

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

- عرض النتائج

- مناقشة النتائج وتفسيرها

الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

- عرض النتائج :

جدول (٢٣) دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبليّة البعديّة لاختبارات (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية ن = ١٦

الصفة البدنية	اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
		س	ع ±	س	ع ±		
١ السرعة الحركية	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم متحرك في (١٠ ث)	٤٦,٦٨٧	٦,١٠٧	٦١,١٨٧	٨,٨٧٨	١٤,٥٠٠	*٩,١٨٦
٢ القوة المميزة بالسرعة	رمي كرة طبية ٢ كجم باليد اليمنى لأبعد مسافة	٥,٦٤٦	٠,٦٧٦	٨,٨٣٥	٢,٠٤٨	٣,١٨٨	*٥,٩٦٠
	رمي كرة طبية ٢ كجم باليد اليسرى لأبعد مسافة	٤,٦٦٨	٠,٢٥٢	٧,٥٨٧	١,٤٢٣	٢,٩١٩	*٨,٠٥٢
٣ سرعة رد الفعل	اختبار المسطرة لقياس زمن الرجوع لليد	١٢,٦٢٥	٠,٨٨٥	٧,١٢٥	١,٣٦٠	٥,٥٠٠	١٥,٠٦٢*

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من الجدول رقم (٢٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة البعديّة لاختبارات (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول (٢٤) دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية لاختبارات (تحمل الأداء - التحمل الدوري التنفسي - التحمل العضلي) للمجموعة التجريبية ن = ١٦

م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±		
٤	تحمل الأداء	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم ثابت في (٣٠ ث)	١٣٢,٧٥	٤,١٣٩	١٤٤,١٨	٧,٣٣٢	١١,٤٣٧	*٧,١٥١
		أكبر عدد من اللكمات خلال (٢ ق)	١٥٦,٥٦	٢٤,٨٧٢	٢٢٩,٦٨	٤٥,٧٠٨	٧٣,١٢٥	*٦,٧١٨
٥	تحمل دوري تنفسي	الجري ١٥٠٠ م	٦,٣٥٥	٠,٦٤١	٦,١٥١	٠,٦٧٨	٠,٢٠٤٤	*٣,٦٦١
٦	تحمل عضلي	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	٥٤,١٢٥	٣,٠٠٨	٧٠,٥٦٢	١٦,٤٩٦	١٦,٤٣٧	*٣,٩٨٦
		الانبطاح المائل ثني الذراعين	١٧,١٢٥	٢,١٢٥	٢٩,٠٠	٨,٦٩٤	١١,٨٧٥	*٥,٥٧٣
		الانبطاح المائل من الوقوف خلال (١ ق)	٢٨,٥٦٢	٢,٥٥٥	٣٧,٦٢٥	٤,٩٦٤	٩,٠٦٢	*٨,٤٦٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من الجدول رقم (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية البعدية لاختبارات (تحمل الأداء - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي) للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول (٢٥) دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية البعدية لاختبارات الرشاقة وفاعلية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية ن = ١٦

م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		متوسط الفروق	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±		
٧	الرشاقة	الوثبة الرباعية خلال (١٠ ث)	٥,٠٠	٠,٧٣٠	٧,٧٥٠	٠,٨٥٦	٢,٧٥٠	*١٦,١٠٢
		التمرير للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد اللكمات اليسرى واليمنى للرأس	٩,٨٨٨	١,٢٥١	٧,٧١١	٠,٦٢٦	٢,١٧٧	*٩,٣٥٤
٨		فاعلية الأداء المهاري	٠,٣٤٥	٠,١٠٠٧	٠,٥١٦	٠,٠٥٧	٠,٠٨٠٩	*٤,٦٣٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,١٣

يتضح من الجدول رقم (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسات القبلية البعدية لاختبارات وفاعلية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .

