

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

ثانياً: التوصيات

أولاً: الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث على الاستنتاجات التالية:

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير - الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب - التصويب المباشر من الحركة).

٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن مكونات اللياقة البدنية الخاصة (قيد البحث) فيما عدا متغير قدرة القدمين .

٣. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات الوظيفية مثل (السعة الحيوية ، الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين) بينما لم يحدث تحسن إيجابي في متغيري (معدل النبض في الراحة ، وبعد المجهود) .

٤. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) في تناقص الزمن الكلي للأداءات الحركية المركبة (الاستلام ثم التمرير، الاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير، الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب، التصويب المباشر من الحركة).

٥. البرنامج التدريبي المقترح يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني ومن ثم اختصار زمن أداء المهارات المركبة.

٦. أظهر البرنامج تحسناً في المتغيرات الوظيفية للمجموعة التجريبية وفقاً للنسب التالية: الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين (١٢,٦٤١٪)، والسعة الحيوية (١٨,٩٧٢٪)، ومعدل النبض في الراحة (١,٧٧٨٪)، ومعدل النبض بعد المجهود (٠,٣٣٩٪).

٧. أظهر البرنامج تحسنا في أزمنة المتغيرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: التصويب المباشر من الحركة (٢٤,٦٨٥٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (٢٤,٢٨٩٪)، والاستلام ثم التمرير (٢١,٦١٩٪)، والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير (١٥,٦٨٩٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (١٥,٢٢٤٪).

٨. أظهر البرنامج تحسنا في دقة المتغيرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: التصويب المباشر من الحركة (١٢٣,٥٢٩٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (١٠٥,٥٥٦٪)، والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير (٧٨,٩٤٧٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (٧٥٪)، والاستلام ثم التمرير (٦٦,٦٦٧٪).

٩. أظهر البرنامج تحسنا في الزمن والدقة معا للمتغيرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: التصويب المباشر من الحركة (٦٦,٢٩٠٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (٥٨,٨٧٤٪)، والاستلام ثم الجري بالكرة ثم التمرير (٥٢,٨٩٠٪)، والاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (٥٦,٧٥٨٪)، والاستلام ثم التمرير (٥٢,٩٨٣٪).

١٠. أظهر البرنامج تحسنا في مكونات اللياقة البدنية للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: التحمل الدوري التنفسي (٤٥,٤٧٨٪)، والتوافق (٣٣,١٦٦٪)، وقوة عضلات الرجلين (٣٢,٨٧٤٪)، والسرعة الإنتقالية (١٥,١١٢٪)، والرشاقة (١٦,٢٨٣٪)، وقدرة القدم (١٨,٤٥٥٪)، وتحمل السرعة (١٠,٧٧٣٪)، وسرعة الاداء (٩,٣٢٣٪)، وقدرة القدمين (١٨,٠١٨٪).

ثانياً: التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١. تطبيق البرنامج البدني المقترح لتنمية الأداءات الحركية المركبة على ناشئ كرة القدم تحت ١٤ سنة.

٢. تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث لتحديد المستويات المهارية لناشئ المرحلة السنية تحت ١٤ سنة.

٣. مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.

٤. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخططية للناشئين في كرة القدم.

٥. ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات الحركية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات.

٦. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات الحركية المركبة ومكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٧. الاهتمام بالناشئين في المراحل السنية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنية إلى مرحلة سنية أكبر.

٨. إجراء دراسات مماثلة مع تطبيق إجراءات البحث على مراحل سنية أخرى للناشئين في كرة القدم .