

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج .

مناقشة النتائج .

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

- عرض النتائج :

جدول (١٨)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	المتوسط القبلى	المتوسط البعدى	القياس القبلى		القياس البعدى		قيمة (ذ)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	الوثب العريض من الثبات	٢,٠٩٠٠	٢,١٦٥٠	٨,٩٥	٨٩,٥٠	١٢,٠٥	١٢٠,٢٠	*٣,١٨٣
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ ث	١٢,٢٠٠	١٤,١٠٠٠	٧,٦٠	٧٦,٠٠	١٣,٤٠	١٣٤,٠٠	*٢,٢٣٢
٣	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٤,٩٠٠	٢٦,٦٠٠٠	٩,٣٠	٩٣,٠٠	١١,٧٠	١١٧,٠٠	*٢,٩١٥
٤	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	٧,٢١٠٠	٨,٣٥٠٠	٧,٥٠	٧٥,٠٠	١٣,٥٠	١٣٥,٠٠	*٢,٢٧٤
٥	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	٧,٦٥٠٠	٩,٤٨٠٠	٦,٤٠	٦٤,٠٠	١٤,٦٠	١٤٦,٠٠	*٣,١٠٣
٦	تسديد لكومات على كيس النكم ١٠ ث	٤٣,٨٠٠	٤٧,٥٠٠	٩,٠٠	٩٠,٠٠	١٢,٠٠	١٢٠,٠٠	*٤,١٣٦
٧	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	٢,٣٣٣	١,٦٤٩٠	١٣,٢٥	١٣٢,٥٠	٧,٧٥	٧٧,٥٠	*٢,٠٨٠
٨	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	٢,٩٤٧٠	١,٧٦٨٠	١٤,٩٠	١٤٩,٠٠	٦,١٠	٦١,٠٠	*٣,٣٣٢
٩	نسبة فعالية الأداء المهارى	٠,٣٣٢٤	٠,٤٣٦٠	١٣,٢٠	١٣٢,٠٠	٧,٨٠٠	٧٨,٠٠	*٢,٠٤٧

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = $\pm 1,96$.

يتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .

