

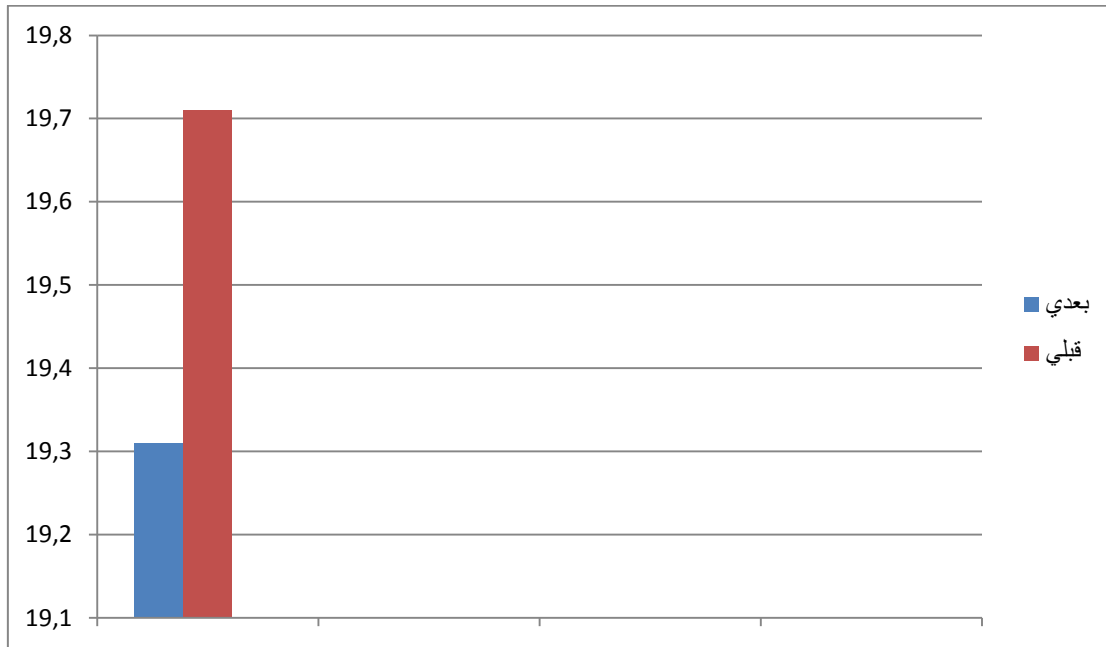
عرض وتحليل الفرضية الاولى : منطوقها

" لا توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية "

للتأكد من صحة الفرضية استخدم الباحثون اختبار T للدلالة الفروق بين المتوسطات للعينتين مستقلتين متساويتين العدد

الجدول رقم (01) يوضح نتائج قيم المتوسطات وقيمة T في الاختبار القبلي والبعدى في اختبار بارو للمجموعة الضابطة

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
أختبار القبلي	03	19.71	2.64	0.86	1.82	2.10	0.05	
اختبار البعدى	03	19.31	2.68					

