

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات.

٥/٢ التوصيات.

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء ما أظهرته النتائج التى توصل إليها البحث يمكن استنتاج ما يلى :

أ- الاستنتاجات الخاصة باختبارات الاداءات المهارية المركبة ، وطرق قياسها :

- أمكن التوصل إلى (١٠) اختبارات لهذه الاداءات وإمكانية استخدامها كأداة موضوعية لاختبار وتصنيف وتحسين أداء مثل هؤلاء اللاعبين ونسبة تحسينهم وتقييم أدائهم خلال فترات تدريب الموسم الرياضى .
- وجود فروق دالة إحصائية فى مستوى الأداء البدنى والمهارى لعينة البحث .

ب- الاستنتاجات الخاصة بالبرنامج التدريبى :

- أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين بعض المتغيرات البدنية (القوة ، القدرة ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل العضلى، التحمل الدورى التنفسى ، التوازن، التوافق ، المرونة) .
- أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين المستوى المهارى لبعض الاداءات المهارية المركبة .
- المرحلة السنية ١٦ سنة مرحلة مناسبة لتنمية الاداءات المهارية المركبة .

٢/٥ التوصيات :

فى ضوء التحليل الإحصائى للبيانات واعتماداً على النتائج التى توصل إليها الباحث وفى حدود مجال البحث يوصى الباحث بالآتى :

- ١- ضرورة التدريب على الاداءات المهارية المركبة فى مراحل سنية مبكرة حتى يكتسبها الناشئ وتثرى فكره .
- ٢- يراعى التدرج فى التدريب على الاداءات المهارية المركبة من حيث (السهل - الصعب) ، (البسيط - المركب) (المجهول - المعطوم) وإدراج التدريبات الموقفية بما يتناسب والمرحلة السنية .
- ٣- الاستعانة باختبارات الاداءات المهارية المركبة التى توصل إليها البحث لتقويم مستوى الأداء المهارى للمرحلة السنية ١٦ سنة ، وكذا المستوى البدنى .
- ٤- الاهتمام بضرورة التخطيط لبرامج أعدة الناشئين فى مرحلة مكبرة ووضع مثل هذه المتطلبات من الاداءات المهارية المركبة عين الاعتبار خلال مراحل التدريب .
- ٥- تعد المرحلة السنية تحت ١٦ سنة من المراحل السنية الهامة التى يجب الاهتمام فيها بالجانب المهارى وترقيته لدى اللاعبين .
- ٦- توجيه البرنامج التدريبى المقترح وأيضاً نتائجه إلى العاملين فى مجال التدريب الرياضى وخاصة مراحل الناشئين للاستفادة من هذا البرنامج ونتائجه .
- ٧- القيام بأبحاث علمية فى الاداءات المهارية المركبة والتى تناسب كل مرحلة سنية حتى تواكب مستوى الأداء المهارى للمستويات العليا .