جدول (٢٦) النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالسرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - سرعة رد الفعل

م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
			س	س		
١	السرعة الحركية	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم متحرك في (١٠ ث)	٤٦,٦٨٧	٦١,١٨٧	١٤,٥٠٠	٣١,٠٠
٢	القوة المميزة بالسرعة	رمي كرة طبية ٢ كجم باليد اليمنى لأبعد مسافة	٥,٦٤٦	٨,٨٣٥	٣,١٨٨	٥٦,٥٠
		رمي كرة طبية ٢ كجم باليد اليسرى لأبعد مسافة	٤,٦٦٨	٧,٥٨٧	٢,٩١٩	٦٢,٥٠
٣	سرعة رد الفعل	اختبار المسطرة لقياس زمن الرجوع لليد	١٢,٦٢٥	٧,١٢٥	٥,٥٠٠	٤٣,٥٠

يتضح من جدول (٢٦) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لمكون القوة المميزة بالسرعة لاختبار (رمي كرة طبية ٢ كجم باليد اليسرى لأبعد مسافة) ومقدارها (٦٢,٥٠ %) وأقل نسبة للتحسن كانت لمكون السرعة الحركية لاختبار (تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم متحرك في ١٠ ث) ومقدارها (٣١,٠٠ %) للمجموعة التجريبية .

جدول (٢٧) النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في اختبارات الصفات البدنية الخاصة بحمل الأداء - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي

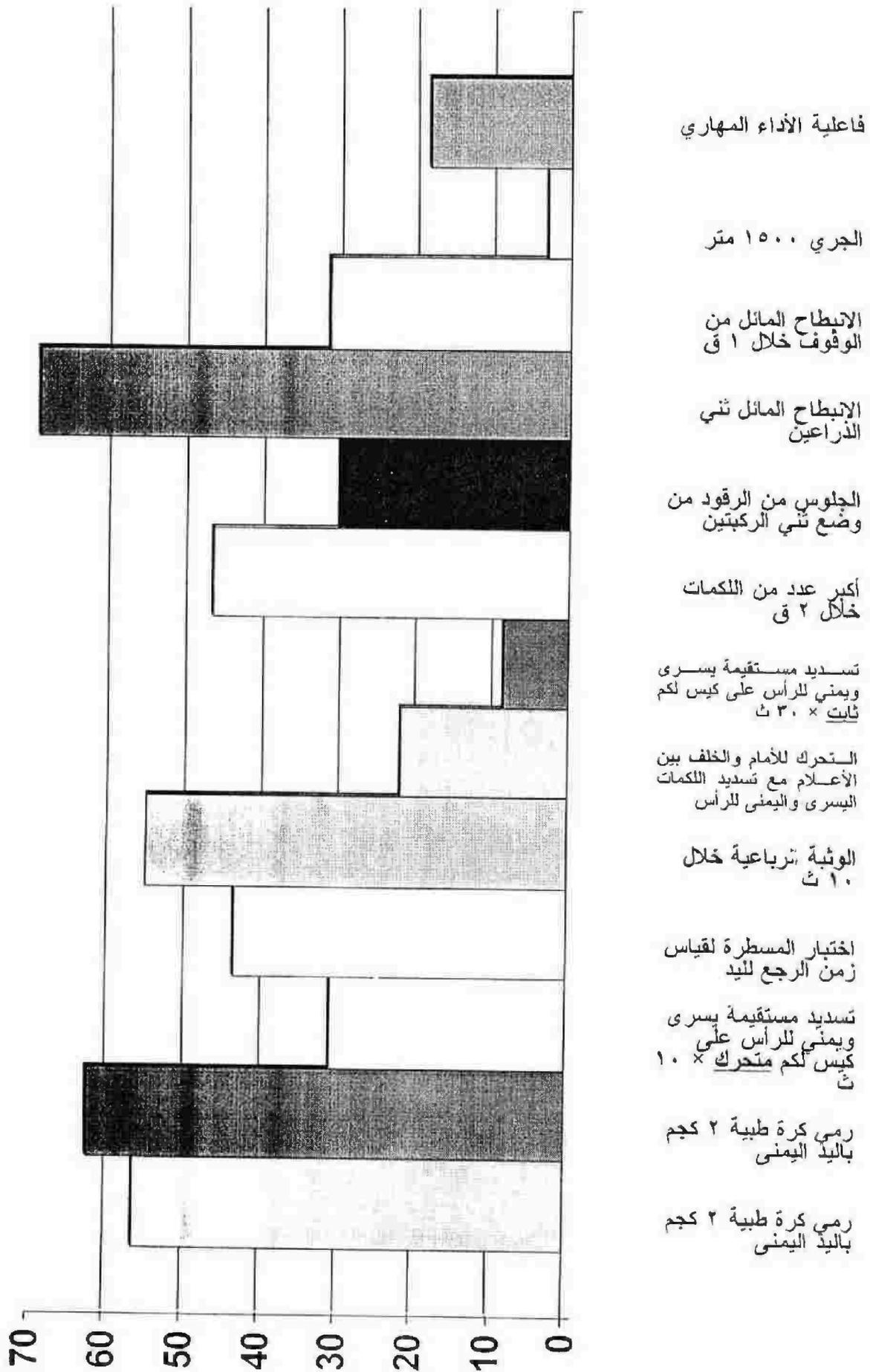
م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
			س	س		
٤	تحمل الأداء	تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم ثابت في (٣٠ ث)	١٣٢,٧٥	١٤٤,١٨	١١,٤٣٧	٨,٦٠٠
		أكبر عدد من اللكمات خلال (٢ ق)	١٥٦,٥٦	٢٢٩,٦٨	٧٣,١٢٥	٤٦,٧٠٠
٥	تحمل دوري تنفسي	الجري ١٥٠٠ م	٦,٣٥٥	٦,١٥١	٠,٢٠٤٤	٣,٢٠٠
٦	تحمل عضلي	الانبطاح المائل ثني الذراعين	١٧,١٢٥	٢٩,٠٠	١١,٨٧٥	٦٩,٣٠
		الانبطاح المائل من الوقوف خلال (١ ق)	٢٨,٥٦٢	٣٧,٦٢٥	٩,٠٦٢	٣١,٧٠
		الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين	٥٤,١٢٥	٧٠,٥٦٢	١٦,٤٣٧	٣٠,٣٦

