

الفصل الخامس

٥ / الإستخلاصات والتوصيات

٥ / ١ إستخلاصات البحث .

٥ / ٢ توصيات البحث .

٥/ الإستخلاصات والتوصيات :

١/٥ إستخلاصات البحث :

فى حدود عينة البحث وفى ضوء المنهج المستخدم والإجراءات التى إتخذها الباحث وما تم تحقيقه من فروض أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

١/١/٥ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح فى تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى .

٢/١/٥ هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح .

٣/١/٥ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية فى عنصر مرونة مفصلى الركبة اليمنى واليسرى بسط لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

٤/١/٥ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن عنصر مرونة مفصلى الركبة اليمنى واليسرى بسط لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

٥/١/٥ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح فى تنمية دقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة سواء من المنطقة الأمامية أو الخلفية لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى .

٦/١/٥ هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن دقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة سواء من المنطقة الأمامية أو الخلفية لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح .

٧/١/٥ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح فى تنمية مستوى أداء ناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة لصالح القياس البعدى .

٨/١/٥ هناك فروق ذات دلالة إحصائية فى نسب تحسن مستوى أداء ناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة نتيجة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح .

٢/٥ توصيات البحث :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم إستخلاصه يوصى الباحث بما يلى :

١/٢/٥ إستخدام البرنامج التدريبى المقترح لتنمية دقة الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية والخلفية لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

٢/٢/٥ إستخدام البرنامج التدريبى المقترح لتنمية مستوى أداء الضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئ الإسكواش تحت ١٥ سنة .

- ٣/٢/٥ استخدام الإختبارات المهارية (دقة الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الأمامية ، دقة الضربة الأمامية المستقيمة من المنطقة الخلفية ، دقة الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الأمامية ، دقة الضربة الخلفية المستقيمة من المنطقة الخلفية) فى تقويم الأداء المهارى للاعبى الإسكواش فى ضوء تلك الإختبارات .
- ٤/٢/٥ الإهتمام بإجراء دراسات علمية لتنمية الدقة ومستوى الأداء فى باقى مهارات رياضة الإسكواش .
- ٥/٢/٥ الإهتمام بإجراء دراسات علمية لتنمية الدقة فى باقى الرياضات الأخرى نظراً لإفتقار المجال الرياضى لإجراء دراسات علمية تناولت الدقة .