

## الباب الخامس

### 5- الاستنتاجات و التوصيات:

#### 1-5 الاستنتاجات:

على ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث من خلال التجربة الميدانية لاستخدام الإيقاع الموسيقي للمجموعة التدريبية التي عملت بالتمارين المركبة التي أُعدَّت من قبله وباستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة استنتج ما يأتي :-

1- كان للإيقاع الموسيقي بالتمارين دور فعال في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي بين العين والذراع والتوافق الحركي بين العين والرجل ومهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية لناشئي الأسكواش.

2- استعمال الإيقاع الموسيقي ساهم في تعزيز وتطوير البرنامج الحركي وكذلك وفر الوقت للمدرب واللاعب في تطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية لناشئي الأسكواش بشكل جيد وهو مناسب لتدريب هذه الفئة من اللاعبين .

3- لاستعمال الإيقاع الموسيقي اثر ايجابي في التزام اللاعبين وحضورهم الوحدة التدريبية و التفاعل فيما بينهم والرغبة في تكرار عدد اكبر من الواجبات التدريبية.

4- إنَّ للتمارين المركبة التي يستعمل بها الإيقاع الموسيقي تأثيراً كبيراً في تطور الرشاقة والتوافق الحركي بين العين والذراع ومهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية لناشئي الأسكواش.

## 5-2 التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات اوصى بما يأتي :-

1. يفضل استعمال الإيقاع الموسيقي في التمرينات لتطوير الرشاقة والتوافق الحركي ومهارة الضربة الطائرة الامامية والخلفية لناشئي الأسكواش .
2. يفضل استعمال الإيقاع الموسيقي في التمرينات خلال العملية التدريبية لضمان تنوع البيئات لدى اللاعب وفي اي فترة ضمن فترات الخطة التدريبية كانت وفي اي جزء من اجزاء الوحدة التدريبية .
3. يفضل أن تكون طرائق وأساليب التدريب تتماشى مع حاجات اللاعب وقدراته البدنية والحركية والنفسية خاصة وأن هناك ايقاع موسيقي مصاحب للتمرينات .
4. يفضل اجراء اختبارات بدنية ومهارية وبشكل دوري على جميع اللاعبين لما للاختبارات من دور مهم وأساس في عملية التدريب لغرض تصنيفهم وفقاً لنسب النتائج المتحصلة .
5. اجراء دراسات وبحوث أخر على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين للعبة الأسكواش.
6. يفضل اجراء دراسات وبحوث على رياضات والعباب اخرى و لكل الفئات ولكلا الجنسين طالما هناك افكار متجددة لا سيما فكرة ربط الايقاع الموسيقي مع الحركات الرياضية .