يتضح من جدول (٢٧) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لمكون التحمل العضلي لاختبار (الانبطاح المائل ثني الذراعين) ومقدارها (٦٩,٣٠ %) وأن أقل نسبة للتحسن كانت لمكون تحمل الأداء لاختبار (تسديد مستقيمة يسرى ويمنى للرأس على كيس لكم ثابت في ٣٠ ث) ومقدارها (٨,٦ %) للمجموعة التجريبية .

جدول (٢٨) النسبة المئوية لتحسن المجموعة التجريبية في اختبارى الرشاقة وفاعلية الأداء المهاري

م	الصفة البدنية	اسم الاختبار	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
			س	س		
٧	الرشاقة	الوثبة الرباعية خلال (١٠ ث) التحرك للأمام والخلف بين الأعلام مع تسديد الكلمات اليسرى واليمنى للرأس	٥,٠٠	٧,٧٥٠	٢,٧٥٠	٥٥,٠٠
			٩,٨٨٨	٧,٧١١	٢,١٧٧	٢٢,٠٠
٨		فاعلية الأداء المهاري	٠,٣٤٥	٠,٥١٦	٠,٠٨٠٩	١٨,٥٩

يتضح من جدول (٢٨) أن أعلى نسبة للتحسن كانت لمكون الرشاقة لاختبار (الوثبة الرباعية خلال ١٠ ث) ومقدارها (٥٥,٠٠ %) وأن أقل نسبة للتحسن كانت لاختبار (فاعلية الأداء المهاري) ومقدارها (١٨,٥٩ %) للمجموعة التجريبية .



النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في الاختبارات البدنية
شكل (٤)

- مناقشة النتائج :

يتضح من جدول رقم (٢٣) ، (٢٤) ، (٢٥) ، (٢٦) ، (٢٧) ، (٢٨) وشكل رقم (٤) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبارات المكونات البدنية قيد البحث ، حيث انحصرت قيمة (ت) المحسوبة بين (٣,٦٦١ ، ١٦,١٠٢) بينما كانت (ت) الجدولية (٢,١٣٠) وكذلك النسبة المئوية للزيادة تتراوح ما بين (٣,٢ % ، ٦٩,٣ %) مما يدل على تقدم مستوى لاعبي المجموعة التجريبية في مكونات اللياقة البدنية قيد البحث وقد يرجع الدارس هذا التقدم إلى تأثير البرنامج التجريبي الذي يعتمد على التدريب المنتظم وكذلك عدد الوحدات التدريبية الخاصة بهذه المجموعة والتي وصلت إلى (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع والاستمرار على دوام التدريب .

