

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً : الإستخلاصات .

ثانياً : التوصيات .

- الإستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الإستخلاصات :

١. البرنامج التدريبي المقترح أدى لتحسين إستراتيجية تنظيم السرعة فى سباق ٨٠٠م جرى بإستخدام الوسيلة الالكترونية التدريبية السمعية لدى عينة البحث.

٢. البرنامج التدريبي المقترح أدى الى تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بمتسابقة ٨٠٠م جرى تحت ٢٠ سنة

٣. البرنامج التدريبي المقترح باستخدام إستراتيجية تنظيم السرعة أدى لتحسين مستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى فى القياس البعدى وبدرجة تفوق القياس القبلى لدى العينة قيد البحث .

٤. التوصل الى إستراتيجية لتنظيم السرعة تؤدى الى توزيع جهد اللاعب خلال سباق ٨٠٠م جرى .

٥. الوسيلة السمعية المستخدمة لتسجيل التوقيت الزمنى الناطق من برنامج الحاسب الآلى تستخدم كتغذية راجعة خارجية هادفة (فورية-سريعة) لمساعدة اللاعب على تحقيق الزمن المطلوب منه فى إستراتيجية تنظيم السرعة داخل مراحل سباق ٨٠٠م جرى خلال البرنامج التدريبي المقترح .

٦. الوسيلة السمعية المستخدمة لتسجيل التوقيت الزمنى الناطق من برنامج الحاسب الآلى تستخدم كتغذية راجعة خارجية هادفة (فورية - سريعة) لمساعدة اللاعب على تحقيق الزمن المطلوب منه فى إستراتيجية تنظيم السرعة داخل مراحل سباق ٨٠٠م جرى خلال البرنامج التدريبي المقترح .

٧. صلاحية برنامج الحاسب الآلى (Software) لتنظيم وإخراج التوقيت الزمنى الناطق ، مع إمكانية إدخال أى تعديلات لتتناسب أى مسابقة من مسابقات الجرى .

٨. الوسيلة السمعية المسجل عليها التوقيت الزمنى ساعدت اللاعبين على تقنين شدة الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبي .

ثانياً : التوصيات :

من خلال النتائج السابقة وما توصل إليه البحث من إستخلاصات يوصى الباحث بما يلى :

١. الاستفادة من استخدام البرنامج التدريبى لتحسين إستراتيجية تنظيم السرعة باستخدام الوسيلة الالكترونية التدريبية السمعية فى برامج التدريب الخاصة بإعداد المنتخبات القومية لما له من أثر واضح فى زيادة مستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠م جرى .
٢. الاستفادة من استخدام الوسيلة الالكترونية التدريبية السمعية كتغذية راجعة خارجية هادفة (فورية-سريعة) تساعد اللاعب على تحقيق الزمن المطلوب تنفيذه فى إستراتيجية تنظيم السرعة داخل مراحل سباق ٨٠٠م جرى فى البرامج التدريبية .
٣. الاستفادة من استخدام برنامج الحاسب الآلى لتنظيم وإخراج التوقيت الزمنى الناطق لما يتميز بالدقة وسهولة الاستخدام .
٤. الاستفادة من إستراتيجية تنظيم السرعة المصممة لتنظيم السرعة وتوزيع الجهد لمتسابقى ٨٠٠م جرى داخل العملية التدريبية أو المنافسات .
٥. محاولة العمل على تطوير الوسيلة الالكترونية التدريبية السمعية بحيث يمكن استخدامها لاسلكيا مما يعمل على سهولة استخدامها بشكل أيسر وأعم .
٦. إجراء دراسات مشابهة على لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة للاستفادة من التقنيات التكنولوجية الحديثة وخاصة تكنولوجيا الحاسب الآلى وتكنولوجيا الوسائل المعينة (السمعية-البصرية) بصورة تطبيقية لتطوير مجال التدريب الرياضى عامة وألعاب القوى خاصة .
٧. الاسترشاد بمعايير وأزمنة ومتوسط سرعة أداء مراحل السباق بالنسبة للاعبين العالميين فى حدود قدرات اللاعبين المصريين .
٨. محاولة استخدام أساليب تنظيم السرعة بالنسبة للاعبين العالميين فى التدريب للاعبين المصريين .