

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- بناءً على نتائج البحث التي تم التوصل لها في حدود عينة البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-
- هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي المعد بالتوازن العضلي بمصاحبة التمرينات المتداخلة وبدونها في المتغيرات البدنية (قيد الدراسة) ماعدا { كيرل رجلين امامي، كيرل لاري } للقوة القصوى للرباعين الشباب.
 - هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي المعد بالتوازن العضلي بمصاحبة التمرينات المتداخلة وبدونها في تطوير بعض المتغيرات البيوكيميائية للرباعين الشباب
 - أن استخدام التمرينات المتداخلة أدى إلى اختزال زمن الوحدة التدريبية لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية.
 - يمكن قياس المتغيرات البايوكيميائية بعد (٣دق) من الجهد البدني، وحامض اللاكتيك بعد(٥دق) من الجهد البدني.
 - أن المنهج التدريبي المعد اثر ايجابياً في انجاز الرباعين لمجموعتي البحث التجريبتين .

٢-٥ التوصيات :

- استخدام المنهج التدريبي الخاص بالتوازن العضلي في تطوير بعض المتغيرات البدنية للرباعين للشباب .
- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل عمرية مختلفة .
- التأكيد على إجراء تدريبات التوازن العضلي نظراً لأهميتها في تطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للذراعين والرجلين والكتفين والذراعين .
- التأكيد على استخدام التمرينات المتداخلة لدى تدريب الرباعين ،
- الاعتماد على الجانب الفسيولوجي والبايوكيميائي لتقنين البرامج التدريبية وتقييمها .
- إجراء فحص دوري للاعبين لفحص المؤشرات الفسيولوجية والمتغيرات البايوكيميائية قبل بداية العمل لمنهاج الأعداد لان ذلك سيعطي صورة كاملة من الناحيتين الوظيفية والبدنية فيما إذا كان هناك قصور في عمل الأجهزة الوظيفية .
- ضرورة اطلاع المدربين على نتائج الابحاث والدراسات التي تجري على اللاعبين وعلى وفق خصوصية كل لعبة لأنها ستعطي نتائج ايجابية عند وضع البرامج التدريبية وتطوير مستوى الانجاز الرياضي .