ويتضح من الجدول (٢٣) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات السرعة وكانت النسبة المئوية للتحسن (٤٣,٥) ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على تنمية مكون السرعة ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من على البيك ١٩٩٢ م ، أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ١٩٩٣ م ، السيد عبد المقصود ١٩٩٤م أن برامج التدريب التي تهدف إلى تنمية المكونات البدنية تستخدم في هذه البرامج طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتدريب التكراري تؤدي إلى تنمية مكون السرعة بأنواعها المختلفة . (٤١ : ٩٠) (٣ : ١٨٩) (١٢ : ١١٨)

كما تفق نتائج الدراسة الحالية مع ما أظهرته نتائج المباريات التطبيقية في الملاكمة من أن الهجوم والدفاع الفعال يرتبط ارتباطا قويا بارتفاع مستوى تطوير جميع الوجوه لشكل السرعة الخاصة للملاكم أثناء اللكم التطبيقي المحدد بواجب لتحسين سرعة الهجوم والدفاع .

(٤٧ : ٣٦)

كما يتضح أن الملاكمة الحديثة بعد استخدام الكمبيوتر في التحكم اعتمدت على سرعة تسديد اللكمات ودقة وصولها إلى الهدف، إلى جانب الحاجة إلى الاعتماد على تحركات القدمين للابتعاد عن لكمات المنافس، وبما يوفر له الوقت اللازم والاتجاه السريع ثم التقدم لأداء إحدى المهارات اللكمية المضادة بسرعة ورشاقة.

ويعزى الدارس نتيجة دلالة الفروق في اختبار سرعة الأداء الحركي أن الملائمة الحديثة بعد استخدام الكمبيوتر تعتمد اعتمادا كبيرا على السرعة أكثر من أى عنصر آخر وهذا يتفق مع ما أظهرته نتائج جدول (٣) حيث احتلت السرعة الحركية الترتيب الأول من بين أهم الصفات البدنية فى الملائمة.

كما يرجع الدارس التحسن في مكون السرعة في القياس البعدي لعينة البحث نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى على تدريبات السرعة الخاصة بالملاكم بأشكالها المتعددة وكذلك تمرينات التقوية سواء كانت باستخدام ثقل الجسم أو التمرينات الزوجية باستخدام التدريب الفئري مرتفع الشدة مما أدى إلي زيادة سرعة الانقباض العضلي الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في تطوير السرعة لدى عينة الدراسة .

ومن ناحية أخرى يتبين من جدول (٢٣) وجود فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات القوة المميزة بالسرعة وكانت النسبة المئوية للتحسن (٦٢,٥) لليد اليسرى أما اليمنى فكانت (٥٦,٥)، ومن ثم يلعب هذا المكون دورا هاما في الارتقاء بأداء الملاكمين الناشئين وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على القدرة العضلية وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه مسعد محمود ٢٠٠٠م على أن التدريب الرياضي المنظم يؤدي إلي كفاءة الجهاز العضلي ، ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلة على الانقباض وبذل قوة بمعدل أسرع وأكثر خلال المدى الحركي للمفصل سواء كانت هذه القوة حركية أو ثابتة . (٥٩ : ١٠٢)

وكذلك يرى أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دورا هاما إما في تحريك الجسم وعلى هذا فإنه كلما زادت قوة الدفع أو القوة المولدة عند بدء الحركة كلما زادت سرعة الحركة والعمل على تحقيق السرعة القصوى من انتقال العضلة من حالة التوتر إلي الانقباض والعكس . (٢ : ١٣٤)

ويرى أحمد أمين ١٩٩٥م أن القوة المميزة بالسرعة تتحسن باستخدام التمرينات البدنية المناسبة لطبيعة الأداء والتي تساعد على تنمية العضلات العاملة في مهارات الملاكم الهجومية والدفاعية مع توجيه الحمل بالأثقال . (٤ : ٤٣)

كما يرجع الدارس التحسن في مكون القوة المميزة بالسرعة في القياس البعدي نتيجة للبرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى على مجموعات تدريبية مختلفة تهدف إلى تنمية هذا المكون سواء كانت تدريبات فردية تعتمد على ثقل الجسم أو زوجية تعتمد على ثقل الزميل أو تمرينات باستخدام الكرات الطبية وتدريبات الأثقال مع مراعاة الفروق الفردية للأحمال ، وكذلك اختيار التمرينات العضلية تبعاً للانقباض العضلي ما أدى إلى زيادة قوة العضلات العاملة الأمر الذي أسهم بدرجة كبيرة في زيادة القوة المميزة بالسرعة لدى عينة الدراسة .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل أحمد صلاح الدين ٢٠٠٠م (٦) ، كمال عبد الجابر ٢٠٠٠م (٤٢) إلى أن نتائج البرنامج التدريبي المقترح وكذلك برنامج الأثقال باستخدام أشكال المقاومة الأقل من الأقصى أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الملاكمين .

