

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات .
- التوصيات .

- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث والمنهج التجريبي المطبق بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة على عينة البحث وفي ضوء الأدوات والاختبارات المستخدمة والبرنامج التدريبي المقترح وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية والتي كانت نسبتها (٧٣,٥ %) من الزمن الكلي للبرنامج إلى تطوير أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل قيد البحث .

٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية إلى زيادة فاعلية أداء أساليب الكنس المتبوع باللكم والركل خلال المباريات للناشئين من (١٤ - ١٦ سنة) حيث كانت أعلى نسبة فاعلية لأداء كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية جياكونوكي فقد حققت نسبة فاعلية (٣٥,٤٨ %) ثم كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية كزامي مواشي جيرى فقد حققت نسبة فاعلية (٣٢ %) ، ولكن كنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية كزامي نوكي وكنس القدم الأمامية بالقدم الخلفية جياكونوكي كزامي مواشي جيرى حققا نسبة فاعلية (٢٨,٥٧ %) ، ويليهم كنس القدم الأمامية بالقدم الأمامية جياكونوكي كزامي مواشي جيرى حيث حققت نسبة فاعلية (٢٧,٧٨) .

٣- أهمية استخدام التدريبات النوعية والأدوات المساعدة حيث تساعد على تطوير مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكاراتيه حيث أدت إلى وجود فروق دالة إحصائية في القياسات البعدية لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) في سرعة أداء أساليب الكنس قيد البحث .

٤- أدى البرنامج التدريبي إلى ظهور فروق واضحة في فاعلية أداء أساليب الكنس لصالح المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة في القياسات البعدية حيث كانت أعلى نسبة فاعلية للمجموعة التجريبية (٣٥,٤٨ %) واقل نسبة فاعلية لها كانت (٢٥ %) ، ولكن أعلى نسبة فاعلية للمجموعة الضابطة (٢٢,٢٢ %) واقل نسبة فاعلية لها كانت (١١,١١) .

- التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بالاتي :

- ١- ضرورة تصميم برامج تدريبية مصممة على مبادئ وأسس علمية لضمان تحسن مستوى الأداء المهارى للاعبى الكاراتيه .
- ٢- استخدام التدريبات النوعية خلال البرامج التدريبية لضمان تحقيق أهداف البرنامج بنجاح.
- ٣- استخدام الأدوات المساعدة (أكياس رملية - أساتك مطاطة - كورات طبية - كفوف مدرب - كرات راقصة ومعلقة - أكياس لكم وركل - دمبلزات - عقل حائط - صناديق مقسمة) في التدريب حيث تساعد على زيادة فاعلية مستوى الأداء المهارى لدى لاعبي الكاراتيه .
- ٤- إجراء دراسات مماثلة باستخدام التدريبات النوعية لتنمية الأداء المهارى لمختلف المراحل السنية .