

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

ثانياً: التوصيات

أولاً: الاستنتاجات :

بعد عرض ومناقشة نتائج تطبيق البرنامج البليومتري المقترح على الفتيات الممارسات للجيمباز الإيقاعي في المرحلة العمرية من ١٢ إلى ١٣ سنة ، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- هناك علاقة دالة إحصائية بين برنامج التدريب البليومتري ونمو القدرة الانفجارية للعضلات .
- ٢- أدى تطبيق البرنامج البليومتري إلى تحسن بعض قياسات المرونة والرشاقة كنتائج فرعية للبرنامج المقترح.
- ٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس الأول والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات الكينماتيكية وفي متغيرات الأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين:
- ٤- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وفي متغيرات الأداء الفني لوثة الحلقة بالقدمين .
- ٥- لم يظهر اختبار القدرة العضلية للعضلات المادة لمفصلي الفخذين في (١٠) ثوانٍ أي فروق ذات دلالة إحصائية سواء بالنسبة للمجموعة الواحدة أو بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

ثانياً: التوصيات:

- ١- استخدام أسلوب التدريب البليومتري في برامج إعداد لاعبات الجيمباز الإيقاعي لتنمية القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين والجذع (وكذلك الاهتمام بالذراعين في مهارات الرمي)، وذلك للإفادة من هذا الأسلوب في تطوير الأداء الفني لمهارات الوثب والرمي بشكل خاص.

- ٢- إجراء أبحاث أخرى باستخدام الأسلوب البليومتري على بعض المهارات الأخرى في مجال الجمباز الإيقاعي، وذلك للتعرف على مدى مساهمة التدريب البليومتري في تطوير المحتوى المهاري لهذا النشاط الرياضي.
- ٣- إجراء أبحاث مقارنة باستخدام التدريب البليومتري على عينات مختلفة من حيث المستوى التدريبي ، لمعرفة مدى تأثير التدريب البليومتري على المستويات التدريبية المختلفة وأي هذه المستويات التدريبية أكثر تأثراً.
- ٤- ضرورة تصميم اختبارات خاصة لقياس القدرة الانفجارية (وليس القدرة العضلية) بالنسبة لعضلات الجذع .
- ٥- ونظراً لتشابه نمط الأداء في الأسلوب البليومتري مع النمط الحركي التلقائي المنتشر بين الأطفال والمراهقين من الجنسين ، لذا توصي الباحثة بأهمية استخدام الأسلوب البليومتري المقنن في تدريب هذه الفئات العمرية.
- ٦- وتوصي الباحثة باللجوء إلى التحليل البيوميكانيكي في التقييم لمستوى الأداء الفني للأنشطة الرياضية المختلفة في مجال البحث العلمي ، وذلك لدقته وموضوعيته.