

## الفصل الخامس

---

### الاستنتاجات والتوصيات

اولا - الاستنتاجات

ثانيا - التوصيات

ثالثا - المراجع العربية

رابعا - المراجع الاجنبية

---

## الاستنتاجات :-

\*\*\* انطلافاً من نتائج هذا البحث تم التوصل الى الاستنتاجات التالية :-

( ١ ) امكن الوصول الى تعلم الواجب الحركي المستخدم في هذا البحث خلال اربعة اسابيع بواقع (ثلاثة) وحدات (ايام) تدريبيه غير متتاليه اسبوعيا . وبواقع ثلاث محاولات زمن كل (١٠) دقيقة واحده . مع الاخذ في الاعتبار وجود فتره راحه بينية بين كل محاولة واخرى .

( ٢ ) استخدام كرات غير قانونيه ادى الى انخفاض مستوى الاداء بالمقارنه باستخدام كرات قانونية .

( ٣ ) اتضح ان الذرات الاثقل نوعا افضل في استخدامها من الكرات الاخف وزنا عند استخدامها لكرات بديلة في تعلم مهاره التمير من اعلى في الكرة الطائرة .

( ٤ ) ان الاسلوب المستخدم في هذا البحث لاستثارة الاداء الحس الحركي باستخدام كرات اخف واثقل وزنا من الكرة القانونيه لافراد لم يمارسوا الواجب الحركي مسبقا لم يودي الى الاستثارة المطلوبة عند استخدام الكرات القانونيه .

( ٥ ) ان الانتقال الفجائي من مرحلة ممارسة طويلة لكرة تختلف في وزنها عن كرة الاختبار ادى الى هبوط مستوى الاداء وقد يرجع ذلك الى ظهور اثر سلبي يعدي للادراك الحركي .

## التوصيات

---

كنتيجة للاستنتاجات السابقة نورد التوصيات التالية :-

- ١ - لتحقيق السرعة في التعلم تستخدم الكرات القانونية بدلا من الكرات البديلة الى ان تثبت بحوث جديدة عكس ذلك .
- ٢ - انطلاقا من ان الكرات الثقيلة المستخدمة في هذه الدراسة كانت ضعف وزن الكرة العادية الامر الذي ادى الى تعب ( ارهاق ) المفحوص خلال مرحلة الممارسة ظهر واضحا في قلة عدد مرات تكرار المهارة . نرى وجوب اعادة نفس الدراسة باستخدام كرات اخف وزنا من الكرات الثقيلة المستخدمة ( حوالي ٣٩٠ - ٤٠٠ جرام ) واثقل وزنا من الكرات الخفيفة ( حوالي ١٩٠ - ٢٠٠ جرام ) .
- ٣ - عند استخدام كرة تختلف في وزنها عن الكرة القانونية الخاصة بنشاط معين ، يجب الاخذ في الاعتبار اعضاء مفحوص وقتا كافيا - يقترح ان يكون ثلاث وحدات تدريبيّة خلال اسبوع بنفس الكرة التي يستخدمها في الاختبار .
- ٤ - نظرا للاهمية القصوى للدراك الحاسحركى ، يجب الاستمرار في الاهتمام بالابحاث التي تقود الى استشارة هذا الحس خلال مرحلة التعلم .