

## الفصل الخامس الإستنتاجات والتوصيات

### الإستنتاجات

من خلال نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة تستنتج الباحثة مايلي :

- أسهم البرنامج المقترح ومايحتويه من تمرينات للإدراك الحس - حركى فى تحسين مستوى الإدراك الحس - حركى لدى الطالبات .
- أسهم البرنامج المقترح فى تحسين مستوى أداء مهارة القفز داخلا مع الفرد خلفا على جهاز حصان القفز.
- حقق البرنامج المقترح نسبة تحسن أعلى فى الإدراك الحس - حركى والمستوى المهارى عن الإسلوب التقليدى المتبع لتدريس مهارة ( القفز داخلا مع الفرد خلفا ) .

### التوصيات

أستنادا الى نتائج هذا البحث وفى حدود إجراءات وخصائص العينة تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :

- تطبيق البرنامج المقترح بالبحث على طالبات الفرقة الثالثة عند تعليم مهارة ( القفز داخلا مع الفرد خلفا ) على حصان القفز أثناء دروس الجمناز التطبيقية لما له من تأثير ايجابى

على تحسن مستوى أداء مهارة البحث .

الإهتمام بتنمية الإدراك الحس - حركى بإستخدام التمرينات الخاصة بذلك ، وذلك أثناء تعلم المهارات الجديدة .

## المراجع

أولا : المراجع العربية :

أ - الكتب :

- ١ - أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية ، دار المعارف ،  
الأسكندرية ، ١٩٨٠ .
- ٢ - أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، الطبعة الثالثة عشر ، مكتبة النهضة  
المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٣ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٧٧ .
- ٤ - \_\_\_\_\_ : أصول علم النفس ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ،  
١٩٨٥ .
- ٥ - أحمد محمد خاطر وآخرون : دراسات فى التعلم الحركى فى التربية الرياضية ، دار  
المعارف ١٩٧٨ .
- ٦ - الأتحاد المصرى للجمباز : قانون التحكيم لمباريات الجمباز فى بطولات العالم ،  
القاهرة ١٩٩٣ .
- ٧ - أمين أنور الخولى وآخرون : التربية الحركية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .
- ٨ - أنتصار يونس : السلوك الأنسانى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٢ .

- ٩ - ج. بورمان : جهاز الأجهزة ، ترجمة سليمان على حسن ، معيوب زنون حنتوش ،  
وزارة التعلم العالى والبحث العلمى جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ،  
١٩٧٨ .
- ١٠ - رمزية الخريب : التقويم والقياس النفس والتربوى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ،  
١٩٧٧ .
- ١١ - سعد مرزوق : موسوعة علم النفس ، بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر  
١٩٧٧ .
- ١٢ - سيد خيرالله : سلوك الإنسان - أسسه النظرية والتجريبية ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة ،  
١٩٧٦ .
- ١٣ - صبحى حسانين : اللياقة البدنية وأسسها وتدريباتها ، دار المعارف ، القاهرة ،  
١٩٨٠ .
- ١٤ - عائشة عبدالمولى : جهاز البنات - القانون الدولى والتطبيق الميدانى ، مطبعة  
المصرى ، الإسكندرية ، ١٩٧٧
- ١٥ - عبدالحميد أحمد محمد : الملاكمة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،  
١٩٧٨ .
- ١٦ - عزيزة محمود سالم : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، مكتبة عين شمس ،  
١٩٩٤ .
- ١٧ - \_\_\_\_\_ : سيكولوجية التعلم الحركى ، ( مذكرات غير منشورة ) ،  
١٩٩٤ .

