

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولا : الاستخلاصات

ثانيا : التوصيات

ويتفق هذا مع ما تشير إليه رمزية الغريب ١٩٧٧ ، حيث تشير إلى أن " المواد التي تعتمد على القافية والإيقاع أسرع في تعلمها وأسهل في تذكرها من المواد الخالية من تلك الميزة" وأكدت ذلك النتائج التي توصلت إليها دراسة يحيى صالح ١٩٧٨ ، والتي تقول أن المصاحبة الموسيقية تؤدي لنتائج أفضل في تعلم جمل التمرينات والتذكر الحركي لها.

(٢٨ : ٥٢٨) ، (٣٢٢ : ٧٩)

مما سبق يتضح ثبوت الفرض الأساسي للدراسة .

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها و في حدود عينة البحث وكذلك الفترة الزمنية التي طبقت فيها تجربة البحث فقد تم التوصل للاستخلاصات التالية :

- ١- أثبت البرنامج الترويحي الرياضي المقترح فعاليته على الذاكرة الحركية للناشئين في رياضة الكاراتيه (١٠ - ١٢ سنة) ، حيث أظهر تأثيراً إيجابياً ملحوظاً عليها .
- ٢- اتضح إمكانية استخدام معينات الذاكرة (التصور العقلي - الممارسة العقلية) لتحسين مستوى الذاكرة الحركية، وأن استخدامها يؤدي إلى تحسن ملحوظ في مستوى القدرة على التذكر الحركي .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث يوصى الباحث بما يلي :

- ١- تطبيق البرنامج الترويحي الرياضى المقترح للاستفادة به عملياً فى مجال رياضة الكاراتيه .
- ٢- إجراء مزيد من الأبحاث المشابهة فى هذا المجال نظراً لأن قبول نتائج الأبحاث العلمية يعتمد على ثبات النتائج في أبحاث مشابهة .
- ٣- إجراء مثل هذه الأبحاث على الرياضات المشابهة المبنية على الجمل الحركية ، مثل البومزيه في رياضة التايكوندو ، والتمرينات الفنية في الجمباز ، والعروض الرياضية .
- ٤- الاهتمام بدراسة تأثير ممارسة الأنشطة الترويحية على مزيد من القدرات العقلية .
- ٥- تدعيم الاتجاه نحو شغل أوقات الفراغ في أنشطة هادفة تعود بالنفع على الأفراد الممارسين في مجال تخصصهم .
- ٦- توجيه الاهتمام إلى القدرات العقلية للاعبين والخاصة بالإجادة في المجال التخصصى بدلاً من اقتصار الاهتمام على النواحي البدنية والفسولوجية فقط .
- ٧- إجراء أبحاث مشابهة على أعمار سنّية أخرى متدرجة في الكبر ، ولكلا الجنسين .
- ٨- تصميم المزيد من البرامج الترويحية الشاملة للاعبى الرياضات المختلفة .