

تمهيد:

في ضوء مشكلة البحث و أهدافه وخطوات المنهج التجريبي المستخدم وفي حدود خصائص العينة و أدوات جمع البيانات واعتمادا على اختبار ربوت جونسون لقياس الاختبارات البدنية للمرحلة العمرية (صنف الأواسط) و معالجتها إحصائيا عن طريق حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة اختبار " ت " و مستوى الدلالة ثم :

- عرض و مناقشة المجموعتين قبل و بعد التجربة في متغيرات البحث.
- عرض ومناقشة فرق القياسات البعدية عن القبلية للمجموعتين.
- عرض ومناقشة مقدار التقدم في القياسات القبلية للمجموعتين على أساس التساؤلات البحثية و توضيح أوجه الاتفاق مع البحوث المرتبطة و القراءات النظرية .

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية:

1-1-1 اختبار الجري 60 م :

الجدول رقم (18) يبين الاختبار لجري 60 م للمجموعة التجريبية

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
08	08	العينة
7.456	8.096	المتوسط الحسابي
0.348	0.142	الانحراف المعياري
05		درجة الحرية
5.562		قيمة ت المحسوبة
0.005		مستوى الدلالة sig
دال احصائيا		الدلالة الاحصائية

يتضح من خلال الجدول (18) الخاص بالنتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في

اختبار الجري 60 م.

- وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي حيث كانت

قيمة (ت) (5.562) ومستوى الدلالة (0.005) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) .

2-1-1 اختبار الوثب برجلين من الثبات:

الجدول رقم (19) يبين الاختبار الوثب برجلين من الثبات للمجموعة التجريبية

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
8	8	العينة
2.03	2.36	المتوسط الحسابي
0.216	0.103	الانحراف المعياري
5		درجة الحرية
3.359		قيمة ت المحسوبة
0.028		مستوى الدلالة sig
	دال احصائيا	الدلالة الاحصائية

يتضح من خلال الجدول رقم (19) الخاص بالنتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية

لاختبار الوثب برجلين من الثبات .

- وجود فرق دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي حيث كانت

قيمة (ت) (3.359) و مستوى الدلالة (0.028) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05)

3-1-1 اختبار الوثب برجلين من الاستعداد :

الجدول رقم (20) يبين اختبار الوثب برجلين من الاستعداد للمجموعة التجريبية

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
8	8	العينة
2.28	2.77	المتوسط الحسابي
0.1036	11510.	الانحراف المعياري
5		درجة الحرية
6.699		قيمة ت المحسوبة
0030.		مستوى الدلالة sig
	دال احصائيا	الدلالة الاحصائية

بتحليل الجدول رقم (20) الخاص بالنتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبار

الوثب برجلين من الاستعداد .

- الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق دال إحصائيا ولصالح الاختبار البعدي حيث

كانت قيمة (ت) (6.699) ومستوى الدلالة (0.003) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05).

1-2-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة:

1-2-1- اختبار الجري 60م:

الجدول رقم (21) يبين الاختبار لجري 60م للمجموعة الضابطة

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	العينة
8	8	
7.938	7.824	المتوسط الحسابي
0.1523	0.2605	الانحراف المعياري
5		درجة الحرية
1.103		قيمة ت المحسوبة
3320.		مستوى الدلالة sig
غير دال احصائيا		الدلالة الاحصائية

يتضح من خلال الجدول (21) الخاص بالنتائج القبليّة والبعديّة للعينة الضابطة في اختبار الجري 60م .

- وجود فرق غير دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي حيث كانت قيمة (ت) (1.103) ومستوى الدلالة (0.332) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05) .

1-2-2 اختبار الوثب برجلين من الثبات :

الجدول رقم (22) يبين اختبار الوثب برجلين من الثبات للمجموعة الضابطة

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
8	8	العينة
2.17	2.09	المتوسط الحسابي
0.0836	0.1084	الانحراف المعياري
5		درجة الحرية
2.359		قيمة ت المحسوبة
0780.		مستوى الدلالة sig
	غير دال احصائيا	الدلالة الاحصائية

يتضح من خلال الجدول رقم (22) الخاص بالنتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة

لاختبار الوثب برجلين من الثبات.

