

# الفصل الخامس

٥/٠- الاستخلاصات والتوصيات

٥/١- الاستخلاصات

٥/٢- التوصيات

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات

التالية:

١. تنمية التحمل للمجموعة التجريبية الأولى ذات الزمن القصير أدى إلى تحسن ملحوظ في مستوى السرعة والنبض قبل المجهود.
٢. تنمية التحمل للمجموعة التجريبية الثانية ذات الزمن الطويل أدى لارتفاع في الحد الأقصى للأكسجين وتحسن في مستوى النبض بعد المجهود وفي مستوى التحمل الهوائي وتحمل السرعة وتحمل القوة .
٣. هناك تباين واختلاف بين المجموعتين التجريبتين ذات الزمن القصير والطويل للتحمل حيث كان هناك تميز واضح للمجموعة التجريبية ذات الزمن القصير وذلك في عناصر السرعة والنبض قبل المجهود ولصالح مجموعة العمل في عناصر التحمل الهوائي وتحمل السرعة وتحمل القوة والسعة الحيوية وأقصى استهلاك الأوكسجين والنبض بعد المجهود وقد أرجع الباحث ذلك إلى طبيعة البرنامج التدريبي المستخدم مع كل مجموعة .

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:
١. الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرنامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخططية للناشئين في كرة القدم.
  ٢. الاهتمام بالناشئين في المراحل السنية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنية إلى مرحلة سنية أكبر.
  ٣. الاهتمام بتدريب التحمل وإفراد مساحة كبيرة نسبيا له حتى يتمكن من الارتفاع بمستوي اللياقة لدي لاعبينا الناشئين وهو ما يأتي بأثر جيد على الكبار
  ٤. العمل على تنمية التحمل في اتجاهين متوازيين باستخدام الزمن القصير والزمن الطويل
  ٥. الاسترشاد بالمتغيرات الفسيولوجية عنصر على قدر كبير من الأهمية في تحديد مستوي اللياقة البدنية للاعبي كرة القدم