

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الاستخلاصات :-

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الاحصائية أمكن للباحث استخلاص الآتى :-

١- برنامج التدريب البليومترى لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين أدى إلى تحسن ملحوظ فى فعالية الأداء المهارى لحركات المصارعة قيد البحث .

٢- أدى البرنامج التدريبى باستخدام تدرجات البليومترى لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين .

٣- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لفعالية الأداء المهارى لحركات المصارعة قيد البحث مما يؤكد على أن التدريب البليومترى أكثر تأثيراً فى تحسين فعالية الأداء المهارى لحركات المصارعة قيد البحث مقارنة بالبرنامج التقليدى .

٤- أظهر البرنامج التدريبى تحسن فى بعض الصفات البدنية الخاصة بالمصارعين (الرشاقة - مرونة الكوبرى الأفقية - مرونة الكوبرى الرأسية - قوة عضلات الرجلين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - القوة القصوى) بالنسبة للمجموعة التجريبية عدا الضابطة .

ثانياً : التوصيات :-

أ) بالنسبة للمدربين :

١- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح لتنمية القدرة العضلية للجذع والرجلين على نفس المرحلة السنية .

٢- الاهتمام بتقنين فترات الراحة بين التكرارات والمجموعات وذلك للعمل على إخراج وحدات تدريبية على أكمل وجه .

٣- الاهتمام بتصنيف اللاعبين إلى مجموعتين ثقيلة وخفيفة حتى يمكن إعطاء الجرعة التدريبية المناسبة لكل مجموعة بحيث تتناسب مع الفروق الفردية والقدرات للمصارعين .

٤- استخدام اختيار فعالية الأداء المهارى لتقييم الحالة الفنية للمصارعين .

ب) بالنسبة للاعبين :

ضرورة الاهتمام بتدريبات البليومترى لتنمية القدرة العضلية لأجراء الجسم المختلفة .

ج) بالنسبة للباحثين :

التعرف على تأثير تدريبات البليومترى على بعض المتغيرات المهارية والبدنية على

مراحل سنوية أخرى خلاف عينة البحث .

د) بالنسبة للاتحاد المصري للمصارعة :

١- المساعدة فى إطلاع المناطق والأندية والمدربين على برنامج تدريبات بالبليومترك لمحاولة

الاستفادة من العملية التدريبية .

٢- ضرورة الاهتمام بالمساعدة فى التأهيل العلمى والعملى للمدربين وكذلك توضيح أهمية

تعزيز وتنمية القدرات البدنية عامة وخاصة القوى المميزة بالسرعة للجذع والرجلين

للمصارعين ورفع مستواهم التدريبى حتى يمكن الوصول باللاعبين إلى المستويات العليا .