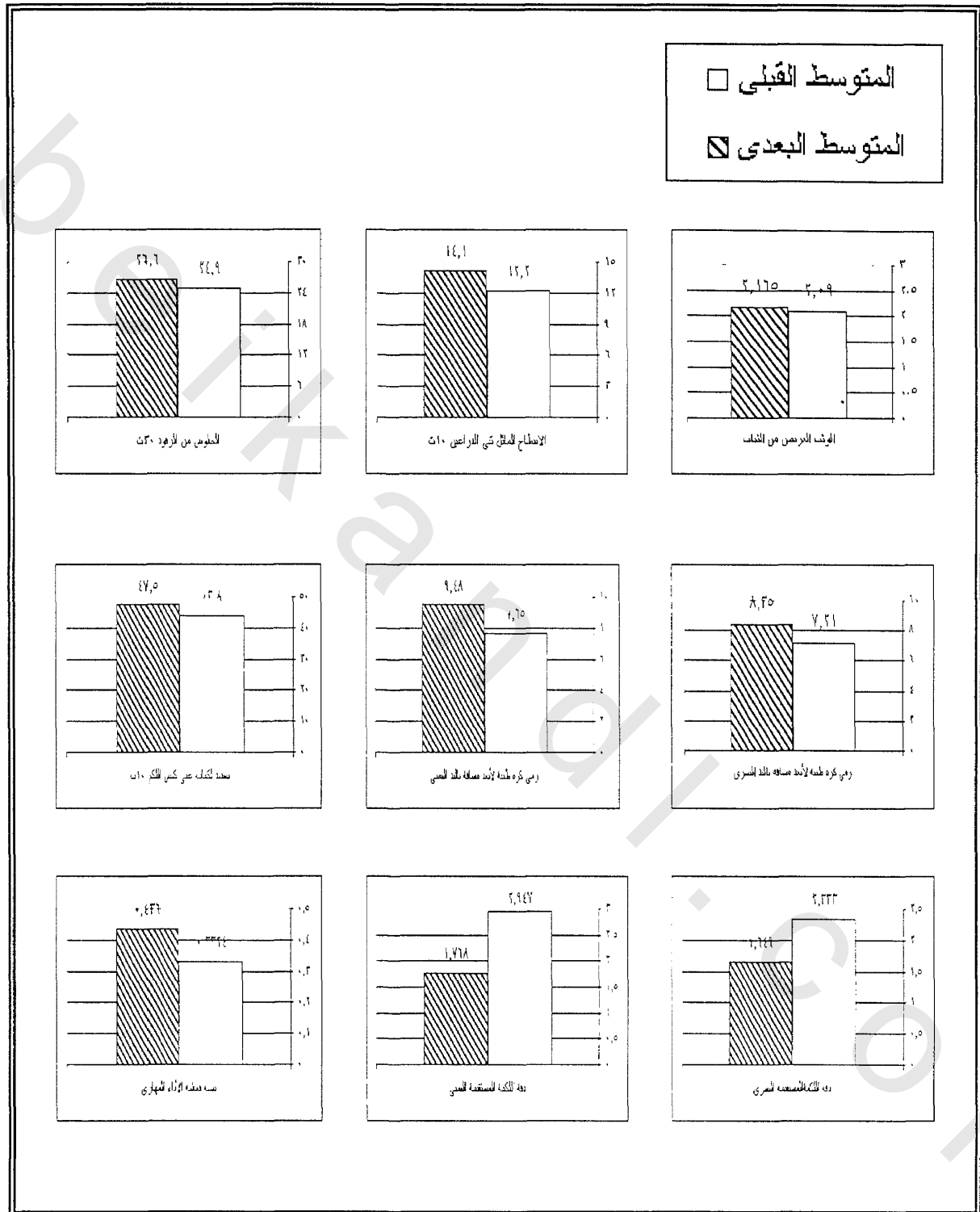
جدول (١٩)

النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	فرق المتوسطين	نسبة التحسن
١	الوثب العريض من الثبات	٢,٠٩٠٠	٢,١٦٥٠	٠,٠٧٥	٣,٥٨٨
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ ث	١٢,٢٠٠٠	١٤,١٠٠٠	١,٩٠	١٥,٥٧٣
٣	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٤,٩٠٠٠	٢٦,٦٠٠٠	١,٧٠	٦,٨٢٧
٤	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليدي اليسرى	٧,٢١٠٠	٨,٣٥٠٠	١,١٤	١٥,٨١١
٥	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليدي اليمنى	٧,٦٥٠٠	٩,٤٨٠٠	١,٨٣	٢٣,٩٢١
٦	تسديد لكمات على كيس اللكم ١٠ ث	٤٣,٨٠٠٠	٤٧,٥٠٠٠	٣,٧٠	٨,٤٤٧
٧	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	٢,٣٣٣٠	١,٦٤٩٠	٠,٦٨٤	٢٩,٣١٨
٨	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	٢,٩٤٧٠	١,٧٦٨٠	١,١٧٩	٤٠,٠٠٦
٩	نسبة فعالية الأداء المهارى	٠,٣٣٢٤	٠,٤٣٦٠	٠,١٠٣٦	٣١,٢٠٠

يتضح من جدول (١٩) أن أعلى نسبة للتحسن للمجموعة التجريبية فى اختبار (دقة اللكمة المستقيمة اليمنى) وكان مقدار نسبة التحسن (٤٠,٠٠٦%) وأن أقل نسبة للتحسن كانت فى اختبار (الوثب العريض من الثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (٣,٥٨٨%).



