

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات .

ثانياً : التوصيات .

أولاً : الاستخلاصات

استناداً إلى ما ظهر فى نتائج البحث وفى حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج استخلص الباحث الآتى :

- ١- أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح أثراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً فى جميع القدرات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح أثراً إيجابياً على عنصر تحمل السرعة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣- أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح أثراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً فى الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٤- أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للقياس البعدى أفضل من نسب التحسن للقياس القبلى فى جميع الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٥- أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للقياس البعدى أفضل من نسب التحسن للقياس القبلى فى جميع الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٦- أظهرت نتائج البرنامج التدريبى المقترح تحسناً معنوياً ملموساً فى الاختبارات المهارية للاعبى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .
- ٧- أظهرت نتائج الدراسة أن نسبة التحسن للقياس البعدى أفضل من نسبة التحسن للقياس القبلى فى الاختبارات المهارية للاعبى كرة القدم لصالح المجموعة التجريبية .

ثانياً : التوصيات

استرشاداً بالاستخلاصات التى توصل إليها الباحث فى إطار حدود هذا البحث يوصى الباحث بالآتى :

- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لتنمية عنصر تحمل السرعة فى مجال تدريب كرة القدم لما له من إيجابى على مستوى اللياقة البدنية للاعبين .
- ضرورة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لما له من أثر إيجابى على رفع الكفاءة الوظيفية للاعبى كرة القدم .
- الاهتمام بتطبيق البرنامج المقترح لما له من أثر إيجابى على رفع مستوى الأداء المهارى للاعبى كرة القدم .

استخدام معدل النبض كمؤشر فسيولوجى لتوجيه وترشيد وتقنين برامج التدريب .
تستخدم الاختبارات البدنية والفسيولوجية والمهارية كأساس لوضع برامج التدريب وأن يكون
لدى المدرب قياسات قبلية واضحة .
إجراء مزيد من الدراسات المشابهة على عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم
للنهوض بمستوى اللاعب وكذلك فى مختلف الألعاب الأخرى .