

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات.

٥/٢ التوصيات.

١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات :

١/٥ الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١/١/٥ أهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجودو ، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على التوازن الحركي - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على المرونة - القدرة على التمييز الحس عضلي) .

٢/١/٥ أهم مظاهر الانتباه في مجال رياضة الجودو ، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١٠ - ١٢ سنة هي (تركيز الانتباه- توزيع الانتباه- تحويل الانتباه) .

٣/١/٥ أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لدى ناشئ المجموعة الضابطة .

٤/١/٥ أظهر البرنامج المقترح (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) لدى ناشئ المجموعة التجريبية .

٥/١/٥ أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) ، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .،

٦/١/٥ يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض القدرات التوافقية ومظاهر الانتباه قيد البحث .

٧/١/٥ يوجد ارتباط دال إحصائياً بين بعض القدرات التوافقية ومتغيرات مستوى الأداء الفني قيد البحث .

٢/٥ التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي :

١/٢/٥ الاستفادة من برنامج التمرينات النوعية المقترح لتنمية القدرات التوافقية على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة الجودو .

١/٢/٥ ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .

٣/٢/٥ ضرورة الاهتمام بتنمية مظاهر الانتباه داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء الفني .

٤/٢/٥ استخدام الاختبارات المصممة قيد البحث للمتغيرات (القدرات التوافقية - مظاهر الانتباه - مستوى الأداء الفني) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة الجودو، للوقوف على مستوى الإنجاز .

٥/٢/٥ الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية لناشئي رياضة الجودو .

٦/٢/٥ إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على مهارات اللعب الأرضي (كتامي وازا) في رياضة الجودو .