

## الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

## الفصل الخامس

### ٥/٠ الإستنتاجات والتوصيات

#### ١/٥ الإستنتاجات :-

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن للباحث إستخلاص ما يلى :-

- يؤدى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام التدريب البليومتريك إلى تحسن مستوى السرعة الحركية متمثلاً ذلك التحسن فى إختبارات السرعة الحركية قيد البحث بفروق فى نسب التحسن لصالح المجموعة التجريبية عن الضابطة كما يلى :-

١- بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ( المجموعة التى استخدمت تدريبات البليومتريك ) ٢٧,٨٣ % فى متغير اللكم لمدة ١٠ اث على وسادة الحائط بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٤,٣٢ % .

٢- بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ( المجموعة التى استخدمت تدريبات البليومتريك ) ٤٣,٣٧ % فى متغير اللكم التخليلى لمدة ١٠ اث بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٥,٠٩ % .

٣- بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ( المجموعة التى استخدمت تدريبات البليومتريك ) ١٣,٦٣ % فى متغير تصوير لكمة يمنى وحساب زمنها ببرنامج ( video studio11 ) بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٤,٣٤ % .

٤- بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ( المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومتر ك ) ٩,٠٩% في متغير تصوير لكمة. يسرى وحساب زمنها ببرنامج (video stedio11) بينما بلغت نسبة التحسن للمجموعة الضابطة ٤,٣٤% . ويتضح من ذلك تفوق المجموعة التجريبية ( المجموعة التي استخدمت تدريبات البليومتر ك ) على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث ( اللكم لمدة ١٠ اث على وسادة الحائط - اللكم التخيلي لمدة ١٠ اث - تصوير لكمة يمني وحساب زمنها ببرنامج (video stedio11) - تصوير لكمة يسرى وحساب زمنها ببرنامج (video stedio11) ) .

## ٢/٥ التوصيات

- من خلال تطبيق البرنامج وفي ضوء الإستنتاجات ، وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث :-
- ١- تطبيق تدريبات البليومتر ك عند وضع برامج التدريب الخاصة بالملاكمين لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى السرعة الحركية .
  - ٢- ضرورة استخدام تدريبات البليومتر ك عند وضع برامج التدريب بصفة عامة لما لها من تأثيرات إيجابية على مستوى السرعة الحركية .
  - ٣- استخدام برنامج التدريب البليومتر ك في المراحل السنية المختلفة .
  - ٤- استخدام برنامج (video stedio11) لمعرفة زمن اللكم حيث أنه يقوم بحساب زمن اللكم بدقة متناهية ، كمؤشر لتطوير مستوى السرعة الحركية .