

المحاضرة الخامسة عشر

الاستنتاجات والتوصيات

اعداد

أ.د عبير داخل

abeer@copew.uobaghdad.edu.iq

م.د هناء عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات | جامعة بغداد

7-4-2026

• أولاً: كيفية صياغة الاستنتاجات (Conclusions)

• ما هي الاستنتاجات: هي خلاصة ما توصل إليه البحث، وتكون مرتبطة مباشرة بـ:

✓ أهداف البحث

✓ أسئلة البحث

✓ النتائج التي ظهرت

• طريقة كتابتها خطوة بخطوة : .اربط كل استنتاج بنتيجة

• يعني:

• لا تكتب رأي شخصي **X** بل استنتج من نتائجك **✓**

• مثال: أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين استخدام التكنولوجيا والتحصيل الدراسي.

• الاستنتاج يكون:

• أولاً: يستنتج الباحث أن استخدام التكنولوجيا يسهم في تحسين التحصيل الدراسي.

• ثانياً : اجعلها مختصرة وواضحة ،تكتب على شكل نقاط مرقمة

• ثالثاً : استخدم لغة تقريرية

● مثل:

● "يستنتج الباحث "...

● "تشير النتائج إلى "...

● "تبين من الدراسة "...

● ثانيًا: كيفية صياغة التوصيات (Recommendations)

● ما هي التوصيات: هي مقترحات عملية مبنية على الاستنتاجات.

● القاعدة الذهبية: كل توصية ← يجب أن يكون لها استنتاج يدعمها

● طريقة كتابتها: اجعلها قابلة للتطبيق

● ✘ مثال ضعيف: يجب تحسين التعليم

● ✓? مثال قوي: يوصي الباحث بتدريب المعلمين على استخدام التقنيات الحديثة داخل الصف.

● 2- اربطها بالمشكلة: عالج نقاط الضعف التي ظهرت في النتائج

• 3- استخدم أفعال واضحة

• مثل:

• **يوصي الباحث بـ ... يقترح الباحث ... ضرورة ... ينبغي ...**

• نموذج جاهز للتوصيات:

✓ يوصي الباحث بزيادة الاهتمام باستخدام التكنولوجيا في العملية التعليمية .

✓ ضرورة تنظيم دورات تدريبية للكوادر في مجال (...).

✓ يقترح إجراء دراسات مستقبلية حول (...).

• **ثالثاً: كيف يعتمد الطالب الاستنتاجات والتوصيات؟**

• القاعدة الأساسية في الاعتماد الأكاديمي:

1. تعتمد على النتائج فقط

2. لا تضيف معلومات جديدة

3. لا تخرج عن موضوع البحث

4. ترتبط بأهداف البحث

• الفرق السريع بين الاستنتاجات والتوصيات

التوصيات	الاستنتاجات
ماذا نفع بعد ذلك؟	ماذا اكتشفنا؟
مبنية على الاستنتاجات	مبنية على النتائج
اقتراح وتنفي	وصف وتحليل

● مثال: عنوان بحث تجريبي :

● تأثير برنامج تدريبي على بعض القدرات البدنية
والمهارية (الضربة الأمامية والخلفية) بالريشة
الطائرة للشباب"

● ماهي الاستنتاجات والتوصيات للعنوان اعلاه

• أولاً: الاستنتاجات

• في ضوء نتائج الدراسة، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. يستنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المستخدم كان له تأثير إيجابي في تطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الريشة الطائرة من فئة الشباب .
2. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية (مثل القوة، السرعة، والرشاقة) .
3. تبين أن البرنامج التدريبي أسهم بشكل فعال في تحسين مستوى الأداء المهاري للضربة الأمامية في الريشة الطائرة .
4. أظهرت الدراسة تحسناً ملحوظاً في أداء الضربة الخلفية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
5. يستنتج الباحث أن الدمج بين التدريب البدني والمهاري ضمن برنامج منظم يؤدي إلى تطوير أفضل للأداء في الريشة الطائرة .
6. تبين أن التكرار المنتظم للتمارين مهارية يسهم في رفع دقة وسرعة الأداء الحركي لدى اللاعبين .
7. أظهرت النتائج أن الالتزام بالبرنامج التدريبي له دور كبير في تحقيق التحسن في القدرات البدنية والمهارية .

• ثانيًا: التوصيات

- بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يأتي:
- 1. يوصي الباحث باعتماد البرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة لتطوير القدرات البدنية والمهارية لدى لاعبي الريشة الطائرة من فئة الشباب .
- 2. ضرورة الاهتمام بدمج التمارين البدنية والمهارية ضمن البرامج التدريبية لتحقيق أفضل نتائج في الأداء الرياضي .
- 3. يوصي الباحث بزيادة التركيز على تدريب مهارتي الضربة الأمامية والخلفية لما لهما من أهمية كبيرة في لعبة الريشة الطائرة .
- 4. ضرورة استخدام أساليب تدريب حديثة تعتمد على التدرج والتنظيم العلمي في إعداد اللاعبين .
- 5. يوصي الباحث بإجراء اختبارات دورية لقياس مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية لدى اللاعبين .
- 6. ضرورة توفير الأدوات والملاعب المناسبة لتنفيذ البرامج التدريبية بشكل فعال .
- 7. يقترح إجراء دراسات مستقبلية تتناول مهارات أخرى في الريشة الطائرة أو تطبيق برامج تدريبية مختلفة على فئات عمرية أخرى .

● مثال :عنوان بحث وصفي :

● "التنبؤ بالرضا عن الذات بدلالة الدافعية النفسية والاتجاه نحو التحصيل الدراسي لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات»

● ماهي الاستنتاجات والتوصيات للعنوان اعلاه

• أولاً: الاستنتاجات (Conclusions)

• في ضوء نتائج الدراسة، توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. يستنتج الباحث أن هناك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الدافعية النفسية ومستوى الرضا عن الذات لدى طالبات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
2. تبين أن الاتجاه نحو التحصيل الدراسي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الذات، مما يشير إلى أهمية تحفيز الطالبات أكاديمياً ونفسياً .
3. أظهرت الدراسة أن الدافعية النفسية تعد مؤشراً قوياً للتنبؤ بمستوى الرضا عن الذات لدى الطالبات .
4. يستنتج الباحث أن الجمع بين الدافعية النفسية والاتجاه نحو التحصيل الدراسي يفسر نسبة معتبرة من التباين في مستوى الرضا عن الذات .
5. تبين أن تعزيز الدافعية النفسية يمكن أن يسهم بشكل مباشر في رفع مستوى رضا الطالبات عن الذات وتحسين الأداء الأكاديمي .

● ثانيًا: التوصيات (Recommendations)

● بناءً على الاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يأتي:

1. ضرورة تطوير برامج إرشادية ونفسية تهدف إلى تعزيز الدافعية النفسية لدى الطالبات لتعزيز رضاهن عن الذات .
2. يوصي الباحث بإدماج استراتيجيات تحفيزية ضمن المناهج الأكاديمية لتعزيز الاتجاه نحو التحصيل الدراسي .
3. ضرورة توفير بيئة تعليمية داعمة تشجع الطالبات على المشاركة الفعالة والتفوق الأكاديمي .
4. يوصي الباحث بإجراء اختبارات دورية لتقييم مستوى الدافعية النفسية والرضا عن الذات لدى الطالبات .
5. ينصح الباحث بإجراء دراسات مستقبلية لتطبيق برامج تنموية تهدف إلى زيادة الرضا عن الذات وتحسين الأداء الأكاديمي في كليات التربية الرياضية.