

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الإستنتاجات .

ثانياً : التوصيات .

أولاً : الإستنتاجات :

- من خلال فروض البحث ووفقاً لما أشارت إليه النتائج وفي ضوء مناقشتها وفي حدود عينة البحث أمكن للباحث التوصل إلى الإستنتاجات التالية :
- ١- البرنامج المقترح أدى إلى تنمية القدرات البدنية للاعبى كرة السلة .
 - ٢- تنمية القدرات البدنية تعمل على تحسين الأداء الدفاعى للاعبى كرة السلة .
 - ٣- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبنى للمهارات الدفاعية قيد البحث .
 - ٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البنى والبعدى للمهارات الدفاعية قيد البحث .
 - ٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى للمهارات الدفاعية قيد البحث .
 - ٦- البرنامج أدى إلى تنمية الأداء الفعلى لمهارات الدفاع الفردى قيد البحث .

ثانياً : التوصيات :

- ١- تطبيق البرنامج المقترح على ناشئ كرة السلة تحت ١٦ سنة وذلك لما له من أثر إيجابى أظهرته نتائج البحث .
- ٢- ضرورة البحث فى إجراء دراسات لتنمية الصفات البدنية والإرتقاء بالمهارات الدفاعية للاعبى كرة السلة على مراحل سنية أخرى .
- ٣- الإهتمام بتنمية الصفات البدنية لما لها من تأثير على الإرتقاء بالمهارات الدفاعية الفردية للاعبى كرة السلة .
- ٤- التركيز على الدفاع الفردى لما له من أثر هام فى الدفاع للاعبى كرة السلة .
- ٥- ضرورة إهتمام القائمين بعمليات الإنتقاء بالإختبارات البدنية الخاصة كأساس للإنتقاء فى كرة السلة .