

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

فى حدود طرق وإجراءات البحث والعينة التى طبقت عليها الدراسة وما أسفرت عنه نتائج التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي فى مستوى القوة الانفجارية لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياس البعدي فى مستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القوة الانفجارية والتحسين فى مستوى مسافة الهبوط على جهاز حصان القفز فى القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية .
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسين فى السرعة الانتقالية بنسبة ٨,٩٦%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسين فى القوة الانفجارية لعضلات الرجلين فى اختبار الوثب العمودي بنسبة ٢٧% وفى اختبار الوثب العريض بنسبة ١٠,٣١%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسين فى تحمل القوة لعضلات الذراعين فى اختبار الشد على العقلة بنسبة ٨٣,٧٥%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسين فى القوة الانفجارية لعضلات الذراعين فى اختبار الدفع على المتوازي بنسبة ٤٣,٠٦%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسين فى القوة الانفجارية لعضلات البطن فى اختبار الجلوس من الرقود قرفصاء بنسبة ٤٠,٥٢%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسين فى القوة الانفجارية لعضلات الظهر فى اختبار انبطاح رفع الجذع عالياً بنسبة ٣٥,٦٠%.

- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسن في القوة الانفجارية لعضلات الظهر فى اختبار انبطاح رفع الجذع عالياً بنسبة ٣٥,٦٠%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسن في الاقتراب بنسبة ٥١,٤٦%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسن في الارتقاء بنسبة ٦٤,٤١%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسن في الطيران الأول بنسبة ٧٩,٥٠%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسن في الارتكاز والدفع بنسبة ٧٣,٤٠%.
- تدريبات البليومترك أدت إلى التحسن في الطيران الثاني بنسبة ٥٢,٩١%.
- تتناسب صفة القوة الانفجارية تناسباً طردياً مع كل من صفات المهارة، مستوى الإعداد البدني الخاص ومستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز وتحسين مستوى مسافة الهبوط.
- كلما كان الدفع على جهاز حصان القفز جيداً كلما أدى ذلك إلى تعويض القصور الذى يمكن أن يحدث فى المراحل الفنية السابقة للدفع وبالتالي ضمان الحصول على درجة مستوى أداء جيدة.
- كلما كانت القوة الانفجارية ذات مستوى عالي كلما كان تحسين مستوى الأداء المهارى جيداً.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ضرورة استخدام المدربين تدريبات البليومترى فى رياضة الجمباز بصفة عامة وجهاز حصان القفز بصفة خاصة.
- ضرورة استخدام المدربين تدريبات البليومترى لتحسين مستوى الأداء الفنى للمراحل الفنية على جهاز حصان القفز.
- توجيه تدريبات البليومترى فى المسار الحركى للأداء المهارى ذات فاعلية أكثر.
- ضرورة تبنى استخدام البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات البليومترى لرياضة الجمباز.
- ضرورة التوسع فى إجراء دراسات مماثلة للدارسين والباحثين على أجهزة الجمباز المختلفة المتطلبة بعض تمريناتها إلى تدريبات البليومترى.
- أن يقوم الاتحاد المصرى للجمباز بتنظيم دورات صقل وتدريب تتعلق بتدريبات البليومترى وأهميتها لمدربي الجمباز.
- ضرورة إجراء دراسات وأبحاث تتناول التعديلات على جهاز حصان القفز وكيفية الاستفادة من هذه التعديلات فى الشكل الهندسى والأداء المهارى فى تحسين وتطوير مستوى الأداء المهارى على جهاز حصان القفز.
- ضرورة إجراء دراسات وأبحاث تتناول البرامج التدريبية لتدريبات البليومترى وتأثيرها على مستوى الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية التى تحتاج إلى مستوى عالى من القوة الانفجارية.