

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات والنتائج

أولا :- الاستخلاصات :-

- تم التوصل لبناء مقياس الرضا الحركى نحو السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة يتمتع بمعاملات علمية (صدق - ثباتات) عالية مما يسمح باستخدامه فى مجتمع مماثل لعينة البحث .
- وجود علاقة ايجابية داله بين الرضا الحركى ومستوى الاداء .
- ظهور اعلى مؤشرات الرضا الحركى فى المجموعة ذات المستوى المرتفع فى الاداء .
- اتجاه مؤشرات الرضا الحركى نحو السلبية بالنسبة للمجموعة ذات المستوى المنخفض فى الاداء .
- وجود بعض العوامل المؤثرة على تعلم السباحة مثل المحور الشامس (المدرسة) ، المحور العاشر (الامكانيات) بالنسبة للمجموعة ذات المستوى المنخفض .
- وجود فروق فى مؤشرات الرضا الحركى بالنسبة لطرق السباحة المختلفة كانت اعلى تلك المؤشرات لسباحة الزحف على الظهر تليها سباحة الزحف على البطن ثم سباحة الصدر .

ثانياً:- التوصيات :-

فى ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى :-

- استخدام المقياس كأداة للتعرف على مدى الرضا الحركى نحو السباحة لدى الطالبات .
- البدء بتعلم سباحة الزحف على الظهر ثم سباحة الزحف على البطن ثم سباحة الصدر .
- مراعاة الفروق الفرديه بين الطالبات عند تعلم المهارة المطلوبة .
- مراعاة توافر الادوات المساعدة والوسائل المعينة عند شرح درس السباحة .
- مشاركة معاونى هيئة التدريس للدروس العملية بالنزول مع الطالبات لحمام السباحة لتوفير عامل الأمن والسلامة وعرضه النموذج الجيد .
- ادخال عامل الترويح والتشويق والاشارة اثناء الدرس لازالة عامل الحوف والبعد عن الملل داخل الدرس .
- الزام الطالبات بالتدريب على السباحة فى فترة الاجازة الصيفيـة لاكمال خبرات عملية فى هذا المجال .
- اجراء دراسات مشابهه على طالبات الفرق الدراسيه الأخرى .