

الفصل الخامس

5/. الاستخلاصات والتوصيات

1/5 استخلاصات البحث.

2/5 توصيات البحث.

5/. الاستخلاصات والتوصيات

1/5 إستخلاصات البحث:

في حدود أهداف البحث وإجراءاته وما أسفر عنه التحليل من نتائج تم التوصل إلي :

- 1- وجود فرق معنوية بين معظم الفئات السنية بعضها وبعض كل ستة شهور في جميع القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي بعلاقة طردية مع زيادة العمر إلا أنها في بعض الأحيان كانت غير منتظمة وذلك لاختلاف معدل امتداد المدي الزمني الذي أدى إلي ظهور فروق معنوية (قفزة التطور) بين الفئات السنية قيد البحث.
- 2- أمكن الكشف عن ديناميكية تطور بعض القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي لأطفال المرحلة السنية من (9-12) سنة
- 3- تحديد الفئات السنية لقمة التطور في جميع القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي في الفئة السنية السادسة ($11.6 > 12$) فيما عدا القدرة على التوافق الكلي للجسم فحققت قمة التطور في الفئة السنية الخامسة ($11 > 11.6$) .
- 4- اعلى طفرة تطور لقدرة السرعة الانتقالية كانت في الفئة السنية الثالثة ($10 > 10.6$) واعلى طفرة تطور لقدرة القدرة العضلية للرجلين كانت في الفئة السنية الثالثة ($10 > 10.6$) واعلى طفرة تطور لقدرة التوافق الكلي للجسم كانت في الفئة السنية الرابعة ($10.6 > 11$) واعلى طفرة تطور لقدرة التوازن الحركي كانت في الفئة السنية الرابعة ($10.6 > 11$) واعلى طفرة تطور لقدرة المرونة كانت في الفئة السنية الثالثة ($10 > 10.6$) واعلى طفرة تطور لقدرة الرشاقة كانت في الفئة السنية الرابعة ($10.6 > 11$)
- 5- شهدت الفئة السنية الخامسة والسادسة ($11 > 11.6$) , ($12 > 11.6$) زيادة تدريجية سريعة في القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي والتي يتم خلالها التنمية التدريجية لتلك القدرات التوافقية
- 6- حدوث تراجع وتدهور للتطور في القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي في كل من التوافق الكلي في الفئة السنية الخامسة ($11 > 11.6$) , قدرة التوازن الحركي في الفئة السنية الثالثة ($10 > 10.6$) و قدرة القدرة العضلية للرجلين في الفئة السنية الرابعة ($10.6 > 11$) قدرة المرونة في الفئة السنية الثانية ($9.6 > 10$) , قدرة السرعة الانتقالية في الفئة السنية الرابعة ($10.6 > 11$) ومن ثم يتم خلال هذه الفئات المحافظة على مستوى التطور لدي اللاعبين في القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي

- 7- البرنامج التدريبي المقترح والذي تعرضت له المجموعة التجريبية أدى إلى تحسن واضح في جميع اختبارات القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي حيث ظهرت فروق معنوية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي
- 8- البرنامج المقترح لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي اثر ايجابيا علي تطوير مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية حيث ظهرت فروق معنوية عند مستوى (0.05) لصالح القياس البعدي

2/5 توصيات البحث :

استنادا لما أشارت إليه النتائج وما توصلت إليه الباحثة من استخلاصات وفي حدود عينة البحث توصي الباحثة بما يلي :

- 1- الاستفادة من البرنامج التدريبي التي وضعته الباحثة للقدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي للفئة السنية الثالثة والرابعة ($10.6 > 10$) ، ($11 > 10.6$) سنة التي أظهرت طفرة في النمو والتي أسفرت عنها الدراسة عند تدريب ناشئات الوثب العالي ، لما ثبت له من أهمية واضحة في تطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي وتحسين مستوى الأداء المهاري
- 2- ضرورة وضع برامج تدريبية موجهة للأطفال من 9-12 سنة في ضوء ديناميكية تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي
- 3- استخدام معدلات تطور القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي والتي أسفرت عنها الدراسة كمعايير موضوعية للحكم علي مدي التطور الحركي للأطفال من 9-12 سنة
- 4- الاهتمام بتطوير القدرات التوافقية الخاصة بالوثب العالي للأطفال من 9-12 سنة حيث أنها الأساس لإعداد ناشئات الوثب العالي.
- 5- الاستفادة من الفئات السنية التي يحدث فيها طفرة في تطور القدرات التوافقية والتي توصلت إليها الدراسة الحالية وتوظيفها لانتقاء الناشئات لرياضة الوثب العالي في سن مبكر.
- 6- تقنين حمل التدريب وأهدافه لكل مرحلة سنية للاعبات الوثب العالي بما يناسبه ونسبة تطور القدرات التوافقية (طفرة النمو) خلال المراحل (قمة التطور - الزيادة التدريجية السريعة) والقدرات التي يتم خلالها المحافظة علي مستوى التطور (الثبات النسبي - والتذبذب نحو الانخفاض والزيادة الطفيفة - التراجع)

- 7- ضرورة التقييم الدوري من قبل وزارة التربية والتعليم لمستوي القدرات التوافقية لسدي الأطفال من 9 - 12 سنة
- 8- إجراء بحوث مشابهه علي مسابقات أخرى في ألعاب القوى وفي أنشطة رياضية أخرى
- 9- إجراء العديد من البحوث والدراسات التي تساعد علي اكتشاف باقي خصائص تطور الأنماط الخاصة بالوثب العالي حتي يستطيع التربيون الوقوف علي انسب البرامج والأنشطة للأطفال في تلك المرحلة علي أسس علمية.