

5 / الاستخلاصات والتوصيات

1 / 5 الاستخلاصات

2 / 5 التوصيات

5 / الاستخلاصات والتوصيات

1 / 5 الاستخلاصات :

استنادا الى النتائج التي تم التوصل اليها والمرتبطة بأهداف البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة وخصائصها فقد تم التوصل للاستخلاصات التالية :

1. ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي وفعال في تنمية القوة القصوى المرتبطة بمستوى الاداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق .

2. ان البرنامج التدريبي المقترح له تأثير ايجابي وفعال في تنمية القوة المميزة بالسرعة المرتبطة بمستوى الاداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق .

3. ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام المقاومات المسحوبة التي تعمل في نفس المسار الحركي ذو فاعلية في تحسين مستوى الاداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق .

4. البرنامج التقليدي الخاص بقسم التربية الرياضية في جامعة فلسطين التقنية والذي تعرضت له المجموعة الضابطة ادى الى تحسن طفيف في القوة الخاصة (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة) والمرتبطة بالأداء المهاري للجملة الحركية على جهاز الحلق .

5 / 2 التوصيات :

في حدود خطة واجراءات البحث ، واستنادا على نتائجه يوصي الباحث بما يلي :

1. مناقشة المسؤولين في الاندية ومراكز تدريب ناشئ الجمباز بتوفير العديد من الاجهزة المساندة و المعينة بصالات التدريب لما لها من تأثير في تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية كأساس لتحسين الاداء الفني المهاري .
2. على العاملين في تدريس و تدريب الجمباز الاستفادة من البرنامج التدريبي باستخدام المقاومات المسحوبة لما له من اهمية كبيرة في تنمية القدرات البدنية ، وعلى الاخص القوة القصى والقوة المميزة بالسرعة والمؤثرة في تحسين الاداء الفني للمهارات التي تضمنها الجملة الحركية على جهاز الحلق .
3. ضرورة العمل على تنمية القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الجمباز حتى يمكن الاسهام في رفع مستوى الاداء للطلاب ، وذلك بوضع برامج تتناسب مع المراحل السنية المختلفة .
4. ضرورة اجراء دراسات مشابهه للتعرف على القدرات البدنية المرتبطة بمهارات الجمباز على جميع الاجهزة بهدف رفع مستوى الاداء في رياضة الجمباز .