

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

التوصيات

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

١-٥ الاستنتاجات:

فى ضوء البيانات التى تم الحصول عليها ومعالجتها وتحليلها، وفى ضوء أهداف البحث وتساؤلاته امكن للباحث الوصول للاستنتاجات التالية:

اولا - اهداف مشروع اللياقة البدنية وفوائده:

- حقق مشروع اللياقة البدنية الاهداف التى وضعت له وذلك فى ضوء اراء التلاميذ (فريق اللياقة ، الممارسين) ، المشرفين ، الموجهين - ولكن بنسب مختلفة- اما الهدف الاول والاساسى للمشروع وهو تنمية اللياقة البدنية لجميع التلاميذ فقد حصل على ترتيب متأخر بالنسبة لباقي الاهداف التى تحققت.

ثانيا- محتوى مشروع اللياقة البدنية:

- مناسبة اختبارات مشروع اللياقة البدنية للمرحلة السنية للتلاميذ بصفة عامة اما الاختبار الثالث فهو صعب الاداء لجميع التلاميذ سواء كانوا من فريق اللياقة ام من الممارسين .

ثالثا : اسلوب تنفيذ مشروع اللياقة البدنية:

- الاعلام:

لا يوجد اى اعلام عام بالاذاعة والتليفزيون او الصحافة عن مشروع اللياقة البدنية وكذلك هناك قصور فى وسائل الاعلام داخل المدرسة .

- مكان ووقت التدريب والاختبار:

المكان الرئيسى لممارسة تدريبات المشروع وكذلك اختبار التلاميذ هو المدرسة ويتم فى حصص التربية الرياضية .

— المشرف:

مدرس التربية الرياضية بالمدرسة هو المشرف على تنفيذ مشروع اللياقة البدنية.

— اعمال المشرف:

اهم ما يقوم به المشرف لتنفيذ المشروع بالمدرسة هو عمل سجلات لجميع التلاميذ (فريق اللياقة، الممارسين)

— الحوافز والمكافآت:

ضعف الحوافز للتلاميذ فريق اللياقة، وعدم وجود حوافز نهائيا للتلاميذ الممارسين ويتم منح المكافآت بالتساوي على جميع المشرفين على تنفيذ المشروع بالمدارس.

قواعد اختيار المدرسة والمشرف

— يتم اختيار المدارس المنفذة لمشروع اللياقة البدنية على اساس توافر مدرسي التربية الرياضيه بها.

— يكون اختيار المشرف على تنفيذ المشروع اختياريا، وان يكون حاصلًا على مؤهل في التربية الرياضية.

معيقات المشروع:

— لا يوجد وقت لتنفيذ المشروع بالمدرسة خارج درس التربية الرياضيه

— قلة المكافآت والحوافز للمشرفين والتلاميذ.

— عدم اقتناع المشرف بالعمل في المشروع

— زيادة الكثافة العددية للتلاميذ الذين يقوم المشرف بمتابعتهم بالمدرسة.

— انشغال التلاميذ بالذاكرة والواجبات المدرسية

— سوء الحالة الصحية لكثير من التلاميذ

— عدم وعي التلاميذ وهيئات التدريس واولياء الامور عن المشروع نتيجة لقصور

الاعلام العام والاعلام المدرسي بالمشروع.

رابعاً : اسلوب المتابعة والتقويم فى مشروع اللياقة البدنية :

- توجيه التربية الرياضية هو الجهة الاولى التى تقوم بمتابعة تنفيذ المشروع بالمدارس
- الزيارات الميدانية هى الوسيلة الاولى التى يتم من خلالها متابعة تنفيذ المشروع .
- الاداة الوحيدة لتقويم المشروع بالمدارس هى استمارة المتابعة التى اعدتها الادارة العامة للتربية الرياضية بالتعليم العام .
- اهم جوانب المتابعة للمركز الارشادى (مركز اللياقة) هو سجلات المشرفين بالمركز وصلاحية الادوات والاجهزة .

خامساً : المستويات المحققة للياقة البدنية :

- هناك تفوق واضح لفريق اللياقة البدنية على الممارسين فى كل المستويات (ذهبى / فضى / برونزى) .
- ضعف المستويين الذهبى والفضى لكل من فريق اللياقة البدنيه والممارسين .

