

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات .

ثانياً : التوصيات .

أولاً : الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة في هذه الدراسة وإسلوب التحليل الإحصائي والنتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- أحدث البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال تأثيراً فعالاً في تنمية القوة القصوى للمصارعين واتضح ذلك في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في نتائج اختبارات القوة القصوى الثابتة والحركية .
- أظهر البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال تأثيراً جوهرياً في تنمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين واتضح ذلك في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة .
- أظهر البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال تحسن معنوي في تنمية فعالية الأداء المهارى لمهارة برمّة الصدر للمصارعين ، وتبين ذلك في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في نتائج اختبارات فعالية الأداء المهارى .
- أظهر البرنامج المقترح للتدريب بالأثقال تأثيراً فعالاً في تنمية المتغيرات الفسيولوجية (النبض في الراحة - ضغط الدم الانقباضى والانبساطى - السعة الحيوية) للمصارعين ، ويتضح ذلك في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي في نتائج الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث .
- أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً على المجموعة الضابطة في مقدار ونسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدي في جميع الاختبارات الفسيولوجية والقوة القصوى الثابتة والحركية والقوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهارى لمهارة برمّة الصدر للمصارعين نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال .
- حققت المجموعة التجريبية تفوق معنوي في جميع اختبارات الفسيولوجية والقوة القصوى الثابتة والحركية والقوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهارى لمهارة برمّة الصدر للمصارعين بين القياسين القبلى والبعدي نتيجة تأثير البرنامج التدريبي المقترح بالأثقال .
- حققت المجموعة الضابطة تفوق معنوي في بعض القياسات (السعة الحيوية - العضلات المادة للرجلين - ثنى الركبتين نصفاً - الرفع المميّنة - دفع الثقل أمام الصدر - الرفع المميّنة في (١٠) ث ، الجلوس من الرقود في (٢٠) - البرم الإيجابي للزميل بالمقاومة القصوى وحساب النبض بعد المجهود) بين القياسين القبلى والبعدي نتيجة تأثير البرنامج التقليدي .

ثانياً : التوصيات :

- انطلاقاً من النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلي :
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريب بالانتقال لتنمية القدرات الفسيولوجية والقوة العضلية الخاصة لنفس المرحلة السنوية .
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتدريب بالانتقال لتحسين فاعلية الأداء المهاري لنفس المرحلة السنوية .
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتنمية فاعلية الأداء المهاري لبعض الحركات الأخرى من وضعى الصراع .
- تزويد صالات التدريب بأدوات وأجهزة التدريب بالانتقال وتفعيل هذا النوع من التدريب .
- إجراء أبحاث مماثلة مع تعديل البرنامج ليلائم المراحل السنوية للبراعم والناشئين .