

# الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات .

٥/٢ التوصيات .

## ١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات :

### ١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً على النتائج التى كشفت عنها الدراسة، يمكن تقديم الاستنتاجات التالية :

- ١- ساهم البرنامج التدريبى المقترح على تنمية الأداءات الحركية المركبة وتحسين فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو.
- ٢- ظهور تحسن إيجابى بشكل متفاوت فى اختبارات فعالية الأداءات الحركية المركبة قيد البحث .
- ٣- ظهرت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية - الضابطة فى اختبارات الأداءات الحركية المركبة.
- ٤- تفوقت المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى فعالية الأداء المهارى .
- ٥- تحسن الأداء المهارى قد أدى إلى زيادة فعالية الأداء المهارى للاعبين فى المباريات.
- ٦- ظهرت فروقاً فى نسبة التحسن فى فعالية الأداءات الحركية المركبة لصالح المجموعة التجريبية .

## ٢/٥ التوصيات :

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

- ١- الاستفادة من البرنامج المقترح للأداءات الحركية المركبة لتحسين فعالية الأداء المهارى لناشئ رياضة الجودو.
- ٢- ضرورة الاهتمام بالتدريب على الأداءات الحركية المركبة داخل الوحدات التدريبية لبرامج تدريب الناشئين فى رياضة الجودو، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على زيادة فعالية الأداء المهارى.
- ٣- مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم الجسدية والحركية والعقلية.
- ٤- ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالأداءات الحركية المركبة الخاصة لناشئ الجودو.
- ٥- الاهتمام بالناشئين فى المراحل السنية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد بقدر الإمكان عن الأسلوب التقليدى فى طريقة التعليم وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنية إلى مرحلة سنية أكبر.
- ٦- أداء البحث على مراحل سنية أخرى.
- ٧- تأثير الأداءات الحركية المركبة على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء المهارى.