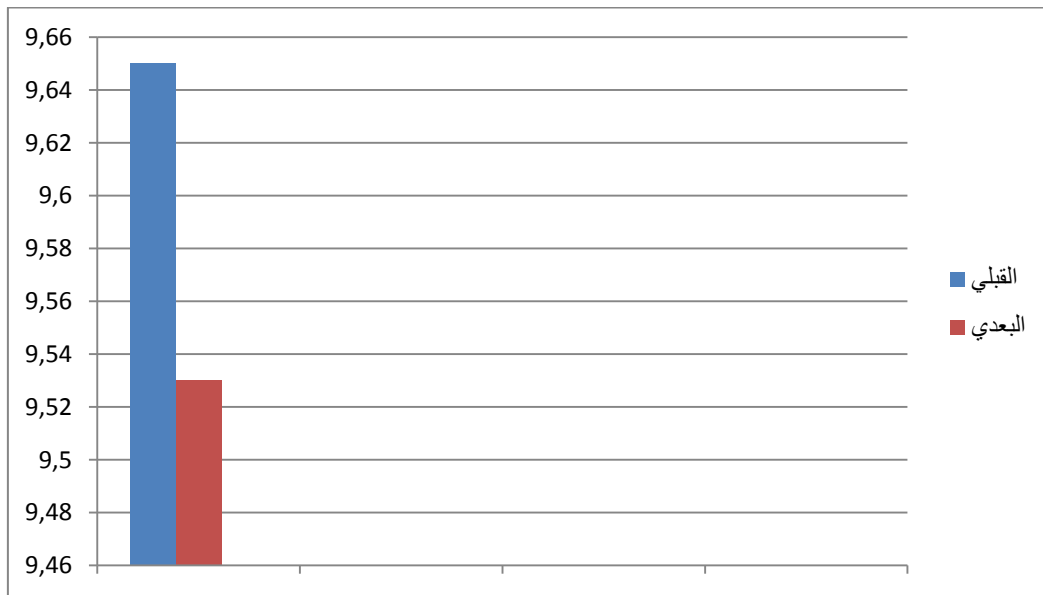


الشكل رقم : 01 يمثل قيم المتوسطات في القياس القبلي والبعدى للجدول (01)

من متوسط مجموعة الاختبار البعدي (19.31) كما ان الانحراف المعياري لمجموعة للاختبار قبلي (2.64) اكبر من مجموعة الاختبار البعدي و المقدرة بـ (2.68) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (1.82) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (04) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.86) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض الصفري الذي يقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

**الجدول رقم (02) يوضح نتائج قيم المتوسطات وقيمة T في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج المجموعة الضابطة**

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
أختبار القبلي	03	9.65	0.77	0.85	0.89	2.10	0.05	
اختبار البعدي	03	9.53	0.82					

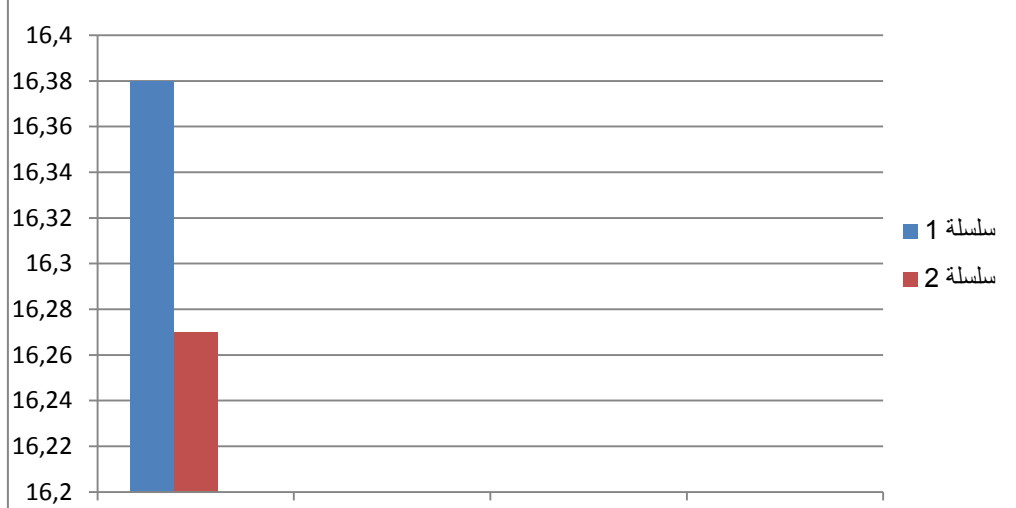


**الشكل رقم : 02 يمثل قيم المتوسطات في القياس القبلي والبعدي للجدول (02)**

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط مجموعة الاختبار القبلي (19.71) أكبر و من متوسط مجموعة الاختبار البعدي (19.31) كما ان الانحراف المعياري لمجموعة للاختبار قبلي (2.64) أكبر من مجموعة الاختبار البعدي و المقدرة بـ (2.68) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (0.89) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (05) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.85) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض الصفري الذي يقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية

### الجدول رقم (03) يوضح نتائج قيم المتوسطات وقيمة T في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي المجموعة الضابطة

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
أختبار القبلي	03	16.38	1.52	0.93	0.09	2.10	0.05	
اختبار البعدي	03	16.27	1.55					



