

الفصل الخامس

٥ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥ / ١ الاستنتاجات البحث .

٥ / ٢ توصيات البحث .

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات :

٥/١ استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وعينة البحث واستنادا على النتائج التي تم التوصل إليها ، أمكن للباحثة التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- (١) البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي في تنمية المتغيرات البدنية (قيد البحث) مما أدى على ارتفاع نسبة التحسن في المستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية (قيد البحث) .
- (٢) البرنامج التدريبي المقترح له تأثيراً إيجابياً على المستوى المهارى .
- (٣) الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب تساهم بدرجة كبيرة فى الوصول إلى المستوى المهارى الذى تتطلبه طبيعة النشاط الممارس .
- (٤) التدريبات النوعية تؤثر على المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة التمريرة الكرابجية للاعبى كرة اليد من الحركة ومن الثبات.
- (٥) التدريبات النوعية تؤثر على تحسين مستوى أداء مهارة التمريرة الكرابجية للاعبى كرة اليد من الحركة ومن الثبات.

٥/٢ توصيات البحث :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بالآتى :

- (١) إجراء دراسات مماثلة على باقى مهارات كرة اليد .
- (٢) العمل على توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين فى مجال تدريب كرة اليد.
- (٣) توجيه العاملين فى مجال تدريب كرة اليد بضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة فى برامج التدريب وذلك للوصول لأفضل مستوى مهارى ممكن .
- (٤) ضرورة وضع التمارين النوعية في البرامج الخططية للاعبى كرة اليد .
- (٥) ضرورة اهتمام لجنة المدربين بالاتحاد المصرى لكرة اليد بأهمية التدريبات النوعية التى تؤدي للارتقاء بمستوى اللاعبين وتحسين النتائج وتوعيتهم وزيادة معرفتهم بالتدريبات النوعية وأهميتها .
- (٦) الاستفادة ما جاء بنتائج الرسالة فى مستخلص يرسل للاتحاد المصرى لكرة اليد للاستفادة منه للناشئين من خلال برامج التدريب التى تعد من قبل الباحثين فى المجالين التطبيقي والعملى .