

الفصل السادس

الاستخلاصات والتوصيات

أولا : الاستخلاصات

ثانيا : التوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

فى حدود نتائج الدراسة الحالية توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

- أظهرت النتائج أن المتغيرات التى تقيس القوة العضلية والتوافق الحركى تتجمع فى ستة عوامل:
- أمكن تفسير العوامل الستة إلى ستة قدرات أمكن تسميتها فالعامل الأول سمي بالقدره على التوافق الحركى والثانى بالقدره على القوة المميزة بالسرعة والثالث القدره على القوة القصوى والرابع بالقدره على التوافق بين الذراعين والرجلين والخامس بالقدره على تحمل القوة للرجلين والسادس بالقدره على توافق الجسم الكلى.
- أمكن استخلاص أهم الاختبارات التى تقيس هذه القدرات المستخلصة الستة على التوالى وهى اختبار التوافق الحركى رقم (٢١)، اختبار الوثبات المتتالية رقم (٢) واختبار قوة القبضة رقم (١٣)، واختبار النقل للجانب رقم (٢٠)، واختبار الوثبات المتتالية / ٣٠ ثانية، رقم (١٠) واختبار تخطى المقعد رقم (٢٢).
- أمكن استخلاص اثنى عشر اختباراً للقوة من الدراسة العملية بعد التدوير لإجراء الدراسة التجريبية وهم الاختبارات الأكثر تشبعا على العوامل المستخلصة الستة.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى من متغيرات القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة لصالح القياس البعدى.
- أظهرت النتائج ارتفاع النسب المئوية لتحسن القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والقوة القصوى والتوافق الحركى والأداء فى الحركات الأرضية.
- أظهرت النتائج أن اختبار الوثب العمودى والذى يقيس القوة المميزة بالسرعة منبئاً بالقدره على التوافق الحركى ودرجة الأداء لجملة الحركات الأرضية، وأن اختبار اختيار الجلوس من الرقود وهو يقيس القدره على التحمل لعضلات البطن والظهر منبئاً بمستوى الأداء الفنى وللحركات الأكروباتية فى الجملة الأرضية.

ثانياً: التوصيات

استرشاداً بالنتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:

- ١- ضرورة استخدام التدريب بالانتقال الحرة وبالأجهزة لتنمية القوة العضلية لناشئات الجمباز.
- ٢- توصي الباحثة باستخدام تمرينات الانتقال المقننة خلال فترة التأسيس و الاعداد وما قبل المنافسة عند تدريب الحركات الأرضية حيث أنها تحتاج إلى قوة مميزة بالسرعة وتحمل القوة.
- ٣- توصي الباحثة باستخدام اختبار الوثب العمودي واختبار الجلوس من الرقود / ٣٠ ث ضمن بطارية انتقاء اللاعبات الجمباز الفني.
- ٤- الاستفادة من اختبارات القوة العضلية المستخلصة من التحليل العاملي لتقويم البرامج التدريبية الموضوعية ومعرفة مدى التقدم الحادث.