- وجود فرق غير دال احصائيا بين الاختبار القبلي والبعدي حيث كانت قيمة (ت) (2.359)

و مستوى الدلالة (0.078) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

1-2-3 اختبار الوثب بالرجلين من الاستعداد :

الجدول رقم (23) يبين اختبار الوثب برجلين من الاستعداد للمجموعة الضابطة

الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	
8	8	العينة
2.39	2.34	المتوسط الحسابي
29660.	24320.	الانحراف المعياري
5		درجة الحرية
8160.		قيمة ت المحسوبة
4600.		مستوى الدلالة sig
	غير دال احصائيا	الدلالة الاحصائية

بتحليل الجدول رقم (23) الخاص بالنتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في اختبار

الوثب برجلين من الاستعداد .

- الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي هو فرق غير دال إحصائيا حيث كانت قيمة (ت)

(0.816) ومستوى الدلالة (0.460) وهي اكبر من مستوى الدلالة (0.05).

1-3-1- الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبارات القبلية والبعدية :

1-3-1- اختبار الجري 60 م:

الشكل رقم (12) : مدرج تكراري يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار

السرعة 60 م (قبلي وبعدي)

- من المدرج التكراري الموضح أعلاه أن أفضل متوسط حسابي حققته المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة والتقدم بشكل تدريجي بالنسبة للمجموعتين .

- حيث بلغ المتوسط الحسابي عند المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (8.096)

وفي الاختبار البعدي (7.456).

- كما ان تدرج المستوى بالنسبة للعينة الضابطة نحو تراجع طفيف حيث بلغ المتوسط

الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي (7.824) وفي الاختبار البعدي (7.938).

1-3-2 اختبار الوثب بالرجلين من الثبات :

الشكل رقم (13) : مدرج تكراري يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار

الوثب برجلين من الثبات (قبلي وبعدي)

- من المدرج التكراري الموضح أعلاه أن أفضل متوسط حسابي حققته المجموعة التجريبية

بالمقارنة مع المجموعة الضابطة والتقدم بشكل تدريجي بالنسبة للمجموعتين .

- حيث بلغ المتوسط الحسابي عند المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (2.28)

وفي الاختبار البعدي (2.77).

- كما إن تدرج المستوى بالنسبة للعينة الضابطة نحو تراجع طفيف حيث بلغ المتوسط

الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي (2.39) وفي الاختبار البعدي (2.34).

1-3-3 اختبار الوثب بالرجلين من الاستعداد :

شكل رقم (14) : مدرج تكراري يوضح الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في اختبار القفز برجلين من الاستعداد (قبلي وبعدي)

- من المدرج التكراري الموضح أعلاه ان أفضل متوسط حسابي حققته المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة والتقدم بشكل تدريجي بالنسبة للمجموعتين .

- حيث بلغ المتوسط الحسابي عند المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي (2.28) وفي الاختبار البعدي (2.77).

- كما أن تدرج المستوى بالنسبة للعينة الضابطة نحو تراجع طفيف حيث بلغ المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي (2.39) وفي الاختبار البعدي (2.34).

4-1 مقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية بين أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم (24) يبين مقارنة بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية.

القفز برجلين مع الحركة		القفز برجلين من الثبات		اختبار الجري 60م		
لعينة الضابطة	العينة التجريبية	لعينة الضابطة	العينة التجريبية	لعينة الضابطة	العينة التجريبية	
2.34	2.77	2.09	2.36	7.938	7.456	المتوسط الحسابي
24340.	11510.	0.1084	0.103	0.1523	0.3483	الانحراف المعياري
3.571		2.496		2.834		قيمة T المحسوبة
0.007		0.037		0.022		مستوى المعنوية
دال احصائيا		دال احصائيا		دال احصائيا		الدلالة الاحصائية

من خلال الاختبارات التي قمنا بها للمجموعتين التجريبية والضابطة (الجري 60 م ،
الوثب برجلين من الثبات ،الوثب برجلين من الاستعداد) ومن خلال الجداول رقم
(18.19.20.21.22.23) وكذا المدرجات التكرارية رقم(12.13.14) في القياس البعدي تم
الحصول على النتائج التالية : جاءت الفروق دالة إحصائيا في القياس البعدي في جميع مراحل
الاختبار ولصالح العينة التجريبية.

2- مناقشة النتائج :

1-2 مناقشة النتائج القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية :

من خلال الاختبارات والقياسات التي قام بها الطالبان الباحثان بالنسبة للمجموعة

التجريبية.

- جاءت الفروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة في جميع بنود

الاختبار .

- يرجع الباحث النتائج الإحصائية الدالة إلى البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري

وما احتواه من تمارين متنوعة ومتعددة اتبع في وضعها الأسس العلمية التي تكفل تحقيق

الهدف المراد تحقيقه .

