

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات .

ثانياً: التوصيات .

أولاً : الاستخلاصات :

فى حدود أهداف وعينة البحث والبرنامج التدريبى المقترح استخلص الباحث ما يلى :

١- البرنامج التدريبى المقترح بأستخدام تدريبات الانتقال والبليومترك أدى إلى تطوير القوة

القصى والقدرة العضلية لجميع أجزاء الجسم لعينة البحث .

٢- البرنامج التدريبى المقترح بأستخدام تدريبات الانتقال والبليومترك أدى إلى تحسين مستوى

الاداء المهارى لعينة البحث .

٣- تراوحت معدلات النمو فى القدرة العضلية بين (١٦,٦ %) لعضلات الرجلين ،

(٢٩ %) لعضلات الجذع .

٤- تراوحت معدلات النمو فى القوة القصوى بين (٢٨ %) لعضلات الرجلين ، (٩٩ %)

لعضلات الذراعين .

٥- معدلات النمو فى القوة القصوى للذراعين أكبر من معدلات النمو فى القوة القصوى للجذع

والقوة القصوى للرجلين و المقعدة .

٦- معدلات النمو فى القدرة العضلية للذراعين أكبر من معدلات النمو فى القدرة العضلية

للرجلين والجذع .

٧- معدلات النمو فى دقة الدفع ، دقة الضرب أكبر من دقة النظر ، والغرف .

٨- معدلات النمو فى كل من سرعة النظر ، وسرعة الغرف ، سرعة الدفع أكبر من سرعة

الضرب .

٩- لم تحدث اى حالات أصابه نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء النتائج المستخلصة وفى حدود العينة المستخدمة والبرنامج التدريبى المقترح يوصى الباحث بالآتى :

- ١- تطبيق البرنامج التدريبى للاستفادة منه عملياً فى مجال رياضة الهوكى .
- ٢- الاهتمام بفترة التأسيس فى بداية الموسم التدريبى قبل تدريبات البليومترك للوصول باللاعب الى الحد الذى يمكنه من تطبيق وتنفيذ تدريبات البليومترك .
- ٣- الاهتمام بتوفير عوامل الامن والسلامة أثناء أداء التدريبات والتأكيد على أسلوب الاداء الصحيح .
- ٤- إجراء دراسة مشابهه على المبتدئين مع مراعاة تقنين أحمال التدريب المناسبة .
- ٥- الاهتمام بوضع تدريبات البليومترك فى برامج تدريب القوة المتبخرة لمختلف الأنشطة الرياضية .
- ٦- تعميم الوعى بتطبيق تدريبات فى النوادى عن طريق الإتحادات ودورات المدربين ووسائل الإعلام .