

## الفصل الخامس

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الإستنتاجات

٢/٥ التوصيات

## الفصل الخامس

### ٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

#### ١/٥ الاستنتاجات:

- في ضوء أهداف البحث، وفي حدود عينه البحث، ومن واقع البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث ومن خلال نتائج المعالجات الإحصائية للبيانات تم استنتاج الآتي:
- ١- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية قد أثر إيجابياً على تنمية المهارات البصرية التالية (الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - الوعي الخارجي - التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والقدم - التتبع البصري - إدراك العمق)، ويرجع الباحث هذا التحسن للبرنامج التعليمي المقترح.
  - ٢- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية قد أثر إيجابياً على سباقات (٢٠٠متر عدو، ١٠متر حواجز، ٤×١٠متر تتابع)، ويرجع الباحث هذا التقدم للبرنامج التعليمي المقترح.
  - ٣- البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية أدى إلى تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات البصرية والمهارية، ويرجع الباحث هذا التحسن بهذه النسب المتفاوتة إلى الأستمرار في التدريب المنتظم سواء للمجموعة التجريبية أو المجموعة الضابطة، ويرجع الباحث أيضاً ارتفاع نسب التحسن في جميع المتغيرات للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة إلى برنامج التدريبات البصرية للمجموعة التجريبية.
  - ٤- البرنامج التقليدي ساهم بطريقة إيجابية في تعليم المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد الدراسة.
  - ٥- تقدمت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المتبعة (أسلوب الأوامر) عند تعلم سباقات (٢٠٠متر عدو، ١٠متر حواجز، ٤×١٠متر تتابع).
  - ٦- وجود علاقة ارتباطية بين التدريبات البصرية سباقات المضمار المنهجية في بعض المتغيرات قيد البحث.

## ٢/٥ التوصيات:

في ضوء استنتاجات البحث وأستناداً إلى البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصى بالآتي:

- ١- تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام التدريبات البصرية في تدريس مادة اساسيات المضمار لطلاب الفرقة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لما قد يحدثه من تأثير إيجابي فى الارتقاء برياضة العاب القوى.
- ٢- تصميم تدريبات تعتمد على البصر من خلال تصميم أجهزة تساعد على تدريب المهارات البصريه فى المسار الحركي لسباقات العاب القوى.
- ٣- الاهتمام بقياس المهارات البصرية بصفه دورية (الدقة البصرية الثابتة - الدقة البصرية المتحركة - التوافق بين العين واليد - التوافق بين العين والقدم - التتبع البصري- ادراك العمق) للوقوف على المستوى البصرى للطلاب حتى يمكننا الارتقاء بمستوى رياضة العاب القوى لأفضل مستوى ممكن.
- ٤- إنشاء معمل خاص بالقياسات البصرية داخل معامل كليات التربية الرياضية.
- ٥- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام التدريبات البصرية في مجال التعلم الحركي على مستوي كليات التربية الرياضية للارتقاء بالعملية التعليمية.