

# الفصل الخامس

## الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الإستخلاصات

ثانياً : التوصيات

## الاستخلاصات والتوصيات:

### أولا : الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث ومن خلال النتائج التي تم التوصل إليها يمكن استخلاص ما يلي :

١. البرنامج التقليدي " المتبع " في مركز تدريب رفع الأثقال بنادي طنطا الرياضي والذي تعرضت له المجموعة الضابطة أدى إلي تعليم مهارتي رفع الأثقال قيد البحث .

٢. البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة غير المتكاملة والذي تم تطبيقه علي المجموعة التجريبية أدى إلي تعليم مهارتي رفع الأثقال قيد البحث.

٣. البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة غير المتكاملة أكثر فاعلية من البرنامج التقليدي " المتبع " في تعليم مهارتي رفع الأثقال قيد البحث .

## ثانيا : التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي :

١. ضرورة تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة غير المتكاملة عند تعليم مهارات رفع الأثقال في مراكز تدريب الناشئين بالأندية المختلفة.
٢. إجراء دراسة مقارنة بين تأثير استخدام الوسائط المتعددة المتكاملة وغير المتكاملة علي تعلم مهارات رفع الأثقال لدي المبتدئين .
٣. إجراء دراسات مقارنة بين تأثير استخدام الوسائط المتعددة المتكاملة وغير المتكاملة علي تعلم مهارات الأنشطة الرياضية المختلفة .

## قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

• المراجع العربية :

- ١ - إبراهيم سليمان الكردي : استخدام الفيديو في التعليم الذاتى للكبار، الكويت ، المركز العربي للتقنيات التربوية ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، عدد ديسمبر ، ١٩٨٢ م .
- ٢ - إبراهيم محمد العجمي : نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة ( الثابتة ، المتفجرة الحركية ) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوي الرقمي للرباع ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ م .
- ٣ - إبراهيم وجيه محمود : أثر استخدام أسلوب حل المشكلة في تدريب العلوم على التفكير العلمى والتحصيل في العلوم والبحوث النفسية والتربوية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٧٢ م .
- ٤ - احمد حامد منصور : استخدام الوسائط المتعددة في تخطيط تدريس بعض الرياضيات بالمرحلة المتوسطة ، رسالة نكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنصورة ، ١٩٨٢ م .
- ٥ - \_\_\_\_\_ : تكنولوجيا التعليم ومنظومة الوسائط المتعددة ، سلسلة تكنولوجيا التعليم ، الكويت ، ١٩٨٦ م .
- ٦ - \_\_\_\_\_ : تكنولوجيا التعليم وتنمية القدرة على الفكر الابتكارى، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع ، المنصورة ، ١٩٨٩ م .
- ٧ - أحمد خيرى كاظم ، جابر : الوسائل التعليمية ، والمنهج ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٨ - أحمد عبد الحميد العميري : تأثير أسلوب التعليم التعاوني والأوامر علي مستوي أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية ، " دراسة مقارنة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢ م .
- ٩ - احمد على العريان : المدخل إلى الهندسة، مكتبة الثقافة، القاهرة ١٩٨٨ م .

- ١٠- احمد محمد عبد الله : تأثير استخدام تكنولوجيا التعليم في تعلم بعض المهارات الحركية والمعرفية في كرة السلة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م.
- ١١- إسماعيل محمد السيد : استخدام أسلوب الوسائط المتعددة في تدريس موضوع الإحساس في الإنسان " لطلاب الصف الثالث في المرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٢ م .
- ١٢- الاتحاد العربي لرفع الأثقال : القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال ، الاتحاد العربي لرفع الأثقال ، مطابع النعام التجارية، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٣- ايهاب فتحي زكى غراب : استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الأساسية لدى المبتدئين في الملاكمة، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠٠١ م .
- ١٤- جميل حنا بسخيرون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ١٥- جميل حنا بسخيرون : رفع الأثقال ، دار الجيل للطباعة، القاهرة ، ١٩٧٠ م .
- ١٦- خالد محمد عبد العظيم : مبادئ رفع الأثقال ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .
- ١٧- خالد مرجان عبد الدايم : اثر استخدام بعض أساليب التعلم على مستوى الأداء في القفز بالزانة للمبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦ م .
- ١٨- رشدي لبيب وآخرون : الوسائط التعليمية ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ١٩- رمضان إبراهيم صبري : دراسة لبعض المحددات والتمرينات الخاصة لانتقاء الموهوبين في رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .

