

## الفصل الخامس

# الاستخلاصات والتوصيات

- أولاً : الاستخلاصات .
- ثانياً : التوصيات .

## أولاً : الاستخلاصات

استناداً إلى ما ظهر في نتائج البحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج استخلص الباحث الآتى :

- ١- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح أثراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في جميع القدرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح أثراً إيجابياً على عنصر تحمل السرعة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح أثراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً فى الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للقياس البعدى أفضل من نسب التحسن للقياس القبلى فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٥- أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للقياس البعدى أفضل من نسب التحسن للقياس القبلى فى جميع الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٦- أظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح تحسناً معنوياً ملموساً فى الاختبارات المهارية للاعبى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .
- ٧- أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للقياس البعدى أفضل من نسبة التحسن للقياس القبلى فى الاختبارات المهارية للاعبى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .

## ثانياً : التوصيات

استرشاداً بالاستخلاصات التى توصل إليها الباحث فى إطار حدود هذا البحث يوصى الباحث بالآتى :

- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عنصر تحمل السرعة فى مجال تدريب كرة القدم لما له من إيجابى على مستوى اللياقة البدنية للاعبين .
- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لما له من أثر إيجابى على رفع الكفاءة الوظيفية للاعبى كرة القدم .
- الاهتمام بتطبيق البرنامج المقترح لما له من أثر إيجابى على رفع مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم .

استخدام معدل النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه وترشيد وتقنين برامج التدريب .  
تستخدم الاختبارات البدنية والفسيولوجية والمهارية كأساس لوضع برامج التدريب وأن يكون  
لدى المدرب قياسات قبلية واضحة .  
إجراء مزيد من الدراسات المشابهة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم  
للنهوض بمستوى اللاعب وكذلك في مختلف الألعاب الأخرى .