

الفصل الخامس

٥ / الاستنتاجات و التوصيات

٥ / ١ الاستنتاجات .

٥ / ٢ التوصيات .

٥ / ١ الاستنتاجات :

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث وفى حدود عينة البحث المستخدمة ومن خلال مناقشة النتائج توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

أ- بالنسبة للمجموعة التجريبية واستخدام برنامج الوسط المائى .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلىة والقياسات البعدىة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدىة .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلىة والقياسات البعدىة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج المقترح على المتغيرات المهارىة لصالح القياسات البعدىة .

ب- بالنسبة للمجموعة الضابطة واستخدام البرنامج التقليدى .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلىة والقياسات البعدىة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التقليدى على المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدىة .
- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلىة والقياسات البعدىة توضح التأثير الإيجابى للبرنامج التقليدى على المتغيرات المهارىة لصالح القياسات البعدىة .

ج- بالنسبة لنتائج الفروق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) .

- وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدىة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) فى كل من المتغيرات (البدنية والمهارىة) لصالح القياسات البعدىة للمجموعة التجريبية مما يثبت تفوق البرنامج التدريبى المقترح (باستخدام الوسط المائى) على البرنامج التدريبى التقليدى .
- حقق البرنامج التدريبى المقترح (باستخدام الوسط المائى) الأهداف المتوقعة (البدنية والمهارىة) للناشئات عينة البحث بنسبة أعلى من البرنامج التدريبى التقليدى .

بالنسبة للاستنتاجات العامة :

- التدريب على عناصر اللياقة البدنية الخاصة يؤثر ايجابياً على اتقان المهارات الحركية وبالتالى تقدم مستوى مهارات الكرة الطائرة .
- عند تطبيق برنامج تدريبى مقنن على أسس علمية سليمة خلال فترة زمنية كافية ينشأ مجموعة من التغيرات البدنية والمهارىة بشكل ايجابى ينتج عنها تطور و زيادة القدرة على الأداء والأنجاز .
- القياسات البينىة تساعد على متابعة تأثير البرنامج فى مراحل المختلفة مما يسهل تقويمه وتغيير ما به من أخطاء ان وجد .

٥ / ٢ التوصيات :

اعتمادا على البيانات والمعلومات التي تمكن الباحثة من التوصل اليها واسترشادا بالاستنتاجات وفى إطار حدود البحث توصى بما يلى :

- الاهتمام بوضع برامج تدريبية (باستخدام الوسط المائى) مقننة على أسس علمية سليمة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة فى مختلف الأعمار لما لها من تأثير ايجابى واضح على تقدم مستوى الكرة الطائرة .
- استخدام تدريبات الوسط المائى لتحسين الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة .
- استخدام الوسط المائى لتنمية القدرات البدنية (العامة والخاصة) فى مختلف الألعاب الجماعية والفردية (ألعاب قوى - قدم - يد - سلة - كرة طائرة) .
- استخدام الوسط المائى لتعليم واتقان المهارات الحركية فى فترة زمنية قصيرة وكذلك استخدامه فى حالة تأهيل اللاعب بعد اجراء العمليات الجراحية له واستشارة الطبيب المعالج .
- يجب الاهتمام باجراء الدراسات والبحوث العلمية على الوسط المائى لما له من أهمية كبيرة على نتائج مسابقات كثيرة فى مجال الكرة الطائرة وفى المجالات الرياضية الأخرى .
- تطبيق البرنامج التدريبى المقترح (باستخدام الوسط المائى) على فروق مشابهة لعينة البحث من حيث المستوى والمرحلة السنية لما له من تأثير ايجابى فعال فى اكتساب وتنمية مهارات الكرة الطائرة والتقدم بالمستوى فى المسابقات الكثيرة .