

الفصل الخامس

٠/٥ الإستخلاصات والتوصيات

١/٥ الإستخلاصات

٢/٥ التوصيات

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

في حدود الدراسة وخصائصها وفي ضوء الأهداف والأدوات والأجهزة المستخدمة واعتمادا على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية :-

- البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي على تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي على تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة .
- توجد فروق دالة إحصائية في القياس البعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة لصالح المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نسبة التحسن لكل من المجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في تنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة في كل من القياس الثاني والثالث والرابع والخامس والسادس .

٢/٥ التوصيات

في ضوء النتائج و الإستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالتوصيات التالية:-

١. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين تحت ١٤ سنة في مراكز التدريب .
٢. إجراء دراسات خاصة بتنمية الثبات الانفعالي للمصارعين الكبار ووضع مستويات معيارية لهم تساعد القائمين على تدريب المصارعة من اختيار المصارعين وتخطيط برامج التدريب الخاصة بهم .
٣. الاستعانة بالاتحاد المصري للمصارعة لعقد ندوات صقل لمدربي المصارعة تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح.