

## **الفصل الخامس**

**٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات**

**٥/١ استخلاصات البحوث.**

**٥/٢ توصيات البحوث.**

٥/. الاستنتاجات والتوصيات:

١/٥ استخلاصات البحث:

انطلاقاً من أهداف وفروض البحث والمنهج المستخدم وفى حدود عينة البحث واستناداً على النتائج التى تم التوصل إليها تمكن الباحث من الإستخلاصات التالية:

(١) البرنامج التدريبى المقترح ذو تأثير إيجابى وفعال فى تنمية سرعة الأداء لأفراد عينة البحث التجريبية.

(٢) فاعلية البرنامج المقترح فى تطوير مستوى مهارة الهجوم المضاد لناشئى تنس الطاولة مثل مهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الأمامى والضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى والضربة الساحقة بوجه المضرب الأمامى والهجوم المضاد بعد الكرة الثالثة.

(٣) التدريب على جهاز قاذف الكرات أدى الى تحسن مهارة الهجوم المضاد مع تحركات القدمين.

(٤) جهاز قاذف الكرات يساعد على تطوير إمكانيات وقدرات اللاعبين بما يتماشى مع التطور السريع فى سرعة الأداء لرياضة تنس الطاولة.

(٥) جهاز قاذف الكرات يساعد على حل العديد من المشكلات التى تواجه المدرب أثناء التدريب.

(٦) إستخدام جهاز قاذف الكرات يساعد اللاعب على التدريب بمفرده مع توفير الوقت والجهد أثناء العملية التدريبية.

(٧) البرامج التدريبية باستخدام جهاز قاذف الكرات تساعد فى علاج نقاط الضعف للاعب وتحسين وتثبيت نقاط القوة.

## ٢/٥ توصيات البحث:

فى حدود نتائج البحث وإستنادا على الإستخلاصات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى :

- (١) الاستعانة بالبرنامج المقترح لتنمية سرعة الأداء لتطبيقه على قطاع الناشئين تحت ١٥ سنة لما له من أثر إيجابى فى تنمية المستوى المهارى لناشئء تنس الطاولة.
- (٢) الإهتمام بتنمية الصفات البدنية الخاصة من خلال تدريبات تحتوى على أداءات مهارية تكون مشابهة للأداءات المهارية أثناء المباراة.
- (٣) إجراء دراسات مشابهة وإعداد برامج تدريبية متخصصة موجهة وهادفة لخدمة الجانبين البدنى والمهارى لناشئء تنس الطاولة.
- (٤) الأهتمام بالتدريب على مهارة الهجوم المضاد بإنتظام بجانب المهارات الهجومية والدفاعية.
- (٥) متابعة المستحدث من الأدوات والأجهزة المساعدة فى تنس الطاولة.
- (٦) الإستعانة بجهاز قاذف الكرات كأحد الوسائل التكنولوجية الحديثة فى رفع مستوى أداء اللاعبين بصورة عامة ومهارة الهجوم المضاد بصورة خاصة.
- (٧) إمكانية إستخدام جهاز قاذف الكرات كوسيلة فعالة لتقويم الأداء المهارى لما يتميز به من صدق وثبات وموضوعية.
- (٨) إجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية فى مجال رياضة تنس الطاولة بأبعادها المختلفة للنهوض بتلك الرياضة ومواكبة المستوى العالمى المتقدم.
- (٩) العمل على نشر الأدوات والأجهزة المساعدة لتنس الطاولة فى نطاق الأندية ومراكز الشباب وكلليات التربية الرياضية.