

الفصل الخامس

الإستنتاجات و التوصيات

أولا : الإستنتاجات .

ثانيا : التوصيات .

أولا - الإستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة من خلال الدراسة امكن التوصل الي الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوازن بنوعيه اثرة ايجابيا علي تحسين التوازن الثابت و الحركي فكان اعلي حجم تأثير للبرنامج لصالح القياس البعدي للبرنامج .
- البرنامج التدريبي المقترح اثرة ايجابي علي تحسين مستوي اداء مهارات الجمباز الفني (قيد البحث) وكان اعلي حجم تأثير للبرنامج للقياس البعدي .

ثانيا - التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي :

- ضرورة استخدام برنامج لتدريبات التوازن الثابت و الحركي في المرحلة السنية من (٤-٦) وذلك لتأثيره علي اكتساب مهارات الجمباز و القدرة علي التحكم في الجسم .
- ضرورة أن تشمل برامج الطفولة للتدريب في الجمباز الفني في مرحلة الناشئين علي تدريبات التوازن الثابت و الحركي لما لها من تأثير علي التحكم في الجسم .
- ضرورة ان تشمل برامج الطفولة للتدريب في الجمباز الفني علي مهارات فنية اكثر تقدما مع استخدام برامج تساعد علي تحكم الجسم و الاحساس الحركي عضلي يستفاد بها مدربي الجمباز في مراحل النمو من ٤-٦ سنوات .