

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

التوصيات

الفصل الخامس

- الاستنتاجات :

في حدود عينة الدراسة وخصائصها والإمكانات المتاحة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :-

١- في مباريات تنس الطاولة يتم استخدام العديد من الضربات المختلفة الهجومية والدفاعية وعددها ٢٤ ضربة متنوعة ويؤدي اللاعب الضربات المختلفة بأداء ناجح أو أداء فاشل أو أداء يؤدي إلى كسب نقطة من نقاط الشوط .

٢- تنقسم الضربات المستخدمة في تنس الطاولة إلى ضربات هجومية وعددها ١٤ ضربة هجومية وضربات دفاعية وعددها ١٠ ضربات دفاعية.

٣- بلغت نسبة أداء الضربات الهجومية في المباراة ٥٤,٢٩ % من إجمالي الضربات المنفذة في المباريات، وبلغت نسبة أداء الضربات الدفاعية في المباراة ٤٥,٧١ % من إجمالي الضربات المنفذة في المباريات .

٤- حققت الضربات الهجومية الناجحة أعلى تكرار أداء للضربات الهجومية حيث بلغت نسبتها ٤٨,٢٧ % من إجمالي الضربات الهجومية، وحققت الضربات الهجومية التي أحرزت نقطة ٣٠,٣١ % من إجمالي الضربات الهجومية، في حين حققت الضربات الهجومية الفاشلة أقل نسبة تكرار حيث بلغت ٢١,٤٢ % من إجمالي الضربات الهجومية .

٥- حققت الضربات الدفاعية الناجحة أعلى تكرار أداء للضربات الدفاعية حيث بلغت نسبتها ٦٣,١٧ % من إجمالي الضربات الدفاعية، وحققت الضربات الدفاعية الفاشلة نسبة ٢١,٢ % من إجمالي الضربات الدفاعية، في حين حققت الضربات الدفاعية التي أحرزت نقطة أقل نسبة تكرار حيث بلغت نسبتها ١٥,٦٤ % من إجمالي الضربات الدفاعية .

٦- الضربة الرافعة الأمامية هي أكثر الضربات الهجومية تكرارا و بلغت نسبتها المئوية ٥٠,١٥ ٪ من إجمالي الضربات الهجومية، وبلغت نسبتها المئوية ٢٧,٢٢ ٪ من إجمالي الضربات الهجومية والدفاعية .

٧- ضربة الدفع بالوجه الأمامي هي أكثر الضربات الدفاعية تكرارا و بلغت نسبتها المئوية ٣٤,٠٥ ٪ من إجمالي الضربات الدفاعية، وبلغت نسبتها المئوية ١٥,٥٧ ٪ من إجمالي الضربات الهجومية والدفاعية .

٨- سجلت الضربة الرافعة ذات الدوران الأمامي سواء بالوجه الأمامي للمضرب أو الوجه الخلفي للمضرب أكثر الضربات الهجومية تكرارا بنسبة مئوية مقدارها ٦٦,٠٦ ٪ من إجمالي الضربات الهجومية.

٩- سجلت ضربة الدفع سواء بالوجه الأمامي للمضرب أو الوجه الخلفي للمضرب أكثر الضربات الدفاعية بنسبة مئوية مقدارها ٥٠,٦٦ ٪ من إجمالي الضربات الدفاعية .

- التوصيات :

لستنادا إلى ما توصل إليه الباحث، وفي ضوء نتائج وأهداف الدراسة يوصي الدارس بما يلي :

- ١- تعميم التدريب على الضربات الهجومية و الدفاعية المختلفة بصفة عامة من خلال مواقف حركية مركبة بصفة عامة .
- ٢- توجيه التدريب على الضربات الهجومية الأكثر حدوثا فى المباريات ونسب تدريبها تبعا لحجم أدائها فى المباريات .
- ٣- توجيه التدريب على الضربات الهجومية ذات الدوران الأمامي .
- ٤- تدريب اللاعبين على القدرة على ربط الضربات الهجومية المختلفة أثناء الأداء بما يحقق القوة الهجومية للاعبين .
- ٥- تركيز التدريب على الخطط الهجومية المختلفة و القدرة على تغيير الخطط الهجومية تبعا لمواقف اللعب المتغيرة .

- ٦- تدريب اللاعبين على القدرة على ربط الضربات الدفاعية المختلفة أثناء الأداء بما يحقق القوة الدفاعية للاعبين.
- ٧- تدريب اللاعبين على القدرة على التحول من الحالة الدفاعية إلى الحالة الهجومية .
- ٨- عدم إغفال الضربات الدفاعية فى وحدات التدريب عند تصميم و تخطيط البرامج التدريبية لما لها من أهمية فى المباريات .
- ٩- القدرة على ربط الضربات الهجومية و الدفاعية مع باقى المهارات الأساسية فى تنس الطاولة بما يحقق أعلى أداء للاعبين .
- ١٠- توجيه اللاعبين الى استخدام أدوات اللعبة الهجومية من خشب المضارب والجلد الهجومية ذات الطبقة الأسفنجية و حبيبات للداخل .
- ١١- الاستعانة بنتائج هذه الدراسة فى توجيه التدريب للفرق المختلفة.
- ١٢- إجراء المزيد من الدراسات التحليلية لكافة المراحل السنية لكلا الجنسين
- ١٣- إجراء دراسة مقارنة للاعبى المنتخب القومى فى البطولات المحلية والبطولات العالمية .
- ١٤- إجراء دراسة مقارنة بين نتائج تحليل المباريات للاعبى المنتخب القومى المصرى ونتائج تحليل المباريات العالمية لأبطال العالم فى تنس الطاولة.