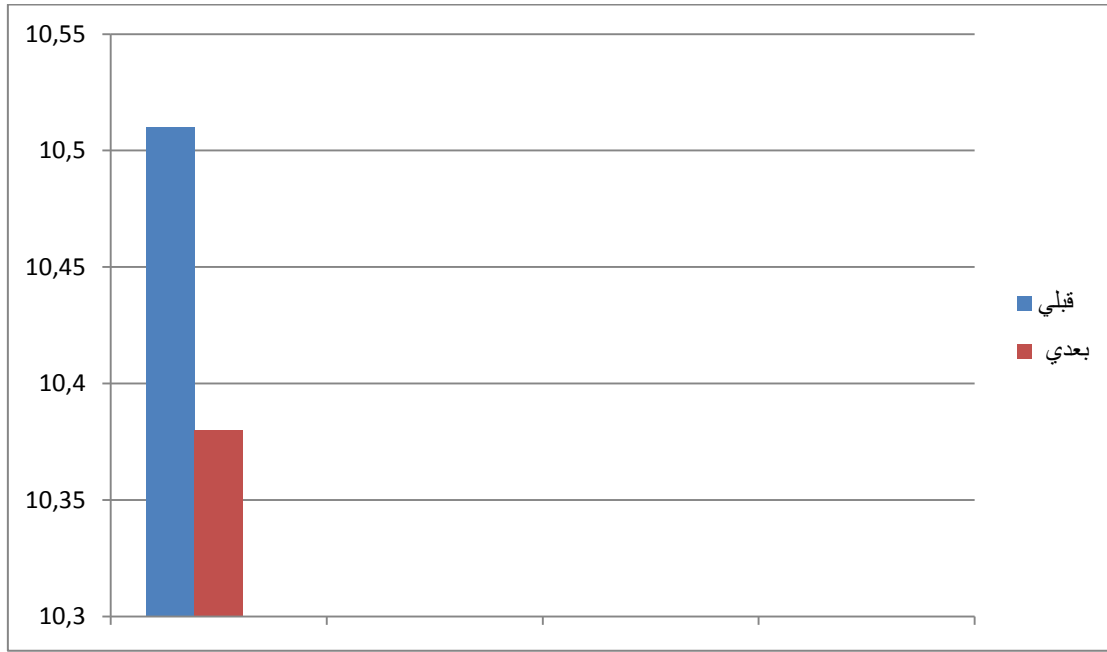
الشكل رقم : 03 يمثل قيم المتوسطات للجدول

(03)

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط مجموعة الاختبار القبلي (16.38) أكبر و من متوسط مجموعة الاختبار البعدي (16.27) كما ان الانحراف المعياري لمجموعة للاختبار قبلي (1.52) أكبر من مجموعة الاختبار البعدي و المقدرة بـ (1.55) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (0.09) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (06) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.93) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض الصفري الذي يقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

**الجدول رقم (04) يوضح نتائج قيم المتوسطات وقيمة T في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري حول الدوائر المجموعة الضابطة**

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
أختبار القبلي	03	10.51	0.49	0.76	0.32	2.10	0.05	
اختبار البعدي	03	10.38	0.48					



الشكل رقم : 4 يمثل قيم المتوسطات للجدول  
(04)

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط مجموعة الاختبار القبلي (10.51) اكبر و من متوسط مجموعة الاختبار البعدي (10.38) كما ان الانحراف المعياري لمجموعة للاختبار قبلي (0.49) اكبر من مجموعة الاختبار البعدي و المقدرة بـ (0.48) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (0.32) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (07) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.76) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض الصفري الذي يقول لا توجد فروق ذات دلالة احصائية توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدي .

عرض وتحليل الفرضية الثانية : منطوقها

" توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي . "

للتأكد من صحة الفرضية استخدم الباحثون اختبار T للدلالة الفروق بين المتوسطات للعينتين مستقلتين متساويتين العدد

الجدول رقم (05) يوضح نتائج قيم المتوسطات وقيمة T في الاختبار القبلي والبعدى في اختبار بارو المجموعة التجريبية

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
أختبار القبلي	03	18.93	0.90	0.33	3.18	2.10	0.05	
أختبار البعدى	03	17	0.52					



الشكل رقم : 05 يمثل قيم المتوسطات للجدول (05)

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط مجموعة الاختبار القبلي (18.93) اكبر و من متوسط مجموعة الاختبار البعدي (17) كما ان الانحراف المعياري لمجموعة للاختبار قبلي (0.90) اكبر من مجموعة الاختبار البعدي و المقدرة بـ (0.52) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (3.18) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (08) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.33) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض البديل الذي يقول توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية بمعنى لصالح الاختبار البعدي .

