

## **الفصل الخامس**

### **٥/ . الاستنتاجات والتوصيات**

**١/٥ الاستنتاجات**

**٢/٥ التوصيات**

## الفصل الخامس

### ٥./ الاستنتاجات والتوصيات

#### ١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث ، وفى حدود عينة الدراسة وخصائصها ، ومن واقع البيانات التى تم التوصل إليها ومعالجتها إحصائياً والتي أسفرت عن عدة نتائج هامة فقد توصل الباحث إلى بعض الاستنتاجات التالية :-

١/١/٥ البرنامج التدريبى المقترح يسهم بدرجة مناسبة فى تطوير التوقع الحركى لمهارتى المتابعة وقطع التمريرات للاعبات كرة السلة .

٢/١/٥ البرنامج التدريبى المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى اداء مهارة المتابعة لدى لاعبات كرة السلة .

٣/١/٥ البرنامج التدريبى المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على مستوى اداء مهارة قطع التمريرات لدى لاعبات كرة السلة .

## ٢/٥ التوصيات :

نظراً إلى نتائج هذا البحث والتي أثبتت أن البرنامج المقترح قد أثر إيجابياً فى تطوير صفة التوقع الحركى الخاص بمهارتى المتابعة بنوعيتها ومهارة توقع قطع التميريرات فى كرة السلة للناشئات .

لذلك يوصى الباحث بالآتى :

١/٢/٥ ضرورة الاهتمام بأن تحتوى البرامج التدريبية فى كرة السلة على نماذج مختلفة ومتعددة من تدريبات تنمية القدرات العقلية الخاصة بالتوقع الحركى ودراسة المواقف المختلفة للمهارات وتدريب اللاعبات عليها .

٢/٢/٥ ضرورة الاهتمام بقاعدة المعلومات النظرية والمعرفية للاعبات حيث إنها تشكل سياجاً مرجعياً من الخبرات اللازمة لحل مواقف اللعب المختلفة .

٣/٢/٥ الاهتمام بدراسة المنافسين وتحليل الأداء الحركى لطرق أدائهم للمهارات المختلفة ومعرفة عيوبهم ومميزاتهم .

٤/٢/٥ دراسة بداية ونهاية كل أداء حركى لمهارات كرة السلة حيث أن التوقع الحركى يتطلب القدرة على ملاحظة المنافس وكيفية بدايته ونهايته لأداء كل مهارة .

٥/٢/٥ الاهتمام باستخدام الوسائل المساعدة فى التدريب من أجهزة مرئية وصور إيضاحية حيث أنها تساعد على الارتقاء بالعمليات العقلية المساعدة على تنمية التوقع الحركى .

٦/٢/٥ كما يوصى الباحث الزملاء من الباحثين الجدد فى استمرار دراسة التوقع الحركى فى كرة السلة وربطه بجميع مهارات كرة السلة المختلفة وذلك لما توصل إليه فى بحثه من أهمية كبيرة لتأثير تنمية التوقع على مهارتى المتابعة وقطع التميريرات من خلال النتائج التى توصل إليها .