

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- ١-٥ الاستنتاجات
- ٢-٥ التوصيات

١-٥ الاستنتاجات :

استنادا الى ماتشير اليه النتائج المستمدة من التحليل الاحصائي وفسى
حدود عينة البحث أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :-

- * وجود علاقة ارتباطيه عكسيه بين زمن السرعة الانتقاليه وكل من عدد مواقف
السرعه لا انتقاليه أثناء اللعب وكذا عدد مرات **خلق فرص التهديد** .
- * وجود علاقة ارتباطيه طرديه بين عدد مواقف السرعة المتاحة وعدد مرات
خلق فرص التهديد .
- * لاعبي خط الهجوم أسرع من لاعبي خطى الوسط والدفاع .
- * تفوق لاعبي خط الهجوم فى عدد مواقف السرعة على كل من خطى الوسط
والدفاع فيما يتاح اليهم من مواقف السرعة خلال اللعب فى المباريات .
- * تفوق لاعبي الوسط فى خلق فرص التهديد مما يتاح اليهم من مواقف
السرعه عن لاعبي خطى الدفاع والهجوم .

٢-٥ التوصيات :

- * يوصى الباحث اعتبار السرعة الانتقاليه أساسى لاختيار الناشئين فى كرة
القدم .
- * الاهتمام بالتدريب على التمرينات التى تشبه مواقف المباريات (وخاصة
عند التدريب على التصويب) وعدم المغالاه فى التدريب على المواقف
السهله والبسيطة .
- * اعطاء الثقة للاعبين وحشهم على التصويب كلما سنحت الفرصه لهم بذلك .
- × الاهتمام بتمرينات الاحماء قبل التدريب على السرعة ، وكذلك تمرينات
المرونه للمفاصل والتمرينات التى تعمل على اطالة العضلات .

- * أن يكون التدريب على تمرينات السرعة فى .مقدمة الجزء الرئيسى من وحدة التدريب وبعد الاحماء مباشرة .
- * الاهتمام بالتمرينات المركبه (اليدنيه - المهاريه) والتى تستخدم فيها السرعة مع ربطها بالمهارات الأساسيه المختلفه وخاصة التصويب على المرمى .
- * أن يهتم المسئولون بالهيئات الرياضيه باختيار المدربين المؤهلين علميا فى مجال التدريب الرياضى حتى يمكن تحقيق نتائج أفضل .
- * اجراء دراسات مشابهه للتعرف على العلاقه بين السرعة الحركيه وسرعة رد الفعل وخلق فرص التهديف فى كرة القدم .