

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الإستخلاصات

ثانياً : التوصيات

الفصل الخامس

الاستخلاصات و التوصيات

أولاً : الإستخلاصات :

فى حدود هذا البحث واسترشاداً بأهدافه و الخطوات المتبعة للتحقق من صحة الفروض وفى حدود عينة البحث والتحليل الاحصائى توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات الآتية :

- ١- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى الارتقاء بالمتغيرات البدنية قيد البحث . وظهر ذلك بين معدلات التغير للقياسات القبلية والبيئية والبعديّة و التى كانت لصالح القياس البعدى .
- ٢- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى الارتقاء بالمتغيرات المهارية قيد البحث . وظهر ذلك بين معدلات التغير للقياسات القبلية والبيئية والبعديّة و التى كانت لصالح القياس البعدى .
- ٣- البرنامج التدريبى المقترح أدى إلى الارتقاء بالهجوم الخاطف قيد البحث . وظهر ذلك بين معدلات التغير للقياسات القبلية والبيئية والبعديّة و التى كانت لصالح القياس البعدى .
- ٤- هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الهجوم الخاطف والفاع المرتد السريع قيد البحث .
- ٥- إرتفاع معدل التغير فى المتغيرات البدنية و المهارية والهجوم الخاطف بصورة عالية بين القياسات الثلاثة و أيضاً بين الأهداف المتوقعة والقياس البعدى مما يدل على نجاح البرنامج المقترح .
- ٦- أدى استخدام الاختبارات البدنية إلى دقة وموضوعية تحديد مستويات الإعداد العام والخاص لدى أفراد عينة البحث .
- ٧- استخدام طرق التدريب المختلفة قيد البحث فى تطبيق مراحل البرنامج من الأسس الهامة للارتقاء بالمتغيرات البدنية و المهارية والخططية .
- ٨- حقق البرنامج المقترح معظم الأهداف المتوقعة الموضوعة على الصفات البدنية و المهارية والهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع مما كان لها أثر واضح على أداء اللاعبات الناشئات عينة البحث ودرجات الاختبارات .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء نتائج وإستخلاصات البحث توصى الباحثة بالتوصيات الآتية :

- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح قيد البحث في تدريب الناشئات فى كرة اليد للمرحلة السنية من (١٤ : ١٦ سنة) لتنمية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى الناشئات .
- ٢- ضرورة تحديد أسس ومبادئ تطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدنى و المهارى والخططى مسبقا وكذلك الضوابط قبل البدء فى تنفيذ محتويات البرنامج .
- ٣- ضرورة استخدام الاختبارات والمقاييس كأسلوب للتقويم الموضوعى لمستويات الإعداد البدنى والمهارى والخططى على مدار تنفيذ برامج التدريب .
- ٤- توجيه نتائج هذا البحث والبرنامج التدريبي للاتحاد المصرى لكرة اليد والعاملين فى مجال تدريب الناشئين والناشئات لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
- ٥- الاهتمام بالهجوم الخاطف لدى الناشئات وتطبيقه على الناشئين والدرجة الأولى لما أثبتته البحث من أهمية الهجوم الخاطف .