

الفصل الخامس

—

- الاستنتاجات —
- التوصيات —

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينة الدراسة وخصائصها ومن خلال المعالجات الاحصائية المستخدمة ، توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

- ١ - البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على العناصر البدنية الخاصة بالضربة الساحقة وخاصة سرعة الاستجابة الحركية .
- ٢ - البرنامج التقليدي له تأثير على المجموعة الضابطة نتيجة للانتظام والاستمرارية في الممارسة والتدريب .
- ٣ - فعالية البرنامج المقترح على مستوى الاداء البدني أدى الى تحسن مستوى الاداء المهاري ويظهر ذلك في الفروق بين القياس القبلي والبعدي لضاح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٤ - ترتبط الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية بالاداء المهاري للضربة الساحقة .
- ٥ - يتوقف قصر الزمن في سرعة الاستجابة على زيادة المرونة والتوازن والقدرة العضلية للذراعين والرجلين وبالتالي نجاح الضربة الساحقة .
- ٦ - تعتبر القدرة العضلية للذراعين ، المرونة ، سرعة الاستجابة الحركية ، القدرة العضلية للرجلين ، والرشاقة من العناصر البدنية المؤثرة والهامة بالنسبة لمستوى الاداء المهاري للضربة الساحقة لطالبات الفرقة الثالثة (قيد الدراسة) والمساهمة فيها .
- ٧ - تمكنت الباحثة من استخراج معدلات تنبؤية يمكن منها الاستدلال على مستوى الاداء المهاري للضربة الساحقة لطالبات الفرقة الثالثة (عينة الدراسة) وذلك بمعلومية العناصر البدنية المساهمة .

— التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينة البحث واسترشادا بالاستنتاجات التى استخلصتها الباحثة فإنها توصى بالآتى :

- (١) الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة لمحاولة تطوير المستوى المهارى للطالبات .
- (٢) توصى الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحثة من خلال المحاضره وذلك فى الفترة المحدده لتدريس مهارة الضربه الساحقة .
- (٣) وضع برامج لتنمية العناصر البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة
- (٤) تطبيق المعادلات التنبؤية التى نتجت عن هذه الدراسة عند تحديد مستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه للطالبات بالكلية .