كما يتبين من جدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات تحمل الأداء وكانت النسبة المئوية للتحسن (٤٦,٧) ، وهذا يدل على أن البرنامج المقترح له تأثير إيجابي على مكون تحمل الأداء وجاءت نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م أن التدريب على مختلف أجهزة اللكم وخاصة اللكم الحر واللكم المشروط مع الزميل على أن تتصف التدرينات بالشدة والاستمرار مع تنظيم أسلوب التنفس أثناء الأداء تعمل على تنمية تحمل الأداء للملاكمين . (٣٤ : ٩٥) (٣٦ : ٥١)

ويرى الدارس أن ما تستلزمه رياضة الملاكمة الحديثة بعد استخدام الكمبيوتر الإعتماد على التدريب الجاد المتواصل الذي يركز على التخطيط السابق لبرامج التدريب والذي يهتم بعنصر التحمل نظراً لأن مدة المباراة (١١ق) على أربع جولات كل منها (٢ق) بين كل جولة وأخرى دقيقة للراحة، وتحمل الأداء يلعب دوراً هاماً بالنسبة للملاكمين، لأن العمل الحركي المتواصل في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد هو طبيعة الأداء لديهم.

كما يرى الدارس أن السبب في تنمية تحمل الأداء يرجع إلى البرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى على التمرينات المختلفة والمتعددة التي تتشابه في الشدة والزمن في المباريات الرسمية ، مع إطالة مدة المنافسة وانخفاض مناسب في الشدة (بالمقارنة بشدة المباريات) .

ويتضح من الجدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبار التحمل الدوري التنفسي، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي وفعال على التحمل الدوري التنفسي .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م ، على البيك ١٩٩٢م على أن البرامج التدريبية التي تحتوي على تدريبات التحمل تستمر لفترة طويلة بشدة منخفضة نسبيا في اتجاه القدرة على سرعة استعادة الاستشفاء بعد أداء المجهود مع وصول النبض للاعب بين (١٤٠ - ١٦٠ ن/ق) عن طريق التدريب بطريقة الحمل المستمر وطريقة التدريب المتغير " فارتلك " تؤدي إلي تقدم اللاعبين في مكون التحمل الدوري التنفسي .
(٤٠ : ١١٣) (٤١ : ٨٠ ، ٨١)

كما يرجع الدارس التحسن في مكون التحمل الدوري التنفسي في عينة الدراسة إلي البرنامج التدريبي المقترح الذي أدى إلي العديد من التغيرات الفسيولوجية خاصة الرئتين وقدرتها على استيعاب القدر الكافي من الأكسجين وكذلك التمرينات الهوائية التي اعتمد عليها الدارس في تنمية هذا المكون للاعبين خاصة تمرينات الجري بداية من (١ ، ٢ ، ٣ ق .) حتى الوصول إلى (٨ ق) وكذلك تمرينات الوثب بالحبل الأمر الذي ساهم وبقدر كبير في تنمية مكون التحمل الدوري التنفسي لعينة الدراسة .

كما يتبين من الجدول (٢٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات التحمل العضلي وكانت النسبة المئوية للتحسن (٦٩،٣)، والذي يعتبر من المكونات البدنية الهامة للاعب الملاكمة ، حيث يلعب دورا هاما أثناء المباريات ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي على مكون التحمل العضلي ، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من حنفي مختار ١٩٨٨م إلي أن التدريب المنظم ببرنامج يصل باللاعب إلي درجة التعب يكسبه صفة التحمل لأن الوصول إلي مرحلة التعب يؤدي إلى تنظيم ذاتي للأجهزة العضوية التي من شأنها رفع كفاءة الأداء الرياضي لهذه الأجهزة بما يعطيها بعد ذلك خاصية الاستمرار والثبات والتكيف في العمل .
(١٧ : ١٨٠)

