

# الفصل الخامس

- الاستنتاجات
- التوصيات
- المراجع
  - المراجع العربية
  - المراجع الأجنبية
- المرفقات
- ملخص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الأجنبية

## أولاً : الاستنتاجات :

- ١- أن برنامج الألعاب التمهيدية فى كرة القدم له تأثير إيجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى لبعض المهارات الأساسية لناشئ مدارس كرة القدم .
- ٢- يؤدى استخدام اللعب من خلال الألعاب التمهيدية إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئ مدارس كرة القدم أفضل من البرنامج التقليدى بدون الألعاب .
- ٣- استخدام الألعاب التمهيدية من خلال برنامج مقنن وموزع على ١٢ أسبوع من خلال ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع بزمن يتراوح من ٦٠ إلى ٩٠ دقيقة للوحدة التدريبية يعد محتوى جيد من الناحية التدريبية لناشئ مدارس كرة القدم .

## ثانياً : التوصيات :

يوصى الباحث بالآتى :

- ١- ضرورة استخدام الألعاب التمهيدية فى عملية التدريب على جميع الألعاب الرياضية عامة والمهارت الأساسية فى كرة القدم خاصة .
- ٢- البعد عن التدريب التقليدى والعمل على زيادة الدافعية للممارسة من قبل الناشئين .
- ٣- استخدام البرنامج التدريبى المقترح للألعاب التمهيدية لدى مدربي ناشئ مدارس كرة القدم .
- ٤- التعامل مع ناشئ مدارس كرة القدم على أنه صغير وليس كبالغ كبير من حيث سماته ومتطلباته فى اللعب والحركة .
- ٥- العمل على تجديد مواقف التدريب لإبعاد الملل من نفوس اللاعبين .