

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : استخلاصات البحث.

ثانياً : توصيات البحث .

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : استخلاصات البحث :

فى ضوء أهداف البحث وأجراءاته وماأسفرت عنه نتائج البحث يمكن للباحث استخلاص ما يلى :

* تساهم صفات القوة ممثلة فى (قوة القبضة اليمنى ، وقوة عضلات الرجلين) ، المرونة ممثلة فى (مرونة الجذع ، ومرونة الرسغ الانبساطى) ، الدقة ممثلة فى (التصويب على المستطيلات المتداخلة) ، التوافق ممثل فى (رمى واستقبال الكرات) الرشاقة ممثلة فى (التحرك الامامى والخلفى بميل) ، السرعة ممثلة فى (عدو ٣٠ متر) بنسبة ٨٨,٣٠٪ فى الاداء المهارى لناشئى كرة اليد تحت ١٩ سنة (عينة البحث ككل) .

* تساهم صفات القوة ممثلة فى (قوة القبضة اليسرى ، وقوة عضلات الظهر ، وقوة عضلات الرجلين) ، المرونة ممثلة فى (مرونة رسغ اليد الانبساطى والانقباضى) ، التحمل ممثل فى (اختبار كوبر) ، القدرة ممثلة فى (رمى كرة لاقصى مسافة) ، الرشاقة ممثلة فى (التحرك الامامى والخلفى بميل) فى الاداء المهارى للاعبى مركزى الجناحين الايمن والايسر للناشئى تحت ١٩ سنة لكرة اليد (عينة البحث) .

* تساهم صفات القوة ممثلة فى (قوة القبضة اليمنى ، وقوة عضلات الرجلين) والمرونة ممثلة فى (مرونة الجذع ، ومرونة الرسغ الانقباضى) ، القدرة ممثلة فى (الوثب العمودى ، ورمى كرة لاقصى مسافة) ، الرشاقة ممثلة فى (التحرك الامامى والخلفى بميل) ، السرعة ممثلة فى (العدو ٣٠ متر) ، فى الاداء المهارى للاعبى مركزى الظهيرين الايمن والايسر للناشئى تحت ١٩ سنة لكرة اليد (عينة البحث) .

* تساهم صفات القوة ممثلة فى (قوة القبضة اليمنى) ، المرونة ممثلة فى (مرونة الجذع ومرونة الرسغ الانبساطى) ، القدرة ممثلة فى (الوثب العمودى) ، والدقة ممثلة فى التصويب على المستطيلات المتداخلة ، والتوافق ممثل فى (رمى واستقبال الكرات) ، والرشاقة ممثلة فى (التحرك الامامى والخلفى بميل) فى الاداء المهارى للاعبى مركز قلب الهجوم الخلفى الناشئى تحت ١٩ سنة لكرة اليد (عينة البحث) .

* تساهم صفات القوة ممثلة فى (قوة عضلات الرجلين) ، الدقة ممثلة فى (التصويب على

المستطيلات المتداخلة) ، والرشاقة ممثلة في (التحرك الامامى والخلفى) ، في الاداء المهارى لمركز قلب الهجوم الامامى للناشئين تحت ١٩ سنة لكرة اليد (عينة البحث) .

* تساهم صفات القوة ممثلة في (قوة عضلات الظهر ، قوة عضلات الرجلين) ، والمرونة ممثلة في (مرونة الجذع ، مرونة رسغ اليد الانبساطى ، مرونة الجذع فى حركة المد) ، القدرة ممثلة في (رمى كرة لاقصى مسافة) ، السرعة ممثلة في (عدو ٣٠ متر) والاستجابة الحركية الانتقائية) فى الاداء المهارى للاعبى مراكز الخط الامامى لناشئى كرة اليد (عينة البحث) .

* تساهم صفات القوة ممثلة في (قوة القبضة اليسرى ، قوة عضلات الظهر) ، والمرونة ممثلة في (عدو ٣٠ متر) ، الرشاقة ممثلة في (التحرك الامامى والخلفى بميل) ، القدرة ممثلة في (الوثب العمودى) ، الدقة ممثلة في (التصويب على المستطيلات المتداخلة) ، فى الاداء المهارى للاعبى مراكز الخط الخلفى لناشئى كرة اليد (عينة البحث) .

* تساهم الصفات البدنية مجتمعة بنسبة فى الاداء المهارى لناشئى كرة اليد تحت ١٩ سنة أعلى من مساهمتها كل على حده .

* يختلف ترتيب مساهمة الصفات البدنية باختلاف مراكز اللعب لاختلاف متطلبات أداء هذه المراكز من حيث المتطلبات المهارية والخطوية .

* صفة (القوة ، المرونة ، الرشاقة) عامل مشترك مساهم فى الاداء المهارى لناشئى كرة اليد على اختلاف مراكزهم ومتطلبات المراكز .

* صفة الدقة عامل مساهم فى الاداء المهارى لمراكز قلب الهجوم الامامى والخلفى وكذا لاعبى مراكز الخط الخلفى .

* التوافق صفة مساهمة فى الاداء المهارى للعينة ككل كما ظهر مساهم فى أداء لاعبى مركز قلب الهجوم الخلفى .

* السرعة صفة مساهمة فى الاداء المهارى للعينة ككل (ناشئى كرة اليد تحت ١٩ سنة) ومركزى الظهير ولاعبى الخط الامامى والخلفى .

