

5/ الفصل الخامس

1/5- الاستنتاجات

2/5- التوصيات

1/5- الاستنتاجات

استناداً على القياسات الحركية والبيوكينماتيكية والفسولوجية واتساقاً مع هدف البحث وأدواته والفروض الموضوعية ، وفي حدود عينة البحث والوسائل المعملية والتدريبية المتاحة واعتماداً على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحثة التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1/1/5- أن تدريبات التوازن المقترحة التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي قيد البحث كان لها تأثير فعال لدى عينة البحث الأساسية في كل من التوازن الحركي والثابت .

2/1/5- أن تدريبات التوازن المقترحة التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي قيد البحث كان لها تأثير فعال لدى عينة البحث الأساسية في جميع التغيرات البيو كينماتيكية عدا متغير سرعة الاقتراب (السرعة المحصلة لمركز ثقل الجسم) .

3/1/5- أن تدريبات التوازن المقترحة التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي قيد البحث كان لها تأثير فعال لدى عينة البحث الأساسية على المحلات الحسية (الدلزية - البصرية- الجسدية) .

4/1/5- إن تدريبات التوازن المقترحة التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي قيد البحث لها تأثير فعال لدى عينة البحث الأساسية في بعض المتغيرات البيو كينماتيكية والفسولوجية على مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب الساحق قيد البحث

2/5- التوصيات :

بناء على ما توصلت إليه الباحثة من نتائج واستنتاجات وفى حدود أهداف البحث وحدود عينة البحث توصى الباحثة عند التدريب على مهارة الضرب الساحق بما يلى :

1/2/5- ضرورة الاهتمام بنتائج البحث فى ترشيد وتطوير برامج التدريب

2/1/2/5- ضرورة الاهتمام باستخدام التدريبات الخاصة بتنمية التوازن الثابت والحركي وذلك لتنمية الملاحظات الحسية نظرا لإرتباطها بالأداء المهاري للضرب الساحق- قيد الدراسة

3/1/2/5- ضرورة التدريب على المحافظة على مسار حركة الجسم خلال مراحل الأداء الفنى لمهارة الضرب الساحق وعلى مواضع القدمين وارتفاع مركز ثقل الجسم المحددين لمساحة قاعدة الارتكاز فى لحظات (التخميد وترك الأرض والهبوط) نظرا لمدى فاعليتها فى تحقيق التوازن عند تنفيذ مهارة الضرب الساحق .

4/2/5- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية علي مختلف فرق الناشئات في الكرة الطائرة ، لما له من تأثير فعال علي تحسين نظم الحواس عند تدريب مهارات الكرة الطائرة.

5/2/5- الاهتمام بتطوير نظم الحواس (الدهليزية و البصرية و الجسدية) من خلال البرنامج التدريبي المطبق علي فرق الناشئات في الكرة الطائرة

6/2/5- إجراء المزيد من الاختبارات الفسيولوجية التى تقيس عنصر الاتزان (الحركى والثابت) وإجراء المزيد من العلاقات بين الاتزان والعوامل الحسية المتحكمه فيه.

7/2/5- الاعتماد على استخدام الأجهزة المعملية الحديثة والمقننة فى تحديد مستوى الاتزان والملاحظات الحسية المتحكمه فيه مثل جهاز Equi test system.

8/2/5- الاسترشاد بالأسس العلمية التى استخدمت فى تصميم البرنامج الخاص بتحسين التوازن (الثابت والحركى) والاعتماد على العوامل الفسيولوجية والبيوكينماتيكية فى تحديد مستوى التوازن الفعلى للناشئين.

9/2/5- إجراء العديد من البحوث والدراسات المشابهة فى مجال الكرة الطائرة بمهاراتها المختلفة للعمل على الارتقاء بمستوى الالعاب و رياضة الكرة الطائرة لمواكبة الدول المتقدمة.