

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

[illegible]

٢/٥ التوصيات

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الإستنتاجات :

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفى حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

أ- بالنسبة للمجموعة التجريبية وبرنامج القدرات البدنية المستخدم التدريبى :

- وجود فروق دالة احصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية قيد البحث توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياسات البعدية
- وجود فروق دالة احصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التدريبى المقترح على المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك لصالح القياسات البعدية .

ب- بالنسبة للمجموعة الضابطة واستخدام البرنامج التقليدى :

- وجود فروق دالة احصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية قيد البحث توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التقليدى على المتغيرات البدنية وذلك لصالح القياسات البعدية
- وجود فروق دالة احصائية بين القياسات القبلية والقياسات البعدية توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التقليدى على المتغيرات المهارية قيد البحث وذلك لصالح القياسات البعدية .

ج- بالنسبة لنتائج الفروق بين المجموعتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة)

- وجود فروق دالة احصائية بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى كل من المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية مما يثبت تفوق البرنامج التدريبى المقترح على البرنامج التدريبى التقليدى .

٢/٥ التوصيات :

اعتماداً على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحث من التوصل إليها والإسترشاد بها وبالاستنتاجات وفي إطار حدود نتائج البحث يوصى بما يلي :

- الإهتمام بوضع برامج تدريبية مقننة خاصة على أسس علمية سليمة لتنمية القدرات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة للمرحلة السنية قيد البحث لما لها من تأثير ايجابي واضح على تقدم مستوى الأداء في الكرة الطائرة .
- استخدام تدريبات القدرات البدنية لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .
- استخدام تدريبات القدرات البدنية للمرحلة السنية تحت ١٧ سنة (ناشئى الكرة الطائرة) وخاصة تدريبات القوة بأشكالها المختلفة
- الإهتمام بإجراء الدراسات والبحوث على القدرات البدنية خاصة فى مرحلة المراهقة لما تتميز به من طفرة فى النمو والتميز فى الأداء والتعلم السريع .
- الإهتمام بإجراء الدراسات والبحوث العلمية على المهارات الدفاعية فى الكرة الطائرة حيث أنها ذات أهمية كبيرة فى استقبال اللمسة الأولى او تهيئة الكرة للاعب المعد فى أى وقت من أوقات تداول الكرة فى اللعب .
- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح (برنامج تدريبى لتنمية بعض القدرات البدنية) على فرق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير ايجابي فعال فى اكتساب وتنمية مهارات الكرة الطائرة والتقدم بالمستوى .