

الفصل الخامس

- الاستنتاجات

- التوصيات

أولاً . . الاستنتاجات :

استناداً للنتائج التي توصلت إليها الباحثة وفي حدود عينة البحث يمكن للباحثة ان تستخلص ما يلي : -

١. يؤدي البرنامج التدريبي المقترح للتحكم فى الكرة لزيادة فاعلية هذه المهارة .
٢. يؤدي البرنامج التدريبي المقترح لتحسن فى اداء المهارات الهجومية (التمرير - المحاورة - التصويب) بشكل افضل من البرنامج التقليدى المقرر على الفرقة الثانية فى مادة كرة السلة .
٣. ان استخدام تدريبات التحكم فى الكرة يزيد من القدرة على استخدام اليد اليسرى وكذلك يزيد من كفاءتها .
٤. ان التحكم فى الكرة يساعد على اداء المهارات بسهولة وسلاسة دون النظر للكرة نتيجة للاحساس العالى بالكرة .
٥. ان التحكم فى الكرة يكسب الطالبة الثقة فى قدرتها السيطرة على الكرة واداء المهارات بنجاح .
٦. تقنين و تحديد درجة حمل التدريب لكل وحدة من وحدات البرنامج من قبل الباحثة كان له اثرة فى الارتفاع بمستوى الاداء المهارى لافراد المجموعة التجريبية.
٧. كان لدمج تدريبات التحكم فى الكرة مع التدريبات المهارية اكبر الاثر فى تنمية الناحية الخططية و ظهر ذلك فى المباريات .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء نتائج البحث ، و فى حدود عينة البحث و استرشاداً بالاستنتاجات المستخلصة توصى الباحثة بما يلى :

١. استخدام البرنامج التدريبي المقترح للتحكم فى الكرة لطالبات الفرقة الثانية فى فترة الاعداد الخاص أثناء المحاضرات للإرتفاع بمستوى التحكم فى الكرة وارتفاع مستوى اداء المهارات الهجومية (التمرير - المحاورة - التصويب) .
٢. اعداد برامج تدريبية للتحكم فى الكرة لباقي الانشطة التى تستخدم فيها الكرة مثل كرة الماء ، كرة اليد ، الجمباز الإيقاعى وللجنسين .

٣. اعداد برامج تدريبية التحكم فى الكرة للمراحل السنوية المختلفة و مراعاة الخصائص المميزة لكل مرحلة .
٤. استخدام هذا البرنامج مع تقنين الحمل للاعبات كرة السلة للاندية المختلفة .
٥. الاهتمام بتدريبات التحكم فى الكرة طوال الموسم سواء فى فترة الاعداد ، أو فترة المنافسات أو الفترة الانتقالية و يختلف كم و نوع هذه التدريبات وفقاً لمتطلبات واهداف كل مرحلة .