### الجدول رقم (06) يوضح نتائج قيم المتوسطات وقيمة T في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج المجموعة التجريبية

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
أختبار القبلي	03	9.46	0.54	0.03	3.27	2.10	0.05	
اختبار البعدي	03	8.15	0.43					

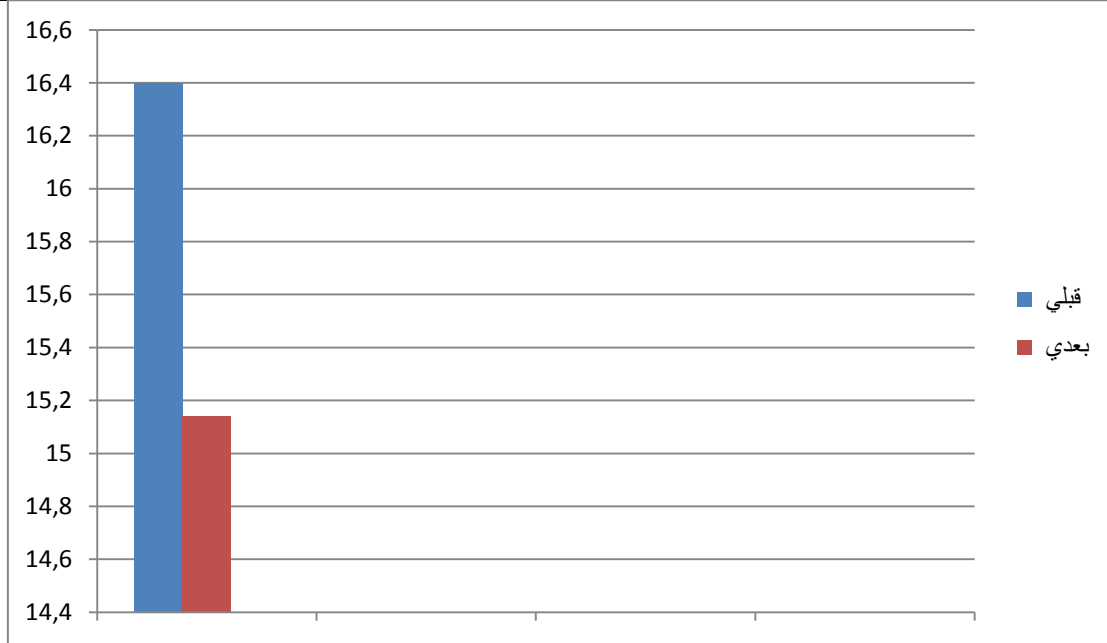


الشكل رقم : 06 يمثل قيم المتوسطات للجدول  
(06)

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط مجموعة الاختبار القبلي (9.46) أكبر و من متوسط مجموعة الاختبار البعدي (8.15) كما ان الانحراف المعياري لمجموعة للاختبار قبلي (0.54) أكبر من مجموعة الاختبار البعدي و المقدرة بـ (0.43) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (3.27) دالة إحصائياً بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (09) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.03) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض البديل الذي يقول توجد فروق دالة إحصائياً في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة بمعنى لصالح الاختبار البعدي

### الجدول رقم (7) يوضح نتائج قيم المتوسطات وقيمة T في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري المكوكي المجموعة التجريبية

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
أختبار القبلي	03	16.40	0.56	1.26	3.77	2.10	0.05	
اختبار البعدي	03	15.14	0.14					



