

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً: التوصيات

أولاً: الاستخلاصات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية وتحليل النتائج التى توصل إليها الباحث أمكن استنتاج ما يلى:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث .

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى فى مستوى الإنجاز للحركات الخداعية .

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى والبعدى) لصالح القياس البعدى فى مستوى الأداء ودرجة الفعالية للإعداد المهارى.

4- التأثير الإيجابى للخداع المستخدم فى البرنامج فى زيادة معدل الأداء والنقاط المحققة.

5- حقق البرنامج المقترح معظم الأهداف المتوقعة الموضوعة على الصفات البدنية ومستوى الأداء والحركات الخداعية مما كان له أثر واضح على مستوى الإنجاز لدى لاعبي رياضة الجودو.

ثانياً :التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث وفى حدود مجتمع البحث يوصى الباحث:

- 1- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح قيد البحث فى تدريب لاعبى الجودو لما تحويه من تدريبات لتنمية مستوى الحركات الخداعية .
- 2- تدريب اللاعبين على أنواع الخداع المختلفة والتي تتناسب مع المهارة التخصصية له .
- 3- ضرورة الاهتمام بتنمية العوامل المؤثرة فى الخداع (الإعداد البدنى والمهارى) لما لها من أثر فعال فى إتقان الحركات الخداعية (الحركات الخطئية).
- 4- تعليم وتدريب اللاعبين على الأساليب المختلفة للخداع بوصفها أداءً مهارياً .
- 5- تعليم وتدريب اللاعبين على الخداع بالشكل والسرعة الملائمة لطبيعة الأداء المهارى .
- 6- ضرورة اهتمام مدربى الجودو بتدريب الناشئين على الحركات الخداعية كأحد المهارات الأساسية وليست كمهارة خاصة لما لها من اثر على مستوى الإنجاز للاعب .
- 7- إجراء المزيد من الأبحاث المماثلة مع الاسترشاد بنتائج هذه الدراسة لباقى المهارات الفنية التى لم تبحث فى رياضة الجودو .