٢-٥ التوصيات:

- يوصى الباحث ان يتبنى مشروع اللياقة البدنية مسئول كبير بالدولة مثل المشروع الامريكى للياقة البدنية ١٩٥٦ ، الذى تبناه رئيس الولايات المتحدة الامريكية .
- قيام اجهزة الاعلام (صحافة، اذاعة، تليفزيون) بحملة قومية للتوعية باهمية مشروع اللياقة البدنية لجميع المواطنين عامة وتلاميذ المدارس خاصة .
- وضع برنامج جديد للياقة البدنية يتناسب مع مستويات التلاميذ بالتعليم الاعدادى العام والازهرى .
- اثارة حماس بعض الشركات او المؤسسات التجارية لتبنى تقديم جوائز عينية للفائزين والمشاركين فى برنامج اللياقة البدنية .
- انتاج مجموعة من الوسائل المعينة تساعد فى التوعية باللياقة البدنية لدى التلاميذ وهيئات التدريس بالمدرسة، وأن يقوم باعداد هذه الوسائل خبراء متخصصون .
- ضرورة تعاون الاندية الرياضيه ومراكز الشباب مع وزارة التربية والتعليم وادارة المعاهد الازهرية ، لاعطاء الفرصة للتلاميذ لممارسة برنامج اللياقة البدنيه فى الفترة الصباحية التى تكون تلك الاندية والمراكز خالية من اعضائها العاملين .
- تخصيص حصص كاملة للياقة البدنية خارج حصص التربية الرياضيه، ويقوم بتنفيذها خريجي كليات التربية الرياضيه بعقود خاصة وذلك لمواجهة العجز فى عدد مدرسي التربية الرياضيه الحاليين .
- ضرورة توفير بطاقة تقييمية لكل تلميذ بالمدرسة تشمل كل المعلومات الشخصية والمستوى البدنى والصحى والاجتماعى وذلك لتتبعه خلال السنوات الدراسية من مرحلة التعليم الاساسى الى التعليم الجامعى .
- زيادة الميزانيات الخاصة بمشروع اللياقة البدنية لتغطية اوجه الصرف بالمشروع .

- وضع طرق قياس موضوعية لباقي اهداف مشروع اللياقة البدنية، مثل الدرجات المعيارية الخاصة بقياس المستوى البدنى للتلاميذ.
- تصميم بطارية اختبار خاصة لتلاميذ المرحلة الاعدادية بنين لكل من التعليم العام والازهرى.
- اجراء المزيد من البحوث والدراسات العلمية فى تقويم مشروع اللياقة البدنية بمراحل التعليم المختلفة بكل من التعليم العام والازهرى فى باقى محافظات جمهورية مصر العربية.

المراجع

المراجع العربية:

- ١- ابراهيم احمد سلامة : اللياقة البدنية - نبع الفكر - الاسكندرية، ١٩٨٠.
- ٢- تشارلز أ. بيوكر: أسس التربية البدنية ، توجيه حسن معوض وكمال صالح - الانجلو العربية القاهرة، ١٩٦٤.
- ٣- جابر عبد الحميد جابر: التقويم التربوي والقياس النفسي - طبعة اولى - دار النهضة - القاهرة - ١٩٨٣.
- ٤- جلال عبد الوهاب، حسن على عبد العزيز: برامج واختبارات اللياقة البدنية للجنسين عالم الكتب القاهرة ١٩٦٨.
- ٥- حامد عبد العزيز الفقى: دراسات فى سيكولوجية النمو - عالم الكتب القاهرة، ١٩٧٤.
- ٦- حسن سيد معوض: طرق التدريس فى التربية الرياضية، دار الفكر العربى - القاهرة.
- ٧- حسين رشدى عثمان : اللياقة البدنية للجميع - الدار القومية للطباعة واخرون - الاسكندرية - ١٩٦٥.
- ٨- ديو بولد ب فان دالين : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل واخرون - طبعة ثالثة - الانجلو- المصرية - ١٩٨٥.
- ٩- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسى والتربوى: الانجلو المصرية، ١٩٧٠.

