

الفصل الخامس (الاستنتاجات والتوصيات)

أولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

من خلال الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود عينة البحث و المنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلي استخلاص النقاط التالية:

أ- أظهر البرنامج التدريبي تأثيراً واضحاً وفعالاً في المتغيرات البدنية قيد الدراسة حيث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي في الاختبارات البدنية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٠ . أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي ، والبعدي في الاختبارات البدنية لصالح القياس البعدي .

ب- أظهر البرنامج التدريبي تأثيراً واضحاً وفعالاً في المتغيرات المهارية باستخدام القدم غير المميزة حيث أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي في الاختبارات المهارية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٠ كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية باستخدام القدم غير المميزة لصالح القياس البعدي .

ج- أدي البرنامج التدريبي إلي تحسن مستوي أداء القدم المميزة في المتغيرات المهارية وظهر ذلك واضحاً من خلال أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي في الاختبارات المهارية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ حيث أن قيمة (ف) المحسوبة أكبر من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٦٠ كما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية باستخدام القدم المميزة لصالح القياس البعدي .

د- من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للمتغيرات المهارية باستخدام القدم المميزة ، باستخدام القدم غير المميزة في القياسات الأربعة القبلي ، البيني ١ ، البيني ٢ ، البعدي ومن خلال حساب دلالة الفروق بين القدم المميزة والقدم غير المميزة في المتغيرات المهارية في القياسات الأربعة يتضح أن هناك انتقال لأثر التدريب الجانبي (الثنائي) من القدم غير المميزة إلي القدم المميزة في مهارات التمرير . الجري بالكرة ، التصويب في كرة القدم .

ثانياً : التوصيات :

استناداً إلى نتائج هذا البحث يوصي الباحث بالآتي :

- ١- استخدام البرنامج التدريبي للقدم غير المميزة في المراحل العمرية المبكرة (مدرسة الكرة - فرق الناشئين) في كرة القدم .
- ٢- تكثيف التدريب بالقدم غير المميزة قبل البدء في التدريب بالقدم المميزة .
- ٣- ضرورة اهتمام مدربي كرة القدم خاصة وأنشطة التربية الرياضية بصفة عامة بتدريب الطرفين حرصاً على الاستفادة من انتقال أثر التدريب المتبادل من طرف لآخر .
- ٤- في حالة إصابة قدم اللاعب يوصي بالاهتمام بتدريب القدم السليمة حتى يمكن الاستفادة من انتقال أثر التدريب إلى القدم المصابة دون إجهادها .
- ٥- إجراء بحوث مماثلة لبقية الألعاب الأخرى عند تعلم المهارات الفنية .