

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

فى ضوء الأهداف والفروض وإجراءات البحث والتحليل العلمى لاداء واستقبال الارسال القصير فى تنس الطاولة توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

(١) الاستنتاجات الخاصة بفعالية استقبال الإرسال القصير وفقاً للأشواط :

- **الشوط الأول :** كانت أعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل برد الكرة فى الشبكة .
- **الشوط الثاني :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة ورد الكرة فى الشبكة ، ثم استقبال وهجوم ناجح .
- **الشوط الثالث :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال ناجح فشل المرسل فى رد الكرة و رد الكرة فى الشبكة .
- **الشوط الرابع :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح و رد الكرة خارج الطاولة ، ثم استقبال ناجح تحقيق نقطة مباشرة للمستقبل .
- **الشوط الخامس :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل بنسبة يليه استقبال ناجح تحقيق نقطة مباشرة للمستقبل ثم استقبال ناجح و استقبال فاشل و رد الكرة فى الشبكة
- **مجموع الأشواط :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة .

(٢) الاستنتاجات الخاصة بفعالية استقبال الإرسال القصير وفقاً لنوع الإرسال :

- **الارسال الامامي :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال وهجوم ناجح .
- **الارسال الخلفي :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة يليه استقبال فاشل رد الكرة فى الشبكة .
- **المجموع :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة .

(٣) الاستنتاجات الخاصة بفعالية استقبال الإرسال القصير وفقاً لدوران الإرسال :

- **الدوران الامامي :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال وهجوم ناجح .
- **الدوران الخلفي :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل ثم استقبال فاشل رد الكرة فى الشبكة ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة .
- **الدوران الجانبي :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة .
- **الاستقبال بدون دوران :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال ناجح فشل المرسل فى رد الكرة ثم استقبال وهجوم ناجح و تحقيق نقطة مباشرة للمستقبل .
- **المجموع :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة .

(٤) الاستنتاجات الخاصة بفعالية استقبال الإرسال القصير وفقا لمنطقة سقوط الإرسال :

- **منطقة (١) :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال وهجوم ناجح .
- **منطقة (٢) :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل ثم استقبال وهجوم ناجح يليه استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة .
- **منطقة (٣) :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل ثم استقبال فاشل رد الكرة فى الشبكة يليه استقبال وهجوم ناجح .
- **منطقة (٤) :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة .
- **منطقة (٥) :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال فاشل رد الكرة فى الشبكة .
- **منطقة (٦) :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح واستقبال فاشل ورد الكرة فى الشبكة ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة .
- **المجموع :** كانت اعلى نسبة فعالية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة .

(٥) الاستنتاجات الخاصة بفعالية استقبال الإرسال القصير وفقا لمسافة وقوف المستقبل بالنسبة للمنضدة

- **مسافة قريبة :** كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة .
- **مسافة متوسطة :** كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة فى الشبكة .
- **مسافة بعيدة :** كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة يليه استقبال فاشل ورد الكرة فى الشبكة .
- **المجموع :** كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال فاشل ورد الكرة فى الشبكة .

(٦) الاستنتاجات الخاصة بفعالية استقبال الإرسال القصير وفقا لمكان وقوف المستقبل بالنسبة للمنضدة :

- **فى (الوسط) :** كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح بنسبة ثم استقبال فاشل و رد الكرة فى الشبكة .
- **فى (اليسار) :** كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال وهجوم ناجح .
- **المجموع :** كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة .

(٧) الاستنتاجات الخاصة بفعالية استقبال الإرسال القصير وفقا لنوع الاستقبال بالنسبة للمضرب :

- **(استقبال بوجه المضرب الامامي) :** كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة .
- **(استقبال بوجه المضرب الخلفي) :** كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة واستقبال فاشل رد الكرة فى الشبكة .

- (المجموع) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال فاشل رد الكرة فى الشبكة.

(٨) الاستنتاجات الخاصة بفاعلية استقبال الإرسال القصير وفقا لنوع الاستقبال بالنسبة للمضرب :

- (لولبية امامية) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال فاشل رد الكرة خارج الطاولة يليه استقبال ناجح من المستقبل ثم استقبال وهجوم ناجح و تحقيق نقطة مباشرة للمستقبل و استقبال فاشل رد الكرة فى الشبكة .
- (لولبية خلفية) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال وهجوم ناجح يليه استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال فاشل ورد الكرة فى الشبكة .
- (قطع قصير) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة فى الشبكة .
- (قطع طويل) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة .
- (دفع) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال ناجح تحقيق نقطة مباشرة للمستقبل ثم استقبال وهجوم ناجح واستقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة .
- (المجموع) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة .

