الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات :

استنادا الى ما اظهرته نتائج الدراسه ، وفى ضوء الدراسات النظريه والابحاث المشابهه والمرتبطه التى أجريت فى الدول العربيه والاجنبيه ، وفى حدود عينه البحث المستخدمه وطبيعتها والمعالجات الاحصائيه المستخدمه يمكن للباحث أن يستخلص ومن خلال مناقشه تفسير النتائج الاستنتاجات الاتيه :

١ - أن الاعداد الجيد للتدريب يلعب دورا ايجابيا فى تحقيق اهداف البرامج التدريبيه التى وضعت من اجلها اذ أوضحت نتائج هذه الدراسه وجود فروق ذات دلاله احصائيه بين نتائج القياسين القبلى والبعدى لناشئ كره القدم فى كل من المتغير البدنى والمهارى ، ولصالح القياس البعدى .

٢ - أن استخدام التدريب المنظم المبنى على اسس علميه سليمه لمحتوى البرنامج ومراعاه مبادئ الحمل يساعدان على التقدم فى مستوى الاداء البدنى والمهارى ، اذ اوضحت نتائج هذه الدراسه ظهور نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى المتغير البدنى والمهارى ولصالح البرنامج التدريبى المقترح .

٣ - كان التقنين وتحديد درجه حمل التدريب لكل وحده من قبل الباحث له الاثر فى الارتفاع بمستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبين عينه البحث .

٤ - أظهرت نتائج هذه الدراسه أن القدره والرشاقه من الصفات البدنيه الهامه التى تساهم فى تطوير مستوى أداء المهارات الاساسيه لناشئ كره القدم .

obeikandl.com

التوصيات :

فى ضوء اهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينه البحث ، واسترشادا بالاستنتاجات التى استخلصها الباحث فأنه يستخلص التوصيات التاليه :

توصيات للمدربين :

١ - الاهتمام بالتدريبات التى تعمل على تنميه عنصر القدره العضليه للاعبى كره القدم الناشئين والتى تؤدى بدورها الى تحسين بعض المهارات الاساسية لكره القدم (خاصه مهاره التصويب بالقدمين والوثب لضرب الكره بالرأس وحراسة المرمى)٠

٢ - الاهتمام بالتدريبات التى تعمل على تنميه عنصر الرشاقه للاعبى كره القدم الناشئين نظرا لارتباطها (بالقدره العضليه) مع دمجها بالمهارات وخاصه مهاره الجرى بالكره حيث تتطلب من اللاعب قدرا عاليا من التحكم بالكره اثناء جريه للامام ثم المفاجئه فى تغيير اتجاهه او سرعته ٠

٣ - ضروره الاطلاع على احدث اساليب التدريب لتطوير القدره والرشاقه وذلك من المراجع العلميه الحديثه ٠

٤ - ضروره اجراء القياسات كوسيله لتحديد مستوى الاداء البدنى والمهارى للاعبى كره القدم الناشئين على مدار الموسم التدريبى للوقوف على مستوى تقدم الحاله البدنيه والمهاريه (للاعبى كره القدم الناشئين) للاعبين ٠

٥ - ضروره عمل بطاقه بيانات تسجل فيها تطور الحاله البدنيه والمهاريه والفسيولوجيه والانثروبوميتريه للاعبى كره القدم الناشئين حتى يمكن تتبع التغيرات التى تطرأ على هذه الجوانب فى كل مرحله سنيه ٠

٦ - ضروره استخدام الاجهزه والادوات المعينه فى وحدات التدريب اليوميه ٠

٧ - أن يضع المدربون فى اعتبارهم الفروق الفرديه للاعبين عند تخطيط التدريب ٠

٨ - أهميه الالعاب التمهيديه كعامل تشويق اثناء تعلم الناشئين المهارات الاساسيه وحيث أثر انتقال التدريب ٠

obeikandi.com

توصيات للاتحاد المصرى لكره القدم :

١ - اعداد دراسات ودورات تدريبيه لصقل وترشيد المدربين وبخاصه مدربو الناشئين وذلك للوقوف على الاسس العلميه التى تتبع فى بناء البرامج العلميه المقننه .

