

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة أمكن للباحث استنتاج ما يلي:-

- تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة وذلك في كل من نتائج المكونات البدنية، حيث تبين وجود فرق جوهري بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات المكونات البدنية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ٥,٢٤ كأصغر قيمة، ١٠,٠٠ كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,288$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي لمتغيرات المكونات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

وبالنسبة لمستوى الأداء الفني للبومزا، تبين وجود فرق جوهري بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات الأداء الفني للبومزات من الرابعة حتى الثامنة لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ١٠,٦٣ كأصغر قيمة، ١٦,٦٦ كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,288$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي في متغيرات الأداء الفني للبومزات قيد البحث للمجموعة الضابطة، نتيجة البرنامج التقليدي المتبع وذلك لانتظامه لمدة ثلاث شهور، والى تأثير الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

- تحسن نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية وذلك في كل من نتائج المكونات البدنية، حيث تبين وجود فرق جوهري بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات المكونات البدنية لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ٨,٩٢ كأصغر قيمة، ٣١,٧٠ كأكبر قيمة وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,288$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدي لمتغيرات المكونات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

وبالنسبة لمستوى الأداء الفنى لليومزا، تبين وجود فرق جوهري بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات الأداء الفنى لليومزات من الرابعة حتى الثامنة لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ١٨,٢٥ كأصغر قيمة، ٢٨,٢٣ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,288$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء الفنى لليومزات قيد البحث للمجموعة التجريبية، نتيجة فاعلية البرنامج التدريبى المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية وما يحتويه من تمرينات مشابهة للأداء الفنى لليومزا لتنمية المكونات البدنية الخاصة، وتقسيم الباحث لليومزا إلى عدة مقاطع حسب اتجاهات الحركة مما ترتب عليه تحسن مستوى الأداء الفنى لليومزا.

- تحسن نتائج القياس البعدى للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة وذلك فى كل من نتائج المكونات البدنية، حيث تبين وجود فرق جوهري بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات المكونات البدنية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ٤,٨٤ كأصغر قيمة، ١٥,٨٣ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,086$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى لمتغيرات المكونات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

وبالنسبة لمستوى الأداء الفنى لليومزا، تبين وجود فرق جوهري بين القياس البعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى متغيرات الأداء الفنى لليومزات من الرابعة حتى الثامنة لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيمة (T) المحسوبة بين ٨,١٧ كأصغر قيمة، ٢٠,١٨ كأكبر قيمة وهى أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0,05 = 2,086$ وهذا يدل على أن هناك فروق لصالح القياس البعدى فى متغيرات الأداء الفنى لليومزات قيد البحث للمجموعة التجريبية، نتيجة فاعلية البرنامج التدريبى المقترح والمطبق على المجموعة التجريبية وما يحتويه من تمرينات مشابهة للأداء الفنى لليومزا لتنمية المكونات البدنية، وتقسيم الباحث لليومزا إلى عدة مقاطع حسب اتجاهات الحركة مما ترتب عليه تحسن مستوى الأداء الفنى لليومزا مقارنة بالمجموعة الضابطة التى لم تخضع إلى التمرينات المشابهة للأداء الفنى وعدم تقسيم اليومزا إلى مقاطع.

- فى ضوء الاستنتاجات التى أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بما يلى:-
- تطبيق البرنامج التدريبى لتأثيره الإيجابى على مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفنى للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو.
 - استخدام البرنامج التدريبى قيد البحث عند تخطيط برامج الإعداد المهارى للمهارات الأساسية لناشئى التايكوندو فى المرحلة السنية من (١٤-١٨) سنة، ولاختبارات الحزام.
 - المساهمة فى محاولة اطلاع مدربى البومزا بصفة خاصة، ومدربى التايكوندو بصفة عامة بالأندية والمناطق المختلفة على البرنامج التدريبى قيد البحث للاستفادة منه فى العملية التدريبية.
 - إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث حول تطوير المحددات الوظيفية والنفسية والانثروبومترية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو وأثر ذلك على تحسن الأداء الفنى والمهارى للاعبين.
 - إجراء دراسات مشابهة لوضع برامج تدريبية مخططة ومبنية على أسس علمية لمختلف المراحل السنية للاعبى البومزا فى رياضة التايكوندو ولكلا الجنسين.