

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

- أولاً : إستخلاصات البحث .
- ثانياً : توصيات البحث .

- أولاً : إستخلاصات البحث :

فى حدود عينة البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وإجراءات البحث وما تم تحقيقه من فروض أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

أ- إستخلاصات المرحلة الأولى للبرنامج " مرحلة الإعداد العام " :

١- أظهر البرنامج المقترح تحسن ذو دلالة معنوية فى نتائج القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض الإستجابات البدنية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية وتنطيط الكرة والتي عبر عنها كل من إختبار بارو للرشاقة وإختبار التحركات الدفاعية المتنوعة وإختبار تنطيط الكرة فى زجراج ، كما أظهر البرنامج المقترح تحسن غير دال معنوياً فى نتائج القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية فى مستوى باقى الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية .

٢- أظهر البرنامج المقترح معدلات تغير بين القياسين القبلى والبينى الأول فى مستوى كل الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية فيما عدا أحد الإستجابات المهارية - وهى القدرة على التمرير ويعبر عنها إختبار التمرير من الجرى - كان التحسن لصالح القياس البينى الأول للمجموعة الضابطة .

- إستخلاصات المرحلة الثانية للبرنامج " مرحلة الإعداد الخاص " :

١- أظهر البرنامج المقترح تحسن ذو دلالة معنوية فى نتائج القياس البينى الثانى للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض الإستجابات المهارية قيد البحث وهى على الترتيب التحركات الدفاعية وتنطيط الكرة والتي عبر عنها كل من إختبار وإختبار التحركات الدفاعية المتنوعة وإختبار تنطيط الكرة فى زجراج ، كما أظهر البرنامج المقترح تحسن غير دال معنوياً فى نتائج القياس البينى الثانى للمجموعة التجريبية فى مستوى باقى الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية .

٢- أظهر البرنامج المقترح معدلات تغير بين القياسين البينى الأول والبينى الثانى فى مستوى بعض الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب القدرات التوافقية والقدرة العضلية والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ومعدل القلب بعد المجهود والوزن الكلى للجسم والتحركات الدفاعية والتصويب على المرمى لصالح القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية أما باقى الإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية فكان التحسن لصالح المجموعة الضابطة .

- إستخلاصات المرحلة الثالثة للبرنامج " مرحلة الإعداد قبل المباريات " :

١- أظهر البرنامج المقترح تحسن ذو دلالة معنوية فى نتائج القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى بعض الإستجابات الفسيولوجية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب الحد الأقصى لإستهلاك الأكسوجين والتحركات الدفاعية وتمرير الكرة وتنطيط الكرة والتي عبر عنها كل من إختبار جامعة كوينز للخطو وإختبار التحركات الدفاعية المتنوعة وإختبار تمرير الكرة من الجرى وإختبار تنطيط الكرة فى زجراج ، كما أظهر البرنامج المقترح تحسن غير دال معنوياً فى نتائج القياس البينى الثانى للمجموعة التجريبية فى مستوى باقى الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية .

٢- أظهر البرنامج المقترح معدلات تغير بين القياسين البينى الأول والبينى الثانى فى مستوى بعض الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث وهى على الترتيب القوة العضلية والمدى الحركى والقدرة العضلية والسرعة والحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين ومعدل القلب أثناء الراحة ونسبة الدهون الوزن الكلى للجسم والطول الكلى للجسم والتحركات الدفاعية والتصويب على المرمى لصالح القياس البينى الأول للمجموعة التجريبية أما باقى الإستجابات البدنية والفسيولوجية والأنثروبومترية والمهارية فكان التحسن لصالح المجموعة الضابطة .

ثانياً : توصيات البحث :

فى ضوء أهداف البحث وما توصل إليه الباحث من نتائج وإستخلاصات وفى حدود المرحلة السنية لمجتمع وعينة البحث ، يوصى الباحث بما يلى :

١- الإهتمام عند تصميم البرامج التدريبية للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة بالتحديد الدقيق لحجم وشدة التدريب والراحة البينية .

٢- الإهتمام بتركيز تدريب البدنى للناشئين تحت ١٢ سنة على الإستجابات البدنية المرتبطة بأداء المهارة مثل القدرات التوافقية والسرعة والقدرة العضلية والمدى الحركى .

٣- الإهتمام بتدريب الإستجابات المهارية للناشئين تحت ١٢ سنة والتركيز الشديد عليها بحيث تكون العمود الفقرى لبرامج التدريب لهذه المرحلة السنية وما يسبقها من مراحل وذلك لما يتصف به لاعبى هذه المرحلة من إرتفاع القدرة على التعلم الحركى .

٤- الإهتمام بتوفير إمكانات لإجراء القياسات الفسيولوجية والأنثروبومترية للاعبين قبل وأثناء وبعد الموسم التدريبى .

٥ - الإهتمام بإعداد الكوادر الفنية المؤهلة علمياً وعملياً لتدريب فرق الناشئين .

- ٧- الإهتمام بوضع محددات بدنية وفسولوجية وأنثروبومترية ومهارية للناشئين تحت ١٢ سنة بحيث تركز على معايير أخلاقية وقانونية تقنن إشترك الناشئين فى لعبة كرة اليد .
- ٨- الإهتمام بإعادة بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح للمرحلة السنية تحت ١٢ سنة .
- ٩- إجراء دراسات مشابهة على نفس المرحلة السنية للتأكد من صدق النتائج . الإهتمام بإعادة إجراء دراسات مشابهة على نفس المرحلة السنية للتأكد من صدق النتائج .
- ١٠- الإهتمام بإجراء دراسات مشابهة على مراحل سنية أخرى من ممارسى كرة اليد .
- ١١- الإهتمام بإجراء دراسات مشابهة فى الألعاب الجماعية الأخرى والرياضات المختلفة .