- ١٠- سليمان حجر واخرون : العاب القوى " الاسس العلمية والتطبيقية-القاهرة-١٩٨٨
- ١١- شاکر قنديل ، فاروق جبريل : سيكولوجية النمو الانساني - جامعة المنصورة -
كلية التربية - ١٩٨٧ .
- ١٢- فاروق صادق . هدى برادة : علم نفس النمو : وزارة التربية والتعليم بالاشتراك مع
جامعة عين شمس - ١٩٨٥ .
- ١٣- فواد ابو حطب : التقويم النفسى - طبعة ثالثة - الانجلو المصرية -
سيد احمد عثمان ١٩٨٧ .
- ١٤- كمال درويش . محمد الحماحمى : الترويج الرياضى فى المجتمع المعاصر - كلية
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٨٦ .
- ١٥- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها - دار الفكر العربى، القاهرة
محمد صبحى حسانين ١٩٧٨
- ١٦- محمد حسن علاوى : مقدمة فى علم النفس التربوى الرياضى - طبعة اولى -
دار المعارف - القاهرة - ١٩٧١ .
- ١٧- _____ : علم التدريب الرياضى - طبعة عاشرة - دار المعارف
القاهرة - ١٩٨٩ .
- ١٨- _____ : سيكولوجية التدريب والمنافسات : طبعة سادسة -
دار المعارف - القاهرة - ١٩٨٧ .
- ١٩- محمد حسن علاوى : القياس فى التربية الرياضيه و علم النفس الرياضى -
محمد نصر الدين رضوان طبعة ثانية - دار الفكر العربى - القاهرة-١٩٨٨ .
- ٢٠- محمد صبحى حسانين : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية
البدنية - طبعة اولى - وزارة التربية والتعليم ١٩٨٢
- ٢١- _____ : نموذج الكفاية البدنية - طبعة اولى - دار الفكر العربى
القاهرة - ١٩٨٥ .

- ٢٢- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية - الجزء الاول -
طبعة ثانية - دار الفكر العربى-١٩٨٧
- ٢٣- _____ : التقويم والقياس في التربية البدنية - الجزء الثانى -
طبعة ثانية - دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ .
- ٢٤- محمد عاطف الابحر: اللياقة البدنية (عناصرها - تنميتها - قياسها)
دار الاصلاح - السعودية ، ١٩٨٤ .
- ٢٥- محمد نصر الدين رضوان : الاحصاء اللابارمترى في بحوث التربية الرياضية -
طبعة اولى - دار الفكر العربى، ١٩٨٩ .
- ٢٦- موسى فهمى ابراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى (الاعداد البدنى)
- دار الكتب - ١٩٧٠ .
- الرسائل والبحوث العلمية:
- ٢٧- السيد احمد فاضل : " تقويم اغراض التربية الرياضية فى القوات المسلحة"
رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان - ١٩٨١
- ٢٨- الفت احمد مختار هلال : " تقويم طرق اختيار اعداد المنتخبات القومية لكرة
السلة " رسالة دكتوراه غير منشورة -
كلية التربية الرياضيه للبنين بالقاهرة - جامعة
حلوان - ١٩٨٨ .
- ٢٩- جمال الدين على العدوى : " تقويم الوظائف الادارية لمراكز تدريب الناشئين
فى مصر" رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية
التربية الرياضيه للبنين بالقاهرة - جامعة
حلوان - ١٩٨١ .
- ٣٠- حسينى سيد ايوب : " تقويم الانشطة الرياضية بمراكز شباب القرى
بمحافظة الشرقية " رسالة ماجستير غير منشورة -
كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ١٩٨٦ .

- ٣١- سعيد محمد رضوان " تأثير تطبيق مشروع اللياقة البدنية كجزء بديل
للاعداد البدني على تحسين اللياقة البدنية في درس
التربية الرياضية بالمرحلة الاعدادية " رسالة ماجستير
غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنين —
جامعة الزقازيق — ١٩٩١ .
- ٣٢- سمير ابراهيم على : " تقويم برامج التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية
بالمعهد الازهرية" رسالة ماجستير غير منشورة
— كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ١٩٩١
- ٣٣- عادل عرفات عرفات : " دراسة تقويم لمسابقات بطولة الجمهورية للمرحلة
الاعدادية بنين بالادارة العامة للتربية الرياضية
والعسكرية والكشفية بوزارة التعليم " ،رسالة ماجستير
غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة — ١٩٩١ .
- ٣٤- محمد مجدى البدرى : " دراسة تقويمية لمشروع اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة
الاعدادية بمحافظة الشرقية " رسالة ماجستير غير
منشورة — كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق — ١٩٩٠ .
- ٣٥- محمد صبحى حسانين : " بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ
المرحلة الثانوية بنين بالقاهرة " رسالة دكتوراه غير
منشورة — كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة — ١٩٨٠ .
- ٣٦- محمد على احمد : " علاقة الحوافز والامكانات بنشاط معلمى التربية
الرياضية بالمرحلة الاعدادية بنين رسالة ماجستير
غير منشورة — كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة — ١٩٨٠ .

