

الفصل الخامس

- الاستنتاجات -
- التوصيات -

الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود عينة الدراسة وخصائصها ومن خلال المعالجات الاحصائية المستخدمة ، توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية :

- ١ - البرنامج المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا على العناصر البدنية الخاصة بالضربة الساحقة وخاصة سرعة الاستجابة الحركية .
- ٢ - البرنامج التقليدى له تأثير على المجموعة الضابطة نتيجة للانتظام والاستمرارية فى الممارسة والتدريب .
- ٣ - فعالية البرنامج المقترح على مستوى الاداء البدنى أدى الى تحسن مستوى الاداء المهارى ويظهر ذلك فى الفروق بين القياس القبلى والبعدى لطالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .
- ٤ - ترتبط الرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية بالاداء المهارى للضربة الساحقة .
- ٥ - يتوقف قصر الزمن فى سرعة الاستجابة على زيادة المرونة والتوازن والقدرة العضلية للذراعين والرجلين وبالتالي نجاح الضربة الساحقة .
- ٦ - تعتبر القدرة العضلية للذراعين ، المرونة ، سرعة الاستجابة الحركية ، القدرة العضلية للرجلين ، والرشاقة من العناصر البدنية المؤثرة والهامة بالنسبة لمستوى الاداء المهارى للضربة الساحقة لطالبات الفرقة الثالثة (قيد الدراسة) والمساهمة فيها .
- ٧ - تمكنت الباحثة من استخراج معدلات تنبؤية يمكن منها الاستدلال على مستوى الاداء المهارى للضربة الساحقة لطالبات الفرقة الثالثة (عينة الدراسة) وذلك بمعلومية العناصر البدنية المساهمة .

— التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وفى حدود عينة البحث واسترشادا بالاستنتاجات التى استخلصتها الباحثة فإنها توصى بالآتى :

- (١) الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة لمحاولة تطوير المستوى المهارى للطالبات .
- (٢) توصى الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح من قبل الباحثة من خلال المحاضره وذلك فى الفترة المحدده لتدريس مهارة الضربه الساحقة .
- (٣) وضع برامج لتنمية العناصر البدنية الخاصة بكل مهارة من مهارات الكرة الطائرة
- (٤) تطبيق المعادلات التنبؤية التى نتجت عن هذه الدراسة عند تحديد مستوى الاداء المهارى للضربه الساحقه للطالبات بالكلية .