وهذا راجع كذلك إلى العمل المنهجي والطرق المناسبة للتدريب في هذه المرحلة العمرية

الهامة وتكرار التمارين، بالإضافة إلى الاستفادة من التجارب السابقة .

- ومنه نستخلص أن البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري يؤثر ايجابياً على

تحسين بعض الصفات البدنية (القوة والسرعة) والرفع من الأداء الرقمي لعدائي سباقات

السرعة التي أوضحتها نتائج الاختبارات وهذا ما يتوافق مع ما توصل إليه الطالبان الباحثان

بن سالم سيد علي، جلبان عمار في دراستهما: أثر استخدام برنامج تدريبي في تطوير المداومة الخاصة باستخدام طريقة التدريب التكراري لعدائي المسافات نصف الطويلة.

(نقص في زمن الجري 60 م، زيادة في مسافة القفز برجلين من الثبات، زيادة في مسافة الوثب برجلين مع الحركة.)

2-2 مناقشة النتائج القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة:

يتضح من خلال الجداول (23.22.21) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين الاختبارات القبليّة والبعديّة في جميع بنود الاختبار للعينة الضابطة (المطبق عليها برنامج تدريبي عادي بطريقة المستمر طوال فترة التدريب).

- يرجع الطالبان الباحثان النتائج إلى محتوى البرنامج التدريبي العادي الذي لم يسترشد عند وضعه للأسس العلمية مما أدى إلى عدم فعالية المحتوى في معظم القياسات والاختبارات .

- استخلاصاً مما سبق يتضح أن البرنامج التدريبي المتبع بالنسبة للعينة الضابطة يؤثر تأثيراً محدوداً في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة ، السرعة) .

2-3 مناقشة النتائج القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة:

من خلال الاختبارات التي قمنا بها للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في (الجري 60 م ، الوثب برجلين من الثبات ، الوثب برجلين من الاستعداد) ومن خلال الجداول رقم (23.22.21.20.19.18) وكذا المدرجات التكرارية رقم (14.13.12) في القياس البعدي تم الحصول على النتائج التالية :

- جاءت الفروق دالة إحصائياً في الاختبار البعدي في جميع مراحل الاختبار ولصالح العينة

التجريبية كما هو مبين في الجدول رقم (24) وكذا المدرجات التكرارية رقم (14.13.12)

ويرجع الباحث هذه الفروق إلى نجاعة البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب

التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية ، ولما له من تأثير ايجابي في تطوير السرعة و

القوة ، وهذا ما لمسناه في معظم مراحل التدريب وفي نتائج الاختبارات المطبقة

(الجري 60م ، الوثب برجلين من الثبات ، الوثب برجلين من الاستعداد) .

- وكذلك للفروق في المتوسطات الحسابية ولصالح العينة التجريبية .

وهذا ما يتفق مع دراسة:الباحث صندوق حمزة بعنوان: أثر استخدام طريقتي التدريب الفتري

المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة

القدم.

3- مقابلة النتائج بالفرضيات:

3-1- مقابلة النتائج بالفرضية الاولى : (تؤثر طريقة استخدام التدريب التكراري ايجابيا في تنمية وتطوير السرعة لأفراد المجموعة التجريبية).

لقد كانت النتائج المتحصل عليها تدل على أن الفروق بين المتوسطات الحسابية للقياسات القبليّة والبعديّة هي فروق دالة إحصائية ولصالح المجموعة التجريبية في جميع بنود الاختبار ويرجع الطالبان الباحثان هذه الفروق إلى المتغير التجريبي الذي تمثّل في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري حيث ظهر تحسن واضح وتطور في السرعة في اختبار الجري 60م وبمتوسط حسابي (7.456) في القياس البعدي و (8.096) في القياس القبلي

وهذه النتيجة تثبت صحة الفرضية الأولى وهذا ما جاء موافقا لما توصل إليه الطالبان الباحثان بن سالم سيد علي،جلبان عمار في دراستهما: أثر استخدام برنامج تدريبي في تطوير المداومة الخاصة باستخدام طريقة التدريب التكراري لعدائي المسافات نصف الطويلة.

3-2- مقابلة النتائج بالفرضية الثانية :

(تؤثر طريقة استخدام التدريب التكراري ايجابيا على تنمية وتطوير القوة لأفراد المجموعة التجريبية) .

- أوضح التحليل الإحصائي أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية جوهرية بين العينة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في اغلب متغيرات البحث كما أوضحتها الجداول (23.22.20.19) و المدرجات التكرارية رقم (14.13) .

