

## الفصل الخامس

### ٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الاستخلاصات

٥/٢ التوصيات

٠/١ الاستخلاصات والتوصيات :

١/٥ الاستخلاصات :

من خلال فروض البحث ، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، وفي ضوء مناقشة النتائج و في حدود عينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات الآتية:

١/١/٥ توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياس القبلي و القياس البيني لكلا من مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - و(سرعة ودقة أداء) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - و لصالح القياس البيني ( الأعلى ) وهذا يحقق صحة ما جاء بالفرض الأول .

٢/١/٥ توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياس البيني والقياس البعدي لكلا من مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - و (سرعة ودقة أداء) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - و لصالح القياس البعدي ( الأعلى ) وهذا يحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني .

٣/١/٥ توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ( ٠,٠٥ ) بين القياس القبلي والقياس البعدي لكلا من مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - و ( سرعة ودقة أداء) مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - و لصالح القياس البعدي ( الأعلى ) وهذا يحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث .

٤/١/٥ جاءت أعلى تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على مجموعة القدرات البدنية - قيد البحث - في اختيار القوة المميزة بالسرعة ( الوثب العريض من الحركة ) بين القياس القبلي ( ق ١ ) والقياس البعدي ( ق ٣ ) بنسبة ( ٤٣,٢٦ % ) ، في حين جاءت أقل نسبة تحسن في اختيار الرشاقة ( الجري المتعرج لبارو ) بين القياس القبلي ( ق ١ ) والقياس البيني ( ق ٢ ) بنسبة ( ٥,٧٩ % ) وهذا يحقق - جزئياً - صحة ما جاء بالفرض الرابع .

٥/١/٥ جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على سرعة أداء مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - فى اختبار السيطرة ثم التمرير بين القياس القبلي (ق ١) والقياس البعدى (ق ٣) بنسبة (٤١,١٦ %) ، فى حين جاءت أقل نسبة تحسن فى اختبار السيطرة ثم المراوغة ثم التصويب بين القياس القبلي (ق ١) والقياس البيني (ق ٢) بنسبة (٧,٩٥ %) وهذا يحقق - جزئياً - صحة ما جاء بالفرض الرابع .

٦/١/٥ جاءت أعلى نسبة تحسن لتأثير البرنامج التدريبي على دقة أداء مجموعة المهارات المندمجة الهجومية - قيد البحث - فى اختيار السيطرة ثم التمرير بين القياس القبلي (ق ١) والقياس البعدى (ق ٣) بنسبة (٧٤,٦٠ %) ، فى حين جاءت أقل نسبة تحسن فى اختيار السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التصويب بين القياس القبلي (ق ١) والقياس البيني (ق ٢) بنسبة (٢٠,١٢ %) وهذا ما يحقق - كلياً - صحة ما جاء بالفرض الرابع .

#### ٢/٥ التوصيات :

استناداً على ما أشارت إليه النتائج وما توصل إليه الباحث من استخلاصات ، وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بما يلي :

١/٢/٥ الاهتمام بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم فى هذه الدراسة على ناشئى كرة القدم فى نفس المرحلة السنوية .

٢/٢/٥ ضرورة اهتمام المدربين بنوعية التدريبات التى تحسن القدرات البدنية الخاصة فى تشكيل الوحدات التدريبية وأدائها من خلال مواقف تشبه ما يحدث فى المباراة .

٣/٢/٥ ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة لتحسين القدرات البدنية الخاصة خلال الوحدات التدريبية بشرط مناسبتها للمراحل السنوية .

٤/٢/٥ ضرورة عدم التفريق بين لاعبي خطوط الفريق ( دفاع ، وسط ، هجوم ) فى التدريب على القدرات البدنية الخاصة .

٥/٢/٥ ضرورة تواصل التدريب على القدرات البدنية الخاصة خلال فترة المنافسات لضمان استمرار تحسن المهارات المندمجة الهجومية لناشئي كرة القدم .

٦/٢/٥ الاهتمام بإجراء قياسات دورية وذلك للتأكد من صحة وكفاءة تنفيذ البرامج التدريبية والسير في الطريق الصحيح للوصول إلى تحقيق الأهداف الموضوعية.

٧/٢/٥ استخدام اختبارات القدرات البدنية التي تم تقنينها في هذه الدراسة في اختبارات انتقاء الناشئين للمراحل السنوية المختلفة.

٨/٢/٥ التركيز في التدريب على تحسين القدرات البدنية الخاصة وفي سن مبكرة لناشئي كرة القدم .

٩/٢/٥ ضرورة إجراء مزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالقدرات البدنية الخاصة بالأداء المهاري المندمج الهجومي للمراحل السنوية المختلفة.

١٠/٢/٥ توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المستخدم وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في لعبة كرة القدم لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .

١١/٢/٥ ضرورة تواجد مخطط برامج تدريبية في مجال تدريب كرة القدم لكل نادى يمارس لعبة كرة القدم على مستوى الاتحاد المصرى للعبة.