شكل رقم (٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

جدول (٢٠)

دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ذ)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	الوثب العريض من الثبات	٢,٠٦٠٠	٢,١٠٠٠	٩,٧٥	٩٧,٥٠	١١,٢٥	١١٢,٥٠	*٢,٥٧٤
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ ث	١١,٥٠٠٠	١٢,٩٠٠٠	٨,٤٠	٨٤,٠٠	١٢,٦٠	١٢٦,٠٠	*٢,٦٢٦
٣	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٦,٦٠٠٠	٢٧,٥٠٠٠	١٠,٠٠	١٠٠,٠٠	١١,٠٠	١١٠,٠٠	*٢,٩١٥
٤	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	٧,٢٨٠٠	٧,٧٣٠٠	٩,٢٥	٩٢,٥٠	١١,٧٥	١١٧,٥٠	*٢,٩٤٨
٥	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	٧,٩٤٠٠	٨,٦٩٠٠	٨,٦٠	٨٦,٠٠	١٢,٤٠	١٢٤,٠٠	*٢,٤٣٩
٦	تسديد لكلمات على كيس اللكم ١٠ ث	٤٠,٦٠٠٠	٤٢,٨٠٠٠	٩,٥٠	٩٥,٠٠	١١,٥٠	١١٥,٠٠	*٢,٧٥٧
٧	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	٢,١٤٦٠	١,٧٤٢٠	١٢,٢٠	١٢٢,٠٠	٨,٨٠	٨٨,٠٠	*٢,٢٨٧
٨	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	٢,٢٦٣٠	١,٩٢١٠	١٢,٢٠	١٢٢,٠٠	٨,٨٠	٨٨,٠٠	*٢,٢٨٧
٩	نسبة فعالية الأداء المهارى	٠,٣٦٠٧	٠,٣٨٤٠	٨,٦٥	٨٦,٥٠	١٢,٣٥	١٢٣,٥٠	*٤,٤٠٢

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = ١,٩٦٠

يتضح من جدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .

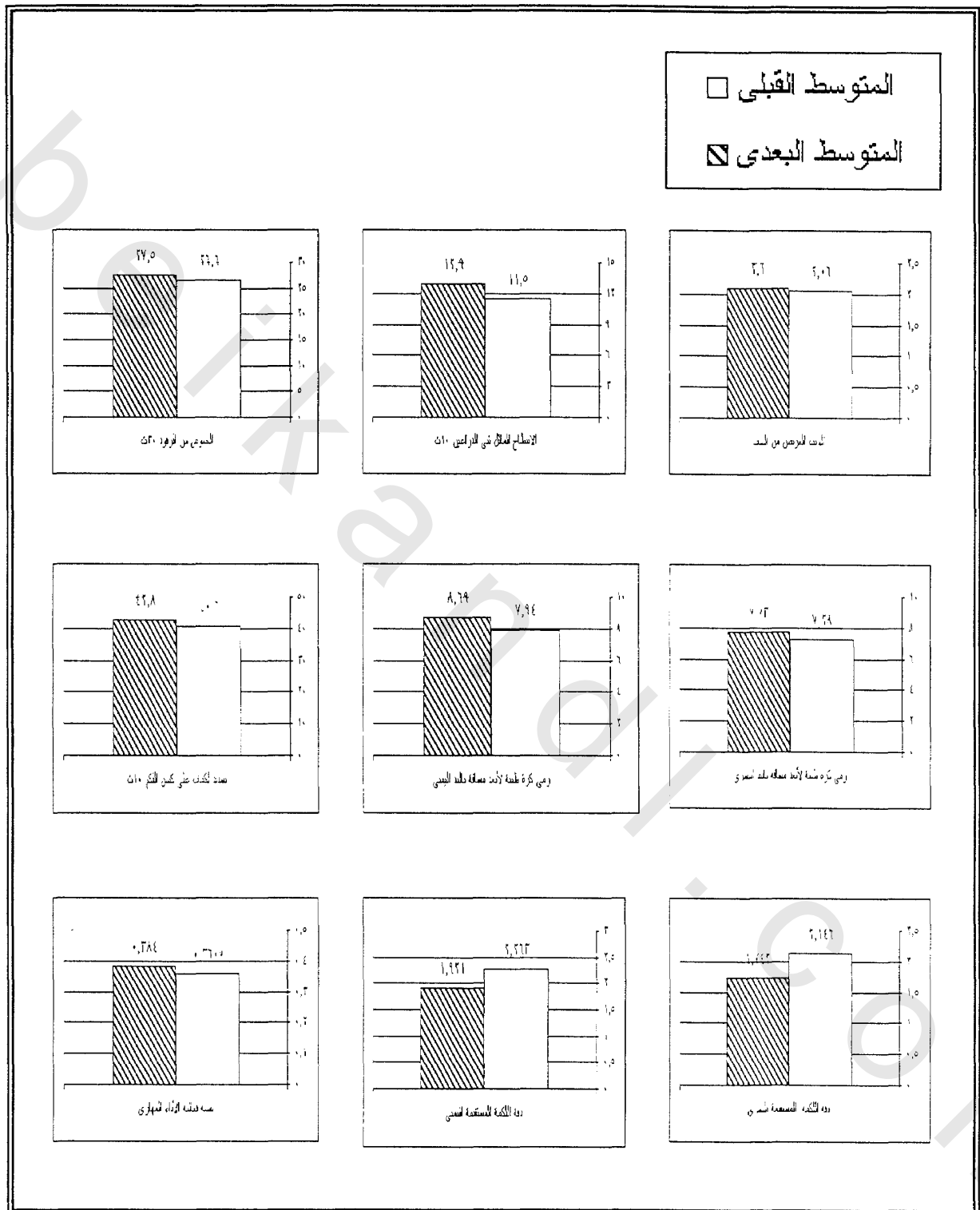
جدول (٢١)

