

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات .

ثانياً : التوصيات .

### أولاً : الاستنتاجات :

فى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة فى هذه الدراسة وإسلوب التحليل الإحصائى والنتائج التى أسفرت عنها هذه الدراسة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- أحدث البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال تأثيراً فعالاً فى تنمية القوة القصوى للمصارعين واتضح ذلك فى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى نتائج اختبارات القوة القصوى الثابتة والحركية .
- أظهر البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال تأثيراً جوهرياً فى تنمية القوة المميزة بالسرعة للمصارعين واتضح ذلك فى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة .
- أظهر البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال تحسن معنوى فى تنمية فعالية الأداء المهارى لمهارة برمّة الصدر للمصارعين ، وتبين ذلك فى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى نتائج اختبارات فعالية الأداء المهارى .
- أظهر البرنامج المقترح للتدريب بالأنقال تأثيراً فعالاً فى تنمية المتغيرات الفسيولوجية ( النبض فى الراحة - ضغط الدم الانقباضى والانبساطى - السعة الحيوية ) للمصارعين ، ويتضح ذلك فى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى فى نتائج الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث .
- أظهرت المجموعة التجريبية تفوقاً على المجموعة الضابطة فى مقدار ونسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى فى جميع الاختبارات الفسيولوجية والقوة القصوى الثابتة والحركية والقوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهارى لمهارة برمّة الصدر للمصارعين نتيجة تأثير البرنامج التدريبى المقترح بالأنقال .
- حققت المجموعة التجريبية تفوق معنوى فى جميع اختبارات الفسيولوجية والقوة القصوى الثابتة والحركية والقوة المميزة بالسرعة وفعالية الأداء المهارى لمهارة برمّة الصدر للمصارعين بين القياسين القبلى والبعدى نتيجة تأثير البرنامج التدريبى المقترح بالأنقال .
- حققت المجموعة الضابطة تفوق معنوى فى بعض القياسات ( السعة الحيوية - العضلات الماددة للرجلين - ثنى الركبتين نصفاً - الرفعة المميّنة - دفع النّقل أمام الصدر - الرفعة المميّنة فى ( ١٠ ) ث ، الجلوس من الرقود فى ( ٢٠ ) - البرم الإيجابى للزميل بالمقاومة القصوى وحساب النبض بعد المجهود ) بين القياسين القبلى والبعدى نتيجة تأثير البرنامج التقليدى .

### ثانياً : التوصيات :

- انطلاقاً من النتائج التى أسفرت عنها هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلى :
- استخدام البرنامج التدريبى المقترح للتدريب بالانتقال لتنمية القدرات الفسيولوجية والقوة العضلية الخاصة لنفس المرحلة السنية .
- استخدام البرنامج التدريبى المقترح للتدريب بالانتقال لتحسين فاعلية الأداء المهارى لنفس المرحلة السنية .
- استخدام البرنامج التدريبى المقترح لتنمية فاعلية الأداء المهارى لبعض الحركات الأخرى من وضعى الصراع .
- تزويد صالات التدريب بأدوات وأجهزة التدريب بالانتقال وتفعيل هذا النوع من التدريب .
- إجراء أبحاث مماثلة مع تعديل البرنامج ليلائم المراحل السنية للبراعم والناشئين .