

## الفصل الخامس

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات.

٢/٥ التوصيات.

## ١/٥ الاستنتاجات:

في ضوء عينة البحث وإجراءاته ووفقا لهدف وفروض البحث توصل الباحث للاستنتاجات

التالية:

### ١/١/٥ استنتاجات خاصة:

١. ان البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي على تنمية المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الاثقال.
٢. ان البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي على التوافق الخاص ومستوى الانجاز المهاري والرقمي للمبتدئين في رفع الاثقال.
٣. البرنامج التقليدي المتبع والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي على تنمية المدركات الحس-حركية الخاصة برياضة رفع الاثقال .
٤. البرنامج التقليدي المتبع والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة له تأثير ايجابي على التوافق الحركي الخاص ومستوى الانجاز المهاري والرقمي للمبتدئين في رفع الاثقال.
٥. ان البرنامج المقترح لتنمية بعض المدركات الحس-حركية والذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية له تأثير ايجابي أفضل من البرنامج التقليدي على تنمية كل من المدركات الحس-حركية الخاصة، والتوافق الحركي الخاص، ومستوى الانجاز المهاري والرقمي للمبتدئين برياضة رفع الاثقال كما أنه اظهر تحسن أفضل من البرنامج التقليدي في جميع المتغيرات قيد البحث.
٦. أهم المدركات الحس-حركية في رياضة رفع الاثقال هي الادراك الحس-حركي للقوة والتوازن، والزواى، والسرعة، والاتجاه، والمسافة، والتماثل.
٧. تنمية المدركات الحس-حركية للمبتدئين في رياضة رفع الاثقال يؤدي الى تحسن موازى بمستوى التوافق الحركي الخاص وكذا مستوى الانجاز المهاري والرقمي، ويتوقف مقدار التحسن وسرعته على مقدار نمو المدركات الحس-حركية.

## ٢/١/٥ استنتاجات عامة:

٨. عدم الاهتمام بتنمية المدركات الحس-حركية الخاصة بشكل مقصود يؤدي الى تنميتها بشكل تلقائي مع التدريب، الا أنه يحدث تعثر في عملية التعلم وبطيء معدل التقدم بمستوى الانجاز. فمقدار النمو والتقدم لا يقارن بنظيره الذى يتم بطريقة موجهه ومقصودة .
٩. يرجع عدم التقدم السريع بمستوى الانجاز لدى المبتدئين الى ضعف مستوى الادراك الحس-حركى.
١٠. تنمية شروط ومتطلبات التوافق الحركى التى تتعلق بمعالجة المعلومات، وبصفة خاصة القدرة على التمييز الحس-حركى يعتبر أحد الاسس الهامة لسرعة تعلم وتطوير التكنيكات الرياضية المركبة عند التعامل مع المبتدئين.

## ٢/٥ التوصيات:

في ضوء نتائج البحث واستنتاجاته يمكن للباحث التوصية بما يلي:

١. توعية المدربين بمراكز التدريب التابعة للاتحاد المصرى لرفع الانتقال بضرورة الاهتمام بتنمية الادراك الحس-حركى للمبتدئين والناشئين بهدف الارتقاء بمستوى الانجاز المهارى حيث يعتبر ذلك قاعدة لتحسين المستوى الرقمية في رفع الأتقال.
٢. استخدام البرنامج المقترح قيد البحث في تعليم المبتدئين برياضة رفع الأتقال بالأندية المصرية مع مراعاة تقنين الاحمال وفقا للمراحل السنية والمستويات الفردية.
٣. استخدام الاختبارات التى صممها الباحث لقياس بعض المدركات الحس-حركية عند التعامل مع المبتدئين فى رياضة رفع الأتقال سواء من حيث الانتقاء أو المتابعة الدورية.
٤. استخدام اختبار التوافق الحركى الخاص الذى صممه الباحث لقياس مدى التوافق الحركى أو مدى القدرة على التعلم الحركى عند التعامل مع المبتدئين فى رياضة رفع الأتقال سواء من حيث الانتقاء أو المتابعة الدورية.
٥. استخدام استمارتى تقويم مستوى الانجاز المهارى عند التعامل مع المبتدئين فى رياضة رفع الأتقال خلال المراحل المختلفة للانتقاء أو المتابعة الدورية.

٦. أن تتضمن خطة أعداد وتأهيل المدربين بالاتحاد المصرى لرفع الانتقال دورات فى الستعلم الحركى، حتى يلم المدربين بالمبادئ والاسس العلمية للتعلم والتحكم الحركى بشكل عام ومعطيات ونتائج هذا البحث بشكل خاص.