

٥ / ٠ الاستنتاجات والتوصيات :

٥ / ١ الاستنتاجات :

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

٥ / ١ / ١ ان استخدام مشروع اللياقة البدنية في جزء الاعداد البدني يدرس التردية الرياضية بالمرحلة الاعدادية يوءثر ايجابيا على تحسين اللياقة البدنية للتلاميذ كما تقيسها بطارية اختبار الشباب الأمريكي وبفروق ذات دلالة احصائية لجميع وحدات البطاريات وندا لموسط مجموع الليافه البدنيه .

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

٥ / ١ / ٣ بلغت النسبة المئوية لمقدار التقدم بين القياسين القبلي والبعدي في متوسط مجموع اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة ٤٣٣ر١٠٪ بينما بلغت نفس النسبة للمجموعة التجريبية ٣٧ر٢٤٪ وذلك يويد التقدم الايجابي للمجموعة التجريبية التي تطبق مشروع اللياقة البدنية في الدرس .

٥ / ٢ التوصيات :

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

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

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

- ٣/٢/٥ اجراء مسابقة فى مشروع اللياقة ضمن الأنشطة الداخلية والخارجية للمدارس الاعدادية .
- ٤/٢/٥ تأهيل بعض المشرفين الرياضيين من غير مدرسي التربية الرياضية حتى لا يحرم تلاميذ المدارس التي لا يوجد بها مدرسو تربية رياضية من ممارسة تمارين المشروع على مستوى النشاط الداخلي والخارجي 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 التي النى نحصل على نتائج عالية .
- ٦/٢/٥ اجراء دراسات مشابهة فى هذا المجال وعلى مستوى المراحل المختلفة للجنين .