

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- أولاً: الاستنتاجات:

- ثانياً: التوصيات:

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن للباحثة استخلاص ما يلي :

١- أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الهيبوكسيك الي تحسن في نتائج بعض القياسات الفسيولوجية قيد البحث لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة وكان التحسن لصالح المجموعة التجريبية وهذه القياسات هي :

(ضغط الدم الانبساطي - النبض - حجم الضربة - الدفع القلبي - السعة الحيوية - القدرة اللاهوائية - السعة اللاهوائية - مؤشر اللياقة الخاص في الجودو (Sjft) - الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (VO_{2max}) بنسب مئوية بلغت (٢٢,٨% - ٥,٧% - ١٥,٩% - ٢٨,٦% - ٢٣,١٦% - ٤٣,٠٤% - ٤٧,٢٥% - ١٨,١٦% - ١٣,٠٢%) على التوالي .

أما المجموعة الضابطة فقد بلغت النسبة المئوية للتحسن في تلك القياسات الفسيولوجية (١٤% - ٤,٦% - ١٢,٨% - ١٥,٧% - ١١,٦% - ١١,٨% - ١٠,١٤% - ٨,١% - ٢,٠٥%) على التوالي .

٢- أظهر البرنامج التدريبي المقترح الي تحسن ملحوظ في فعالية الأداء المهارى تتمثل في الدلالات المعنوية لعدد الرميات والنقط المسجلة حيث بلغت النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية في القياس البعدى لعدد الرميات (٢٧,٤٣%) أما النقاط المسجلة فكانت نسبة التحسن (١١,٠٥%) .

أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد بلغت النسبة المئوية للتحسن في القياس البعدى لعدد الرميات (١٦,٩%) والنقط المسجلة (٥,٨%) .

٣- أظهر البرنامج التدريبي المقترح تحسناً في بعض الصفات البدنية الخاصة بلاعبي الجودو للمجموعة التجريبية في (قوة القبضة اليمنى - قوة القبضة اليسرى - السرعة - الرشاقة - مرونة الكوبري الأفقية - تحمل السرعة - تحمل القوة - التحمل العام) ، بنسب تحسن (٢٠% - ٢٣,٢٥% - ١٨,٢٢% - ١٧,٤٦% - ٥٤,٥% - ٥٠% - ٦٠% - ٢٤,٥٧%) على التوالي .

أما المجموعة الضابطة فقد بلغت نسبة التحسن (٦,٢٥% - ٨,٥٩% - ٦,٦١% - ٨,١٩% - ٣١,٧٩% - ٢٣,٢١% - ١٧,٩٧% - ٨,٤٠%) على التوالي .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء الاستنتاجات التى أسفر عنها البحث نوصى بما يلى :

١. ضرورة استخدام تدريبات الهيبوكسيك ، عند وضع برامج التدريب الخاصة بلاعبى الجودو وذلك لتأثيراتها الايجابية على المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى وعناصر اللياقة البدنية .
٢. استخدام اختبار فعالية الأداء المهارى لتقييم الحالة الفنية والمهارية للاعبى الجودو .
٣. استخدام اختبار اللياقة الخاص فى الجودو Sjft لتقييم الحالة البدنية للاعبى الجودو .
٤. محاولة تطوير الكمامة المستخدمة فى البحث لضبط عملية التحكم فى التنفس وتجريب طرق جديدة أخرى.
٥. المساعدة فى اطلاع المناطق والأندية والمدربين على البرامج لمحاولة الاستفادة به فى العملية التدريبية .
٦. ضرورة الاهتمام بالمساعدة فى التأهيل العلمى والعملى للمدربين ورفع مستواهم التدريبى حتى يمكن الوصول باللاعبين الى المستويات العالية .