



الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات .

ثانيا : التوصيات .

أولا : الاستنتاجات :

من واقع ما أظهرته نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

١- البرنامج التدريبي بإستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أثر إيجابيا على تنمية القوة العضلية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٩.٠٢٪ - ٥٢.٥٩٪) .

٢- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية بإستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث ، حيث بلغت نسبة التحسن في السرعة الإنتقالية ١١.٥٤٪ ، وبلغت نسبة التحسن في سرعة رد الفعل ٨.٧٪ ، كما بلغت نسبة التحسن في الرشاقة ٩.٨٪ .

٣- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية بإستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أثر إيجابيا على تنمية مستوى الأداء المهاري ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١.٩٢٪ - ٣٦.٠٢٪) .

٤- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية بإستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أدى إلى تحسن مستوى الكفاءة الوظيفية للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٢.٥٨٪ - ١٩.٥٨٪) .

٥- البرنامج التدريبي الخاص بتنمية القوة العضلية بإستخدام الأثقال (أجهزة الأثقال - الأثقال الحرة) قد أدى إلى تحسن مستوى تركيز

حامض اللاكتيك في الراحة وبعد المجهود ، حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (٧.٧٢٪ - ١١.٦٣٪) .

ثانيا: التوصيات :

في حدود أهداف البحث والمجتمع الذي تمثله العينة المختارة وفي ضوء ما قام به الباحث من دراسة ، وما توصل إليه من إستنتاجات يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

- ١- إستخدام تمرينات الأثقال (أجهزة الأثقال متعددة المحطات - الأثقال الحرة) بطريقة التدريب الفتري (منخفض الشدة - مرتفع الشدة) قيد البحث لتنمية القوة العضلية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) لما أظهرته الدراسة من تحسن في مستوى القوة العضلية .
- ٢- إهتمام المدربين بتنمية القوة العضلية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة) لما لها من تأثير إيجابي في تنمية السرعة الإنتقالية وسرعة رد الفعل والرشاقة ومستوى الأداء المهاري وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية للاعبين كرة اليد قيد البحث .
- ٣- ضرورة إهتمام المدربين بالقياسات الفسيولوجية والبيوكيميائية إلى جانب القياسات البدنية والمهارية للتعرف على كفاءة اللاعبين قبل البدء في العملية التدريبية من ناحية ، ولتتبع وتقييم البرامج التدريبية من ناحية أخرى .
- ٤- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند وضع البرامج التدريبية بصورة عامة وبرامج التدريب بالأثقال بصورة خاصة حتى يحدث التحسن بصورة متكاملة لدى جميع اللاعبين .

- ٥- مراعاة أن تتشابه تدريبات الإثقال مع طبيعة أداء المهارات في المجموعات العضلية والمسارات الحركية الخاصة بها .
- ٦- أن يكون التخطيط لبرامج التدريب وفقاً لشروط التدرج التدريبي في الارتفاع بمستوى اللاعب .
- ٧- تطبيق البرنامج التدريبي قيد البحث على فرق كرة يد مماثلة في السن والعمر التدريبي توجيه نتائج هذه الدراسة والأجهزة المستخدمة والأسس والمبادئ التي تبنى عليها برامج التدريب باستخدام الأثقال إلى العاملين في مجال التدريب بصفة عامة وفي كرة اليد بصفة خاصة للاستفادة منها .
- ٨- توجيه الدارسين إلى الإهتمام بالجانب الفسيولوجي والبيوكيميائي للاعبين إلى جانب المستوى البدني والمهاري .
- ٩- عمل ملخص بنتائج الدراسة ثم تبادلها مع الكليات والاتحادات الرياضية والمناطق للعمل بها في مجال التدريب الرياضي الخاص بكرة اليد .