

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

أولا : الاستخلاصات

- وقد أسفرت الدراسة على أهم الإستخلاصات التالية .

١- توجد فروق دالة احصائية فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياسيين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى لأفراد المجموعة الضابطة .

٢- توجد فروق دالة إحصائية فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية بين القياسيين القبلى والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدى

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات البدنية والمهارية لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد إجراء التجربة

٤- حدوث تقدم فى المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة الضابطة بعد إجراء التجربة

٥- حدوث تقدم فى المتغيرات البدنية والمهارية لأفراد المجموعة التجريبية بعد إجراء التجربة

٦- وجود فروق فى نسبة التحسن فى الاداء البدنى والفنى بين مجموعتى البحث لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً : التوصيات

بناءً على ما سبق من استخلاصات يوصى البحث بما يلى

- ١) استخدام البرنامج التدريبي لأسلوب المنافسة عند تنفيذ برامج التدريب للناشئين
- ٢) الاهتمام بتنمية الصفات البدنية والمهارية لناشئ كرة القدم
- ٣) استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة لما له من تأثير إيجابى أظهرت نتائج الدراسة .
- ٤) الاهتمام بالألعاب الصغيرة والمباريات المصغرة لوضع اللاعبين فى مواقف تشبه المباريات الرسمية
- ٥) الإسترشاد بالأسس العلمية لبناء البرنامج فى تصميم برامج تدريبية مشابهة للأداءات البدنية والمهارية فى المراحل السنية المختلفة
- ٦) ضرورة تطبيق برامج التدريب المخططة على اسس علمية سليمة لمختلف المراحل السنية لناشئ كرة القدم