

## الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

## أولا : الاستنتاجات :

استخلصت الباحثة من نتائج الدراسة الاستنتاجات التالية :

- (١) أن التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل ( ١٥ ث عمل ، ٥ ث راحة ) هو الأسلوب الذى يؤدي الى نتائج أفضل لرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات .
- (٢) أن الوحدة التدريبية الموضوعة من قبل الباحثة لها أثرا إيجابيا برفى رفع مستوى الاداء المهارى لدى الطالبات عينة البحث .
- (٣) التحسن كان واضحا ومعنوى فى جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وبالتالي على المهارات المقاسة لدى عينة البحث .
- (٤) أن التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل ( ١٥ ث عمل ، ٣٠ ث راحة ) يؤدي الى انخفاض النبض لدى أفراد العينة ويعتبر لصالح الطالبات .
- (٥) التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل ( ١٥ ثانية عمل ، ٥ ث راحة ) يؤثر ايجابيا على عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد المقاسة لدى عينة البحث .
- (٦) ان دمج عناصر اللياقة البدنية بالمهارات الاساسية للعبة كرة اليد فى برنامج واحد دون الفصل بينهما يؤدي الى نتائج ايجابية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات عينة البحث .

ثانيا : التوصيات :

- ( ١ ) الاهتمام بالتدريب الدائري وتطبيقه أثناء التدريس لطالبات الفرقة الرابعة .
- ( ٢ ) الاهتمام بعدم فصل تدريب اللياقة البدنية عن المهارات الاساسية للعبة .
- ( ٣ ) الاهتمام بالاختبارات والمقاييس لمعرفة مستوى الطالبات .
- ( ٤ ) وجود كراسة متابعة لكل طالبة على حدة .
- ( ٥ ) الاهتمام بالقياس الفسيولوجي ( النبض ) لدى الطالبات أثناء تنفيذ برنامج التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة .
- ( ٦ ) الاهتمام بتدريب اليد اليسرى أثناء فترة الاعداد البدني الخاص .