

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها خلال البحث، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :
- ١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للإيقاع الحيوي البدني للمستوى العالي والمنخفض للمنحنيات لكل لاعب على حدة وهذا ما أدى إلى تحسين جميع القدرات البدنية قيد البحث للمجموعه التجريبيه خلال التجربة.
 - ٢- استخدام البرنامج التقليدي أدى الي تحسين جميع القدرات البدنية ما عدا الوثب العريض من الثبات قيد البحث، وهذا بناء على ما أظهرته نتائج المجموعه الضابطة خلال التجربة .
 - ٣- استخدام البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين جميع المتغيرات البدنية. وهذا بناء على ما أظهرته نتائج المجموعه التجريبيه وذلك بمقارنتها بنتائج المجموعه الضابطة في القياس البنى والبعدى لصالح المجموعه التجريبية.
 - ٤- تحديد الايام التي تمثل المرحلة الأعلى للمنحنى تبعاً للإيقاع الحيوي البدني وتشير كفاءة القدرات البدنية لدي لاعبي كرة القدم للصالات .
 - ٥- يمكن تحديد الأيام المناسبة لإجراء القياس واختبار القدرات البدنية ، مما يساهم في ترشيد عمليتي الانتقاء والاختيار وتحديد مستوي حاله التدريبية للاعبي كرة القدم للصالات
 - ٦- تحديد نمط الإيقاع الحيوي البدني للاعب يساهم في تنفيذ محتوى الاحمال التدريبية ، خلال الأيام المناسبة والمدة المحددة .

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها في هذا البحث يوصى الباحث بما يلي:
- ١- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لمنحنيات الإيقاع الحيوي البدني للمستويين العالي والمنخفض علي جميع لاعبي كرة القدم للصالات .
 - ٢- تبصير المدربين والقائمين علي الإعداد والتخطيط وكذلك الإنتقاء للاعبي الفرق والمنتخبات بتحديد نمط الإيقاع الحيوي البدني خلال فترات التدريب والمنافسة .
 - ٣- الإهتمام بضرورة تزامن المرحلة الأعلى لدورات الإيقاع الحيوي للاعب مع توقيت إجراء اختبارات القدرات الخاصة وتنفيذ محتوى الأحمال التدريبية لضمان تحقيق أعلى مستوي من الإنجاز
 - ٤- إن توقيت أداء البرنامج من حيث تحديد نمط الإيقاع الحيوي البدني لكل لاعب أدى إلى تحديد التمرينات الخاصة بكل منحنى من منحنيات الإيقاع الحيوي البدني وهذا ما أدى إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم للصالات.
 - ٥- توجيه نتائج هذا البحث إلى العاملين في مجال تدريب كرة القدم للاستفادة من هذه النتائج.
 - ٦- ضرورة إجراء مزيد من الدراسات حول مدي اسهام الإيقاع الحيوي في مستوي الانجاز الرياضي للاعبين في الانشطة المختلفة .