النسبة المئوية للتحسن للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	الوثب العريض من الثبات	٢,٠٦٠	٢,١٠٠	٠,٠٤	١,٩٤١
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ ث	١١,٥٠٠	١٢,٩٨٠٠	١,٤٠	١٢,١٧٣
٣	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٦,٦٠٠٠	٢٧,٥٠٠٠	٠,٩٠	٣,٣٨٣
٤	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	٧,٢٨٠	٧,٧٣٠٠	١,٤٥	٦,١٨١
٥	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	٧,٩٤٠	٨,٦٩٠٠	٠,٧٥	٩,٤٤٥
٦	تسديد لكومات على كيس اللكم ١٠ ث	٤٠,٦٠٠	٤٢,٨٠٠	٢,٢	٥,٤١٨
٧	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	٢,١٤٦	١,٧٤٢	٠,٤٠٤	١٨,٨٢٧
٨	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	٢,٢٦٣	١,٩٢١	٠,٣٤٢	١٥,١١٢
٩	نسبة فعالية الأداء المهارى	٠,٣٦٠٧	٠,٣٨٤٠	٠,٠٢٣٣	٦,٤٥٩

يتضح من جدول (٢١) أن أعلى نسبة للتحسن للمجموعة الضابطة في اختبار (دقة اللكمة المستقيمة اليسرى) وكان مقدار نسبة التحسن (١٨,٨٢٧%) وأن أقل نسبة للتحسن كانت في اختبار (الوثب من الثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (١,٩٤١%).



شكل رقم (٦)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

جدول (٢٢)

دلالة الفروق بين متوسط قياس المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