(٩) الاستنتاجات الخاصة بفاعلية استقبال الإرسال القصير وفقا لدوران الكرة للمنافس :

- (دوران امامي) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال فاشل ورد الكرة فى الشبكة .
- (دوران خلفي) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة .
- (بدون دوران) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال ناجح و تحقيق نقطة مباشرة للمستقبل ثم استقبال وهجوم ناجح واستقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة .
- (المجموع) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح واستقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة .

(١٠) الاستنتاجات الخاصة بفاعلية استقبال الإرسال القصير وفقا لمكان سقوط رد الإرسال :

- (منطقة ١) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل بنسبة ١٠٠ % .
- (منطقة ٢) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل ثم استقبال وهجوم ناجح وفشل المرسل فى رد الكرة .
- (منطقة ٣) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح وفشل المرسل فى رد الكرة يليه استقبال ناجح من المستقبل .
- (منطقة ٤) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال ناجح وتحقيق نقطة مباشرة للمستقبل .
- (منطقة ٥) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل ثم استقبال وهجوم ناجح .
- (منطقة ٦) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه هجوم ناجح ثم استقبال ناجح وفشل المرسل فى رد الكرة .
- (منطقة ٧) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل ثم استقبال وهجوم ناجح .
- (منطقة ٨) : استقبال ناجح من المستقبل ثم استقبال ناجح وتحقيق نقطة مباشرة من المستقبل .
- (منطقة ٩) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل ثم استقبال وهجوم ناجح .
- (المجموع) : كانت اعلى نسبة فاعلية استقبال ناجح من المستقبل يليه استقبال وهجوم ناجح ثم استقبال فاشل ورد الكرة خارج الطاولة ثم استقبال فاشل ورد الكرة فى الشبكة ثم استقبال ناجح وتحقيق نقطة مباشرة من المستقبل .

ثانياً : التوصيات :

فى ضوء الأهداف والفروض وإجراءات البحث والتحليل العلمي للأداء واستقبال الإرسال القصير فى تنس الطاولة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي :

- ١- استخدام الاستمارة المصممة من قبل الباحث لتحليل أداء اللاعبين فى المباريات المختلفة .
- ٢- إجراء دراسات أخرى مشابهة لتلك الدراسة الحالية فى مراحل سنوية مختلفة للاعبى تنس الطاولة .
- ٣- تدريب اللاعبين على مهارة استقبال الإرسال القصير وبوجهي المضرب الامامي والخلفي.
- ٤- تدريب اللاعبين على استقبال أرسالات متنوعة .
- ٥- الاهتمام بتطوير وإتقان ضربات الإرسال الأكثر استخداماً لاداء ضربات هجومية والاكثر فعالية في احراز نقاط والتي كشفت عنها نتائج الدراسة فى برامج التدريب والاعداد المهاري والخططي للاعبى تنس الطاولة .
- ٦- تعميم التدريب على الإرسال القصير بالدوران (الامامي – الجانبي – الخلفي) وكذلك على مسافة الوقوف بالنسبة للمنضدة (بعيده – متوسطة – قريبة) وبرد الإرسال فى المناطق المختلفة من المنضدة ، وكذلك التدريب على نوع الارسال (امامي – خلفي) .
- ٧- الاستعانة بنتائج هذه الدراسة فى توجيه التدريب للفرق المختلفة .
- ٨- ضرورة قيام الباحثين بإجراء دراسة مقارنة بين نتائج تحليل المباريات للاعبى المنتخب القومي العراقي ونتائج تحليل المباريات العالمية لابطال العالم في تنس الطاولة للتعرف على فعالية المهارات المختلفة فى تنس الطاولة فى نتائج المباريات .
- ٩- قيام الباحثين باجراء دراسات مشابهة على المباريات الزوجية في تنس الطاولة .
- ١٠- ضرورة الاهتمام بالضربات الهجومية بعد الإرسال والاكثر استخداماً وفعالية في إحراز النقاط التي كشفت عنها نتائج الدراسة فى برامج التدريب والاعداد المهاري والخططي للاعبى تنس الطاولة .
- ١١- إجراء دراسة تجريبية (في ضوء نتائج هذا البحث) تقترح برنامج بهدف تحسين مهارات وفعالية طرق استقبال الإرسال القصير لتنس الطاولة.