

الفصل الخامس

—

الإستنتاجات والتوصيات

—

أولا : الإستنتاجات

ثانيا : التوصيات

أولا : الإستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود المنهج المستخدم وما أمكن التوصل إليه من نتائج بعد تنفيذ البحث توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات الآتية :

- ١ - برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير إيجابى فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة اليد (السرعة الإنتقالية ، السرعة الحركية وزمن الرجوع ، الرشاقة ، القدرة العضلية النقية للرجلين فى الوثب لأعلى ، القدرة العضلية للرجلين للوثب للأمام ، القدرة العضلية للذراعين ، قوة الرجلين ، قوة الذراعين ، الدقة ، المرونة ، التوافق ، الجلد الدورى التنفسى) للاعبات تحت ١١ سنة .
- ٢ - برنامج الألعاب التمهيدية المقترح يحسن ويرفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٣ - البرنامج التقليدى له أثر إيجابى فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة (القدرة العضلية للذراعين ، قوة الذراعين ، الدقة ، التوافق) للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٤ - البرنامج التقليدى يحسن ويرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٥ - برنامج الألعاب التمهيدية المقترح أدى إلى تحسن المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر الكفاءة الوظيفية) متمثلة فى (السعة الحيوية القصوى ، حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى نهاية الثانية الأولى ، تدفق هواء الزفير بقوة مابين ٢٥ ٪ ، ٧٥ ٪ ، متوسط الزفير ، الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير ، الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بنسبة ٢٥ ٪ الحد الأقصى لتدفق هواء الزفير بنسبة ٥٠ ٪ ، زمن الزفير ، الحد الأقصى للسعة الحيوية ، ضغط الدم الإنقباضى ، ضغط الدم الإنبساطى ، النبض) للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .
- ٦ - البرنامج التقليدى أدى إلى تحسن بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبات كرة اليد تحت ١١ سنة .

٧ - برنامج الألعاب التمهيدية المقترح له تأثير أكثر إيجابية من البرنامج التقليدي على كل من بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبات كرة اليد (السرعة الحركية وزمن الرجوع ، الرشاقة ، القدرة العضلية للرجلين فى الوثب للأمام ، القدرة العضلية للذراعين، قوة الرجلين ، قوة الذراعين ، الجلد الدورى التنفسى ، وبعض المتغيرات الفسيولوجية (مؤشر الكفاءة الوظيفية) متمثلة فى (حجم هواء الزفير المطرود بقوة فى نهاية الثانية الأولى ، زمن الزفير) .

ثانيا : التوصيات

فى ضوء ماقامت به الباحثة من دراسة وماتوصلت إليه من نتائج وإستنتاجات وفى حدود عينة البحث وإجراءاته تتقدم بالتوصيات الآتية :

- ١ - الإهتمام بإستخدام الألعاب التمهيدية فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للمبتدئات فى جميع مدارس كرة اليد بالأندية الرياضية ومراكز الشباب .
- ٢ - ضرورة إهتمام المسؤولين بتوفير جميع الأدوات المساعدة التى يمكن إستخدامها فى تطبيق البرنامج .
- ٣ - الإعتماد على حالة الجهازين الدورى والتنفسى كوسيلة موضوعية مقننة لتقويم حالة اللاعبات المبتدئات .
- ٤ - تقويم الحالة الفسيولوجية بصفة دورية للتعرف على أثر البرنامج التدريبى على كفاءة الأجهزة الحيوية بالجسم للاعبات .
- ٥ - زيادة جرعات التدريب لعنصرى (قوة الظهر ، والجلد العضلى) .
- ٦ - إجراء إختبارات اللياقة البدنية بصفة دورية (شهريا) وتسجيل النتائج .

- ٧ - تدعيم المنشآت الرياضية بالأجهزة الحديثة الخاصة بقياس المتغيرات الفسيولوجية .
- ٨ - توصى الباحثة بإجراء دراسات وبحوث مماثلة لمراحل سنّية مختلفة للاعبين ولاعبات كرة اليد وأيضا لبيّنات وأنشطة رياضية أخرى .