$$n_1 = n_2 = 10$$

م	اسم الاختبار	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	الحالات السالبة		الحالات الموجبة		قيمة (ذ)
				متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	
١	الوثب العريض من الثبات	٢,١٦٥٠	٢,١٠٠٠	٥,٤٠	٢٧,٠٠	٣,٠٠	٩,٠٠	*٢,٢٧٠
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ ث	١٤,١٠٠٠	١٢,٩٠٠٠	٥,١٤	٣٦,٠٠	٤,٥٠	٩,٠٠	*٢,٦٢٨
٣	الجنوس من الرقود ٣٠ ث	٢٦,٦٠٠٠	٢٧,٥٠٠٠	٥,٦٠	٢٨,٠٠	٤,٢٥	١٧,٠٠	*٤,٦٥٣
٤	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	٨,٣٥٠٠٠	٧,٧٣٠٠	٥,٢٩	٣٧,٠٠	٦,٠٠	١٨,٠٠	*٢,٩٦٩
٥	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	٩,٤٨٠٠	٨,٦٩٠٠	٦,٦٧	٤٠,٠٠	٣,٧٥	١٥,٠٠	*٢,٢٧٥
٦	تسديد لكومات على كيس اللكم ١٠ ث	٤٧,٥٠٠٠	٤٢,٨٠٠٠	٧,٢٠	٣٦,٠٠	٣,٨٠	١٩,٠٠	*٢,٨٦٩
٧	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	١,٦٤٩٠	١,٧٤٢٠	٩,٠٠	١٨,٠٠	٤,٦٣	٣٧,٠٠	*٢,٩٦٩
٨	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	١,٧٦٨٠	١,٩٢١٠	٧,١٧	٢١,٥٠	٤,٧٩	٣٣,٥٠	*٢,٦١٢
٩	نسبة فعالية الأداء المهارى	٠,٤٣٦٠	٠,٣٨٤٠	٥,٢٥	٤٢,٠٠	٦,٥٠	١٣,٠٠	*٤,٤٧٩

* قيمة (ذ) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = $1,96 \pm$.

يتضح من جدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .

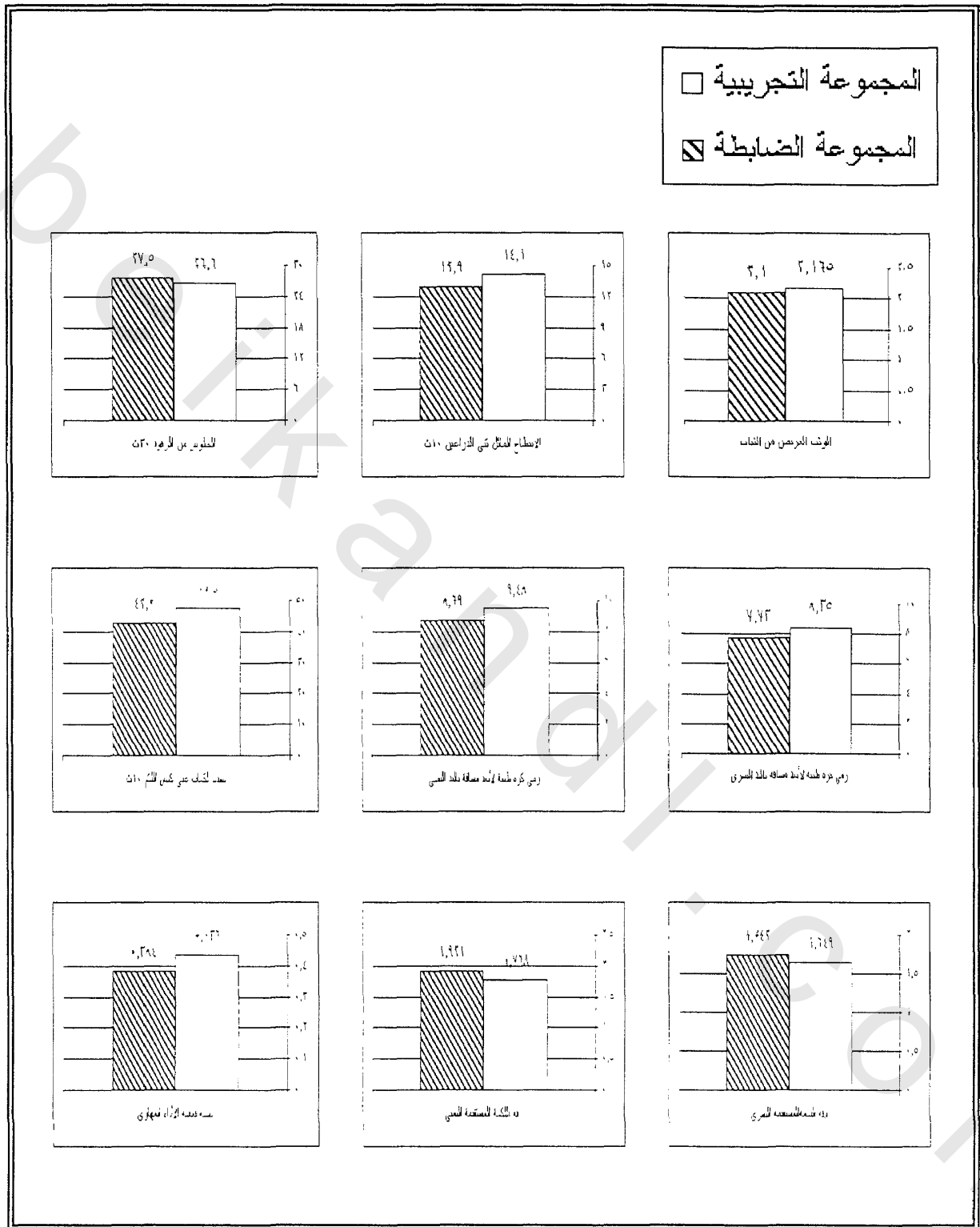
جدول (٢٣)

النسبة المئوية للتحسن بين متوسط قياس المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث

ن = ١٠

م	اسم الاختبار	متوسط المجموعة التجريبية	متوسط المجموعة الضابطة	فرق المتوسطين	نسبة التحسن %
١	الوثب العريض من الثبات	٢,١٦٥	٢,١٠٠	٠,٠٦٥	٣,٠٩٥
٢	الانبطاح المائل ثنى الذراعين ١٠ اث	١٤,١٠٠	١٢,٩٠٠	١,٢٠٠	٩,٣٠٢
٣	الجلوس من الرقود ٣٠ ث	٢٦,٦٠٠	٢٧,٥٠٠	٠,٩٠٠	٣,٢٧٢
٤	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليسرى	٨,٣٥٠	٧,٧٣٠	٠,٦٢٠	٨,٠٢٠
٥	رمى كرة طبية لأبعد مسافة باليد اليمنى	٩,٤٨٠	٨,٦٩٠	٠,٧٩٠	٩,٠٩٠
٦	تسديد لكلمات على كيس اللكم ١٠ اث	٤٧,٥٠٠	٤٢,٨٠٠	٤,٧٠٠	١٠,٩٨٠
٧	دقة اللكمة المستقيمة اليسرى	١,٦٤٩	١,٧٤٢	٠,١٠٢	٥,٨٥٥
٨	دقة اللكمة المستقيمة اليمنى	١,٧٦٨	١,٩٢١	٠,١٦١	٨,٣٨١
٩	نسبة فعالية الأداء المهارى	٠,٤٣٦	٠,٣٨٤	٠,٠٥٢	١٣,٥٤١

يتضح من جدول (٢٣) أن أعلى نسبة للتحسن بين متوسط قياس المجموعتين (التجريبية والضابطة) فى اختبار (فعالية الأداء المهارى) وكان مقدار نسبة التحسن (١٣,٥٤١%) وأن أقل نسبة للتحسن كانت فى اختبار (الوثب العريض من الثبات) وكان مقدار نسبة التحسن (٣,٠٩٥%) .



شكل رقم (٧)

سب التحسن بين متوسط قياس المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبارات القوة المميز
بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهاري قيد البحث

مناقشة النتائج

- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٩) وشكل رقم (٨) وجود نسب عالية للتحسن للمجموعة التجريبية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث وقد بلغت نسب التحسن لتلك الاختبارات على التوالى (٣,٥٨%) ، (١٥,٥٧%) ، (٦,٨٢%) ، (١٥,٨١%) ، (٢٣,٩٢%) ، (٨,٤٤%) ، (٢٩,٣١%) ، (٤٠,٠٠%) ، (٣١,٢٠٠%) .

