

الفصل الخامس

- الإستنتاجات

- التوصيات

أولاً.. الإستنتاجات :-

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج الدراسة ، وفي ضوء الدراسات النظرية والأبحاث المرتبطة وفي حدود عينة البحث المستخدمة وطبيعتها ، والمعالجات الإحصائية يمكن للباحثة أن تستخلص ما يلي :-

- ١- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح لمهارة التصويب الثلاثي إلى زيادة قاعلية هذه المهارة وإرتفاع نسبة التصويب للمجموعة التجريبية .
- ٢- يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن في أداء مهارات التصويب والتمرير والمحاورة بشكل أفضل عن المنهاج الدراسي المقرر على الصف الرابع في مادة كرة السلة .
- ٣- يؤثر البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابيا في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب الثلاثي والمتمثلة في (القوة ، والقدرة ، والسرعة ، والمرونة ، والتوازن ، والتوافق) وذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية فيما عدا الدقة والرشاقة
- ٤- ساهم التدريب البدني بالأنقال (جهاز تدريب القوة متعدد الأغراض) في تقوية العضلات العاملة في التصويب مما أثر بصورة إيجابية على تحسن أداء وإرتفاع نسبة التصويب من منطقة الثلاث نقاط .
- ٥- كان لتقنين وتحديد درجة حمل التدريب لكل وحدة من وحدات البرنامج من قبل الباحثة الأثر في الإرتفاع بمستوى الأداء البدني والمهاري لأفراد المجموعة التجريبية .
- ٦- كان لوضع التدريبات المهارية بصورتها في شكل أداء مهاري بدني أكبر الأثر في تنمية الجانبين البدني والمهاري .

ثانياً .. التوصيات :-

في ضوء أهداف البحث ونتائجه ، وفي حدود عينة البحث ، وإسترشادا بالإستنتاجات المستخلصة توصي الباحثة بما يلي :-

- ١- إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لطالبات الصف الرابع داخل المحاضرات للإرتفاع بمستوى اللياقة البدنية ، والتصويب معا .
- ٢- الإهتمام بتدريس مهارة التصويب الثلاثي بصورة أكبر لما لها من تأثير إيجابي في تحسين أداء وإرتفاع نسبة بعض أنواع التصويب الأخرى .
- ٣- الإهتمام عند وضع برامج تدريب لإحدى مهارات كرة السلة بالعمل على تنمية العناصر البدنية الخاصة بهذه المهارة والعضلات العاملة بالإضافة إلى ربط هذه المهارة سواء (قبل - بعد) بمهارة أخرى .
- ٤- التدريب البدني بالأثقال يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع التدريب المهاري .
- ٥- الإهتمام بتدريبات الإطالة والمرونة الخاصة باللعبة في بداية ونهاية كل وحدة .
- ٦- تنمية عناصر (التوازن ، والتوافق ، والرشاقة ، والسرعة) في بداية الوحدات التدريبية أما بالنسبة لتنمية عنصري القدرة والقوة فتكون في نهاية الوحدة التدريبية ، وبعد وصول الفرد إلى مرحلة التعب .
- ٧- مراعاة احتساب الجرعات المتفرقة للعناصر البدنية المتداخلة في أجزاء الوحدة التدريبية (إحماء - لياقة بدنية - مهارات) بحث تكون في مجموعها النسب المطلوبة لتدريبات العنصر الواحد في الوحدة التدريبية الواحدة .
- ٨- إستخدام هذا البرنامج مع تقنين الحسل للاعبات كرة السلة للأندية المختلفة بالنسبة للدرجة الأولى ، والمنشعب حيث تماثل السن .
- ٩- يتولى كل مدرب من مدربي الفرق على جميع المستويات إعداد ثلاث لاعبين لأداء مهارة للتصويب الثلاثي .