

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٥ / ١ - الاستنتاجات .

٥ / ٢ - التوصيات .

٥ / ١ - الاستنتاجات :

في حدود عينة الدراسة وخصائصها والامكانيات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات

لتحقيق أهداف الدراسة أمكن التوصل إلي الاستنتاجات التالية :

١ - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك أثار ايجابيا وبشكل ذو دلالة احصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاختبارات البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طبية ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٢ - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب البليومتري أثار ايجابياً وبشكل ذو دلالة احصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاختبارات البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طبية ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٣ - وجود انجاة ايجابي للتحسن بشكل متفاوت لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طبية ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب الأيزوكينتيك وكانت أعلي نسبة للتحسن لاختبار (مهاجمة الكرة بالزحلقة في ١٥ ثانية) وأقل نسبة للتحسن لاختبار (زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات) .

٤ - وجود اتجاه ايجابي للتحسن بشكل متفاوت لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طيبة ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحلق في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب البليومتري وكانت أعلى نسبة للتحسن لاختبار (مهاجمة الكرة بالزحلق في ١٥ ثانية) وأقل نسبة للتحسن لاختبار (ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة) .

٥ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية لأسلوب التدريب (الأيزوكينتيك ، البليومتري) في اختبائي (سرعة ثلاث حجلات شمال ، زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات) لصالح أسلوب التدريب البليومتري .

٦ - لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية لأسلوب التدريب (الأيزوكينتيك ، البليومتري) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - رمي كرة طيبة ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحلق في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٧ - وجود تفاوت في نسب التحسن لنتائج القياسات البعدية لأسلوب التدريب (الأيزوكينتيك ، البليومتري) لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابعة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طيبة ٣ كجم لمسافة ممكنة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة " بكرة قدم قانونية " - مهاجمة الكرة بالزحلق في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٥ / ٢ - التوصيات :

استناداً علي ما توصل اليه الباحث ، وفي ضوء نتائج وأهداف الدراسة يوصي الباحث

بما يلي :

- ١ - الاهتمام بتطبيق البرنامجين التدريبيين باستخدام أسلوب التدريب (الأيزوكينتيك ، البليومتري) لفاعليتهما في الارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .
- ٢ - ضرورة ادخال برامج (الأيزوكينتيك ، البليومتري) ضمن برامج الاعداد البدني خلال فترتي الاعداد والمنافسات .
- ٣ - إعادة الدراسة الحالية مع استخدام تمارين للجذع لما للقوة الناتجة من الجذع من تأثير علي محصلة القوة الكلية.
- ٤ - تطبيق هذه الدراسة علي عينات مختلفة من حيث السن والجنس والنشاط الرياضي .
- ٥ - نتيجة للصعوبات التي واجهها الباحث في ايجاد عينة لتنفيذ التجربة الأساسية وشعورة بالقلق من عدم اكمال التجربة في أي وقت لأي قرار من المسؤولين في الأندية التي تطبق فيها التجربة لذلك يوصي الباحث (بضرورة إيجاد بروتوكول بين وزارة التعليم العالي ووزارة الشباب يوفر للباحثين تنفيذ أبحاثهم) .