

الفصل الخامس

الاستخلاصات و التوصيات

أولا : الاستخلاصات

ثانيا : التوصيات

الاستخلاصات و التوصيات

أولا : الاستخلاصات :-

في ضوء أهداف وفروض البحث أمكن للباحثة استخلاص ما يلي :-

١. البرنامج التدريبي باستخدام الأتقال والأحبال المطاطة المطبق على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على تطوير القدرات الحركية الخاصة قيد البحث لكل قياس حيث تراوحت نسبة التحسن ما بين (١٢,٣٩ % - ٤٣,٢٥ %).
٢. البرنامج التدريبي باستخدام الأتقال والأحبال المطاطة على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على تطوير المهارات الخاصة بالكاتات قيد البحث حيث بلغت نسبة التحسن لكل مهارة ما بين (٧,٦٥ % - ٥٧,٩ %).
٣. البرنامج التدريبي باستخدام الأتقال والأحبال المطاطة أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن للكاتا الثالثة هيان ساندان بنسبة (٢٠,١٦ %) للكاتا الرابعة هيان يوندان بنسبة (٢٢,٨٧ %) للكاتا الخامسة هيان جودان بنسبة (١٩,٢ %) للكاتا السابعة بصاي داي بنسبة (١٨,٨ %).
٤. البرنامج التدريبي باستخدام الأتقال والأحبال المطاطة أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في مستوى القدرات الحركية الخاصة قيد البحث حيث بلغت نسبة التحسن ما بين (٣,٤ % - ١٢,٢٩ %).
٥. البرنامج التدريبي باستخدام الأتقال والأحبال المطاطة أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في بعض المهارات الخاصة بالكاتات قيد البحث حيث بلغت نسبة التحسن لكل مهارة ما بين (١,٨٦ % - ٢٢,٨٥ %).
٦. البرنامج التدريبي باستخدام الأتقال والأحبال المطاطة أدى إلى ارتفاع مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة حيث بلغت نسبة التحسن للكاتا الثالثة هيان ساندان بنسبة (٧,٨٩ %) للكاتا الرابعة هيان يوندان بنسبة (٧,٩ %) للكاتا الخامسة هيان جودان بنسبة (٧,١ %) للكاتا السابعة بصاي داي بنسبة (٦,١ %).

ثانيا : التوصيات :-

إنطلاقا من الاستخلاصات التي توصلت إليها الباحثة توصي الباحثة بما يلي:-

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد البدني و المهاري لتطوير القدرات الحركية الخاصة وارتفاع مستوى الأداء المهاري للكاتات قيد البحث لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة .
٢. الاهتمام باستخدام أدوات مساعدة (اثقال - أحبال مطاطة) في التدريب الخاص لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة حيث كان لها الأثر على تطوير القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهاري للكاتات قيد البحث في فترة أقل .
٣. الاهتمام بالإعداد البدني الخاص في التدريب الخاص لناشئ الكاراتيه تحت ١٢ سنة حيث يساعد ذلك على الارتفاع بمستوى الأداء المهاري للاعب الكاراتيه تخصص كاتا .
٤. استخدام الاختبارات المهارية البدنية والمهارية التي استخدمتها الباحثة للوقوف على المستوى المهاري للاعبين .
٥. إجراء المزيد من الأبحاث المشابهة والتي تتعلق بالبرامج التدريبية الخاصة بناشئ الكاراتيه ١٢ سنة تخصص كاتا وكيفية استخدام الأدوات المساعدة (الأثقال - الأحبال المطاطة) في تمرينات تشبه المسار الحركي للمهارات الخاصة برياضة الكاراتيه لكي تساعد على رفع المستوى المهاري للاعب الكاراتيه تخصص كاتا.