- ٢٠- رياض شرارة : تاريخ الألعاب الأولمبية ، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٢١- زاهر أحمد : تكنولوجيا التعليم تصميم وإنتاج الوسائل التعليمية ، الجزء الثاني ، المكتبة الأكاديمية، القاهرة، ١٩٦٧م.
- ٢٢- سامح محمد رشدي : برنامج تدريب عقلي لتصحيح بعض أخطاء مسار النقل في رفعة الخطف باليدين لدى الرباعيين ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٢٣- صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، الجزء الأول ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٢٤- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، مركز الكتاب ، ٢٠٠٠ م .
- ٢٥- عبد العظيم الفرجاتي : تكنولوجيا المواقف التعليمية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٢٦- عبد اللطيف الجزار : مقدمة في تكنولوجيا التعليم النظرية والعملية ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٧- عيبر عبد المنعم محمد : فاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة في تعليم بعض المهارات الأساسية لسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٢ م .
- ٢٨- \_\_\_\_\_ : الرضا الحركي وعلاقته بمستوي الأداء المهارى في المبارزة لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩ م .
- ٢٩- عزة مصطفى الكحكي : أثر استخدام الفيديو في التعليم ، دراسة تجريبية على عينة من طلاب الثانوية العامة ، رسالة ماجستير ، كلية الإعلام ، جامعة القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣٠- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

- ٣١- **على القاسم محمد** : استخدام الصور في كتابات تعلم العربية للناطقين باللغات الأخرى ، مجلة تكنولوجيا التعليم ، مجلة متخصصة يصدرها المركز العربي للتقنيات التربوية، العدد ٨ ، الكويت ، ١٩٨١ م .
- ٣٢- **على حسن السعدنى** : تأثير برنامج للتدريب العقلي على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الإنجاز للاعبين رفع الأثقال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨ م .
- ٣٣- **فاطمة فاروق جمعة** : فاعلية الوسائط التعليمية على التحصيل واكتساب المهارات الأدائية المرتبطة بمادة السكرتارية لدى الطلاب، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٤ م .
- ٣٤- **فاطمة محمد محمد فلفيل** : أثر برنامج تعليمي مقترح باستخدام أسلوب الوسائط المتعددة على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩ م .
- ٣٥- **فتحي الباب عبد الحميد سيد** : تدريب المعلمين في مجال التقنيات التربوية في تكنولوجيا التعليم ، المجلد الرابع ، الكتاب الرابع ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٣٦- **فريد عبد الفتاح خشبه** : تأثير وسائل سمعية بصرية على تعلم مهارات الإرسال في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٥ م .
- ٣٧- **كمال عبد الحميد ، أمين أنور الخولى** : مقممة في البرامج والوسائل التعليمية في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٤ م .
- ٣٨- **كمال عبد الحميد زيتون** : تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات والاتصالات، عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٩- **كمال محجوب** : تدريب رفع الأثقال ، دار مرجان للطباعة ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .

- ٤٠ - كير هارد كارل : رفع الأثقال ، كتاب تعليمي للتدريب الأساسي ،  
ترجمة صادق فرج دياب، مطبعة بغداد ، جامعة  
بغداد ، ١٩٧٤م .
- ٤١ - ماجى الحلواني حسين : تكنولوجيا الإعلام في المجال التعليمي والتربوي ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٤٢ - محمد إبراهيم إبراهيم : اثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية على تعلم  
مهارتى ( الخطف ، الكلين والنظر ) في رفع  
الاثقال ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير ، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ،  
٢٠٠٠م .
- ٤٣ - محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١٣ ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٤٤ - محمد حسن علاوي ، : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،  
ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
- ٤٥ - محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٤٦ - : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،  
ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٤٧ - محمد سعد زغلول ، : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ،  
مكارم حلمي أبوهرجة ،  
هاني سعيد عبد المنعم  
مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م .
- ٤٨ - محمد سعد زغلول ، : أثر استخدام بعض الوسائط المتعددة على مهارتي  
يوسف محمد كامل  
التمرير من أعلى والإرسال المواجه من أسفل في  
الكرة الطائرة لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم  
الأساس ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد  
السابع ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، يناير ، ١٩٩٥م .
- ٤٩ - محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، الجزء  
الأول ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م .