ويشير "أحمد محمد" (١٩٩٥م) أن القوة المميزة بالسرعة تتحسن باستخدام التمرينات البدنية المناسبة لطبيعة الأداء والتي تساعد على تنمية العضلات العاملة فى مهارات الملاكم الهجومية والدفاعية مع توجيه الحمل بالأثقال . (٥ : ٤٣)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسة كل من "أحمد صلاح الدين" ٢٠٠٠م (٨) ، "كمال عبد الجابر" ٢٠٠٠م (٣٩) و"مصطفى نصر" ٢٠٠٢م (٥٥) إلى أن نتائج البرنامج التدريبى المقترح وكذلك برنامج الأثقال باستخدام أشكال المقاومة الأقل من الأقصى أدى إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الملاكمين .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة كل من "عادل صبرى" ١٩٩٤م (٢٩) ، "أحمد محمد" ١٩٩٥م (٥) ، "عرفة السيد" ١٩٩٥م (٣٦) إلى أن البرنامج التدريبى المقترح له تأثير إيجابى على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية (القوة المميزة بالسرعة - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل) فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية .

كما يرجع الباحث التحسن فى مكون القوة المميزة بالسرعة فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية نتيجة للبرنامج التدريبى المقترح الذى 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 والتدريب على الأجهزة والأدوات المساعدة فى تدريب الملاكمة (أكياس لكم - وسادة حائط - كرات مترددة - كرات معلقة - أحبال للوثب - كرات تنس أرضى) مع مراعاة تنفيذ جميع التدريبات بأقصى سرعة ممكنة . مع مراعاة الفروق الفردية للاعبين وكذلك اختيار التمرينات العضلية تبعاً للانقباض العضلى مما يؤدى إلى زيادة قوة العضلات الأمر الذى ساهم بشكل إيجابى فى تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث .

كما يتضح من جدول (١٩) وشكل رقم (٨) أن النسب المئوية للزيادة للمجموعة التجريبية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة تراوحت بين (٣,٥٨% : ٢٣,٩٢%) والنسب

المثوية للزيادة فى اختبارات الدقة وفعالية الأداء المهارى تراوحت بين (٢٩,٣١% : ٤٠,٠٠%) ، مما يدل على تقدم مستوى لاعبى المجموعة التجريبية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى . ويعزى الباحث ذلك الارتقاء والتحسين فى المستوى إلى تأثير البرنامج التدريبى المقترح .

كما يتضح من نتائج جدول (١٨) وشكل رقم (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى . حيث انحصرت قيمة (ذ) المحسوبة للاختبارات عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = $t_{1,96}$ وأقل من قيمتها الجدولية . ومن هذه النتائج يتحقق الفرض الأول من البحث والذى ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى .

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه "كورداك س. س وآخرون S.S, Kurdok" ١٩٩٦م (٦٦) إلى أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهارى أثناء فترات التدريب عن طريق البرامج التدريبية لكل ملاكم وتقسيم الملاكمين إلى مجموعات تبعاً للوزن .

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة كل من "عبد الفتاح خضر ويحيى الحاوى" ١٩٨٦م (٣٥) ، "يحيى الحاوى" ١٩٩١م (٦٠) ، "سامى محب" ١٩٩٧م (٢١) ، (٢٢) ، "مصطفى نصر" ٢٠٠٢م (٥٥) إلى أن التدريب على الأجهزة والأدوات تحت ظروف الأحمال التدريبية التى تتشابه مع مواقف اللعب أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى لدى الملاكمين بصورة إيجابية .

- مناقشة نتائج الفرض الثانى :

كما يتضح من جدول (٢١) وشكل رقم (٨) وجود نسب للتحسن للمجموعة الضابطة فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث . وقد بلغت نسب التحسن لتلك الاختبارات على التوالى (١,٩٤%) ، (١٢,١٧%) ، (٣,٣٨%) ، (٦,١٨%) ، (٩,٤٤%) ، (٥,٤١%) ، (١٨,٨٢%) ، (١٥,١١%) ، (٦,٤٥%) .

