

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

فى ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائى وفى نطاق هذا البحث توصل البحث للاستنتاجات التالية :

- ١- استخدام تدريبات البرنامج التدريبى المقترح أثر تأثيراً إيجابياً فى تحسين السرعة الحركية.
- ٢- استخدام تدريبات البرنامج المقترح فى الوثب العالى بالطريقة الظهرية تساهم بشكل كبير فى تطوير باقى العناصر الخاصة بمسابقة الوثب العالى .
- ٣- أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تحسين السرعة الحركية والمستوى الرقمى لعينة البحث بنسبة كبيرة.

ثانياً : التوصيات

- ١- يوصى الباحث باستخدام تدريبات البرنامج المقترح لتحسين السرعة الحركية والمستوى الرقمى لناشئى الوثب العالى .
- ٢- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبى المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين فى مجال التدريب فى مسابقة الوثب العالى لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
- ٣- تشجيع الباحثين على إجراء البحوث فى مجال إعداد البرامج لحل المشاكل التى تواجه المدربين .
- ٤- الاهتمام بتدريبات السرعة الحركية فى سن مبكر وعدم إهمالها ضمن البرنامج التدريبى .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى .
- ٦- الاهتمام بتقنين الأحمال التدريبية والبدنية والمناسبة لقدرات اللاعبين والتى تعمل على تطوير مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقمى للاعبى الوثب العالى .