

الفصل الخامس

٥ / الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات.

٢/٥ التوصيات.

الفصل الخامس

٥/ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف وفروض البحث ، واستناداً إلى المعالجات الإحصائية ، وتحليل النتائج التى توصل إليها الباحث وفى حدود عينة البحث وخصائصها والمجال الذى تم فيه البحث أمكن التوصل إلى الآتى:

١/١/٥ يؤثر البرنامج البليومتري بالإيجاب على :

أ- تحسن القوة القصوى للرجلين والذراعين بنسبة تحسن انحصرت بين (٢١,٨٦ ٪ - ٢٢,٨٦ ٪)

ب- تحسن مرونة الكتفين بنسبة تحسن ١٩,١٩ ٪.

ج- تحسن القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والجذع بنسبة تحسن انحصرت بين (١٨,٢١ ٪ - ٣٨,٦٣ ٪) .

٢/١/٥ يؤثر البرنامج البليومتري المقترح على تحسن بعض المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة فى مهارة التصويب بالوثب عالياً والمتمثلة فى :

أ- تحسن المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة الاقتراب بنسبة تحسن انحصرت بين (٢٥,٤٥ ٪ - ٦٣٣,٣٧ ٪) .

ب- تحسن المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة الارتقاء بنسبة تحسن انحصرت بين (٣,٥٢ ٪ - ٦٧,٠٨ ٪) .

ج- تحسن المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة الطيران بنسبة تحسن انحصرت بين (١٠,٢٦ ٪ - ٧٠٠ ٪) .

د- تحسن المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة التصويب بنسبة تحسن انحصرت بين (١٦,٤٦ ٪ - ١٢٢,٤٢ ٪) .

هـ- تحسن المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة الهبوط بنسبة تحسن انحصرت بين (١٣,٠٦ ٪ - ٤٤,١٦ ٪) .

٣/١/٥ يؤثر البرنامج البليومتري المقترح على تحسن متغيرات أداء مهارة التصويب بالوثب عالياً.

٢/٥ التوصيات :

انطلاقاً مما أسفر عنه البحث من استنتاجات يوصى الباحث بما يلي:

- ١/٢/٥ يجب استخدام البرنامج البليومتري المقترح لما له من تأثير إيجابي على بعض القدرات البدنية (القوة القصوى ومرونة الكتفين والقدرة الانفجارية) والتي أدت بالتالي التأثير على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمهارة التصويب بالوثب عالياً في كافة مراحلها الفنية.
- ٢/٢/٥ التقويم المستمر لمستوى اللاعبين للوقوف على جميع جوانب العملية التدريبية وحصائل التدريب البليومتري والتحليل الحركي قبل ونهاية البرنامج المقترح.
- ٣/٢/٥ استخدام أحدث الأجهزة والأدوات في مجال التحليل الحركي والتدريب البليومتري والتي تساعد اللاعبين على ترشيد العملية التدريبية.
- ٤/٢/٥ تأهيل المدربين في رياضة كرة اليد وإكسابهم المعارف والمعلومات والمستحدثات العصرية الخاصة بالأسس التي يبنى عليها التدريب البليومتري والخصائص الكينماتيكية حتى تكون أساس يعتمد عليه في توجيه اللاعبين لجميع المراحل السنوية والوصول بهم إلى أفضل المستويات.