

الفصل الخامس

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ إستخلاصات البحوث.

٥/٢ توصيات البحوث.

الفصل الخامس

١٠/٥ الإستخلاصات والتوصيات

١/٥ إستخلاصات البحث

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث وإجراءاته وإستناداً إلي المعالجات الإحصائية وما تم التوصل إليه من نتائج توصل الباحث إلي الإستخلاصات الآتية :

- ١- إن البرنامج التدريبي أظهر تأثيراً إيجابياً علي القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس ، في متغيرات (السرعة الإنتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) لصالح القياسات البعدية .
- ٢- إن البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين أظهر تأثيراً إيجابياً علي أداء المهارات الأساسية لناشئي التنس لصالح القياسات البعدية .
- ٣- كما وجد أن البرنامج التدريبي المقترح أدي إلي تحسين متغيرات القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين (السرعة الإنتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) أظهرت تأثيراً إيجابياً وتحسناً معنوياً ملموساً في إختبارات الضربات الأساسية الخاصة بالناشئين في متغيرات (الدقة - السرعة - القوة) لمهارتي الضربة الأمامية والضربة الخلفية ، ومتغيري (الدقة - القوة) لمهارة ضربة الإرسال لصالح القياسات البعدية .

٢/٥ توصيات البحث

في ضوء الإستخلاصات التي إعتمدت علي طبيعة البحث والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائي ، وفي حدود مجتمع البحث تمكن الباحث من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال التدريب لناشئي التنس :

- ١- ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين (السرعة الإنتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة) .
- ٢- ضرورة إستخدام البرنامج التدريبي لبعض القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين في تحسين الضربات الأساسية لناشئي التنس .
- ٣- توجيه الإهتمام للباحثين والمدربين لأهمية وضع البرامج التدريبية الخاصة بالناشئين بأسلوب علمي منظم ، وضرورة الربط بين جميع المهارات الخاصة بالتنس من خلال أداء تدريبات مشابهة للأداء المهاري .
- ٤- علي الإتحاد المصري للتنس عمل مكتبة خاصة بالإتحاد تجمع مختلف الأبحاث والمراجع والبرامج التدريبية العربية والأجنبية في كافة جوانب الإعداد (البدنية - المهارية - الخططية) لكافة الأعمار من الجنسين لكي يستفيد منها الباحثين والمدربين في تطوير اللعبة بشكل عام .