

الفصل الخامس

0/5 الاستنتاجات و التوصيات

1/5 الاستنتاجات.

2/5 التوصيات.

0/5 الاستنتاجات والتوصيات :

1/5 الاستنتاجات :

فى ضوء النتائج التى توصل إليها الباحثة من خلال الدراسة ، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

(1) يساهم برنامج التدريبات النوعية المقترحة باستخدام الأجهزة المساعدة فى تحسين الأداء المهارى لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية على جهاز عارضة التوازن .

(2) يؤدى تطبيق البرنامج التدريبى الذى أشتمل على تدريبات بدنية لطبيعة الأداء وتدريبات مهارية موجهة لنفس المسار الحركى باستخدام الخطوات التعليمية إلى تحسين مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية على جهاز عارضة التوازن .

(3) البرنامج التدريبى النوعى المقترح للمهارة ذو فعالية فى تنمية ورفع مستوى النهايات الحركية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز .

(4) تحسين التوقيت الزمنى الصحيح لأداء مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة من على جهاز عارضة التوازن .

(5) التمرينات النوعية المستنتجة تؤدى إلى صبغة الجسم بأشكال واتجاهات الأداء الصحيح من خلال التنمية المتوازنة للمجموعات العضلية المشتركة فى الأداء المهارى ، الأمر الذى يؤدى إلى تحقيق مبدأ الاقتصاد فى الجهد والذى ينتج عن اتخاذ المسار الفنى الصحيح للأداءات المهارية ، والتحكم والتوجيه لعضلات الجسم أثناء أداء المهارة .

(6) البرنامج التدريبى النوعى باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة للجمباز ، كذلك أدى البرنامج إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث .

(7) البرنامج التدريبى النوعى باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير مستوى الأداءات المهارية للاعبى الجمباز ، كذلك أدى إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث فى مستوى الاداءات المهارية قيد البحث .

2/5 التوصيات :

انطلاقاً من النتائج التى توصلت إليها الباحثة فى هذه الدراسة توصى الباحثة بما يلى:

- (1) استخدام برنامج التدريبات النوعية لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة لما له من أهمية فى رفع مستوى الأداء هذه المهارة .
- (2) أهمية المزج بين الأجهزة المساعدة والبرنامج التدريبى المقترح للمهارة لتحقيق أقصى استفادة من قدرات الفرد الكاملة للوصول إلى أفضل النتائج
- (3) مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية والجسمية والحركية والعضلية والاجتماعية .
- (4) تعد المرحلة السنية تحت 8 سنوات من المراحل السنية الهامة التى يجب الاهتمام فيها بالجانب المهارى على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز لتحسينه وترقيته وتطويره لدى اللاعبات .
- (5) ضرورة استخدام الأجهزة المساعدة والأدوات وتصميم أدوات وأجهزة حديثة تساعد على تنمية القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى وتعمل فى نفس المسار الحركى للأداءات المهارية وتعمل أيضاً على تنمية العضلات العاملة فى رياضة الجمباز .
- (6) يجب عند تخطيط البرامج التدريبية تحديد وتقنين الأحمال التدريبية ومراعاة الأسس والمبادئ العلمية بما يتناسب مع قدرات اللاعبين ومراعاة الفروق الفردية بينهم .
- (7) أهمية استخدام الاختبارات قيد البحث والاستفادة منها فى تقويم جوانب الإعداد المختلفة ، وخاصة البدنية والمهارية لتحديد شدة الأحمال وفترات الراحة المناسبة وحجم العمل وذلك وفقاً للفروق الفردية للاعبين والتوظيف الأمثل لقدراتهم حتى يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .