

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات .

فى حدود هذا البحث ، وفى إطار التحليل الإحصائى للبيانات وما نتج عنه هذا التحليل فقد

توصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات التالية : -

• أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات فيما عدا متغير المرونة ومن خلال اختبارها وذلك من خلال التحليل الإحصائى اللابارومتري (ويلكسون) للمجموعتين .

• توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياسات البعدية فى متغير القوة المميزة بالسرعة فيما عدا اختبارى دفع الكرة الطبية باليد اليمنى ، واليسرى من الاقتراب لصالح المجموعة التجريبية .

• توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية فى متغير القوة القصوى بنوعها الثابتة والمتحركة لصالح المجموعة التجريبية فى جميع اختباراتها .

• لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية لمتغير المرونة من خلال اختبارها .

• يوجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية فى متغير التوازن لصالح المجموعة التجريبية .

• لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية فى متغير السرعة .

• توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية فى متغير الرشاقة لصالح المجموعة التجريبية .

• توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية فى متغير المستوى الرقى للوثب الطويل لصالح المجموعة التجريبية .

• كان متوسط الفروق فى نسبة تغير القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة هو ١٥,٠٥% لجميع اختباراتها لصالح التجريبية .

• كان متوسط الفروق فى نسبة تغير القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير القوة القصوى هو ١٥,٨٧% لجميع اختباراتها لصالح التجريبية .

- كان الفرق فى نسبة تغير القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير التوازن هو ٤١,٩١% فى اختبارها لصالح التجريبية .
- كان الفرق فى نسبة تغير القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير السرعة هو ٦.٩٤% فى اختبارها لصالح التجريبية .
- كان الفرق فى نسبة تغير القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير الرشاقة هو ٩.١٧% فى اختبارها لصالح التجريبية .
- كان الفرق فى نسبة القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة لمتغير المستوى الرسمى للوثب الطويل هو ١٨,٨٩% .

ثانياً : التوصيات .

يقترح الباحث التوصيات التالية : —

- استخدام الأسلوب المتباين باستخدام الأتقال والبليومترك عند تدريب متسابقى ألعاب القوى وخاصة الوثب الطويل .
- زيادة الاهتمام بتمرينات الإطالة والمرونة حتى يمكن تلافى التأثيرات المتبادلة العكسية لتنمية القوة على المرونة .
- يجب ألا يتم تقصير زمن برنامج التدريب بالأسلوب المتباين بالأتقال والبليومترك عن ١٠ - ١٢ أسبوع وأن تمتد إلى باقى مراحل الموسم التدريبي .
- إجراء المزيد من الدراسات مستخدمة نفس الأسلوب التدريبي (المتباين) لمسابقات أخرى فى ألعاب القوى والرياضات الأخرى .
- تعدد اختبارات السرعة ، المرونة لتشمل أجزاء مختلفة من الجسم للوقوف على تأثير استخدام هذا الأسلوب التدريبي من خلال الأتقال والبليومترك لزيادة الإدراكات العلمية وإتاحة الفرصة لزيادة القدرة على تفسير النتائج .
- إجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة من حيث السن - الجنس - العدد- نوع المسابقة .
- إجراء دراسات أخرى عن هذا الأسلوب التدريبي تأخذ الاتجاه الفسيولوجى للوقوف على التأثيرات الفسيولوجية الناتجة عن استخدام هذا الأسلوب التدريبي ومن خلال تقنيات أعلى .
- إجراء دراسات مشابهة مع إجراء قياسات تتبعية (السلاسل الزمنية) على مجموعة تجريبية واحدة للوقوف على ديناميكية تطور معدلات التغير فى القياسات بحيث لا تقل مدة هذه الدراسة عن ١٠ - ١٢ أسبوع .