

## الفصل السادس

### الاستنتاجات والتوصيات

- ١ - الاستنتاجات
- ٢ - التوصيات

## الفصل السادس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### ١- الاستنتاجات :

في حدود طبيعة ومجال هذا البحث والهدف منه في ضوء قروض البحث والمنهج المستخدم والاطـار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعية العينة ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١ - أسهم الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الاولى في تحسين المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن بدرجة أفضل .
- ٢ - اسهم الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الثانية في تحسين الكفاءة البدنية للطالبات بدرجة أفضل .
- ٣ - أسهم الاسلوبين المقترحين للمجموعتين التجريبيتين في زيادة فاعلية الدرس ( زيادة الزمن الفعـال للدرس - انخفاض عدد مرات الهبوط من على الجهاز - انخفاض زمن أداء التمرين الاجبارى - خفض عدد مرات البدايات الخاطئة ) .
- ٤ - توجد فروق بين تـأثير كل من المجموعات الثلاثة ( التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - الضابطة ) على المستوى المهارى على جهاز عارضة التوازن والكفاءة البدنية لصالح المجموعتين التجريبيتين .

#### ٢- التوصيات :

في ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضه ، مع الاخذ في الاعتبار طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية لتحقق من صدق الفروض ، واعتمادا على النتائج التجريبية توصى الباحثة بالتالى :

- ١ - استخدام الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الاولى وذلك لمدى اسهام هذا الاسلوب في تحسين المستوى المهارى للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٢ - استخدام الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الثانية وذلك لمدى اسهام هذا الاسلوب في تحسين الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٣ - اجراء المزيد من دراسات في هذا المجال وذلك يمزج الاسلوبين المقترحين في اسلوب واحد وذلك للاستفادة من مميزات الاسلوبين معا كذلك اجراء دراسات على عينة أكثر تنوعا للتعرف على كيفية استغلال الفترات البينية وتأثيرها على أجهزة الجمباز الاخرى .

## مراجع البحث

أولا : العراج العربىة :

- ١ - أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، الصبعة الثانية ، ١٩٨٢ .
- ٢ - اجلال ابراهيم ، نادىة محمد درويش : الرقىى الابتكارى الحديىث . دار الكىب ١٩٨٨ .
- ٣ - السيد عبد المقىود : التغيراى الفىبولوجية التى تحدث فى الأءاء الداخلىة أنىاء فترة الشفاء ، المءلة العلمىة للآربىة البدنىة والرياضىة ، عدد ٦ ، دار بورسعيد للطباعة والنشر ، الاسكدرىة ، ١٩٧٦ .
- ٤ - سىافونىا : مقاله لموه تمر علمى خاص بالكفاءة البدنىة ، مءلة النظرىة والتطبقى فى الآربىة الرياضىة ، موسى ، ١٩٧٢ .
- ٥ - صدىقة محمد محمود درويش : " العلاءة بىن الكفاءة البدنىة والاس الهىدروجىنى ( للعباب والبول والعرق ) لعدد المسافاى القصىرة " ، رسالة دكسىواره ( غير منشورة ) : كلىة الآربىة الرياضىة للبناب بالقاهىرة جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٦ - عائىة عبد المولى السىد : ءىماز البناب ، القانون الدولى والتطبقى المىدانىى ، ١٩٨٦ .
- ٧ - عزىرة عبد الغنىى : " أآر آنمىة الآوازن والاحساس الحركى على الااء المهارى فىى ءىماز " ، رسالة دكسىواره ( غير منشورة ) ، كلىة الآربىة الرياضىة للبناب بالقاهىرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٨ - عزىرة محمود سانىم : " أآر آنظىم درس ءىماز فى معاهد الآربىة الرياضىة فىى زىاءة فاعلىة الدرس " ، رسالة ماآسىر ( غير منشورة ) كلىة الآربىة الرياضىة للبناب بالقاهىرة ، جامعة حلوان .
- ٩ - \_\_\_\_\_ : رىاضة ءىماز بىن النظرىة والتطبقى ، مكآبىة عىن شمس ، ١٩٨٩ .
- ١٠ - \_\_\_\_\_ : سىكولوجىة الآعلم الحركى ، مكآبىة عىن شمس ، ١٩٩١ .