ويستفوق ذلك مع ما أشار إليه أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين ١٩٩٣م إلي أنه كلما قلت شدة التمرينات أو قلت المقاومة كلما زاد حجم العمل العضلي واستطاع اللاعب استخدام الأكسجين الهوائي واستمرت العضلة في العمل لفترات أطول يأخذ العمل صفة التحمل . (٣ : ١٥١ ، ١٥٢)

ويرجع الدارس التحسن في مكون التحمل العضلي إلي البرنامج التدريبي المقترح الذي احتوى على مجموعة من التمرينات المختلفة والمتعددة ذات الشدة المتوسطة والعالية والتكرارات الكبيرة بما يتناسب وقدرات اللاعبين مع مراعاة الفروق الفردية والتدرج في الشدة والتكرارات ، الأمر الذي يسهم بدرجة كبيرة في زيادة التحمل العضلي لدى عينة الدراسة .

ويظهر من الجدول (٢٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في اختبارات الرشاقة وكانت النسبة المئوية للتحسن (٥٥ ، ٠) ، وهذا يدل على أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير على مكون الرشاقة وجاءت نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من عبد الحميد أحمد ١٩٨٩م ، محمد طلعت وعبد الرحمن سيف ١٩٨٨م ، عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٢م ، عبد الفتاح خضر ١٩٩٦م على أن التدريب بواجب محدد (دفاعي - هجومي) وتغيير أوضاع الجسم والإحساس بالزمن والمسافة واستخدام أجهزة اللكم المختلفة يعمل على تنمية الرشاقة للملاكمين .

(٣٤ : ٩٤) (٥٢ : ٥٥٦) (٤٠ : ١٤٨) (٣٦ : ٥٦)

كما يعزو الدارس السبب في زيادة مكون الرشاقة إلي تأثير البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات بدنية ومهارية الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية مكون الرشاقة لعينة الدراسة .

والرشاقة أصبحت لها أهمية كبيرة في رياضة الملاكمة بعد استخدام الكمبيوتر حيث إعتد الفوز في المباريات على تسديد مجموعات لكمية ثم التحرك وتغيير الإتجاه حتى لا يصاب الملاكم من لكمات منافسه، وأيضاً أصبحت عدم السلبية في اللعبة ليس عليها أى تحذير لذلك بعد معرفة الملاكم نتيجة الجولة قبل مدربه يقوم بالتحرك على الحلقة حتى يبتعد عن لكمات منافسه، لذلك يجب أن يكتسب الملاكم صفة الرشاقة حتى تتصف حركاته بدقة وتوافق الأداء الحركي، وحتى يتمكن من القدرة على تغيير وتنظيم أوضاع الجسم بسهولة تنفيذ الطرق والأساليب الخطئية في التوقيت المناسب.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من محمد طلعت وعبد الرحمن سيف ١٩٨٨م (٥٢) ، وإيان ستياوان Iwan Steiawan ١٩٩٦م (٧٠) ، روليس ستالرسث Rollins Stallersith ١٩٩٦م (٧٥) ، سامي محب ١٩٩٧م (٢١) على أن التدريب على الأجهزة والأدوات التي تتشابه مع مواقف اللعب أدى إلي تحسن الرشاقة الخاصة للملاكمين .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من عادل صبري ١٩٩٤م (٢٨) ، أحمد أمين ١٩٩٥م (٤) ، عرفه السيد ١٩٩٥م (٣٨) إلي أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية (السرعة الحركية ، القوة المميزة بالسرعة ، سرعة رد الفعل ، التحمل العضلي ، تحمل الأداء ، الرشاقة) في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من وسامح عبد الرؤوف ١٩٩٢م (١٩) ، عبد الباسط جميل ١٩٩٧م (٣٣) إلي أن البرنامج التدريبي المقترح له أثر على زيادة نتائج القدرات البدنية للملاكمين بصورة إيجابية لصالح القياس البعدي.

