

الفصل الخامس

(الاستخلاصات والتوصيات)

أولاً : الاستخلاصات :

أ- فى حدود عينة الدراسة والأدوات المستخدمة وفى حدود النتائج التى تم التوصل إليها تم تحديد البناء العاملى البسيط للتوافقات الحس حركية لحراس مرمى كرة اليد وفى ضوء مناقشتها تم قبول وتفسير وإطلاق أسماء على ستة عوامل من العوامل السبع المستخلصة لمكونات التوافق الحس حركى وهى :

- ١- العامل الأول : مرونة العمود الفقرى .
- ٢- العامل الثانى : الإحساس بالفراغ الخطى .
- ٣- العامل الثالث : توافق الذراع والعين .
- ٤- العامل الخامس : السرعة الحركية للأطراف .
- ٥- العامل السادس : سرعة تغير اتجاه حركة الجسم كله .
- ٦- العامل الثامن : الإحساس بالمسافة .

ب- وبناء على ما سبق تم التوصل إلى تحديد مجموعة اختبارات التوافق الحس حركية العاملة (تمثل العوامل المستخلصة) كإطار لبطارية اختبارات لقياس مكونات التوافق الحس حركى ومستخلصة من التحليل العاملى للعينة قيد البحث كما يلى :

- ١- اختبار مرونة العمود الفقرى من الجلوس طولا .
- ٢- اختبار الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى (٣٠سم) .
- ٣- اختبار التمرير على الحائط من الجلوس طولا (١٥ث) .
- ٤- اختبار سرعة حركة الذراع اليمنى جانباً عالياً (٢٠ث) .
- ٥- اختبار الجرى المكوكى (١٠×٤م) .
- ٦- اختبار الإحساس بمسافة الوثب (٦٠سم) .

ج- تم استخلاص الدرجات المئينية لاختبارات البطارية المستخلصة .

ثانياً : التوصيات :

بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية وفى حدود عينة البحث المختارة يضع الباحث التوصيات التالية :

- ١- يوصى الباحث أيضاً الاتحاد المصرى لكرة اليد باستخدام البطارية المقترحة ومعاييرها فى عملية انتقاء حراس المرمى الجدد خاصة فى المشروع العملاق الذى يتبناه الاتحاد المصرى لانتقاء الناشئين .
- ٢- ضرورة مراعاة مكونات التوافق الحس حركى عند بناء برامج التدريب لحراس المرمى طبقاً لما أشارت إليه العوامل المستخلصة فى هذه الدراسة والخاصة ببرامج الناشئين .
- ٣- إجراء نفس الدراسة على حارسات مرمى كرة اليد حتى يتسنى مقارنة الفروق بين الجنسين .