

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الاستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث ومن عرض نتائجه فى حدود عينة البحث تمكن الباحث استخلاص ما يأتى :

- 1 - زاوية انطلاق المضرب للاعب (النموذج) كانت (30) درجة .
- 2 - تراوحت زوايا انطلاق المضرب للاعبين قيد البحث ما بين (20-35) درجة .
- 3 - أن مستوى أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى كان أفضل وذلك نتيجة لاستخدام الوسيلة المقترحة بدلالة التحسن فى بعض المتغيرات الكينماتيكية وهى :
 - أ - زاوية انطلاق المضرب .
 - ب- تحسن المسارات الحركية لأذرع اللاعبين .
- 4 - بلغت نسبة التحسن لدى اللاعبين عينة البحث المعدلات الآتية :
458 % للاعب الأول ، 627 % للاعب الثانى ، 778,5 % للاعب الثالث ، 850 % للاعب الرابع ، 750 % للاعب الخامس .
- 5 - أثر البرنامج التدريبى المقترح إيجابيا على مستوى أداء اللاعبين لمهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى بشكل عام .
- 6 - الوسيلة المساعدة المقترحة توفر جهد المدرب وتساعد اللاعب على أن يتولى إصلاح أخطائه ليتحقق له اكتساب أداء أفضل لمسار حركة الذراع حتى يصل المضرب إلى الكرة بطريقة صحيحة .

ثانيا : التوصيات

- فى ضوء ما أسفرت عن الاستنتاجات وفى حدود مجتمع البحث يوصى الباحث بما يلى :
- تطبيق البرنامج التدريبى المهارى المقترح لما يحتويه من تدريبات تعمل على رفع المهارات الهجومية .
- باستخدام الوسيلة المقترحة لتدريب مهارة الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى بكتليات التربية الرياضية – الأندية ، حتى يكتسب اللاعبين تحديد المسار الحركى للذراع الضاربة الأمثل مما يساعد فى إكسابهم خبرات النجاح ، ويصبح ذلك إحدى العادات الهجومية بوجه المضرب الخلفى .
- ضرورة إجراء التحليل الحركى للاعبين المتميزين والمصنفين عالميا فى جميع مهارات تنس الطاولة وخصوصا الدفاعية .
- ضرورة تأهيل المدربين بدراسة الميكانيكا الحيوية ووسائلها المختلفة لإمكانية تطوير الأداء الحركى .
- زملائه الباحثين فى مجال رياضة تنس الطاولة بدراسة تأثير هذه الوسيلة على المراحل السنوية المختلفة .
- محاولة توفير أجهزة للتحليل الحركى داخل كلية التربية الرياضية .