

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

٥/٢ التوصيات

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود مجتمع وعينة البحث ، ومن خلال الأدوات والأجهزة المستخدمة ، ووفقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية ، ومن خلال مناقشة النتائج ، أمكن للباحث التوصل إلى الإستخلاصات التالية :

٥/١/١ تم تصميم برنامج تدريبي مقترح لتطوير سرعة أداء بعض المهارات لنادى التنس.

٥/١/٢ إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى عملية التدريب كان لها تأثير إيجابى على تطوير سرعة أداء المهارات قيد البحث لنادى التنس .

٥/١/٣ إستخدام التدريبات التى تتشابه مع طبيعة الأداء فى التنس أدى إلى تحسين سرعة الأداء المهارى بصورة جيدة .

٥/١/٤ المعدل الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح له تأثير إيجابى على تطوير سرعة أداء المهارات قيد البحث لنادى التنس .

٥/١/٥ تقسيم مراحل التدريب فى الفترة الإعدادية كان له تأثير إيجابى على عينة البحث ومناسبته للمراحل السنوية .

٥/١/٦ الإعتماد على طرق التدريب الحديثة وخاصة طريقة التدريب الفستري لتطوير سرعة الأداء المهارى وبصفة خاصة فى المهارات قيد البحث لنادى التنس .

٥/١/٧ صلاحية الإختبارات المستخدمة والتى تتفق وطبيعة الأداء وفاعليته فى تجربة البحث لتقويم مستوى سرعة أداء المهارات قيد البحث لنادى التنس كانت فعالة وصادقة .

٢/٥ التوصيات

إستناداً إلي النتائج والإستخلاصات التي توصل إليها الباحث من خلال هذا البحث
يوصي الباحث بما يلي :

- ١/٢/٥ الإهتمام بتدريب الناشئين على سرعة أداء المهارات الأساسية المختلفة .
- ٢/٢/٥ الإهتمام بالتدرج فى السرعات عند التدريب على المهارات والصفات البدنية الخاصة لناشئ التنس حتي يتم تطوير سرعة الأداء المهاري بصورة جيدة .
- ٣/٢/٥ إستخدام إختبارات دورية لإجراء قياسات تتبعية لناشئ التنس خلال الموسم التدريبي للتعرف على مستوي الناشئ والتأكد من صحة وكفاءة تنفيذ البرنامج والسير فى الطريق الصحيح للوصول إلي تحقيق الأهداف الموضوعية وإجراء التعديل اللازم .
- ٤/٢/٥ تخصيص جزء من ميزانية الأنشطة بالأندية لتصنيع وتوفير الأدوات والأجهزة المساعدة فى عملية التدريب وفقاً لطبيعة المهارات الأساسية المراد تطويرها .
- ٥/٢/٥ إقامة دورات تدريبية لمدربي مدارس الناشئين بالأندية ، وحثهم على أهمية إستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى العملية التدريبية .
- ٦/٢/٥ إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة على مستوي مراحل سنية أخرى .
- ٧/٢/٥ إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة فى الأنشطة الرياضية الأخرى .