- ١٨ - عطيات محمد خطاب : تمرينات البنات ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٠ .
- ١٩ - فان دالين وآخرون : تاريخ التربية البدنية ، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر، ترجمه محمد فضالى وآخرون ، القاهرة ، ١٩٦٧ .
- ٢٠ - فضيلة حسين سرى : جهاز البنات ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، الطبعة الرابعة ، ١٩٨٥ .
- ٢١ - ليلى زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات ، والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
- ٢٢ - محمد ابراهيم شحاته : دليل الجباز الحديث ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٢٣ - محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبدالفتاح : فسولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٢٤ - نبيلة خليفة وآخرون : الأسس العلمية والفنية للجهاز والتمرينات ، دار الفكر العربى، ( د . ت ) .
- ٢٥ - \_\_\_\_\_ : جهاز الأجهزة للبنات ، ١٩٨٨

ب - الرسائل العلمية :

- ٢٦ - أحمد زكى حسين : " تأثير بعض التمرينات المقترحة على تنمية الإدراك الحس - حركى على مستوى الأداء " ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

- ٢٧ - أشرف مسعد ابراهيم : " الإدراك الحس - حركى لدى لاعبى المبارزة كأحد الألعاب الفردية ولاعبى كرة اليد كأحد الألعاب الجماعية ( دراسة مقارنة ) " ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧ .
- ٢٨ - حنان عبدالمؤمن : " العلاقة بين بعض متغيرات الأحساس الحركى ومستوى الأداء فى التعبير الحركى لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة " رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٢٩ - سامى محب حافظ : " وضع بطارية لقياس بعض المدركات الحس - حركية لدى لاعبى الملاكمة فى مصر " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٢ .
- ٣٠ - سعيد خليل الشاهد : " التحليل العاملى لقياسات الإدراك الحس - حركى لأطفال المرحلة الأولى " مجلد المؤتمر العلمى للبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ٣١ - سلوى رشدى : " العلاقة بين الذكاء والإدراك الحركى لأطفال الصف الثانى من المرحلة الابتدائية " المؤتمر العلمى الثانى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ترشيد التربية البدنية والرياضية فى سن المرحلة الابتدائية من ٦ الى ١٢ سنة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، مارس ، ١٩٨١ .
- ٣٢ - شهيرة عبدالوهاب شقير : " أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركى على مستوى الأداء فى التمرينات الفنية " رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

- ٣٣ - عفاف محمد خطابى : " دراسة مقارنة للإدراك الحس - حركى وبعض مظاهر الإنتباه لدى لاعبات الكرة الطائرة " مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الرابع ، العدد الثانى ، ١٩٩٢ .
- ٣٤ عمرو حنفى السكرى : " أدراك الأحساس البصرى بمسافة التبارز وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعبي المبارزة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٣٥ فاطمة عبدالمقصود : " دراسة مقارنة للإدراك الحس - حركى وبعض مظاهر الإنتباه لدى لاعبات كرة السلة " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الثانى ، العدد الأول ، ١٩٩٠ .
- ٣٦ فوقية السعيد : " برنامج تدريبي مقترح لتحسين زمن رد الفعل وبعض أنواع الأحساس لدى متسابقى العاب القوى ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٨ .
- ٣٧ مصطفى حسين باهى : " العلاقة بين الإدراك وممارسة بعض الأنشطة الرياضية فى المنازل " رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٣٨ مرفت محمد سالم ، مرفت الطوانسى : " تأثير برنامج مقترح على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارة القفزة المكورة من الفرد خلفا " ، مجلة علوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، الثانى ، ١٩٩٢ .

٣٩ - مرفت محمد سالم : " تأثير برنامج مقترح على متغيرات الإدراك الحس - حركى ومستوى اداء بعض مهارات الشقلبات للاعبات الناشئات فى الجميز " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الخامس العددالأول ، يناير ١٩٩٣ .

٤٠ - مصطفى محمد فريد : " الإدراك لدى متسابقى الميدان والمضمار فى ج.م.ع " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

٤١ - ناهد الصباغ : " خصائص ديناميكية نمو بعض أنواع الإدراك الحس - العضلى والعضلى الحركى " لدى تلاميذ المرحلة الأعدادية من (١٢ - ١٦ سنة) " المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية الرياضية والبدنية فى المرحلة السنية ١٢ - ١٦ سنة كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، الأسكندرية ، ١٩٨٢ .

#### ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 42 - Barry L. Johnson and Jack ,K. Nelson : Practical measurement for Evaluation in Physical Education 2nd. ed., Bergess Publishing Company minnesta, 1974.
- 43 - Broun, margaret C. and Sommer Betty : Movement Educations Evalution and Amodern Approach, Adrison wealey Publishing Co.Colifornia, London 1969.
- 44 - Cooper and Glassow : Kinesiology, Saint Louis, 1976.
- 45 - David, Rlamb : Physiology of Exercise Responses and Adaptations, Macmillon Publishing Co., New York, 1978.
- 46 - Deniel, D. Growe : Arnheim and Devid Auxter, and Watter Principles Education, 2nd-ed, The C.V.. Mosbyco., saint Louis, 1973.
- 47 - Doncash Seaton : Physical Education. and Book Prenticeholl Ine, Englewood Cliffs, New Jersey. 1975.

- 48 - Frank , Solymosi : "An Investigation of The Relationship Between Measures of Kinesthesia and Selected Aspects of Performance in Beginners Skiing " Diss-A bst-Inter. Vol. 42 / No. 2, 1981.
- 49 - Gohnpiscopo : Kinesiology, The Science of Movement, New Yourk, 1983, P.P 202.
- 50 - Hay, J.G : The Biomechanios of Sports Technique 6.2ed glewood Cliffs, N.J, Brentice Hall, 1975.
- 51 - Jenkins, wo : Somesthesia, Ins.s stevens ( e.d) Experimental Psychology, New yourk, wrley, 1977.
- 52 - Joseph Box endine : Phycohlgoy of motor Learning hall Ine.
- 53 - Margaret, Ann Katz : "Visual and Kinesthesia mechanism Balance Ability " Dissabes, Vol. 41, No.b, 1980.
- 54 - Mildred Stevens : "The Measurement of Kinesthesia in college women", Doctor of Physical Education Degree, Indiana Univerisity, November, 1950.
- 55 - Phillippes, Bernathe : "The Relationship between Cartainphase of Kinesthetic and Performance during the Early stages of Acquring two Percepting motor Skills " ., R.Q., Vol. 12, No.3, 1941.
- 56 - Phillippes and Summers : "Relationship of Kinesthetic Perception To Motor Learning ", R.Q. Vol 25 No 4, 1954.
- 57 - Philippes, Bernath, B : "The Relationship between Cartainphase of Kine Stetic and Performance during the Early Stages of A cquring Two percepting motor Skills ", R.Q., Vol 12, No.3, 1947.
- 58 - Roloff, Lowise, 2 . : "Kinesthetic in Relation to the learning of selected motor skills ", R.Q., Vol 24, No.2, 1953.

- 59 - Scott : Measurement of Kinesthesia R.Q Vol 22 No.3. 1955.
- 60 - Stein Hous, A.H : Your muscles see More Than Your Eyes. Journal Health Physical Education Recreation, 1986.
- 61 - Singer, N. Robert : "Motor Learning and Human Performance",. 3 rd ed., Macmillan Publishing Co. Inc., New York, 1980.
- 62 - Stone : "Relationship between the Perception and Reproduction of Body Posures", R.Q Vol, No, 3, 1980.
- 63 - Thomas Jery R, Chissem Dnads : Prediction of First Grade Academic Performance from Kindergarten Perceptual Motor Data. Georgia Sauthern College, 1973.
- 64 - Wateston Eugene : "Tests for Predicting Potential Ability in Gymnastics and Tumbling", R.Q., Vol. 4 No.2, 1938.
- 65 - Wibe : "Astudy of Tests of Kinesthesia", R.Q. Vol 25 No.2. 1954.
- 66 - Youngolive G : "Astudy of Kinesthesia" in Relation to selected movements , R.Q., Vol. 16, No. 4, 1945.