بناء على ما سبق من جدول (٢٣) ، (٢٤) ، (٢٥) وشكل (٤) يتضح أن الفرض الأول للبحث تحقق والذي ينص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء بعض الصفات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

ويتضح من جدول (٢٥) ، أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في اختبار فاعلية الأداء المهاري ، حيث كانت قيمة ت المحسوبة (٤,٦٣٣) بينما كانت ت الجدولية (٢,١٣٠) كما يتبين من جدول (٢٨) ، شكل (٤) أن النسبة المئوية للزيادة (١٨,٥٩) . مما يدل على تقدم لاعبي المجموعة التجريبية في المهارات الفنية قيد الدراسة، كما يرجع هذا الفارق إلى أثر البرنامج التدريبي المقترح حيث إهتم بأداء اللكمات ثم الحركة وذلك لأن الملاكمة الحديثة تجعل الملاكم في حركة دائمة مع تسديد لكمة أو لكتين أو ثلاثة، ثم التحرك حتى لا يتعرض للكمات المنافس المضادة، وحتى يعطى فرصة للقاضي لتسجيل اللكمات بالإضافة إلى التحرك السريع بعيداً عن

ردود أفعال المنافس، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من عبد الحميد أحمد ١٩٨٩ م ، إسماعيل حامد وآخرون ١٩٩٧م إلي أن التدريب على الأدوات والأجهزة من الأسس العامة التي تهدف إلي الوصول بالملاكمين إلي أعلى المستويات حيث أنها تعمل على تنمية وتطوير المهارات الفنية الهجومية والهجومية المضادة والدفاعية لهم . (٣٤ : ٩٥) (٩ : ٢٣٧)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حسام رفقي ١٩٩٣م إلي أن التدريب في ظروف تشبه ظروف المباريات يعمل على زيادة فاعلية التدريب من خلال عدة جولات بعد الإحماء بالملاكمة مع الزميل على الحلقة وبعد ذلك يمكن أداء من (٢ - ٣) جولات باستخدام أجهزة الملاكمة ويجب أن يكون الأداء مرتفع الشدة . (١٦ : ١٢٢)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كورداك س.س وآخرون Kurdak, S.S ١٩٩٦، إلى أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهارى أثناء فترات التدريب عن طريق البرامج التدريبية الخاصة لكل ملاكم أو تقسيم الملاكمين إلى مجموعات تبعا للوزن على حدة . (٧١ : ١٢٩ - ١٣٩)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من عبد الفتاح خضر ويحي الحاوي ١٩٨٦م (٣٧) ، يحي الحاوي ١٩٩١م (٦٢) ، سامي محب ١٩٩٧م (٢١) ، ١٩٩٨م (٢٢) إلي أن التدريب على الأجهزة والأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع مواقف اللعب أدى إلي زيادة فاعلية الأداء المهارى لدى الملاكمين بصورة إيجابية .

ويرجع الدارس التحسن في فاعلية الأداء المهارى للملاكمين عينة الدراسة إلي البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على مجموعة من التمرينات الخاصة باللكم المشابه لأداء الملاكم في المباريات وذلك أثناء التدريب على أجهزة وأدوات اللكم المختلفة تحت ظروف الأحمال التدريبية التي تتشابه مع ما يحدث في المباريات .

يتضح من نتائج جدولي (٢٥) ، (٢٨) ، شكل (٤) أن فرض البحث الثاني قد تحقق والذي ينص أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية الأداء المهارى لصالح القياس البعدي "

- مما سبق يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر ايجابيا على المستوى البدنى وفاعلية الأداء المهاري ويعزو الدارس ذلك إلي :-
- مراعاة البرنامج التدريبي لتشكيل حمل التدريب من حيث مكوناته ودرجاته وتقنين محتوياته سواء كانت التمرينات البدنية أو التدريبات المهارية ، مما كان له الأثر الايجابي في ارتفاع المستوى البدنى وفاعلية الأداء المهاري .
 - التدريب من خلال التدريبات التطبيقية والتنافسية في ظروف تتشابه مع ما يحدث في المباريات يخلق جوا من المرح والسرور يكون عاملا نفسيا ودافعا قويا للإقبال على التدريب في ظل ظروفه المتغيرة .
 - مراعاة البرنامج التدريبي المقترح اختيار التمرينات البدنية المهارية مما ساعد على ارتفاع المستوى البدنى وفاعلية الأداء المهاري للاعبين .
 - مراعاة البرنامج التدريبي المقترح لفترات الراحة الكافية ، الفروق الفردية مما ساعد على ارتفاع المستوى البدنى واستيعاب المهارات الفنية بصورة عالية من الدقة والإتقان.