* ترتيب الصفات البدنية وفقا لمساهمتها منفردة فى الاداء المهارى للاعبى كرة اليد
الناشئين تحت ١٩ سنة جاء كالتالى :

- ١- القوة ممثلة فى (قوة عضلات الرجلين) .
- ٢- التحمل (ممثلة فى اختبار كوبر) .
- ٣- السرعة ممثلة فى (عدو ٣٠ متر) .
- ٤- القدرة (للذراعين - الرجلين) ممثلة فى (رمى كرة لاقصى مسافة) ، (الوثب العمودى من الثبات) .
- ٥- التوافق ممثلة فى (رمى واستقبال الكرات) .

* ترتيب الصفات البدنية وفقا لمساهمتها منفردة فى الاداء المهارى للاعبى مركزي
الظهيرين الايمن واليسر جاء كالتالى :

- ١- السرعة ممثلة فى (عدو ٣٠ متر) .
- ٢- المرونة ممثلة فى (مرونة رسغ اليد الانبساطى) ، (مرونة الجذع) .
- ٣- القوة ممثلة فى (قوة عضلات الرجلين) ، (قوة عضلات الظهر) .
- ٤- قدرة الذراعين ممثلة فى (رمى كرة لاقصى مسافة) .
- ٥ - التوافق ممثلة فى (رمى واستقبال الكرات) .

* ترتيب الصفات البدنية وفقا لمساهمتها منفردة فى الاداء المهارى للاعبى مركزي
الجناحين الايمن واليسر جاء كالتالى :

- ١- الرشاقة ممثلة فى (التحرك الامامى والخلفى بميل) .
- ٢- القوة ممثلة فى (قوة عضلات الظهر) ، (قوة القبضة اليسرى) .
- ٣- القدرة (للذراعين - الرجلين) ممثلة فى (رمى كرة لاقصى مسافة) ، (الوثب العمودى من الثبات) .

٤- التحمل ممثل فى (اختبار كوبر) .

٥- المرونة ممثلة فى (مرونة الجذع فى حركة المد) .

* ترتيب الصفات البدنية وفقا لمساهمتها منفردة فى الاداء المهارى للاعبى مركز قلب الهجوم الخلفى جاء كالتالى :

١- الدقة ممثلة فى اختبار (التصويب على المستطيلات المتداخلة) .

٢- القوة ممثلة فى (قوة عضلات الرجلين) ، (قوة القبضة اليمنى واليسرى) .

٣- المرونة ممثلة فى (مرونة رسغ اليد الانبساطى والانقباضى) .

٤- السرعة (رد الفعل - الانتقالية) ممثلة فى (الاستجابة الحركية الانتقائية) ، (عدو ٣٠ متر) .

٥- التحمل ممثل فى (اختبار كوبر) .

* ترتيب الصفات البدنية وفقا لمساهمتها منفردة فى الاداء المهارى للاعبى مركز قلب الهجوم الامامى جاء كالتالى :

١- الدقة ممثلة فى (التصويب على المستطيلات) .

٢- المرونة ممثلة فى (مرونة رسغ اليد الانبساطى) ، (مرونة الجذع) ، (مرونة رسغ اليد الانقباضى) .

٣- التحمل ممثلة فى (اختبار كوبر) .

٤- السرعة (رد الفعل - الانتقالية) ممثلة فى (الاستجابة الحركية الانتقائية) ، (عدو ٣٠ متر) .

٥- الرشاقة ممثلة فى (التحرك الامامى والخلفى) .

٦- القوة ممثلة فى (قوة القبضة اليمنى) .

* ترتيب الصفات البدنية وفقا لمساهمتها منفردة فى الاداء المهارى للاعبى مراكز الخط الامامى جاء كالتالى :

١- القوة ممثلة فى (قوة القبضة اليسرى) ، (قوة عضلات الظهر) .

- ٢- الرشاقة ممثلة فى (التحرك الامامى والخلفى بميل) .
 - ٣- المرونة ممثلة فى (مرونة رسغ اليد الانبساطى) .
 - ٤- الدقة ممثلة فى (التصويب على المستطيلات المتداخلة) .
 - ٥- السرعة ممثلة فى (العدو ٣٠ متر) .
 - ٦- قدرة الرجلين ممثلة فى (الوثب العمودي من الثبات) .
- * ترتيب الصفات البدنية وفقا لمساهمتها منفردة فى الاداء المهارى للاعبى مراكز الخط الخلفى جاء كالتالى : -

- ١- السرعة ممثلة فى (عدو ٣٠ متر) .
- ٢- القوة ممثلة فى (قوة عضلات الرجلين) ، (قوة عضلات الظهر) .
- ٣- قدرة الذراعين ممثلة فى (رمى كرة لاقصى مسافة) .
- ٤- المرونة ممثلة فى (مرونة الجذع) ، (مرونة رسغ اليد الانقباضى والانبساطى) .
- ٥- الدقة ممثلة فى (التصويب على المستطيلات المتداخلة) .

ثانيا : توصيات البحث :

طبقا لما أشار اليه نتائج المعالجة الاحصائية وما تم التوصل اليه من استنتاجات يمكن تقديم التوصيات الاتية :

- ١- ضرورة مراعاة تنمية الصفات البدنية الخاصة بلاعبى كرة اليد الناشئين خلال الخطة التدريبية وفقا لنسب مساهمتها فى الاداء المهارى .
- ٢- ضرورة مراعاة تنمية الصفات البدنية الخاصة بمتطلبات مراكز اللعب وفقا لنسب مساهمتها فى الاداء المهارى .