

## الفصل السادس

### الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

## أولاً: الاستخلاصات:

في حدود نتائج الدراسة الحالية توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

- أظهرت النتائج أن المتغيرات التي تقيس القوة العضلية والتوافق الحركي تتجمع في ستة عوامل:
- أمكن تفسير العوامل الستة إلى ستة قدرات أمكن تسميتها فالعامل الأول سمي بالقدرة على التوافق الحركي والثاني بالقدرة على القوة المميزة بالسرعة والثالث القدرة على القوة القصوى والرابع بالقدرة على التوافق بين الذراعين والرجلين والخامس بالقدرة على تحمل القوة للرجلين والسادس بالقدرة على توافق الجسم الكلي.
- أمكن استخلاص أهم الاختبارات التي تقيس هذه القدرات المستخلصة الستة على التوالي وهي اختبار التوافق الحركي رقم (٢١)، اختبار الوثبات المتتالية رقم (٢) واختبار قوة القبضة رقم (١٣)، واختبار النقل للجانب رقم (٢٠)، واختبار الوثبات المتتالية / ٣٠ ثانية، رقم (١٠) واختبار تخطى المقعد رقم (٢٢).
- أمكن استخلاص اثني عشر اختباراً للقوة من الدراسة العملية بعد التدوير لإجراء الدراسة التجريبية وهم الاختبارات الأكثر تشعباً على العوامل المستخلصة الستة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي من متغيرات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لصالح القياس البعدي.
- أظهرت النتائج ارتفاع النسب المئوية لتحسن القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والقوة القصوى والتوافق الحركي والأداء في الحركات الأرضية.
- أظهرت النتائج أن اختبار الوثب العمودي والذي يقيس القوة المميزة بالسرعة منبئ بالقدرة على التوافق الحركي ودرجة الأداء لجملة الحركات الأرضية، وأن اختبار اختيار الجلوس من الرقود وهو يقيس القدرة على التحمل لعضلات البطن والظهر منبئ بمستوى الأداء الفني والحركات الأكروباتية في الجملة الأرضية.

## ثانياً: التوصيات

استرشاداً بالنتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام التدريب بالأنقال الحرة وبالأجهزة لتنمية القوة العضلية لناشئات الجمباز.
- ٢- توصي الباحثة باستخدام تمرينات الأتقال المقننة خلال فترة التأسيس و الاعداد وما قبل المنافسة عند تدريب الحركات الأرضية حيث أنها تحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة وتحمل القوة.
- ٣- توصي الباحثة باستخدام اختبار الوثب العمودي واختبار الجلوس من الرقود / ٣٠ ث ضمن بطارية انتقاء اللاعبات الجمباز الفني.
- ٤- الاستفادة من اختبارات القوة العضلية المستخلصة من التحليل العاملي لتقويم البرامج التدريبية الموضوعية ومعرفة مدى التقدم الحادث.