

# الفصل الخامس

## الإستخلاصات والتوصيات

- أولاً- الإستخلاصات .
- ثانياً- التوصيات .

## أولاً - الإستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية أمكن اللباحث استخلاص ما يلي :

١- أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات اللاكتيك إلي تحسن عملية انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الأداء بدرجة معنوية لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة ففي قياس اللاكتيك بعد ( ٣ق ، ٥ق ، ٧ق ) من المجهود بلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية ( ٥٦,٠٨% ، ٢٨,٩% ، ٥٠% ) علي التوالي في القياس البعدي بعد المجهود ، أما المجموعة الضابطة فقد بلغت نسبة التحسن بعد ( ٣ق ، ٥ق ، ٧ق ) من المجهود ( ١٦,٨% ، ٧,٤% ، ١١,١١% ) علي التوالي .

٢- أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات اللاكتيك إلي تحسن القياسات الفسيولوجية قيد البحث ( الكفاءة البدنية ، النبض ، ضغط الدم الانقباضي ، ضغط الدم الانبساطي ، السعة الحيوية ، حجم هواء الزفير السريع في الثانية الأولى ، حجم الهواء الأقصى ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين ، حجم الضربة ، الدفع القلبي ، استهلاك القلب لعضلة الأكسجين ، مؤشر الطاقة بنسبة مئوية بلغت ( ١٩,٩% ، ٣,٤٤% ، ٤,٠٤% ، ٢٣,٢% ، ١٥,٥% ، ٣٦,٢% ، ٠,٢٦% ، ٨,٨% ، ٨,٤% ، ٢,٩% ، ١,٣% ) علي التوالي أما المجموعة الضابطة فقد بلغت النسبة المؤوية للتحسن في تلك القياسات الفسيولوجية ( ١٧,٢% ، ٢٤,١% ، ٥٤,١% ، ١٣,٢% ، ٤٣,٤% ، ٢٩,٣% ، ٧٧,٦% ، ٣٣,٦% ، ١٨,٦% ، ٣٠,١% ، ١٣,٥% ، ٢١,٩% ) علي التوالي .

٣- أظهر البرنامج التدريبي المقترح إلي تحسن ملحوظ في فعالية الأداء المهاري تمثل في الدلالات المعنوية للمحاولات الصحيحة والنقط المسجلة في الفترتين الأولى والثانية حيث بلغت النسبة المؤوية للتحسن للمجموعة التجريبية في القياس البعدي ما يلي ، ففي الفترة الأولى بلغت نسبة التحسن في المحاولات الصحيحة ٣٠,١% ، أما النقط المسجلة في تلك الفترة فكانت نسبة التحسن ٤١,٩% ، أما الفترة الثانية بلغت نسبة التحسن في المحاولات الصحيحة ٣٩,٧% ، أما النقط المسجلة في تلك الفترة فكانت نسبة التحسن ٢٤,٧% ، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت النسبة المؤوية للتحسن في القياس البعدي ما يلي ، ففي الفترة الأولى بلغت نسبة التحسن في المحاولات الصحيحة ١٨,٨% ، أما النقط المسجلة في تلك الفترة فكانت نسبة

التحسن ١٩,٣%، أما الفترة الثانية بلغت نسبة التحسن في المحاولات الصحيحة ٢٥,٤%، أما النقط المسجلة في تلك الفترة فكانت نسبة التحسن ٢,٣% .

٤- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسن في بعض الصفات البدنية الخاصة بالمصارعين (الرشاقة ، مرونة الكوبري الأفقية ، قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات الرجلين ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل السرعة ، تحمل القوة ) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، فقد بلغت نسبة التحسن ما يلي ( ٣٠,٤%، ٣٦,٠٢%، ٢١,٧%، ٣٤,١%، ٣٧,٣%، ٤٦,٧%، ٤٢,٢% ) علي التوالي أما المجموعة الضابطة فقد بلغت نسبة التحسن ما يلي ( ٣,٥%، ١٠,٩%، ١٢,٥%، ٢٤,٩%، ١١,٣%، ٢٠,٧%، ١٢,٩% ) علي التوالي .

٥- يوجد ارتباط بين الدفع القلبي وكل من حجم الضربة ، ومؤشر استهلاك الأكسجين ، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين حيث أن زيادة أي منهما تؤثر بالزيادة في الآخر .

٦- يوجد ارتباط عكسي بين نسبة تركيز اللاكتيك في الدم بعد الأداء بالنسبة للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث أظهرت النتائج أن معدل اللاكتيك بعد الأداء ٣ق ، ٥ق ، ٧ق يقل وكان لهذا التأثير الواضح علي وجود فروق معنوية في درجات فعالية الأداء المهاري في الفترتين الأولى والثانية وأرتفع مستوى الأداء من خلال زيادة عدد المحاولات الصحيحة ، وكذلك النقط المسجلة .

٧- التدريب العالي الشدة يؤدي إلي زيادة تراكم اللاكتيك وهذا يؤدي إلي تحسن القدرة علي احتمال اللاكتيك .

## ثانياً -التوصيات :

أولاً-بالنسبة للمدربين :

١-الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتدريبات اللاكتيك في العملية التدريبية علي نفس المرحلة السنية .

٢-الاهتمام بتقنين فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات باستخدام معدل النبض حتى يمكن التأثير علي تقليل حامض اللاكتيك .

٣-الاهتمام بالتدريبات العالية الشدة والتي تساعد علي زيادة تراكم اللاكتيك وهذا يؤدي إلي تحسن المنظمات الحيوية بالجسم في القدرة علي احتمال تواجده .

٤- الاهتمام بتصنيف اللاعبين إلي مجموعتين ثقيلة وخفيفة حتى يمكن إعطاء الجرعة التدريبية الملائمة والمناسبة لكل مجموعة وحسب القدرات والفروق الفردية للمصارعين .

٥- استخدام اختبار فعالية الأداء المهارى لتقييم الحالة الفنية والمهارية للمصارعين .

ثانياً - بالنسبة للاعبين :

\* ضرورة الاهتمام بتدريبات اللاكتيك لرفع كفاءة الجسم في عملية تقليل وتأخير ظهور اللاكتيك.

ثالثاً - بالنسبة للباحثين :

\* معرفة تأثير تقليل اللاكتيك علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية والبدنية علي مراحل سنية أخرى خلاف عينة البحث .

رابعاً - بالنسبة للاتحاد المصري للمصارعة :

١- المساعدة في اطلاع المناطق والأندية والمدربين علي البرنامج لمحاولة الاستفادة به في العملية التدريبية .

٢- ضرورة الاهتمام بالمساعدة في التأهيل العلمي والعملية للمدربين ورفع مستواهم التدريبي حتى يمكن الوصول باللاعبين إلي المستويات العالية .