٢ - ضروره مساهمه الاتحاد المصرى لكره القدم بتكليف الباحثين باجراء الكثير من الدراسات التى تتعلق بالنواحى (البدنيه والمهاريه والخططيه) فى لعبهكره القدم حتى يمكن الارتفاع بمستوى اللعبه فى مصر وفقا لاسس علميه سليمه .

٣ - ضروره التبنى للدراسات التى تتناول المشاكل الخاصه باللعبه او تساهم فى حلها .

٤ - أن يتولى تدريب الناشئين مدربون مؤهلون تأهيلا علميا تخصصيا ، يستطيعون من خلاله اعداد جيل من اللاعبين على مستوى عالى من النواحى البدنيه والمهاريه والخططيه بما فى ذلك من اهميه فى ايجاد لاعبين يكونوا نواه صالحه للفرق القوميه يستطيعون رفع اسم مصر فى المحافل الدوليه .

توصيات للدراسات والابحاث القادمه :

١ - ضروره اجراء الدراسات والابحاث التجريبيه للموسم الرياضى بأكمله للتعرف على تأثيرات البرنامج خلال فترات الموسم المختلفه .

٢ - ضروره الاهتمام بالقياسات الموضوعيه للوقوف على مستوى اللياقه البدنيه والحركيه الخاصه بلاعبى كره القدم الناشئين والعمل على وضع مجموعه اختبارات موحده لكل مرحله سنيه للوقوف على مدى ماتحققه البرامج التدريبيه لاهدافها .

٣ - اجراء دراسات مشابهه فى المراحل السنيه المختلفه للاعبى كره القدم الناشئين .

٤ - اجراء دراسات مماثله تتناول بقيه عناصر اللياقه البدنيه وتأثيرها على الاداء المهارى لمهارات كره القدم .

obeikandl.com

توصيات عامه :

١ - تطبيق البرنامج التدريبى المقترح والذى اجراه الباحث على لاعبى كره القدم الناشئين تحت ١٦ سنه لما له من تأثير ايجابى اظهرته نتائج البحث .

٢ - ضروره الاهتمام بتطبيق البرامج التدريبيه الموضوعه على اسس علميه سليمه على المراحل السنيه المختلفه فى الانديه المصريه .

obeikandl.com

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١ - ابراهيم حنفى شعلان : أثر فترات الراحة على التحمل الخاص لدى لاعبى كرة القدم للمرحلة السنية من (١٨ - ٢١ سنة) بمحافظة القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦.

٢ - أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، الجزء الاول ، الطبعة العاشرة ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٧٣.

٣ - السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الاول ، دار بورسعيد للطباعة بالاسكندرية ، ب.ت .

٤ - بسام سعود هارون : تأثير برنامج تدريبى مقترح على بعض المتغيرات الحركية والنفسية لدى لاعبى كرة القدم الناشئين فى الاردن ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧.

٥ - بطرس رزق الله : أثر برنامج تعليمى مقترح لتطوير الاداء المهارى فى كرة القدم لطلبة الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١.

٦ - تشارلز أ.بيوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٦٤.

٧ - جابر عبدالحميد جابر ، أحمد خيرى كاظم : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، القاهرة ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٨٦.

٨ - جمال عبدالله حسن : تأثير برنامج تدريبى على بعض المتغيرات المورفولوجية والفسيولوجية لقلب لاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩.

obeikandl.com

٩ - حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، القاهرة ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ١٩٦٣.

١٠ - حنفى محمود مختار : التدريب الحديث فى كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧١.

١١ - ـــــــــــ : الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٤.

١٢ - ـــــــــــ : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، الطبعة الاولى ، القاهرة دار زهران للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨.

١٣ - ـــــــــــ : مدرب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠.

١٤ - حنفى محمود مختار ومفتى ابراهيم : الاعداد البدنى فى كرة القدم ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، دار زهران للنشروالتوزيع ، ١٩٨٩.

١٥ - سعد جلال ، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥.

١٦ - طه اسماعيل ، عمرو أبوالمجد ، ابراهيم شعلان : كرة القدم بين النظرية والتطبيق الاعداد البدنى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩.

١٧ - عبدالمجيد نعمان ، محمد عبده صالح:كرة القدم . تدريب وخطط ، القاهرة ، دار الكتاب العربى ، ب.ت.

١٨ - عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى ، نظريات . تطبيقات ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، ١٩٨١.