- ٥٠- محمد نبوي الأشرم : بناء منظومة للوسائط المتعددة وتأثير إستخدامها علي تعلم بعض مهارات المصارعة النسائية للمبتدئات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
- ٥١- محمود زكريا حجازي : اثر تنمية التصور الحركي على تعليم مهارة النظر باليدين في رياضة رفع الأثقال ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٥٢- مختار سالم : رفع الأثقال ، مؤسسة المعارف ، بيروت ، ١٩٩٢م .
- ٥٣- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٥٤- مصطفى بدران وآخرون : الوسائل التعليمية ، ط ٤ ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٥٥- : الوسائل التعليمية ، ط ٥ ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٥٦- مصطفى عبد القادر : تصميم منظومة للوسائط المتعددة وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة القدم للمبتدئين، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا، ٢٠٠٠ م .
- ٥٧- مكارم حلمي أو هرجة ، محمد سعد زغلول ، رضوان محمد رضوان : موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .
- ٥٨- نبيلة محمد حسن : دراسة لفاعلية استخدام الوسائط التعليمية المتكاملة والغير متكاملة والتقليدية في تدريس مهارات البالية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٥٩- نجوى سليمان بيومي : تأثير بعض الوسائل التعليمية على مستوى الأداء المهارى في التمرينات الفينة الحديثة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .

- ٦٠ - نوال إبراهيم شلتوت : فاعلية استخدام أسلوب التعلم بالاكتشاف لوحدة دراسية بدرس التربية البدنية على تنمية بعض القدرات والمهارات الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالإسكندرية ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، العدد السابع عشر ١٩٩٣ م .
- ٦١ - هشام محمد النجار : أثر استخدام الوسائط المتعددة علي تعلم بعض مهارات الجمباز لدي تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي، مجلة علوم الرياضة ، المجلد الحادي عشر ، العدد الخامس والعشرون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٩ م .
- ٦٢ - وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل، العراق، ١٩٨٥ م .
- ٦٣ - وديع ياسين خليل : دراسة تركيز الانتباه في مسابقات رفع الأثقال قبل البدء بالرفع ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ م .

•المراجع الأجنبية:

- 64 - A. n. vor oby – ev : A text book on weightlifting , international weightlifting federation , Budapest , XIV , Dezes-13, 1978 .
- 65- Ajan , T. , Baroga : weightlifting fitness for all sports , I , WF fub , Budapest 1988
- 66 - Di ane m Gayeski : Muttimedia for learning ( development Applicaliri Evaluation , Educational technology publication Engiewood cliffs , WE W GERSY , pritedin . ( USA ) 1993 .
- 67 - Encyclopedia of : U.S.A Macmllan company and the free press 1977 .
- 68 - Franh G m : The Encyclopedia of sports me Ed , Branes andco , inc , new York 1960 .

- 69 - I . WF : constuations and Rules , west Drayton printing co , L T D . Twickpnhom 1943 .
- 70 - John : kegel M U Tliwedia systems printed in U .S. A , Addison Westey Publishing Compuny, C. 1994 .
- 71- Buf or d : Addison Wesley publishi ng company . 1994
- 72 - Mi ke Bwur ener : mid western weightlifting news snatch performance model U.S.A weightlifting club support – 1998 .
- 73 - Tames Ajan . lazar: weightlifting fitness for all sports international weightlifting federation " Budapest Hungry 1988 .
- 74 - Vorobyev , N.A : Weightlifting , I , w. F. pub. , Budapest, 1978 .