

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات	٠ / ٥
الإستنتاجات	١ / ٥
التوصيات	٢ / ٥

٠/٥ الإستنتاجات والتوصيات

١/٥ الإستنتاجات

- في حدود عينة البحث وخصائصها و المنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحث التوصل إلى الإستنتاجات التالية:
- أظهر البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال تأثيراً فعالاً في تنمية القوة القصوى للمصارعين ويتضح ذلك من تفوق نتائج القياس البعدي على نتائج قياس القبلي في اختبارات القوة القصوى الثابتة - الحركية بالأنقال لدى المجموعة التجريبية . حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن لدى المجموعة التجريبية في اختبار (قوة القبضة لليد المفضلة ١٥,١١ % - قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر ١٦,٤٠ % - قوة عضلات الظهر بالديناموميتر ٢١,٢٣ % - الرفع المميتة ٢١,١٠ % - ثنى الركبتين نصفاً بالأنقال ١٩,٩٣ %) .
 - أدى البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال إلى تنمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين ويتضح ذلك من تفوق نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة (بالأنقال - الخاصة بمجموعة الرمية الخلفية) ، حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن لدى المجموعة التجريبية في اختبار (زمن ثلاث تكرارات الرفع المميتة ٤٢,٨٠ % - ثنى الركبتين نصفاً بالأنقال ٣٤,٦٤ % - زمن اداء ثلاث رميات خافية بالذراع الوسطى ١٠,٥٩ %) .
 - البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال أظهر فعاليته في تنمية تحمل القوة للمصارعين ويتضح ذلك من تفوق نتائج اختبارات تحمل القوة (بالأنقال - العام) لدى المجموعة التجريبية ، حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في اختبار (عدد تكرارات الرفع المميتة بـ ٥٠ % من الأقصى ٧٦,٨٧ % - عدد تكرارات ثنى الركبتين نصفاً بالأنقال بـ ٥٠ % من الأقصى ٦٢,٧٨ % - الإنبطاح المائل من الوقوف في ١ دقيقة ٣٦,٠٨ %) .
 - فعالية البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال في تنمية المرونة للمصارعين ويتضح ذلك من تفوق نتائج اختبار المرونة لدى المجموعة التجريبية ، حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في اختبار المسافة الرأسية للكوبرى ٩,٨٣ %) .

- أدى البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال إلى تحسين مستوى الرشاقة ويتضح ذلك من تفوق نتائج اختبار الرشاقة لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في اختبار اداء الكوبرى والتخلص ٦ تكرارات ٣٢,١١ % .
- أدى البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال إلى تحسين مستوى فعالية الأداء المهاري لمجموعة الرمية الخلفية، ويتضح ذلك من تفوق القياس البعدى للمجموعة التجريبية على القياس القبلى لاختبار فعالية الأداء المهاري لمجموعة الرمية الخلفية. حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في (عدد الحركات في الجولة الاولى ٤٣,٨٢ % - مجموع نقاط الجولة الاولى ٥٦,٠٦ % - عدد الحركات في الجولة الثانية ٢٧,٤٢ % - مجموع نقاط الجولة الثانية ٤٣,٤٥ %) .
- أدى البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال إلى انخفاض معدل النبض في الراحة للمصارعين ويتضح ذلك من انخفاض معدل النبض في الراحة في القياس البعدى عنه في القياس القبلى لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في معدل النبض في الراحة ٥,٤ % .
- أدى البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال إلى زيادة السعة الحيوية للمصارعين ويتضح ذلك من تفوق القياس البعدى عنه في القياس القبلى لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في السعة الحيوية ١٣,٧٩ % .
- فعالية البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال على زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للمصارعين ويتضح ذلك في تفوق في القياس البعدى عنه في القياس القبلى لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ١٦,٨٦ %
- البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال أظهر فعاليته في تنمية القدرة اللاهوائية ويتضح ذلك في تفوق في القياس البعدى عنه في القياس القبلى لدى المجموعة التجريبية حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في القدرة اللاهوائية ١٠,٧٧ % .

البرنامج المقترح لم يؤثر معنويًا على قياس ضغط الدم الانقباضي - الانبساطي بالرغم من تحسن معدل ضغط الدم لدى المجموعة التجريبية واقترابه من المعدل الطبيعي المثالي. حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في (قياس ضغط الدم الانقباضي ٢,٢٤ % - قياس ضغط الدم الانبساطي ١,٤٢ %) .

حققت المجموعة الضابطة زيادة معنوية في معظم اختبارات القوة القصوى ومعظم اختبارات القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والمرونة والرشاقة وكذلك اختبار فعالية الأداء المهاري في الجولة الأولى فقط وذلك نتيجة البرنامج المهاري الموحد ، حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في اختبار (قوة القبضة لليد المفضلة ٢,٦٣ % - قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر ٣,٦١ % - قوة عضلات الظهر بالديناموميتر ٤,٢٢ % - الرفع المميتة ١٧,٠٥ % - ثني الركبتين نصفًا بالانتقال ٥,٨٧ % - زمن ثلاث تكرارات الرفع المميتة ٤,٢٤ % - زمن ثلاث تكرارات ثني الركبتين نصفًا بالانتقال ٨,٢٨ % - زمن أداء ثلاث رميات خافية بالذراع الوسطى ٣,٥٨ % - عدد تكرارات الرفع المميتة بـ ٥٠ % من الأقصى ٨,٩١ % - عدد تكرارات ثني الركبتين نصفًا بالانتقال بـ ٥٠ % من الأقصى ١٧,٠٨ % - الإنبساط المائل من الوقوف في ١ دقيقة ٨,٣٣ % - المسافة الراسية للكوبرى ٢,٤٤ % - زمن اداء الكوبرى والتخلص ٦ تكرارات ٦,٠٥ % - عدد الحركات في الجولة الأولى ٦,٠٧ % - مجموع نقاط الجولة الأولى ٥,٨٣ % - عدد الحركات في الجولة الثانية ٢,٩١ % - مجموع نقاط الجولة الثانية ٣,٤٨ %) .

حققت المجموعة الضابطة زيادة معنوية في المتغيرات الفسيولوجية والتي تمثلت في انخفاض معدل النبض في الراحة، زيادة السعة الحيوية، زيادة الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين وتحسن القدرة اللاهوائية مع عدم وجود فروق دالة احصائياً في قياس ضغط الدم (الانقباضي - الانبساطي) بالرغم من التحسن الطفيف في القياس البعدي لضغط الدم (الانقباضي - الانبساطي) للمجموعة الضابطة. حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن في (معدل النبض في الراحة ٢ % - السعة الحيوية ٢,٦٥ % - الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ٦,٢٦ % - القدرة اللاهوائية ١,٠٦ % - ضغط الدم الانقباضي ٠,٥٠ % - ضغط الدم الانبساطي ٠,٨١ %) .

٢/٥ التوصيات

فى ضوء النتائج والإستنتاجات التى أسفر عنها البحث يوصى الباحث بالتالى:

- ١- استخدام البرنامج المقترح للتدريب بالأنتقال فى تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتحسين فعالية الاداء المهارى لمجموعة حركات الرمية الخلفية للمصارعين .
- ٢- إجراء بحوث مماثلة تطبق على جميع المراحل السنية الاخرى للمصارعين من بداية الممارسة حتى مرحلة البطولة .
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات الاخرى للتعرف على تأثير التدريب بالأنتقال على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية .
- ٤- توعية المدربين واللاعبين بأهمية التدريب بالأنتقال وتوفير كافة الإمكانيات اللازمة لتنفيذ هذا النوع من التدريب .