

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

ثانياً: التوصيات

## أولاً: الاستنتاجات :

بعد عرض ومناقشة نتائج تطبيق البرنامج البليومتري المقترح على الفتيات الممارسات للجمباز الإيقاعي في المرحلة العمرية من ١٢ إلى ١٣ سنة ، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- هناك علاقة دالة إحصائياً بين برنامج التدريب البليومتري ونمو القدرة الانفجارية للعضلات .
- ٢- أدى تطبيق البرنامج البليومتري إلى تحسن بعض قياسات المرونة والرشاقة كنتائج فرعية للبرنامج المقترح.
- ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس الأول والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات الكينماتيكية وفي متغيرات الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين:
- ٤- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وفي متغيرات الأداء الفني لوثبة الحلقة بالقدمين .
- ٥- لم يظهر اختبار القدرة العضلية للعضلات المادة لمفصلي الفخذين في (١٠) ثوانٍ أي فروق ذات دلالة إحصائية سواء بالنسبة للمجموعة الواحدة أو بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

## ثانياً: التوصيات:

- ١- استخدام أسلوب التدريب البليومتري في برامج إعداد لاعبات الجمباز الإيقاعي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع ( وكذلك الاهتمام بالذراعين في مهارات الرمي)، وذلك للإفادة من هذا الأسلوب في تطوير الأداء الفني لمهارات الوثب والرمي بشكل خاص.

- ٢- إجراء أبحاث أخرى باستخدام الأسلوب البليومتري على بعض المهارات الأخرى في مجال الجمباز الإيقاعي، وذلك للتعرف على مدى مساهمة التدريب البليومتري في تطوير المحتوى المهاري لهذا النشاط الرياضي.
- ٣- إجراء أبحاث مقارنة باستخدام التدريب البليومتري على عينات مختلفة من حيث المستوى التدريبي، لمعرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على المستويات التدريبية المختلفة وأي هذه المستويات التدريبية أكثر تأثراً.
- ٤- ضرورة تصميم اختبارات خاصة لقياس القدرة الانفجارية (وليس القدرة العضلية) بالنسبة لعضلات الجذع.
- ٥- ونظراً لتشابه نمط الأداء في الأسلوب البليومتري مع النمط الحركي التلقائي المنتشر بين الأطفال والمراهقين من الجنسين، لذا توصي الباحثة بأهمية استخدام الأسلوب البليومتري المقنن في تدريب هذه الفئات العمرية.
- ٦- وتوصي الباحثة باللجوء إلى التحليل البيوميكانيكي في التقييم لمستوى الأداء الفني للأنشطة الرياضية المختلفة في مجال البحث العلمي، وذلك لدقته وموضوعيته.