- ١١ - حمام عبد الخالق : التدريب الرياضى ، مكتبة الشاطبي ، الاسكندرية ،  
١٩٧٠ .
- ١٢ - فضيلة ســـــرى : جـمـاز البنات ، الجهاز المركزى للمكتب الجامعيـــــة ،  
الطبعة الثالثة ، ١٩٨٠ .
- ١٣ - فوزى يعقوب ، عادل عبد البصير : النظريات والاسس العنمية فى تدريب الجمباز ، دار الفكر  
العربى ، ١٩٨٢ .
- ١٤ - كمال عبيد الحميد ، محمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى  
١٩٧٨ .
- ١٥ - ماجدة محمد اسماعيل : " دراسة عن فاعلية درس الجمباز بمعاهد التربية العالية  
للمعلمات " ، رسالة ماجستير ( غير منشورة ) ، كلية  
التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ،  
١٩٧٣ .
- ١٦ - محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث . دار المعارف ، ١٩٨١ .
- ١٧ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى . الطبعة الرابعة ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٧٥ .
- ١٨ - محمد حسن ، محمد نصر الدين : اختبارات الاداء الحركى . دار الفكر العربى ، الطبعة  
الاولى ، ١٩٨٢ .
- ١٩ - محمد صبحى حنين : " أثر برنامج تدريب مقترح على تنمية السرعة وتحمل السرعة  
فى سباحة الزحف لنادى وناشئات مركز الخدمة العامة  
بالمعهد العالى للتربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،  
جامعة حلوان ، ١٩٧٣ .
- ٢٠ - محمد عاطف الابحر ، محمد سعد : اللياقة البدنية عناصرها - تميتها - قياسها ، دار  
الاصلاح ، القاهرة . ١٩٨٤ .
- ٢١ - محمود محمد حسنين : " خصائص الكفاءة البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمى  
لسباحة الزحف " . رسالة دكتوراه " غير منشورة " ،  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ،  
١٩٧٩ .
- ٢٢ - ناهد مسكـــــر : " تأثير عدد الوحدات الحراسية على فاعلية الجزء الرئيسى  
من درس التربية الرياضية ٠٠ بالمرحلة الاعدادية  
للبنات " ، رسالة ماجستير ( غير منشورة ) كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، الاسكندرية ، ١٩٧٢ .

- ٢٣ - نبيلة خليفة وآخرون : الأسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٠ .
- ٢٤ - \_\_\_\_\_ ، نبيلة صبحي : جماز الأجهزة للنباتات ، ١٩٨٨ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 25- Allik A. V. : Energy Basic of High work Capacity  
Swimmer's Siwim. Tech., January 1970.
- 26- Astrand, P.O. and Rodahl, K.R.: Text Book of work  
Physiology, Second Edition, M. Growwh, 1970.
- 27- Brain J. Sharkey: Physiology and Physical activity.  
Harper, Row, Pullishers, New York, San  
Francisco, London, 1975.
- 28- Clark, H., H., Application: Prentice- Hall, INC, Englew-  
ood Cliffs. New Jersey, 1987.
- 29- Counsilman, J,: Lecture Notes from clinic at Paramus,  
New Jersey.
- 30- Dietrich, W : Intensivierung des Turnunter Richts. Vorlag  
M. Wissen Verteig Berlin, 1974.
- 31- Dill, D.B., Etal: Adaptation of The Organism to Changes  
in oxygen pressure, J. Physi. 1971.
- 32- Esam Abd El Khahk: Zur Effektiveren Gestaltung. der  
Ausbildung in der Zweikanp fsport (Boxen)  
an den Hochshù lenfür Korperkul and Sport  
der VAR. 1969.
- 33- Edward, H. T.: Lactic Acid in Rest and Work at high  
altitude. Amer, J. Phys. 1976.
- 34- Henry, F.M.: Oxygen Metabolism of moderate Exercise  
with some observation of The effects of  
Tobbaco Smoking. J. Appl. Phys. 1980.

- 35- Herbert, and Devries: Physiology of Exercise for physical education and Athletics 2nd, ed, W.M.C. Brown Co. Publishers. Dubuque. Iowa. PP 97-1.8.
- 36- Kennedy, T.F.: Some figures on The effect of Smoking on edurace - J. Roual Army. Med. Trops. 1971.
- 37- Kraut, H.A. and Muller, E.A.: Calories intake and industrial output. J. Science, Vol, 1966.
- 38- Krestovnikoff, A.: J. Sport Moscow, 1979.
- 39- Letounov, S. : The Importance of physical education and as preventive measures for healthy and Sick people. J. Sport, Med, torion 1969.
- 40- Larson, L., A., and Yocom R., D.: Measurement and Evaluation in Physical, Health and Recreation Education, The Mosby Co., St Louis. 1961.
- 41- Magle, J.R., and Fulkner, J.A.: Maximum Oxygen uptakes of college Swimmers. J.Apple 1967.
- 42- Mathaewes, D.K. and Fox, E.L.: "The Physiological Basis of physical Edicuation and Athletics" W.B. Saunders Cophilade L.Phia. London Lorono 1976.
- 43- Motilianskoi, etal: Swimming Sport for Jounior phys. Cultureand Sport. Moscow, 1978.
- 44- Perove, L.H.: Sleep Rest in Encyclo, Pedia of Sport Scie and Medicime, The Macmilcam Co. New York, 1976.
- 45- Pollock M.I.: Discriminan analysis of Physiological, Differences Between Good and Elite. Dislance Runners, RQ.Vol. 1980.
- 46- Roblitz, G.: Zum System der Nethoden deslehrund Lerpprozesses - In: Ke (Berlin), L969.

- 47- Simonson, E.,: Effect of Alcohol and Thyroxin and The metabolism. Arch, Exper. Path U. Pharm, 1969.
- 48- Thiess, G.: Die Intensitar der unterrichtsstunde Heben, 1973.
- 49- Umbreit, A.: Die rationelle Ausnutzung der Zei wahrend der unterrichtss Tunde Stunde. In: K.E., 1984.
- 50- Vrijens, J.: The influence of internal circuit Exercise On Physical Fitness of Adolescents. Res. Quart, Am. Ass. Health. Phys. Educ.,1969.
- 51- Wiegand, A.: Kleine Riegen Beim. Ceratturnen. In - KE., 1984.
- 52- Yaglon, C.P.: Temperature, Humidity and Air Movement in industries The effective Temperature inde- xan. J. Phys., 1967.