كما يتضح أن الملاكمة الحديثة بعد استخدام الكمبيوتر فى التحكيم اعتمدت على سرعة تسديد اللكمات المؤثرة مع دقة وصولها إلى الهدف ، إلى جانب إتقان بعض الدفاعات وخاصة (تحركات القدمين والجذع) .

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه "مسعد محمود" (٢٠٠٠م) على أن التدريب الرياضى المنظم يؤدي إلى كفاءة الجهاز العضلى ، ويظهر بصورة مباشرة فى قدرة العضلة على الانقباض وبذلك قوة بمعدل أسرع خلال المدى الحركى للمفصل سواء كانت هذه القوة حركية أو ثابتة . (١٠٢ : ٥٣)

وكذلك يرى "أبو العلا عبد الفتاح" (١٩٩٧م) أن القوة المميزة بالسرعة تلعب دوراً هاماً فى 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 إلى الانقباض والعكس . (٤ : ١٣٤)

كما يتضح من جدول (٢١) وشكل رقم (٨) أن النسب المئوية للزيادة للمجموعة الضابطة فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة تراوحت بين (١,٩٤% : ١٢,١٧%) والنسب المئوية للزيادة فى اختبارات الدقة وفعالية الأداء المهارى تراوحت بين (٦,٤٥% : ١٨,٨٢%) ، مما يدل على قلة نسب الزيادة فى الاختبارات المقارنة بالمجموعة التجريبية ، وقد يعزى الباحث ذلك إلى عدم استخدام البرنامج التدريبى المقترح .

كما يتضح من نتائج جدول (٢٠) وشكل رقم (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى . حيث انحصرت قيمة (ذ) المحسوبة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) $= +1,96$ وأقل من قيمتها الجدولية . ومن هذه النتائج يتحقق الفرض الثانى من البحث والذى ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى كل من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح القياس البعدى" .

- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من نتائج جدول (٢٢) وشكل رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية (٠,٠٥%) فى اختبارات القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى قيد البحث .

ومن جدول (٢٢) وشكل رقم (٧) يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على أنه (توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة فى مستوى كلا من القوة المميزة بالسرعة والدقة وفعالية الأداء المهارى لصالح المجموعة التجريبية) .

ويرى الباحث أن تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة خلال فترة البرنامج التدريبي (١٢) أسبوع قد أثر في تحسين فعالية الأداء المهارى للملاكمين الشباب قيد الدراسة ويتضح ذلك من جدول (١٩) حيث أن نسبة التحسن في فعالية الأداء المهارى بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية بلغت (٣١,٢٠٠%) .

ويرجع الباحث هذا التحسن في فعالية الأداء المهارى للملاكمين عينة الدراسة إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي احتوى على مجموعة من التمرينات الخاصة باللكم المشابه لأداء الملاكم في المباريات من حيث القوة المميزة بالسرعة والدقة وبالشدة والحجم المناسب وذلك خلال التدريب على أجهزة اللكم والأدوات المساعدة واللكم المشروط مع الزميل واللكم الحر .

مما سبق يمكن القول بأن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابياً على مستوى فعالية الأداء المهارى وقد يعزو الباحث ذلك إلى :

- ١- الاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة في الأداء المهارى .
- ٢- مراعاة تشكيل حمل التدريب من حيث مكوناته ودرجاته وتقنين محتوياته على أسس علمية وفق ما تشير إليه الدراسات السابقة في تنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة .
- ٣- وضع وحدات تدريبية مشابه لظروف المنافسة وشدتها .
- ٤- دقة اختيار التدريبات البدنية والمهارية لتنمية القوة المميزة بالسرعة والدقة مما انعكس على تنمية فعالية الأداء المهارى .
- ٥- مراعاة البرنامج التدريبي المقترح لفترات الراحة الكافية والفروق الفردية للاعبين مما يساعد على سرعة استيعاب المهارات الفنية بصورة عالية من الدقة والإتقان .