

الفصل الخامس

0/5 الاستنتاجات والتوصيات

1/5 الاستنتاجات .

2/5 التوصيات .

الفصل الخامس

0/5 الإستنتاجات والتوصيات

1/5 إستنتاجات البحث :

فى حدود عينة البحث وفى ضوء المنهج المستخدم وإجراءات البحث وما تم تحقيقه من فروض أمكن التوصل للإستخلاصات التالية :

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية الأولى - برنامج الأثقال لمجموعات البحث الثلاث فى مرحلة الإعداد العام - لصالح القياس البيئي الأول .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبيئية الثانية - برامج المجموعات الثلاث قيد البحث فى مرحلة الإعداد الخاص - لصالح القياس البيئي الثانى .
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية - برامج المجموعات الثلاث قيد البحث فى مرحلة الإعداد قبل المنافسات - لصالح القياس البعدى .
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث فى متغير القوة العضلية قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- 5- هناك نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى لمتغير القوة العضلية قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث وكانت ترتيبها كالاتى :
 - مجموعة تدريبات البليومتر ك .
 - مجموعة تدريبات الأثقال .
 - مجموعة تدريبات الوسط المائى .
- 6- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث فى متغير فعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح القياس البعدى .
- 7- هناك نسب تحسن بين القياس القبلى والبعدى لمتغير فعالية الأداء المهارى قيد البحث لمجموعات البحث الثلاث وكانت ترتيبها كالاتى :
 - مجموعة تدريبات البليومتر ك .
 - مجموعة تدريبات الوسط المائى .
 - مجموعة تدريبات الأثقال .
- 8- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث فى متغيرات القوة العضلية وفعالية الأداء المهارى قيد البحث لصالح مجموعة تدريبات البليومتر ك .

2/5- توصيات البحث :

- فى ضوء أهداف البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج وإستخلاصات وفى حدود المرحلة السنية لمجتمع وعينة البحث ، توصى الباحثة بما يلى :
- 1- ضرورة الاهتمام بمكون القوة العضلية كأحد أهم عناصر اللياقة البدنية المؤثرة فى رياضة التايكوندو ولما له من أثر على فعالية الأداء المهارى .
 - 2- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي المقترح من خلال تبني الإتحاد المصرى للتايكوندو لمشروع قومى لإعداد اللاعبين الناشئين فى هذه المرحلة السنية للوصول للمستوى العالمى .
 - 3- استخدام أسلوب تدريبات البليومترى فى مراحل الإعداد الخاص ومرحلة ما قبل فترة المنافسات لما لهما من تأثير على فعالية الأداء المهارى للاعبى التايكوندو ، حيث أن تدريبات البليومترى تتشابه فى أدائها مع الأداء الفعلى فى رياضة التايكوندو .
 - 4- ضرورة استخدام المدرب لأساليب متنوعة لتنمية القوة العضلية مثل التدريب البليومترى والانتقال والوسط المائى لما لذلك من أهمية للاعبين .
 - 5- ضرورة استحداث أساليب تدريبية جديدة لتنمية القوة العضلية وتعمل فى المسار الحركى للقوة العضلية مثل إستخدام التدريب البليومترى داخل الوسط المائى .
 - 6- استخدام أسلوب التدريب بالانتقال فى المرحلة الأولى - الإعداد العام - من برامج تدريب القوة العضلية لتكوين أساس قوى من تحمل القوة العضلية لدى لاعبى التايكوندو .
 - 7- الإهتمام ثقل المدربين من خلال عقد الدورات التدريبية لما لذلك من أهمية فى تعرف المدربين على الأساليب التدريبية الحديثة .