٣٧- منى احمد عبد الحكيم: " تأثير مشروع اللياقة البدنية على مفهوم الجسمية لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية بحث منشور في مجلة علوم

الرياضة - المجلد الاول - العدد الثالث - جامعة

المنيا - مارس ١٩٨٨ .

٣٨- نجاح التهامى حسن: " تقويم بعض عناصر التربية الرياضيه بمدارس الكويت

ومقارنتها ببعض مدارس منطقتى شرق القاهرة والجيزة

رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية

الرياضيه للبنات بالقاهرة .

مصادر اخرى :

٣٩- الادارة العامة للتربية : مسابقة اللياقة البدنية واختباراتها لتلاميذ وتلميذات المدارس

الرياضيه والعسكرية القاهرة ١٩٧١/٧٠ .

والكشفية .

٤٠- _____ : النشرة الخاصة بتنفيذ برنامج اللياقة البدنية لعام ٩١/٩٢

٤١- الادارة العامة للمعاهد: مشروع اللياقة البدنيه للمعاهد الازهرية (المرحلة الاعدادية)

القاهرة ١٩٨٥/٨٤

الازهرية

٤٢- _____ البرنامج القومى للياقة البدنية ٩١/١٩٩٢ متابعة مركز

اللياقة والمعاهد .

٤٣- المجلس الاعلى للشباب : دليل اللياقة البدنية للشباب المصرى ٩-١٨ سنة

القاهرة - ١٩٨٣ .

٤٤- _____ : الاستراتيجية العامة للنهوض بالشباب والرياضة في مصر

القاهرة - ١٩٨٥ .

٤٥- _____ : اعادة تنظيم واختصاصات الجهاز الوظيفى بالمجلس

١٩٩٢ .

- ٤٦- المجلس الاعلى للشباب: البرامج القومية للاجهزة الحكومية - برنامج اللياقة البدنية بمدارس التربية والتعليم - الخططة التنفيذية ٩١-٩٢٠
- ٤٧- المجلس الاعلى للشباب البرنامج القومى للياقة البدنية من ٩-١٨ - القاهرة - والرياضة، ووزارة التربية ١٩٩٠٠
- ٤٨- المجالس القومية المتخصصة: موسوعة المجالس القومية - المجلد الثامن (١٩٧٤-١٩٩٠) القاهرة٠
- ٤٩- وزارة التربية والتعليم : المنهاج المطور للتربية الرياضيه وبرامج تنفيذه (المرحلة الاعدادية) الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ١٩٨٠/١٩٨١٠
- ٥٠- _____ : الادارة العامه للمعلومات (الحاسب الالى- احصاء التعليم قبل الجامعى - القاهرة ٩١/٩٢٠
- ٥١- لجنة بحوث الرابطة: اختبارات اللياقة البدنية للشباب - ترجمة ابراهيم قنديل الامريكية للصحة والتربية الرياضيه عالم الكتب - القاهرة٠ - ١٩٥٦٠
- ٥٢- سليمان حـجـر: اللياقة البدنية وتنميتها - محاضرات غير منشورة - دراسة لقادة التربية الرياضية الادارة العامة للتربية الرياضيه - القاهرة يناير ١٩٩٢٠

المراجع الاجنبية :

- 53- A.W.S Wastar : (Physical Fithnes and athetic

Preformance) , Londam & New Yourk , 1983.
- 54- ALLev ,P.T. and James, E.H.: (Measurment and

Evaluation in Physical Education), Torontse

Tawm Wiley and SOAS 1979.
- 55- Chares,A.B : (Fowndation of Physical Education)

C.V. Mosby Seventh Edition,1975.
- 56- Harold M.Barrow, Rosemary Mcgee: (Physical

Education), Lea& Febiger,

Philadelphia, 1979.
- 57- Haskins,M,T,: (Evaluation in Physical

Education), William C.Brom CO. , Dubugues ,

Lowa , 1971.
- 58- Robert V.Hockey, Ed.D.:(Physical Fitness the

Pathway to heal th. Ful Living), Toronto,

Santa Glara . 1985.