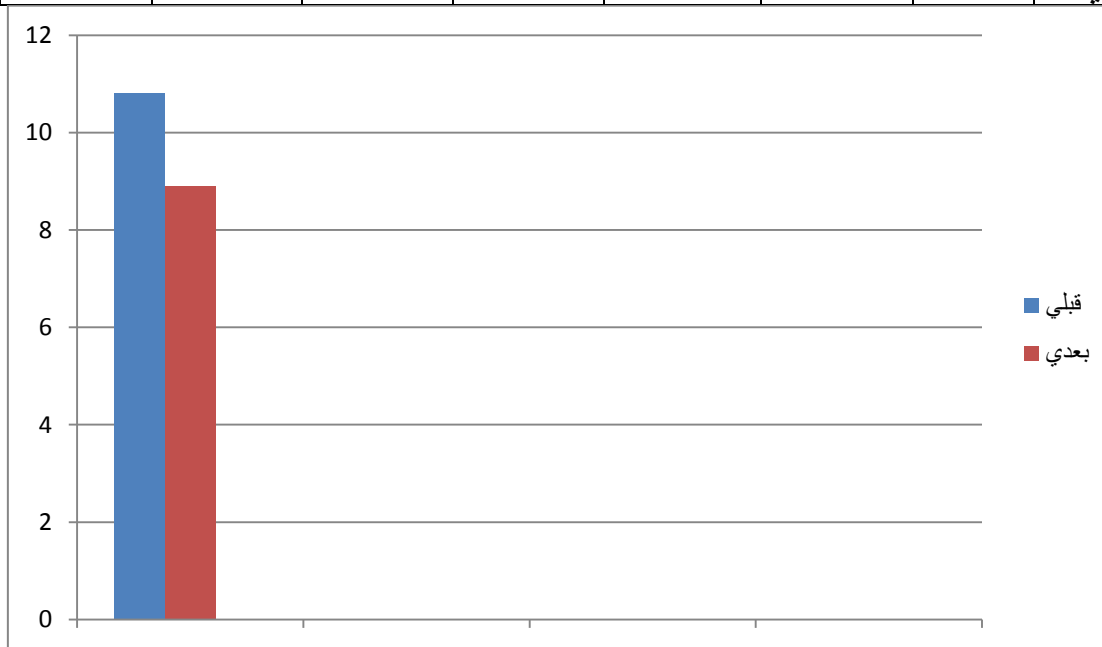
الشكل رقم : 7 يمثل قيم المتوسطات للجدول (7)



يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط مجموعة الاختبار القبلي (16.40) اكبر و من متوسط مجموعة الاختبار البعدي (15.14) كما ان الانحراف المعياري لمجموعة للاختبار قبلي (0.56) اكبر من مجموعة الاختبار البعدي و المقدرة بـ (0.14) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (3.77) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (10) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.04) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض البديل الذي يقول توجد فروق دالة إحصائيا في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي بمعنى لصالح الاختبار البعدي

### الجدول رقم (8) يوضح نتائج قيم المتوسطات وقيمة T في الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الجري حول الدوائر المجموعة التجريبية

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
أختبار القبلي	03	10.81	0.87	0.04	2.89	2.10	0.05	
اختبار البعدي	03	8.91	0.72					



الشكل رقم : 8 يمثل نسب المتوسطات للجدول  
(8)

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط مجموعة الاختبار القبلي (10.81) أكبر و من متوسط مجموعة الاختبار البعدي (8.91) كما ان الانحراف المعياري لمجموعة للاختبار قبلي (0.87) أكبر من مجموعة الاختبار البعدي و المقدرة بـ (0.72) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (2.89) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (11) بـ (2.10) ، و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.04) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض البديل الذي يقول توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي بمعنى لصالح الاختبار البعدي .

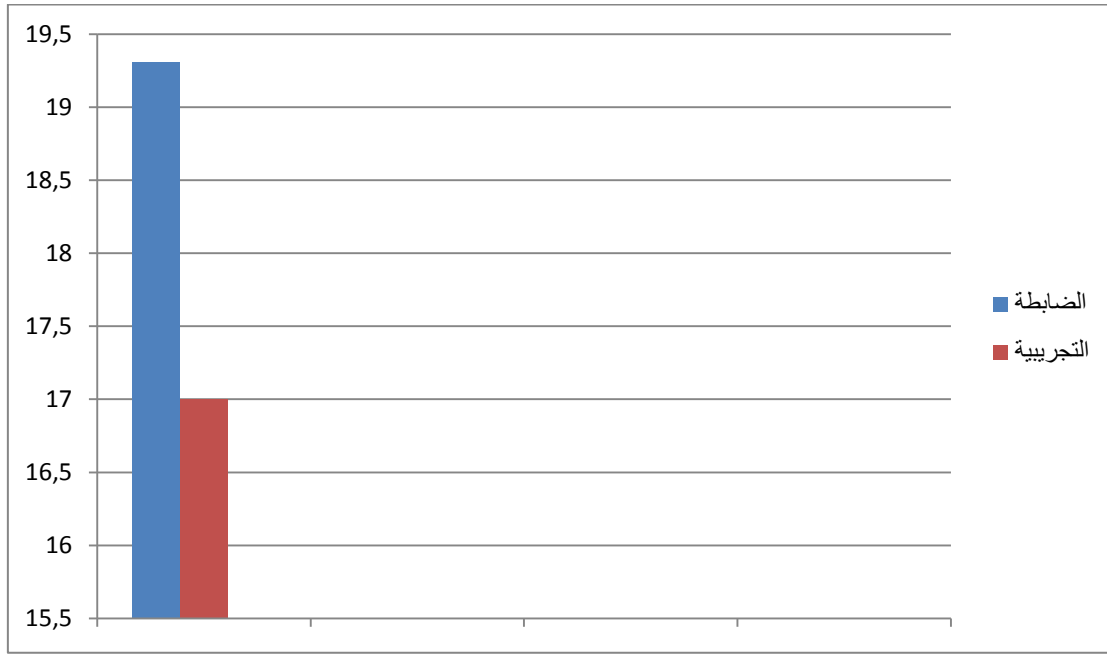
#### عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة : منطوقها

" توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ."

للتأكد من صحة الفرضية استخدم الباحثون اختبار T للدلالة الفروق بين المتوسطات للعينتين مستقلتين متساويتين العدد

#### الجدول رقم (9) يوضح متوسطات الاختبارات البعدي في اختبار بارو المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	03	19.31	2.86	0.93	1.45	2.10	0.05	
المجموعة التجريبية	03	17	0.52					



الشكل رقم : 9 يمثل قيم المتوسطات للجدول (9)

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط المجموعة الضابطة (19.31) أكبر و من متوسط المجموعة التجريبية (17) كما ان الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (2.86) أكبر من المجموعة التجريبية و المقدرة بـ (0.52) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (1.45) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (12) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.93) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض الصفري الذي يقول توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي و لصالح المجموعة التجريبية بمعنى لصالح المجموعة التجريبية

الجدول رقم (10) يوضح متوسطات الاختبارات البعدية في اختبار في اختبار الجري المتعرج المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	الافراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	03	9.53	0.82	0.07	2.41	2.10	0.05	
المجموعة التجريبية	03	8.15	0.54					



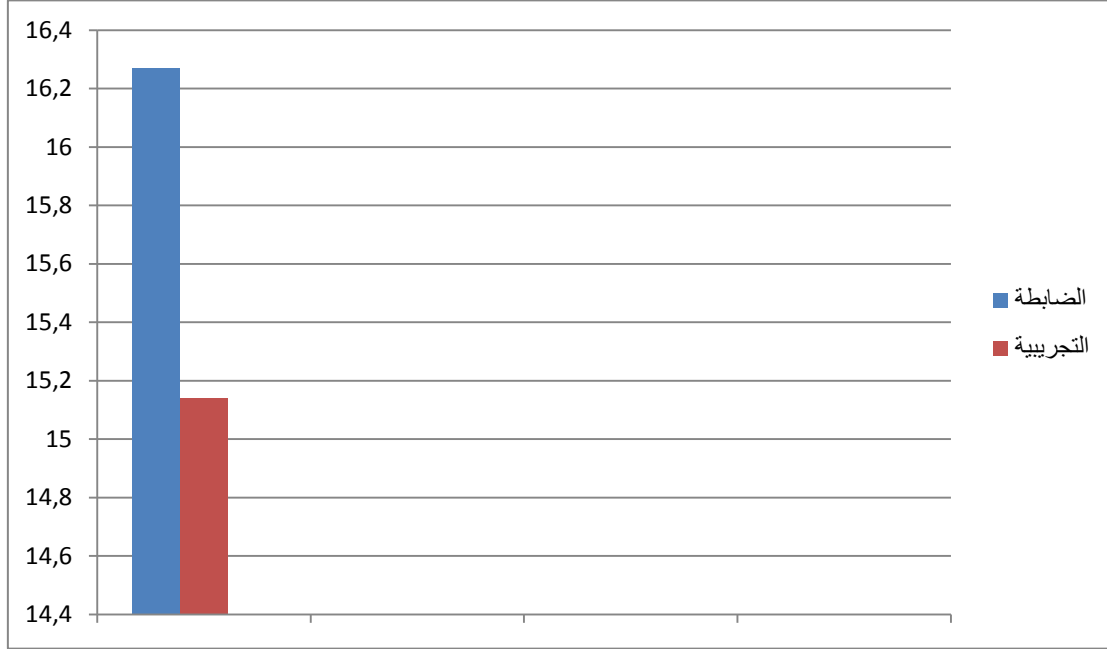
الشكل رقم : 10 يمثل قيم المتوسطات للجدول  
(10)

