

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ استخلاصات البحث.

٥/٢ توصيات البحث.

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ استخلاصات البحث:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته وفي حدود عينة البحث واستنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج استخلاص الآتي:

- (١) إن الهجمات في كرة السلة تراوحت بين (١ - ٤ ث) ، (٥ - ٨ ث) ، (٩ - ١٢ ث) ، (١٣ - ١٦ ث) ، (١٧ - ٢٠ ث) (٢١ - ٢٤ ث) .
- (٢) أكثر الأزمنة تكراراً في عدد الهجمات هي (٥ - ٨ ث) يليها (١٣ - ١٦ ث) يليها (٩ - ١٢ ث) .
- (٣) أكثر التصويبات شيوعاً من هذه الأزمنة هي مهارة التصويب بالقفز .
- (٤) أكثر أنواع التصويب نجاحاً وفقاً لزمن الهجمة كان التصويب بالقفز حيث كان الترتيب النسبي للتصويبات على التوالي كالتالي من حيث الأهمية النسبية : التصويب بالقفز ونسبتها (٤٨,٣٨ ٪) ، والتصويبة الثلاثية ونسبتها (٢٢,٣ ٪) ، التصويبة الخطافية ونسبتها (١٥,١٠ ٪) والتصويبة الساحقة ونسبتها (٣,١٠ ٪) والتصويبة السلمية ونسبتها (٩,١٤ ٪) .

٢/٥ توصيات البحث :

- (١) تركيز التدريب لزيادة الفاعلية فى إحراز الأهداف باستغلال أنواع التصويب المختلفة طبقاً لزمن الهجمة المناسب لتحقيق أفضل النتائج .
- (٢) الاهتمام بطرق التدريب التي تهتم بالرمية الثلاثية من مناطق الرمي المختلفة لما لها من تأثير إيجابي فى إحراز أكبر عدد من الأهداف حيث أنها جاءت فى الأهمية فى المركز الثانى بالنسبة لأهم التصويبات المؤثرة فى نتيجة المباراة.
- (٣) زيادة تدريب اللاعبين على استغلال الفرص المتاحة بصورة أكبر إيجابية خلال المباريات واستخدام التصويب المناسب وفقاً لزمن الهجمة الأمثل.
- (٤) مقارنة نتائج هذه الدراسة بنتائج المنتخب القومى المصرى فى التصنيفات المؤهلة للاولمبيات لتحسين مستوى الأداء مع ضرورة إنشاء مراكز أبحاث لدراسة فاعلية التهديف على غرار مراكز الأبحاث المنشئة فى دول أوروبا للاستفادة منها لتحقيق نتائج أفضل للمنتخب القومى المصرى .
- (٥) أن يضع المسؤولين عن الفرق والمنتخبات القومية المصرية برامج وخطط اللعب التي تتناسب مع قدرات وإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية حتى لا تحدث فجوة بين التطبيق العملي والميداني والقراءات النظرية التي تعاني منها كرة السلة المصرية .
- (٦) إجراء مزيد من الدراسات على المراحل السنية المختلفة لتعرف على أهم المهارات فى كل مرحلة سنية.
- (٧) التركيز على زيادة سرعة اللاعبين والهجوم الجماعى والتركيز على الهجمات المرتبطة بالهجوم الخاطف حيث أن أنجح الهجمات فى زمن الهجمة هو (٥-٨ ث)