١٩ - عزالدين يعقوب : أثر برنامج فترة الاعداد ودورة فى تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربيةالرياضيه للبنين بالاسكندريه ، جامعه حلوان ، ١٩٨٦.

٢٠ - عمرو على أبوالمجد : أثر برنامج مقترح على التقدم بالمستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧.

٢١ - قدرى سيد مرسى : وضع مجموعة اختبارات بدنية مهارية للاعبى الدورى الممتاز لكرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠.

٢٢ - كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسانين : القياس فى كرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠.

٢٣ - محسن النحريرى ، عبدالله غريب : كرة القدم أحدث نماذج التدريبات ، الاسكندرية ، الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٨٧.

٢٤ - محمد أحمد على الاسناوى : دراسة قياس الجلد عند لاعبى كرة القدم للناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥.

٢٥ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة التاسعة ، القاهرة ، دارالمعارف ١٩٨٤.

٢٦ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩.

obeikandl.com

٢٧ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربيه البدنيه ، الجزء الثانى ، الطبعه الاولى ، القاهره ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩.

٢٨ - محمد رضا الوقاد : الكفاءه البدنيه ومصادر زيادتها لدى ناشئ كره القدم ١٢-١٤ سنه ، رساله دكتوراه ، كليه التربيه الرياضيه ، موسكو ، ١٩٧٣.

٢٩ - محمد عبده صالح ، مفتى ابراهيم : الاعداد المتكامل للاعبى كره القدم ، القاهره ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥.

٣٠ - محمد على محمود أحمد موسى : تأثير برنامج تدريبى مقترح لكره القدم للمبتدئين على مستوى الاداء البدنى والمهارى ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه بالمنيا ، جامعه المنيا ، ١٩٨٦.

٣١ - محمد محمد حامد الافندى : علم النفس الرياضى والاسس النفسيه للتربيه الرياضيه ، القاهره عالم الكتب ، ٣٨ ش عبدالخالق ثروت ، ١٩٧٥.

٣٢ - محمود أبوالعينين ، مفتى أبراهيم : تخطيط برامج اعداد لاعبى كره القدم ، القاهره دار الفكر العربى ، ١٩٨٥.

٣٣ - مفتى أبراهيم محمد حماد : تحديد مستويات معياريه للياقه البدنيه للناشئين فى كره القدم تحت ١٦ سنه لمحافظتى القاهره والجيزه ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ، جامعه حلوان ، ١٩٧٧.

٣٤ - مفتى أبراهيم : الاعداد والمباراه للاعبى كره القدم - حارس المرمى ، القاهره ، دار الفكر العربى ، ب.ت.

٣٥ - مفتى ابراهيم محمد حماد ، محمود احمد ابوالعينين : أثر برنامج مقترح لفتره الاعداد على كفاءه عمل الجهاز الدورى التنفسى للاعبى كره القدم ، المؤتمر الدولى للرياضه للجميع فى الدول الناميه ، القاهره ، ١٩٨٥.

obeikandl.com

ثانيا : المراجع الاجنبية :

١ - المراجع باللغة الانجليزية :

36 - Barrow H.and Megee RD. : "A practical Approach to Measurement in Physical Education, Second Edition. Lea Fbiger, Philadelphia, London, 1973.

37 - Dick Frank, B.S.C : Sports Training Principles, First Published Lepus Book, London, 1970.

38 - Robison, Charence, F.,Jensencloyne, R. Jensen S.W., Hirschi. W.,M; Modern Techinques of Track and Field Lea & Fibger Philadelphia, 1974.

٢ - المراجع باللغة الالمانية :

39 - Lohmannw, Zur Entwicklung Der Gewandtheit, In, Der Leichtathletihc Trainer, 1959.

obeikandl.com

٣ - المراجع باللغه الروسيه :

40- Тлайри Абдеррезак ; Развитие физичих Качеств у футболистов Алжирий их морфо-функций. Артеферрат дисс. Москва 1987. 21.с.

41- Качани Л. Горский Л ; Тренировка футболистов физикульт-ра и спо. Москва. 1984.

42- Тлаирй Абдеррезак ; Развитие физческий Качеств у футболистов Алжири и их морфонумкций характ-рестикий в многолетний Тренировк Афтереферат дисс. Москва, 1987.