ويرجع الطالبان الباحثان هذه الفروق إلى المتغير التجريبي الذي تمثل في البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري ويظهر ذلك من خلال التحسن والتطور الواضح في اختبار القوة (الوثب برجلين من الثبات ، الوثب برجلين من الاستعداد) .

- إن النتيجة المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة تثبت صحة الفرضية الثانية وهذا ما تؤكده دراسة الباحث صندوق حمزة بعنوان: أثر استخدام طريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتدريب التكراري في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية في كرة القدم.

3-3 - مقابلة النتائج بالفرضية العامة :

(استخدام طريقة التدريب التكراري يؤدي إلى تنمية وتطوير بعض الصفات البدنية

لأفراد المجموعة التجريبية).

- إن نسبة التغير أو التحسن في المجموعة التجريبية كانت عالية من خلال تقدم المجموعة

التجريبية الخاضعة لبرنامج تدريبي مقترح عن المجموعة الضابطة الخاضعة لبرنامجها العادي

المعتاد دوماً في جميع الفروق لمقدار تقدم القياسات البعدية عن القياسات القبلية في تطوير

الصفات البدنية في جميع مراحل الاختبارات .

- كما انه توجد فروق بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح

التجريبية و يرجع ذلك إلى البناء الجيد للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري

والذي اشتمل على العديد من التمرينات والحصص والتقنيات التدريبية المتنوعة والمتعددة ، وكذا

الأسس العلمية التي تكفل تحقيق الهدف المراد تحقيقه والذي كان موجهاً بصورة مباشرة إلى

تطوير بعض الصفات البدنية بطريقة التدريب التكراري مع مراعاة خصائص الحمل ومكوناته

أثناء التنفيذ وكذا المرحلة العمرية ومنهجية العمل وتحت إشراف مدرب مختص .

- إن النتائج التي توصلنا إليها في هذه الدراسة تثبت صحة الفرضية العامة أي أن الفرضية

تحققت كما تؤكد الدراسات السابقة.

3-4- الاستنتاج العام:

في ضوء هدف البحث وفي حدود العينة والمعالجات الإحصائية لبيانات البحث أمكن التوصل للاستنتاجات التالية :

. بالنسبة للعينة التجريبية لقد حققت نتائج ملموسة خلال فترة التدريب في قياسات واختبارات تطوير و تحسين بعض الصفات البدنية (السرعة ، القوة) وهذا تحت تأثير ايجابي للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري بالمقارنة مع نتائج العينة الضابطة التي لم تحصل على تحسن في نتائج الاختبارات وهذا راجع إلى طريقة التدريب المتبعة التي لا تلبى طموحات العدائين في تحسين النتائج .

. في ما يخص البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التدريب التكراري:

يرجع الطالبان الباحثان تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة لمقدار التقدم في معظم مراحل التدريب والاختبار إلى البرنامج التدريبي المقترح وطريقة التدريب وما اشتملت عليه من تمارين متنوعة ومتعددة مع مراعاة الأسس العلمية والتربوية عند وضعها التي تكفل تحقيق الهدف المراد . وهذا ما افنقده البرنامج التدريبي للعينة الضابطة . وذلك ما يتفق مع القراءة النظرية و الدراسات السابقة بان تطوير بعض الصفات البدنية يكون بطيئا نسبيا طالما لا يوجد

التمرين المناسب وهذا يعطي مؤشرا بان البرنامج التدريبي الهادف ساعد على تطوير الصفات البدنية (السرعة ، القوة) .

3-5- الاقتراحات :

. في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث يقترح الطالبان الباحثان ما يلي :

- الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم البرامج وطرق التدريبية المقترحة أثناء ممارسة النشاط وذلك للوصول إلى أفضل النتائج لتطوير الصفات البدنية قيد البحث بالنسبة للعدائين الأواسط .

- استخدام الاختبارات المستخلصة في قياسات تطوير الصفات البدنية لتوجيه المدربين والمختصين للكشف عن مواطن القوة والضعف وإدراك النقائص .

- إعادة النظر في الطريقة التدريبية للعينة الضابطة والاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح بطريقة التكراري .

- إسناد تطبيق هذا البرنامج وهذه الطريقة إلى مدربين مختصين .

- توفير الأدوات والأجهزة اللازمة بالأنشطة الرياضية بما يتناسب مع خصائص التدريب والمرحلة العمرية .

- توجيه النتائج المستخلصة إلى المدربين والمختصين في ألعاب القوى (سباقات السرعة)

للاستفادة من هذه النتائج ووضعها حيز التنفيذ.