

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة أمكن للباحث استنتاج ما يلي:-

- تحسن نتائج القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة الضابطة وذلك فى كل من نتائج المكونات البدنية، حيث تبين وجود فرق جوهري بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات المكونات البدنية لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ٥,٢٤ كأصغر قيمة، ١٠,٠٠ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,288$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى لمتغيرات المكونات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

وبالنسبة لمستوى الأداء الفنى للبومزا، تبين وجود فرق جوهري بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغيرات الأداء الفنى للبومزات من الرابعة حتى الثامنة لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ١٠,٦٣ كأصغر قيمة، ١٦,٦٦ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,288$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء الفنى للبومزات قيد البحث للمجموعة الضابطة، نتيجة البرنامج التقليدى المتبع وذلك لانتظامه لمدة ثلاث شهور، والى تأثير الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية.

- تحسن نتائج القياس البعدى عن القياس القبلى للمجموعة التجريبية وذلك فى كل من نتائج المكونات البدنية، حيث تبين وجود فرق جوهري بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات المكونات البدنية لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ٨,٩٢ كأصغر قيمة، ٣١,٧٠ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,288$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى لمتغيرات المكونات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

وبالنسبة لمستوى الأداء الفنى لليومزا، تبين وجود فرق جوهري بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات الأداء الفنى لليومزات من الرابعة حتى الثامنة لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ١٨,٢٥ كأصغر قيمة، ٢٨,٢٣ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,05$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء الفنى لليومزات قيد البحث للمجموعة التجريبية، نتيجة فاعلية البرنامج التدريبى المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية وما يحتويه من تمرينات مشابهة للأداء الفنى لليومزا لتنمية المكونات البدنية الخاصة، وتقسيم الباحث لليومزا إلى عدة مقاطع حسب اتجاهات الحركة مما ترتب عليه تحسن مستوى الأداء الفنى لليومزا.

- تحسن نتائج القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وذلك فى كل من نتائج المكونات البدنية، حيث تبين وجود فرق جوهري بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات المكونات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ٤,٨٤ كأصغر قيمة، ١٥,٨٣ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,05$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى لمتغيرات المكونات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

وبالنسبة لمستوى الأداء الفنى لليومزا، تبين وجود فرق جوهري بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات الأداء الفنى لليومزات من الرابعة حتى الثامنة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ٨,١٧ كأصغر قيمة، ٢٠,١٨ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 0,05$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء الفنى لليومزات قيد البحث للمجموعة التجريبية، نتيجة فاعلية البرنامج التدريبى المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية وما يحتويه من تمرينات مشابهة للأداء الفنى لليومزا لتنمية المكونات البدنية، وتقسيم الباحث لليومزا إلى عدة مقاطع حسب اتجاهات الحركة مما ترتب عليه تحسن مستوى الأداء الفنى لليومزا مقارنة بالمجموعة الضابطة التى لم تخضع إلى التمرينات المشابهة للأداء الفنى وعدم تقسيم اليومزا إلى مقاطع.

- فى ضوء الاستنتاجات التى أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بما يلى:-
- تطبيق البرنامج التدريبى لتأثيره الإيجابى على مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.
 - استخدام البرنامج التدريبى قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد المهارى للمهارات الأساسية لنادى التايكوندو فى المرحلة السنبة من (١٤-١٨) سنة، ولاختبارات الحزام.
 - المساهمة فى محاولة اطلاع مربي البومزا بصفة خاصة، ومربي التايكوندو بصفة عامة بالأندية والمناطق المختلفة على البرنامج التدريبى قيد البحث للاستفادة منه فى العملية التدريبية.
 - إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول تطوير المحددات الوظيفية والنفسية والانثروبومترية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو وأثر ذلك على تحسن الأداء الفنى والمهارى للاعبين.
 - إجراء دراسات مشابهة لوضع برامج تدريبية مخططة ومبنية على أسس علمية لمختلف المراحل السنبة للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو ولكلا الجنسين.