

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٥ / ١ - الاستنتاجات .

٥ / ٢ - التوصيات .

٥ / ١ - الاستنتاجات :

في حدود عينة الدراسة وخصائصها والامكانيات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات

لتحقيق أهداف الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١ - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة احصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاختبارات البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طبية ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحلبة في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٢ - البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب البليومتري أثر إيجابياً وبشكل ذو دلالة احصائية في تنمية القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاختبارات البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طبية ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحلبة في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٣ - وجود اتجاه إيجابي للتحسن بشكل متفاوت لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طبية ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحلبة في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب الأيزوكينتيك وكانت أعلى نسبة للتحسن لاختبار (مهاجمة الكرة بالزحلبة في ١٥ ثانية) وأقل نسبة للتحسن لاختبار (زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات) .

٤ - وجود اتجاه ايجابي للتحسن بشكل متفاوت لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طيبة ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب البليومتري وكانت أعلي نسبة للتحسن لاختبار (مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ثانية) وأقل نسبة للتحسن لاختبار (ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة) .

٥ - وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية لأسلوب التدريب (الأيزوكينتيك ، البليومتري) في اختباري (سرعة ثلاث حجلات شمال ، زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات) لصالح أسلوب التدريب البليومتري .

٦ - لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية لأسلوب التدريب (الأيزوكينتيك ، البليومتري) في اختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - رمي كرة طيبة ٣ كجم لمسافة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة بكرة قدم قانونية - مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٧ - وجود تفاوت في نسب التحسن لنتائج القياسات البعدية لأسلوب التدريب (الأيزوكينتيك ، البليومتري) لاختبارات القوة المميزة بالسرعة البدنية (سرعة ثلاث وثبات متتابة " طويلة " - سرعة ثلاث حجلات يمين - سرعة ثلاث حجلات شمال - زمن تكرار الوثب العمودي ٥ تكرارات - رمي كرة طيبة ٣ كجم لمسافة ممكنة " وضع رمية التماس ") ، و المهارية (رمية التماس لمسافة " بكرة قدم قانونية " - مهاجمة الكرة بالزحقة في ١٥ ثانية - ركل الكرة بالقدم اليميني لمسافة - ركل الكرة بالقدم اليسري لمسافة) للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة .

٥ / ٢ - التوصيات :

استناداً علي ما توصل اليه الباحث ، وفي ضوء نتائج وأهداف الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

- ١ - الاهتمام بتطبيق البرنامجين التدريبيين باستخدام أسلوب التدريب (الأيزو كينتيك ، البليومتري) لفاعليتهما في الارتقاء بمستوي القوة المميزة بالسرعة ومستوي الأداء المهاري للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة .
- ٢ - ضرورة ادخال برامج (الأيزو كينتيك ، البليومتري) ضمن برامج الاعداد البدني خلال فترتي الاعداد والمنافسات .
- ٣ - إعادة الدراسة الحالية مع استخدام تمرينات للجذع لما للقوة الناتجة من الجذع من تأثير علي محصلة القوة الكلية.
- ٤ - تطبيق هذه الدراسة علي عينات مختلفة من حيث السن والجنس والنشاط الرياضي .
- ٥ - نتيجة للصعوبات التي واجهها الباحث في ايجاد عينة لتنفيذ التجربة الأساسية وشعورة بالقلق من عدم اكمال التجربة في أي وقت لأي قرار من المسؤولين في الأندية التي تطبق فيها التجربة لذلك يوصي الباحث (بضرورة إيجاد بروتوكول بين وزارة التعليم العالي ووزارة الشباب يوفر للباحثين تنفيذ أبحاثهم) .