

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات

- التوصيات

الاستنتاجات والتوصيات:

فى ضوء مناقشة النتائج السابقة للبحث ومن خلال الاهداف وبعد المعالجات الاحصائية الملائمة لبيانات البحث امكن للباحث التوصل الى الاستنتاجات التالية:

اولا الاستنتاجات

١- توجد فروق دالة احصائيا فى متغير القدرة العضلية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مهارة التمرير مما يدل على تميز الملاعب المصغرة على الملاعب الكبيرة للتدريب عليها فى مهارة التمرير

٣- توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مهارة الضرب الساحق وقد يعزى ذلك الفرق بين القياسين الى عامل التدريب

٤- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي فى متغيرات السرعة والرشاقة والقدرة العضلية مما يدل على تأثير الملاعب المصغرة والتدريبات الموضوعة على هذه المتغيرات.

٥- لم تظهر أى دلالة فى متغير عنصر المرونة

٦- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارة التمرير ايضا وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين لمهارة الاعداد

٧- اظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مهارة الارسال والاستقبال والضرب الساحق مما يدل على عدم وجود تأثير للبرنامج المستخدم على هذه المهارات.

ثانيا التوصيات:

انطلاقا مما اشارت اليه الاستنتاجات المستمدة من التحليل الاحصائي ومن خلال عرض ومناقشة النتائج الموجودة وفي حدود اطار واهداف البحث يوصى الباحث بما يلي:

١- الاهتمام باستخدام الملاعب المصغرة وذلك اثناء التدريب والممارسة لما تسهم به هذه المساحات من التنمية لبعض الصفات البدنية المختلفة للاعب والتي تتطلبها رياضة الكرة الطائرة .

٢- يوصى الباحث باستخدام الملاعب المصغرة خلال مرحلة التدريب والممارسة وذلك لما تسهم به هذه الملاعب فى التنمية لبعض المهارات الاساسية للاعب الكرة الطائرة وتكون هذه المهارات ركيزة هامة تعتمد عليها رياضة الكرة الطائرة.

٣- يوصى الباحث باستخدام طرق لعب مختلفة وذلك اثناء الممارسة والتدريب فى الملاعب والمساحات المصغرة .

٤- يوصى الباحث باجراء دراسات مشابهة حول استخدام الملاعب المصغرة المختلفة والمتنوعة طرق اللعب والممارسة فيها وذلك بهدف الارتقاء بالجوانب البدنية والمهارية الخاصة بالكرة الطائرة.