

الفصل الخامس

الاستنتاجات.

التوصيات.

الاستنتاجات :-

فى ضوء نتائج التحليل الإحصائى ، وإسترشادا بأهداف هذه الدراسة والخطوات المتبعة فيه للتحقق من صحة الفروض ، وفى إطار المنهج العلمى المستخدم وبناءا على النتائج المستخلصة وفى حدود التجربة التى أجريت ووسائل جمع البيانات أمكن التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :-

- ١- أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تنمية اللياقة البدنية العامة للاعبى الخماسى العسكرى.
- ٢- أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسين عناصر القوة والسرعة والتحمل والرشاقة مما أثر إيجابيا على مسابقة قذف القنابل [سرعة + قوة] ومسابقة الموانع [سرعة + رشاقة] ومسابقة إختراق الضاحية [سرعة + تحمل دورى تنفس وتحمل عضلى] .
- ٣- أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن فى درجات كل مسابقة من مسابقات الخماسى على حدة وكذا المستوى الرقمى لكل مسابقة .
- ٤- أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن فى المجموع الفردى العام لمسابقات الخماسى لكل لاعب .
- ٥- أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى نقص معدل نبضات القلب فى الدقيقة قبل المجهود وبعد المجهود ، وزيادة الضغط الإنقباضى والإنبساطى بعد المجهود وقلّة السعرات الحرارية المفقودة أثناء التدريب .
- ٦- أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى زيادة عدد كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين والهيماتوكريت بما أدى إلى زيادة كفاءة الجهاز الدورى ورفع مستوى الأداء البدنى .
- ٧- أن البرنامج التدريبى المقترح ليس له تأثير إيجابى على عدد كرات الدم البيضاء والصفائح الدموية .
- ٨- أن البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى تحسن السعة الحيوية القصوى الفعلية ، زيادة حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى نهاية الثانية الأولى ، وزيادة الحد الأقصى للسعة الحيوية بقوة ، والحد الأقصى لهواء الزفير فى الثانية الأولى .
- ٩- أن البرنامج التدريبى المقترح ليس له تأثير إيجابى على النسبة بين السعة الحيوية القصوى الفعلية وحجم هواء الزفير المطرود فى نهاية الثانية الأولى الفعلية ، ولم يؤثر كذلك فى تدفق هواء الزفير بقوة ما بين ٢٥% ، ٧٥% ، ولم يؤثر فى متوسط الزفير الأوسط والحد الأقصى

لتدفق هواء الزفير ، والحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بنسبة ٢٥٪ ، ونسبة ٥٠٪ ونسبة ٧٥٪ وكذلك زمن الزفير .

١٠- أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى التحسن فى نظام التمثيل الغذائى وزيادة الكفاءة الميكانيكية للعضلات بسبب انخفاض عدد السرعات الحرارية المفقودة أثناء التدريب .

١١- التحسن فى قياسات الجهاز الدورى يؤدى إلى زيادة كفاءة عمل القلب وبالتالي زيادة التحمل وارتفاع كفاءة العمل العضلى .

١٢- التحسن فى بعض القياسات التنفسية أدى إلى زيادة كفاءة عمل الرئتين وتبادل الغازات مما يؤدى إلى رفع الكفاءة الوظيفية .

التوصيات :-

١- يوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية اللياقة البدنية على لاعبي الخماسى العسكرى ، لتأثيره الإيجابى على مستوى اللياقة البدنية وعناصرها ومسابقات الخماسى العسكرى وبعض المتغيرات الفسيولوجية - ولمناسبة مدة تنفيذه .

٢- الإهتمام بطرق التدريب المرتفعة الشدة لتأثيرها الإيجابى على تحسن عنصر السرعة لدى لاعبي الخماسى العسكرى .

٣- الإهتمام بالأحمال المناسبة لقدرات اللاعبين والتي تعمل على تنمية عنصر القوة العضلية لتأثيرها الإيجابى على باقى الصفات البدنية .

٤- الإهتمام بتمرينات تغيير الإتجاه والجرى المكوكى والمتعرج والزجراجى فى برامج التدريب لتأثيرها الإيجابى على تنمية عنصر الرشاقة خاصة فى مسابقة إجتياز الموانع الأرضية .

٥- الإعتداد على حالة الجهازين الدورى والتنفسى كوسيلة موضوعية مقننة لتقويم الحالة الفسيولوجية للاعبين .

٦- تقويم الحالة الفسيولوجية بصفة دورية للتعرف على أثر البرنامج التدريبي على كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم للاعبين .

٧- توفير أحدث الأجهزة العلمية لإمكان تقويم حالة اللاعبين بدنياً وفسيولوجياً .

٨- زيادة جرعات التدريب لعنصر الدقة .

٩- إجراء إختبارات للياقة البدنية بصفة دورية (شهرياً) وتسجيل النتائج .

١٠- التوصية بإجراء بحوث لتحديد المواصفات والمعايير الواجب مراعاتها عند إنتقاء اللاعبين الجدد .

- ١١- الإستراك فى البطولات الدولية الرسمية والودية مع الدول المحيطة ضمانا لإرتفاع المستوى الفنى نتيجة لزيادة الإحتكاك .
- ١٢- زيادة الكوادر المتخصصة فى اللعبة (مدربين - إداريين - حكام) .
- ١٣- إجراء دراسات مستقبلية مع الربط بين المتغيرات قيد الدراسة والمستوى الرقمى .
- ١٤- إجراء التدريب المستمر طوال أيام الأسبوع عدا يوم واحد حيث أن ذلك يحقق نتائج أفضل .
- ١٥- يتطلب الإرتقاء بمستوى اللاعبين ضرورة وضع برامج تدريبية مبنية على أسس علمية للتدريب الرياضى والعلوم المرتبطة .
