

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

٥/٢ التوصيات

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم واعتمادا على نتائج التحليل الإحصائي المستخدم أمكننا التوصل إلى الإستخلاصات التالية

- البرنامج التدريبي المقترح المطبق على المجموعة التجريبية له تأثير معنوي على الاختبارات البدنية قيد البحث وفعالية الأداء المهارى.
- البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي الاختبارات البدنية قيد البحث ولكن بنسبة تحسن اقل من المجموعة التجريبية وذلك بين القياس القبلي - البعدي، حيث بلغت نسبة تحسن اختبار الجري المكوكي للمجموعة التجريبية - ٣٨,٨٩% بينما بلغت للمجموعة الضابطة - ٠,١٣٧%، وبلغت نسبة تحسن اختبار الانبطاح المائل من الوقوف للمجموعة التجريبية ٣٧,٠٨% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ١٨,٣٩%، وبلغت نسبة تحسن اختبار الانبطاح المائل ثنى الذراعين للمجموعة التجريبية ٤٧,٩٣% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٢٤,٦٢%، وبلغت نسبة تحسن اختبار الجلوس من الرقود للمجموعة التجريبية ٢٧,٩% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٨,٤٨%.
- البرنامج المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير معنوي على فعالية الأداء المهارى ولكن بنسبة تحسن اقل من المجموعة التجريبية وذلك بين القياس القبلي - البعدي، حيث بلغت نسبة تحسن اختبار فعالية الأداء المهارى المقترح في الجولة الأولى للمجموعة التجريبية ٢٣,٧١% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٤,٩٧%، وبلغت نسبة تحسن اختبار فعالية الأداء المهارى المقترح في الجولة الثانية ٢٨,٤٣% بينما بلغت للمجموعة الضابطة ٣,٩٤%.
- مجموعة الاختبارات البدنية المتمثلة في الجري المكوكي، الانبطاح المائل من الوقوف، الانبطاح المائل ثنى الذراعين، الجلوس من الرقود، تساعد في التعرف على مستوى اللياقة البدنية للمصارعين الفتيان وتعتبر أيضا مؤشرا للارتقاء بفعالية الأداء المهارى حيث أن الجانب البدني والمهارى مرتبطان ارتباطا طرديا.

- توجد فروق دالة إحصائية في القياس التتبعي والبعدي للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث البدنية وفعالية الأداء المهارى.
- إن برنامج الألعاب الصغيرة المقترح أكثر تفاعلا وقبولا لدى المصارعين الفتيان مما يؤدي إلى دافعيه اللاعب نحو التدريب و ممارسة النشاط بالحماس والسرور.
- إن التدريب بالألعاب الصغيرة طريقة من طرق التدريب في الارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان

٢/٥ التوصيات

في ضوء النتائج والإستخلاصات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية

- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين الفتيان.
- إدخال جزء الألعاب الصغيرة للمصارعين خلال فترة الإعداد الخاص داخل برامج التدريب لتلك المرحلة السنية.
- إجراء البحث على المراحل السنية الأخرى.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات البدنية والخططية والنفسية والفسولوجية في المراحل السنية المختلفة.
- تفعيل دور الاتحاد المصري للمصارعة لعقد ندوات ودورات صقل تتعلق بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدربي المصارعة.