

# الفصل الخامس

## الاستخلاصات والتوصيات

### الاستخلاصات

### التوصيات

## الاستخلاصات والتوصيات

### - الاستخلاصات:

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستناداً على المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:
- ١- البرنامج المقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي له تأثير إيجابي واضح على تعلم المهارات الحركية قيد البحث.
  - ٢- البرنامج (المتبع) ساهم بطريقة إيجابية في تعلم المجموعة الضابطة لمتغيرات التوافق الحركي والاداءات الحركية المركبة لرياضة الهوكي قيد البحث.
  - ٣- أظهر البرنامج المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الاداءات الحركية المركبة قيد البحث.
  - ٤- تقدمت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع في تناقص الزمن للأداءات الحركية المركبة قيد البحث.
  - ٥- تنمية الاداء المهارى من خلال تدريبات الاداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الإرتقاء بكل من المستوى المهارى والبدنى.
  - ٦- توصل الباحث إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس الاداءات الحركية المركبة قيد البحث وتم تحديد المعاملات العلمية لها وقد تم استخدامها في تحديد مستوى الطلاب في القياسين القبلى والبعدى.
  - ٧- وجود فروق في نسبة التحسن في أزمنة ودقة الاداءات الحركية المركبة ومكونات التوافق الحركي (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

### - التوصيات:

- في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بالآتي:
- ١- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي في تدريس مادة الهوكي لطلاب كلية التربية الرياضية.
  - ٢- تطبيق الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد المستويات المهارية لطلاب كلية التربية الرياضية.

- ٣- مراعاة خصائص المرحلة السنية وذلك حتى يمكن التنبؤ بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية والاجتماعية.
- ٤- ضرورة اهتمام المعلمين بنوعية الأداءات الحركية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة مما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباراة.
- ٥- إجراء المزيد من البحوث والدراسات لتنمية مكونات التوافق الحركي لرياضة الهوكي في مجال التعلم الحركي على مستوى كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية.