

## الفصل الخامس

---

١- الاستخلاصات

٢- التوصيات

١- الاستخلاصات :

من واقع البيانات والمعلومات التي توصلت اليها الباحثه وقى نطاق عينة وطبيعة واهداف هذه الدراسة ، وفى ضوء المعالجات الاحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن التوصل الى الاستخلاصات الآتية :-

(١) اظهرت نتائج هذه الدراسة العناصر البدنيه المختارة طبقا لآراء الخبراء هي ( الدقه - التوافق - القدرة ) اهم عناصر اللياقه البدنيه بترتيب اهميتها للمهارات المختاره وهي ( الارسال من اسفل - الارسال من اعلى - التمرير من اعلى ) .

(٢) ان استخدام التدريب المنظم المبني على اسس علميه سليمه والسذى يراعى مبادئ الحمل يساعد على التقدم فى مستوى الأداء البدنى والمهارى ، اذا وضحت نتائج هذه الدراسة ظهور نسب تحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى كل من عناصر اللياقه البدنيه والمستوى المهارى ولصالح البرنامج المقترح .

(٣) وجود فروق داله احصائيه بين نتائج القياسين القبلى والبعدى فى كل من عناصر اللياقه البدنيه والمستوى المهارى ولصالح القياس البعدى ( بالنسبة للمجموعه الضابطة - التجريبيه الاولى - التجريبيه الثانيه ) .

(٤) عدم وجود فروق داله احصائيا فى نتائج القياسين القبلى والبعدى بين كل من المجموعه التجريبيه الاولى والمجموعه التجريبيه الثانيه فى كل من عناصر اللياقه البدنيه والمستوى المهارى فيما عدا الارسال من اسفل مواجه ، ترجع الباحثه ذلك نتيجة لتطبيق نفس البرنامج .

٢- التوصيات :

فى ضوء اهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينه البحث ، واسترشادا بالاستنتاجات التى استخلصتها الباحثة فانها توصى بالآتى :-

(١) الاهتمام بعناصر اللياقة البدنيه الخاصه بكل مهاره لمحاوله

تطوير المستوى المهارى للاعبه الكره الطائره .

(٢) ضرورة اجراء اختباراتكوسيله لتحديد مستوى الأداء البدنى والمهارى

للطالبه الكره الطائره على مدار السنه الدراسيه والوقوف على مستوى

تقدمها .

(٣) ضرورة استخدام الاجهزه والأدوات المعينه من خلال المحاضره .

(٤) ضرورة اجراء المزيد من الدراسات والابحاث المتعلقة بالنواحي

المختلفه للعبه الكره الطائره .

(٥) توصى الباحثة بتطبيق هذا البرنامج فى الفتره الصباحيه قبل

البده بالمحاضرات لعله يعطى نتيجة افضل .

(٦) ضرورة الاهتمام بالمهارات الاساسيه الاخرى فى مجال لعبه الكره الطائره

بدمجها باهم عناصر اللياقة البدنيه الخاصه ووضع برامج لتنميه

هذه العناصر للاستفاده منها .

(٧) الاهتمام بتطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحثة من خلال

المحاضره عند تدريس اى مهاره من المهارات قيد الدراسه .

(٨) توصى الباحثة بجعل محاضرات ( الالعاب ) فى اول اليوم الدراسى

لما له من فائده على الطالبات من حيث الارتقاء بمستواهم .

(٩) الاهتمام بالعناصر البدنيه المركبه عند وضع البرنامج مثل عنصر

( القدره ) سوا قدره ذراعين ، قدره الرجلين حتى يعطى نتائج

عاليه .