

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء طبيعة الدراسة وأهداف البحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم ومن واقع النتائج التي توصلت إليها الباحثة تم استنتاج ما يلي :

- ١- استخدام المنهج التقليدي للمجموعة الضابطة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة بين القياسيين القبلي والبعدي عند مستوي معنوية (٠,٠٥) في متغيران فقط من متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث وهما (إدراك مسافة القدم الجانبية ، إدراك المكان)
- ٢- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة في متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٣- حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في تنمية متغيرات الإدراك الحس حركي .
- ٤- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة كان أكثر تأثيراً على ارتفاع مستوى متغيرات الإدراك الحس حركي قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٥- استخدام المنهج التقليدي للمجموعة الضابطة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة بين القياسيين القبلي والبعدي عند مستوي معنوية (٠,٠٥) في المهارات المنهجية المنفردة قيد البحث .
- ٦- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة أدى إلى وجود فروق ذات دلالة في المهارات المنهجية المنفردة قيد البحث عند مستوي معنوية (٠,٠٥) بين القياسيين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٧- حققت المجموعة التجريبية نسبة تحسن أعلى من المجموعة الضابطة في مستوى أداء المهارات المنهجية المنفردة .
- ٨- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة كان أكثر تأثيراً على ارتفاع مستوى أداء المهارات المنهجية المنفردة قيد البحث لطالبات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .
- ٩- استخدام مجموعة التمرينات المقترحة كان أكثر تأثيراً على ارتفاع مستوى أداء الجملة الحركية المنهجية لطالبات المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

ثانياً : توصيات البحث :

في حدود ما تم استنتاجه تستطيع الباحثة أن توصي بما يلي:

- ١- أهمية وضع وتصميم تمارينات خاصة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي وذلك ضمن محتوى المنهج التعليمي لمادة الجمباز .
- ٢- الاستعانة بمجموعة التمارينات المقترحة لتنمية متغيرات الإدراك الحس حركي المرتبطة بمهارات جهاز الحركات الأرضية لما لها من تأثير إيجابي في تطوير وتحسين مستوى الأداء للمهارات المنفردة وجملة الحركات الأرضية المنهجية .
- ٣- الاهتمام بتوزيع تمارينات الإدراك الحس حركي على أجزاء الوحدة التعليمية وذلك على مدار المنهج التعليمي لمادة الجمباز بأجهزته المختلفة .
- ٤- دراسة أثر تنمية الإدراك الحس حركي بالنسبة للأنشطة الرياضية المختلفة لتحديد نوعية مكونات الإدراك الحس حركي المختلفة التي يتطلبها كل نشاط رياضي مما يساعد على توجيه عملية التعليم والتدريب .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الرياضية المختلفة والتي تهتم بشكل الأداء مثل الغطس والجمباز الإيقاعي والباليه المائي .
- ٦- الاهتمام بإدخال أساليب جديدة تعتمد على ما توفره تكنولوجيا التعليم من وسائل وتقنيات لتدريس محتوى ومنهاج مادة الجمباز بكليات التربية الرياضية .