

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

٥ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥ / ١ الاستنتاجات

فى حدود المنهج المستخدم، والعينة والأساليب الإحصائية المطبقة يمكن استنتاج الاتى:

١. التدريبات المهارية للمصارعة الحرة والتدريبات المهارية للمصارعة الرومانية والتدريبات المهارية للنوعين معا لها تأثير معنوى دال عند مستوى دلالة (٠,٠٥) على بعض مكونات اللياقة البدنية للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة .

٢. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بين المجموعات التجريبية الثلاثة فى بعض مكونات اللياقة البدنية لصالح مجموعة التدريب بالتدريبات المهارية للمصارعة الحرة حيث كانت نسبة التحسن فى متغير القوة القصوى للقبضة لمجموعة المصارعة الحرة (٩,٧٥%) ولمجموعة التدريبات المختلطة (٨,٨٧%) ولمجموعة المصارعة الرومانية (٨,١٣%) وفى متغير القوة القصوى للرجلين حيث كانت نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الحرة (١٠,٩%) ولمجموعة التدريبات المختلطة (٧,٥٥%) ولمجموعة المصارعة الرومانية (٤,٣٩٩%) والقوة القصوى للظهر حيث كانت نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الحرة (٧,٢٢%) ولمجموعة التدريبات المختلطة (٤,٣٣%) ولمجموعة المصارعة الرومانية (٣,٨١%) والتحمل العضلى العام حيث كانت نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الحرة (١٥%) ولمجموعة التدريبات المختلطة (١٤%) ولمجموعة المصارعة الرومانية (١٠,١٩%) والرشاقة حيث كانت نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الحرة (١١,٣٣%) ولمجموعة التدريبات المختلطة (٦,٨٢%) ولمجموعة المصارعة الرومانية (٣,٧٣%) والقوة المميزة بالسرعة حيث كانت نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الحرة (١٥,١٤%) ولمجموعة التدريبات المختلطة (١٤,٨٤%) ولمجموعة المصارعة الرومانية (١١,٥٣%) للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة .

٣. توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعات التجريبية الثلاثة لصالح مجموعة التدريب بالتدريبات المهارية للمصارعة الرومانية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) فى بعض مكونات اللياقة البدنية ومنها متغير المرونة الرأسية للقبعة حيث كانت نسبة التحسن لمجموعة المصارعة الرومانية (٩,٤٦%) ولمجموعة التدريبات المختلطة (٦,٣٥%) ولمجموعة المصارعة الحرة (٧,٩%)، ومتغير المرونة الأفقية للقبعة حيث كانت نسبة التحسن لمجموعة

المصارعة الرومانية (١٦,٥٥ %) ولمجموعة التدريبات المختلطة (١٢,٩١ %) ولمجموعة المصارعة الحرة (٨,٦٤ %) للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة .

٤. توجد فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعات التجريبية الثلاثة في بعض مكونات اللياقة البدنية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وهى متغير مرونة الكتفين حيث تقاربت نسبة التحسن للمجموعات الثلاثة وكانت (٢٢,٨٧ %) بالنسبة لمجموعة التدريبات المهارية المختلطة و (١٨,٠٤ %) لمجموعة التدريبات المهارية للمصارعة الرومانية و (١٤,٤٢ %) لمجموعة التدريبات المهارية المختلطة ومتغير مرونة الفخذ حيث تقاربت نسبة التحسن بين المجموعات الثلاثة فكانت (١١,٢٩ %) لمجموعة التدريبات المهارية الروماني و (١٠,٢٣ %) ولمجموعة التدريبات المهارية المختلطة وكانت نسبة التحسن لمجموعة الحرة (٩,٣٦ %) ومتغير تحمل الأداء حيث تقاربت نسبة التحسن بين المجموعات الثلاثة فكانت (١١,٢٩ %) لمجموعة التدريبات المهارية الروماني و (١٠,٢٣ %) ولمجموعة التدريبات المهارية المختلطة وكانت نسبة التحسن لمجموعة الحرة (٩,٣٦ %) والتحمل العضلي للظهر حيث تقاربت نسبة التحسن بين المجموعات الثلاثة فكانت (٧,٤٢ %) لمجموعة التدريبات المهارية الروماني و (٦,٤٥ %) ولمجموعة التدريبات المهارية المختلطة وكانت نسبة التحسن لمجموعة الحرة (٧,٥ %) والتحمل العضلي للبطن حيث تقاربت نسبة التحسن بين المجموعات الثلاثة فكانت (١٠,١٩ %) لمجموعة التدريبات المهارية الروماني و (٩,١٩ %) ولمجموعة التدريبات المهارية المختلطة وكانت نسبة التحسن لمجموعة الحرة (١١,٣١ %) والتوازن الحركي حيث تقاربت نسبة التحسن بين المجموعات الثلاثة فكانت (٢٥,١٣ %) لمجموعة التدريبات المهارية الروماني و (٢١,٠٠٨ %) ولمجموعة التدريبات المهارية المختلطة وكانت نسبة التحسن لمجموعة الحرة (٤٣,٢٢٦ %) والتوازن الثابت حيث تقاربت نسبة التحسن بين المجموعات الثلاثة فكانت (٣٦,٢٥ %) لمجموعة التدريبات المهارية الروماني و (٥٩,٠٥ %) ولمجموعة التدريبات المهارية المختلطة وكانت نسبة التحسن لمجموعة الحرة (٣٨,١٩ %) والتحمل الدورى التنفسي حيث تقاربت نسبة التحسن بين المجموعات الثلاثة فكانت (٢,٦٥ %) لمجموعة التدريبات المهارية الروماني و (٣,١٧ %) ولمجموعة التدريبات المهارية المختلطة وكانت نسبة التحسن لمجموعة الحرة (٣,٢٣ %) للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة.

٥ / ٢ التوصيات

فى ضوء النتائج و الاستنتاجات التى تم التوصل إليها يمكن تقديم التوصيات الآتية:

١. الاهتمام بوضع التدريبات المهارية ضمن محتوى البرنامج التدريبى لما لها من دور فعال فى تنمية مكونات اللياقة البدنية
٢. التركيز على استخدام التدريبات المهارية للمصارعة الحرة لتنمية اللياقة البدنية للمصارعين من ١٥ - ١٧ سنة حيث أظهرت نسبة تحسن أكثر من غيرها.
٣. الاستفادة من التدريبات المهارية المشابهة للأداء لتنمية مكونات اللياقة البدنية العامه والخاصة.
٤. وضع نتائج الدراسة فى الاعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة للمرحلة السنية من ١٥ - ١٧ سنة.
٥. إجراء دراسات مشابهة لمقارنة تأثير التدريبات المهارية على بعض المتغيرات الفسيولوجية و المهارية للاعبى المصارعة الحرة والرومانية.
٦. إجراء دراسة مماثلة على مراحل سنية مختلفة وعلى عينات مختلفة.