

٥ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات :

٥ / ١ الاستنتاجات :

فى حدود عينة واجراءات البحث ومن خلال نتائجة تمكن الباحث من التوصل الى الاستنتاجات التالية :

٥ / ١ / ١ ان استخدام مشروع اللياقة البدنية فى جزء الاعداد البدنى يدرس التردية الرياضية بالمرحلة الاعدادية يوءثر ايجابيا على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ كما تقيسها بطارية اختبار الشباب الأمريكى وبفروق ذات دلالة احصائية لجميع وحدات البطاريات وهذا لموسط مجموع اللياف البدنيه .

٥ / ١ / ٢ استخدام مشروع اللياقة البدنية فى جزء الاعداد البدنى يدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية يوءثر ايجابيا على تحسين اللياقة البدنية بدرجة تفوق نظيره الذى يستخدم تمرينات الاعداد البدنى فى نفس الجزء من الدرس .

٥ / ١ / ٣ بلغت النسبة المئوية لمقدار التقدم بين القياسين القبلى والبعدى فى متوسط مجموع اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة ٤٣٣ر١٠٪ بينما بلغت نفس النسبة للمجموعة التجريبية ٨٣٧ر٢٤٪ وذلك يوءيد التقدم الايجابى للمجموعة التجريبية التى تطبق مشروع اللياقة البدنية فى الدرس .

٥ / ٢ التوصيات :

فى اطار مجالات هذا البحث وحدوده وأستنادا على البيانات الواردة من سياق اجراءات البحث وانطلاقا مما تشير اليه الاستنتاجات المستخلصة من النتائج وفى حدود عينة البحث يوصى الباحث بالآتى :

٥ / ٢ / ١ تطبيق مشروع اللياقة البدنية بجزء الاعداد البدنى يدرس التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الاعدادية .

٥ / ٢ / ٢ استخدام بتمرينات مشروع اللياقة البدنية كأداة للتقويم لقياس مستوى اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية للمساعدة فى وضع درجة موضوعية لمادة التربية الرياضية .

٣/٢/٥ اجراء مسابقة فى مشروع اللياقة ضمن الأنشطة الداخلىــــة
والخارجية للمدارس الاعدادية .

٤/٢/٥ تأهيل بعض المشرفين الرياضيين من غير مدرسى التربية الرياضية
حتى لا يحرم تلاميذ المدارس التى لا يوجد بها مدرسو تربية
رياضية من ممارسة تمارينات المشروع على مستوى النشاط
الداخلى والخارجى بالمدارس للمساهمة فى رفع اللياقة
البدنية لجميع التلاميذ .

٥/٢/٥ صرف مكافأة مالية لمدرسين التربية الرياضية ومدير المدرسة والنظر
بعين الاعتبار فى تقييم المدرس من قبل الموجة بالمدارس التى
النى نحصل على نتائج عالية .

٦/٢/٥ اجراء دراسات مشابهة فى هذا المجال وعلى مستوى المراحل
المختلفة للجنين .