

## الفصل الخامس

---

الأستنتاجات  
التوصيات

## الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وتسؤلاته وأستنادا الى المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج التى توصل إليها الباحث ، وفى حدود عينة البحث خصائصها والمجال الذى تم فيه تنفيذ البحث أمكن التوصل الى الإستنتاجات التالية :

- ١ - تمثل قوة عضلات الذراعين ، النبض قبل المجهود ، والحد الأقصى للسعة الحيوية وطول الذراع والتي حصلت على الترتيب الأول فى كل المحددات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية أهم العناصر المساهمة فى رياضة الخماسى العسكرى.
- ٢ - من واقع عدد معاملات الارتباط غير الدالة فى كل محدد على حدة يمكن أستنتاج الاختلاف بين المحددات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية ودورها المنفصل فى تحديد الخصائص المميزة للاعب الخماسى العسكرى.
- ٣ - يصعب الفصل بين أبعاد المحددات الفسىولوجية لظروف الارتباط بين هذه الأبعاد والعلاقات المتبادلة بينها فى وظائف الكائن الحى.
- ٤ - تعتبر المرونة والضغط الأنبساطى أثناء الراحة والسعة الحيوية القصوى فى الثانية الأولى ومساحة الكف فى نهاية الترتيب لكل من المحددات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية على التوالى.
- ٥ - تمثل قوة عضلات الزراعين ، قوة عضلات البطن ، القدرة ، تحمل عضلات الزراعين فى المحددات البدنية أهم العناصر المساهمة فى انتقاء لاعبى الخماسى العسكرى.
- ٦ - يمثل طول الزراع ، طول الكتف ، طول الرجل ، الطول ، عرض الكتف ، وزن الجسم ، عرض الحوض ، محيط الصدر عادى ، محيط الصدر شهيق ، محيط الصدر زفير فى المحددات الانثروبومترية أهم العناصر المساهمة عند انتقاء لاعبى الخماسى العسكرى.
- ٧ - يمثل النبض قبل المجهود ، النبض بعد المجهود ، على التوالى من وظائف القلب من أهم المحددات الفسىولوجية التى يجب ان تراعى عند الانتقاء للاعبى الخماسى العسكرى.
- ٨ - يمثل الحد الاقصى للسعة الحيوية ، الحد الاقصى لهواء الزفير ، الحد الاقصى لهواء الزفير بنسبة ٢٥٪ من وظائف التنفس من أهم المحددات لاختيار لاعب الخماسى العسكرى.

## التوصيات :

فى إطار حدود هذه الدراسة وأنطلاقاً من نتائجها يمكن أن تبرز التوصيات الآتية :

١ - التركيز على أنتقاء لاعبي الخماسى العسكرى على أساس المحددات البدنية والفسىولوجية والأنثروبومترية التى أظهرتها نتائج هذا البحث مع مراعاة التركيب البنائى للجسم والعلاقات النسبية بين أجزائه

٢ - مضاعفة الأهتمام بجوانب الضعف والتى ظهرت لدى لاعبي الخماسى العسكرى وخاصة تلك المرتبطة بالأختلافات فى المستويات البدنية والتى أكدتها نتائج الأنحرافات المعيارية فى أبعاد المرونة والتوازن والجلد التنفسى وذلك من خلال البرامج الموضوعية التى تعمل على سد العجز فى هذه النقاط الحيوية.

٣ - تدعيم برامج الأعداد والتدريب فى رياضة الخماسى العسكرى من خلال العمل على تنمية هذه المحددات التى أسفرت عنها نتائج هذا البحث ووضع الخطط التى تعمل على التوازن فى التدريب على هذه المحددات.

٤ - التكاملى فى عملية الأنتقاء بين جميع المحددات التى تميز لاعب الخماسى العسكرى والتأكيد على أهمية كل محدد على حدة وفقاً لما أشارت إليه نتائج البحث وخاصة مختلف الأبعاد داخل كل مجال تحقيقاً للتوازن والشمول.

٥ - الأهتمام بعملية الكشف عن أستعدادات المستجدين بالقوات المسلحة والتأكد من توافر مقومات الصلاحية لديهم وفقاً لمتطلبات رياضة الخماسى العسكرى مع تضافر جهود المختصين فى مختلف المجالات.

٦ - حث المسئولين بالقوات المسلحة على الأستعانة بمعطيات هذا البحث فى التعرف على الخصائص المميزة للناشئين.

٧ - أقامة الدورات التدريبية لصقل المدربين بغرض تعميم الفائدة.

٨ - الأسترشاد خلال عملية الأنتقاء بالخصائص المميزة لنقاط القوة فى لاعبي الخماسى العسكرى عينة البحث حتى يمكن أن تساهم عملية الأنتقاء فى اختيار مجموعة تثمر فيها الجهود للوصول الى المستويات الرياضية العالية.

٩ - أهمية التواصل العلمى فى تناول الباحثين لهذا الموضوع من جوانب أخرى نفسية وأجتماعية وغيرها لتحقيق التكامل فى عملية الأنتقاء لهذا النوع من النشاط الرياضى.