

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

أولا : الاستنتاجات :

استخلصت الباحثة من نتائج الدراسة الاستنتاجات التالية :

- (١) أن التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل (١٥ ث عمل ، ٥ ث راحة) هو الأسلوب الذى يؤدي الى نتائج أفضل لرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة يلعبه كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات .
- (٢) أن الوحدة التدريبية الموضوعة من قبل الباحثة لها أثرا إيجابيا برفع مستوى الاداء المهارى لدى الطالبات عينة البحث .
- (٣) التحسن كان واضحا ومعنوى فى جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة يلعبه كرة اليد وبالتالى على المهارات المقاسة لدى عينة البحث.
- (٤) أن التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل (١٥ ث عمل ، ٣٠ ث راحة) يؤدي الى انخفاض النبض لدى أفراد العينة ويعتبر لصالح الطالبات .
- (٥) التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل (١٥ ثانية عمل ، ٤٥ ث راحة) يؤثر ايجابيا على عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد المقاسة لدى عينة البحث .
- (٦) ان دمج عناصر اللياقة البدنية بالمهارات الاساسية للعبة كرة اليد فى برنامج واحد دون الفصل بينهما يؤدي الى نتائج ايجابية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات عينة البحث .

ثانيا : التوصيات :

- (١) الاهتمام بالتدريب الدائرى وتطبيقه أثناء التدريس لطالبات
الفرقة الرابعة .
- (٢) الاهتمام بعدم فصل تدريب اللياقة البدنية عن المهارات الاساسية
للعبة .
- (٣) الاهتمام بالاختبارات والمقاييس لمعرفة مستوى الطالبات .
- (٤) وجود كراسة متابعة لكل طالبة على حدة .
- (٥) الاهتمام بالقياس الفسيولوجى (النبض) لدى الطالبات أثناء تنفيذ
برنامج التدريب الدائرى باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة .
- (٦) الاهتمام بتدريب اليد اليسرى أثناء فترة الاعداد البدنى الخاص .