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط المجموعة الضابطة (9.53) اكبر و من متوسط المجموعة التجريبية (8.15) كما ان الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (0.82) اكبر من المجموعة التجريبية و المقدرة بـ (0.54) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (2.41) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (13) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.07) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض البديل الذي يقول توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية بمعنى لصالح المجموعة التجريبية

الجدول رقم (11) يوضح متوسطات الاختبارات البعدية في اختبار في اختبار الجري  
المكوكي المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	الأفراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
المجموعة الضابطة	03	16.27	1.55	0.27	1.25	2.10	0.05	

					0.14	15.14	03	المجموعة التجريبية
--	--	--	--	--	------	-------	----	-----------------------



الشكل رقم : 11 يمثل قيم المتوسطات للجدول  
(11)

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط المجموعة الضابطة (16.27) اكبر و من متوسط المجموعة التجريبية (15.14) كما ان الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (1.55) اكبر من المجموعة التجريبية و المقدرة بـ (0.14) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (1.25) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (14) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.27) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض البديل الذي يقول توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية بمعنى لصالح المجموعة التجريبية

الجدول رقم (12) يوضح يوضح متوسطات الاختبارات البعدية في اختبار في اختبار الجري حول الدوائر المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغير	الأفراد	المتوسط	الانحراف	sig	T	Tc	مستوى الدلالة	الدلالة
---------	---------	---------	----------	-----	---	----	------------------	---------

	0.05	2.10	2.91	0.07	0.72	10.38	03	المجموعة الضابطة
					0.48	8.91	03	المجموعة التجريبية



الشكل رقم : 12 يمثل قيم المتوسطات للجدول  
(12)

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان هناك فروق في متوسط المجموعة الضابطة (10.38) أكبر و من متوسط المجموعة التجريبية (8.91) كما ان الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (0.72) أكبر من المجموعة التجريبية و المقدرة بـ (0.48) لاختبار بارو ، كما ان قيمة T (2.91) دالة احصائيا بالنظر الى قيمة Tc المعبر عنها في الجدول رقم (15) بـ (2.10) و أن الدلالة المعنوية (sig) مقدرة بـ (0.07) مقارنة بمستوى الدلالة (0.05) وهو ما يشير الى تحقق الفرض البديل الذي يقول توجد فروق دالة إحصائية في تنمية الرشاقة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية بمعنى لصالح المجموعة التجريبية .

## مناقشة النتائج

في إطار موضوع بحثنا والذي يتطرق الى دراسة أثر برنامج تدريبية مقترح لتنمية صفة الرشاقة لدى رياضي الكوانكيدو (13-17 سنة) ومن خلال النتائج المحصل عليها من جراء إجراء الاختبارات التي شملت اختبار بارو اختبار الجري المتعرج واختبار الجري المكوكي و اختبار الجري حول الدائرة ، والمستعملة مع المجموعتين الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من 1 إلى 12 وسنقوم بمناقشة النتائج المحصل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

فالتنتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار بارو كانت على النحو التالي في الاختيار القبلي نتيجة 18.93 ثانية كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 17 ثانية كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $3.18 < 2.10$ ).

على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار و في الاختبار القبلي نتيجة 19.71 ثانية كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 19.31 ثانية كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية ( $2.10 > 1.82$ ).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الضابطة في اختبار بارو يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي المدمج لتحسين صفة الرشاقة مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على الرشاقة .

وما قد علمنا به بإدماج برنامج تدريبي مع المجموعة التجريبية في البحث والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الرشاقة عكس نظريتها الضابطة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تقهقر مستواها

مقارنة مع اختبار القبلي لهذه الأخيرة والتي لم تستفيد من البرنامج التدريبي مما يجعل التغيرات الفسيولوجية الحاصلة تؤثر على نتيجة هذه المجموعة.

