

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً: الإستخلاصات

ثانياً: التوصيات

أولاً : الإستخلاصات:-

فى ضوء اهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج امكن للباحث استخلاص ما يلى :-

١- امكن من خلال تحليل دورة سيدنى ٢٠٠٠م التعرف على أكثر المهارات الهجومية المركبة شيوعاً واستخداماً بين أحسن لاعبى العالم حتى يتمكن لاعبيننا من ادائها وكانت تلك المهارات هى :-

- ١- أوتش جارى - أوتش ماتا (Ooch Gare) - (Och Matal)
- ٢- أوستو جارى - اوتش ماتا (Osotogare) - (Och Mata)
- ٣- كواتش جارى (يمين) ايون سيو ناجى (يمين) (Coosh Gare) - (Ebon cu Nage)
- ٤- اوتش جارى - كواتش جارى (De Ashi Brai) - (Osoto Gare)
- ٥- دى اشى براى - اوستو جارى (Ooch Gare) - (Coosh Gare)
- ٦- اوتش ماتا - تانى اوتوشى (Och Mata) - (Toni Otochi)
- ٧- اوتش جارى - طوماى ناجى (Och Gare) - (Tomay Nagi)
- ٨- كوتشيكى داوشى - تانى اوتوشى (Kotchki Dawchi) - (Tany Otochi)
- ٩- تاي اوتوشى - يوكو طوماى ناجى (Tay Otochi) - (Yoko Tomay Nagi)
- ١٠- كواتش جارى - اوتش جارى (Coosh Gare) - (Ooch Gare)

٢- ادى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الهجوم المركب إلى تحسن ملحوظ وواضح فى مستوى اداء اللاعبين فى المهارات الهجومية المركبة والمستخلصة من التحليل والذى ظهر بوضوح فى الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

٣- أظهر البرنامج التدريبى المقترح باستخدام المهارات الهجومية المركبة والتي استخلصت من دورة سيدنى ٢٠٠٠م الى تحسن فى الصفات البدنية قيد البحث والتي ظهرت بوضوح فى الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً : التوصيات :-

أولاً بالنسبة للمدربين.

- ١- الإستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام الهجوم المركب فى العملية التدريبية على عينة مماثلة لمجتمع البحث .
- ٢- ضرورة استخدام طرق واساليب التدريب المناسبة للإرتقاء بالمهارات الهجومية المركبة خلال الوحدة التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنية
- ٣- التركيز فى التدريب على تنمية المهارات الهجومية المركبة وفى سن مبكرة للاعبى رياضة الجودو المستخلصة من التحليل .
- ٤- تطبيق الأسس العلمية فى تصميم برامج تدريبية مشابهة للمهارات الهجومية المركبة للمراحل السنية المختلفة .

ثانياً :- بالنسبة للاعبين:-

- ضرورة الإهتمام بتدريبات الهجوم المركب حيث انها ضمن مواقف اللعب المختلفة وكذلك فهى من متطلبات الأداء الضرورية خلال المباراة .
- ### ثالثاً:- بالنسبة للباحثين:-

- معرفة مدى تأثير الهجوم المركب على مستوى لاعبى رياضة الجودو فى مختلف المراحل السنية والتقدم للوصول إلى اعلى مستوى ممكن .
- ### رابعاً، بالنسبة للإتحاد المصرى للجودو:-

- ١- المساعدة فى إطلاع المناطق والأندية والمدربين على البرنامج لمحاولة الإستفادة منه فى العملية التدريبية .
- ٢- ضرورة الاهتمام بالمساعدة فى التأهيل العلمى والعملى للمدربين ورفع مستواهم التدريبى حتى يمكن الوصول باللاعبين إلى المستويات العالية .