



٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- ١- كان للتمرينات المستخدمة بتقليل الوزن الأثر الواضح في تقصير معدل طول الخطوة.
- ٢- ان للتمرينات المستخدمة بتقليل الوزن قد اسهمت بشكل واضح وفعال في تطوير معدل السرعة.
- ٣- نلاحظ عند استخدام التمرينات بتقليل الوزن كان لها أثر بارز في تطوير زاوية النهوض.
- ٤- نتيجة استخدام التمرينات المعدة وبتقليل الوزن قد تطورت زاوية الهبوط في اثناء الركض.
- ٥- كان للتمرينات المعده بأسلوب تقليل الوزن اثر واضح وفعال في تطوير صفة التحمل لدى افراد عينة البحث .
- ٦- كان للتمرينات التي استخدمت من قبل افراد عينة البحث بتقليل الوزن اثر في تطوير صفة تحمل السرعة .
- ٧- نتيجة استخدام افراد عينة البحث بتقليل الوزن للتمرينات المعده من قبل الباحثة اثر واضح في تطوير صفة تحمل القوة.
- ٨- ان صفة السرعة القصوى قد تطورت نتيجة استخدام افراد عينة البحث التمرينات المعدة بتقليل الوزن.
- ٩- ان مستوى الانجاز قد تطور بشكل واضح لدى افراد عينة البحث التي استخدمت تمرينات تقليل الوزن.

٥-٢ التوصيات

- ١- ضرورة استخدام تمرينات بتقليل الوزن في اثناء تدريب فعالية ركض ١٥٠٠ م .
- ٢- ضرورة البحث في استخدام تمرينات بتقليل الوزن على فعاليات اخرى من فعاليات العاب القوى .
- ٣- ضرورة البحث في استخدام التمرينات المستخدمة على افراد عينة البحث بتقليل الوزن على فئات عمرية اخرى .
- ٤- ضرورة التأكيد على تطوير المتغيرات الكينماتيكية في اثناء تدريب ركض المسافات المتوسطة.
- ٥- اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على فعالية للألعاب الجماعية.