هذه النتائج المحصل عليها في اختبار بارو أدت بنا للحصول على نتائج مشابحة في اختبار الجري المتعرج والتي أسفر عنها إحداث فروق معنوية دالة بين الاختبارين القبلي و البعدي لصالح هذا الأخير بالنسبة للمجموعة التجريبية والتي هي مدونة في الجدول رقم (8) بحيث أن المجموعة حصلت على نتيجة 9.46 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 8.15 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (2.10 < 3.18)، في حين حصلت المجموعة الضابطة في نفس الاختبار على نتيجة 9.65 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 9.53 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي دون إحداث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (1.82 > 2.10)، والمدونة في الجدول (5).

فهذه النتائج تفسر لنا أثر البرنامج التدريبي لتحسين الرشاقة ، والتي أدمجت مع المجموعة التجريبية في البحث بحيث أبدت عناصرها فروقا في تحسين قدرة الرشاقة على عكس المجموعة الضابطة والتي لم تخضع لهذه البرنامج التدريبي وما أبدته عناصرها خير دليل على ذلك بحيث شاهدنا نقص مستواها مقارنة مع المجموعة التجريبية.

نفس الأمر يحدث في نتائج اختبار الجري المكوكي بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار الجري المكوكي على نتيجة 16.40 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 15.14 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي محدثة بذلك فروق معنوية دالة إحصائيا لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (2.10 < 3.77) والمدونة في الجدول رقم (10) ،على عكس المجموعة الضابطة التي حصلت في اختبار الجري المكوكي على نتيجة 16.38 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 16.27 ثانية كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي لتفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية (2.10 > 0.09)، والمدونة في الجدول رقم (6) رغم وجود زيادة طفيفة ربما راجع ذلك إلى خضوع هذه المجموعة للتمرين المستمر أي التدريب المستمر هذه النتائج مدونة في الجدول (10) هذا الفرق الملحوظ بين المجموعتين في اختبار الجري المكوكي وبالنظر إلى النتائج المحصل عليها في اختبار بارو والتي سبق ذكرها فهي تدعم الترابط بين تحسين الرشاقة .



فمن خلال النتائج المحصل عليها للمجموعة التجريبية والتي أحدثت فروق معنوية دالة والخاضعة للبرنامج التدريبي المدمج في اختبار بارو والذي يساعد على كسب الرشاقة وهذا ما يتوافق مع الفرضية العامة لهذا البحث والتي تنص على أن هناك فروق دالة إحصائية بين مجموعتين الضابطة وتجريبية خاضعة لبرنامج تدريبي مدمج في تطوير صفة الرشاقة .

فالتائج التي حصلت عليها المجموعة التجريبية في اختبار الجري حول الدائرة كانت على النحو التالي في الاختبار القبلي نتيجة 10.81 ثانية كمتوسط حسابي أما في الاختبار البعدي فكانت نتيجة 8.91 ثانية كمتوسط حسابي لتحديث فروق معنوية دالة إحصائية لصالح "ت" المحسوبة على "ت" الجدولية ( $2.89 < 2.10$ ).

على عكس المجموعة الضابطة التي كانت نتائجها في هذا الاختبار و في الاختبار القبلي نتيجة 10.51 ثانية كمتوسط حسابي أما بالنسبة للاختبار البعدي نتيجة 10.38 ثانية كمتوسط حسابي وهذا ما يفسر عدم حدوث فروق معنوية دالة لصالح "ت" المحسوبة على (ت) الجدولية ( $2.10 > 0.32$ ).

وبالتالي فالتحسن الدال معنويا للمجموعة التجريبية وعكسه للمجموعة الضابطة في اختبار الجري حول الدائرة يبرز لنا أثر البرنامج التدريبي المدمج لتحسين صفة الرشاقة مما يجعل التدريب له دور كبير في تنمية القدرة على الرشاقة .

وما قد علمنا به بإدماج برنامج تدريبي مع المجموعة التجريبية في البحث والتي أبدت فروقا في تحسين قدرة عناصرها على الرشاقة عكس نظريتها الضابطة التي أبدت عناصرها غيابا لهذه الصفة بل تقهقر مستواها مقارنة مع اختبار القبلي لهذه الأخيرة والتي لم تستفيد من البرنامج التدريبي مما يجعل التغيرات الفسيولوجية الحاصلة تؤثر على نتيجة هذه المجموعة.