

## الفصل الخامس

٥- الاستخلاصات والتوصيات

## الفصل الخامس

### ٥- الاستخلاصات والتوصيات

#### ١-٥ الاستخلاصات :

فى حدود عينة البحث واجراءاته ونتائجه والامكانات التى توصل اليها الباحث أمكن تحقيق أهداف البحث والتى تنص على :

- ١- استخلاص الخصائص الميكانيكية ومتطلبات الاداء البدنية والحركية لمهارة البدء الخاطف فى سباحة الزحف على البطن .
- ٢- تحديد الخطوات التعليمية لمهارة البدء الخاطف فى سباحة الزحف على البطن بناء على متطلبات أدائها البدنية والحركية .
- ٣- استخلاص الخصائص الميكانيكية ومتطلبات الاداء البدنية والحركية لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حضان القفز .
- ٤- تحديد الخطوات التعليمية لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حضان القفز بناء على متطلبات أدائها البدنية والحركية .

وقد اتفق رأى الباحث مع آراء الخبراء فى أن الخطوات التعليمية التى اقترحها الباحث تحقق متطلبات أداء المهارات قيد البحث ، حيث استطاع الباحث اقتراح اجراءات يستطيع المدرب عن طريقها اختيار الخطوات التعليمية الصحيحة والمباشرة ، التى تحقق متطلبات الاداء سواء كانت بدنية أو حركية .

وتحدد الخطوات الالية الاسلوب المقترح اتباعه لاختيار خطوات تعليم المهارات الحركية بدقة ، وبصورة مقننة .

وتتلخص طريقة العمل فيما يلى :

- ١- استخدام التحليل الحركى الكينماتوجرافى للتعرف على الخصائص الميكانيكية للمهارة .

٢- من خلال الخصائص الميكانيكية يتم تحديد المتطلبات البدنية والحركية المطلوبة لاداء المهارة .

٣- وضع الخطوات التعليمية التي تحقق المتطلبات البدنية والحركية اللازمة لاداء المهارة ، والتي استخلصت في النقطة السابقة .

#### ٢-٥ التوصيات :

من خلال نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

١- أن تهتم الاتحادات الرياضية المختلفة ، والمدربون باتباع الاسلوب العلمى المقترح للتعرف على خطوات التعليم الصحيحة للمهارات الحركية الجديدة والمركبة ، حتى يسهل على المدربين تعليمها .

٢- أن يتهم الباحثون بكلية التربية الرياضية باستخدام هذا الاسلوب المقترح للتعرف على الخطوات التعليمية الخاصة بمهارات الانشطة الرياضية المختلفة حتى يتمكن الدارسون والعاملون في المجال الرياضى من تفهم طبيعة أداء تلك المهارات وكيفية تعليمها .

٣- أن يركز المدربون على تنمية الصفات البدنية الضرورية واكساب القدرات الحركية المستخلصة من نتائج التحليل الحركى الكينماتوجرافى لان ذلك سيساعد على سرعة تعلم واتقان اللاعبين للمهارة .