

الفصل الخامس الاستخلاصات والتوصيات

- أولاً :- استخلاصات البحث .
- ثانياً :- توصيات البحث .

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً : الإستخلاصات :

- بعد عرض نتائج المعالجات الإحصائية لمتغيرات البحث ، وفى ضوء التحليل الإحصائي وحدود العينة ونطاق هذا البحث إستخلص الباحث ما يلي :
- ١- تؤدي ممارسة المكفوفين جزئياً لبرنامج التمرينات النوعية المقترح لمهارة الوثب الطويل إلى تطوير الحركات الأساسية (الانتقالية - الإتران - السيطرة والتحكم) .
 - ٢- إن برنامج التمرينات النوعية المقترح قد أدى إلى تنمية التوافق العضلي العصبي والتوازن واكتساب حركات الانتقال وحركات السيطرة والتحكم ، والاتزان الحركي وكذلك تنمية الإحساس بالاتجاه والمسافة والزمن .
 - ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى متوسطات قياسات اختبارات الأداء الحركي (البدنية) قيد البحث .
 - ٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى متوسطات قياسات الاختبارات الحس -حركية قيد البحث .
 - ٥- تحسن مستوى أداء مهارة الوثب الطويل لفئة المكفوفين جزئياً .
 - ٦- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى متوسطات قياسات مستوى أداء مهارة الوثب الطويل قيد البحث .

ثانياً : التوصيات :

طبقاً لما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية وما تم التوصل إليه من استنتاجات أمكن تقديم التوصيات الآتية :-

١. تعديل منهاج التربية الرياضية لذوى الاحتياجات الخاصة (المكفوفين) .
٢. استخدام التمرينات البدنية وتمارين الحس حركي في مدارس المكفوفين (مدارس النور والامل) لما لها من تأثير فعال في الارتقاء بتلاميذ التعليم الاساسي .
٣. تعميم نتائج هذه الدراسة على مستوى مدارس النور والامل للمكفوفين (كلياً - جزئياً) بباقي محافظات الجمهورية .
٤. تأهيل الخرجين بمثل هذه البرامج حتى يتمكنوا من التعامل مع هذه الفئات .
٥. إستخدام التمرينات النوعية المقترحة قيد البحث لما لها من تأثير ايجابي فى سرعة تعلم مهارة الوثب الطويل .

٦. إستخدام التمرينات النوعية بشكل عام لما لها من تأثير ايجابي فى سرعة تعلم الكثير من المهارات الرياضية المختلفة .
٧. توجيه نظر الباحثين إلى أهمية استخدام التمرينات النوعية فى تعلم كثير من المهارات الأخرى المختلفة للتلاميذ المكفوفين جزئياً ، أو كلياً .
٨. ضرورة اعداد برامج بدنية متعددة خاصة لفئة المكفوفين مع توفير المتخصصين رياضياً لإتساع قاعدة رياضة المكفوفين .
٩. إجراء دراسات مماثله على فئات اخرى من ذوى الاحتياجات الخاصة .

قائمة المراجع

- أولاً : - المراجع العربية .
- ثانيا : - المراجع الاجنبية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أبو النجا أحمد عز الدين، وعمرو حسن بدران : ذو الاحتياجات الخاصة، مكتبة الإيمان، المنصورة، ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد السعيد يونس مصري عبد الحميد عودة : رعاية الطفل المعوق، صحياً، نفسياً، اجتماعياً، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩١م.
- ٣- أحمد على إبراهيم حمدي عبد الرحيم محمد : الإصابات الرياضية لدى لاعبي الفريق الوطني المصري للألعاب القوى للمعاقين ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، العدد الثاني والعشرون ، يناير ١٩٩٥م.
- ٤- أحمد محمد آدم : وضع منهاج للتربية الرياضية للمكفوفين من (٩-١٢) سنة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ٥- أشرف مسعد السباعي : تأثير التمرينات النوعية على تعلم بعض مهارات الجميز الأساسية للتلاميذ الصم والبكم بالمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة بالقازيق ، ٢٠٠٢ م.
- ٦- إقبال إبراهيم مخلوف : الرعاية الاجتماعية، خدمات المعوقين، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية ، ١٩٩١.
- ٧- أمال نوح خيرى : تأثير برنامج ترويجي على بعض النواحي البدنية والنفسية للفتيات الكفيفات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م.
- ٨- أمل أحمد مصطفى : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوازن على أداء المهارات الأساسية للصم والبكم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣م.
- ٩- أمل جميل يوسف : برنامج حركي لتطوير الكفاءة البدنية للعاملات الكفيفات وتأثيره على معدل الإنتاج ،رسالة دكتوراه،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان١٩٩٦ م.
- ١٠- أميرة حسن شاهين: : تأثير برنامج للإدراك الحس حركي عند المستوى

المهارى فى كره السلة للمعاقين ذهنياً ، رسالة ماجستير ،
كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.

: التربية الحركية للطفل، الطبعة الخامسة، دار الفكر
العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

١١- أمين أنور الخولى ،
وأسامة كامل راتب

: فاعلية برنامج ترويحى رياضى لتعديل السلوك
الإنسجامى للمكفوفين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٣م.

١٢- إيهاب محمد الصبي

: تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو وأثره على تعلم
مسابقة الوثب الطويل، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٢م.

١٣- إيهاب محمد فاهيم

: تأثير برنامج حركى مقترح على تطوير السلوك التكيفى
والنمو الحركى للأطفال الكيفيات من ٦-٩ سنوات، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة
حلوان، ٢٠٠١م.

١٤- جيهان عبد الفتاح شفيق

: أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض
مهارات القوة والثبات للألعاب الجمباز، رسالة الماجستير،
كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة
الأسكندرية، ١٩٩٦م.

١٥- حازم حسن محمود

: التربية الرياضية والترويح للمعاقين، دار الفكر العربي،
القاهرة، ١٩٩٨م.

١٦- حلمى إبراهيم،
وليلى السيد فرحات

: بناء بطارية اختبار للإدراك الحس-حركى للأطفال من
سن ٦-٩ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

١٧- حمدي عويس جمعة

: برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره
على الإدراك الحس-حركى ومستوى الأداء المهارى في
البالية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.

١٨- رحاب مصطفى شاهين

: علم النفس التربوي الرياضي، الطبعة السابقة، درا
المعارف، ١٩٨٢م.

١٩- سعد جلال،
و محمد حسن علاوى

: فنون المعاقين وطرق تدريسها، مكتبة زهراء الشرق،
القاهرة، ١٩٩٧م.

٢٠- سمير أبو زيد نجدي

- ٢١- سوزان أحمد الشريف : تأثير التعليم المبرمج على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار لدى الصم والبكم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م.
- ٢٢- شيماء حسن الليثي، ومرفت على سليم : أثر برنامج تعليمي مقترح لسباحة الزحف على البطن للإدراك الحس-حركي للمكفوفين "دراسة تجريبية" المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الأسكندرية، العدد الرابع، يناير ١٩٩٣ م.
- ٢٣- طلعت منصور، وآخرون : أسس علم النفس العام، ب.ط، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٨٩ م.
- ٢٤- عبد الحكيم بن الجواد المطر : نسبة الشحوم لدى طلبة معاهد النور ذوي الإعاقات البصرية بالمملكة العربية السعودية ، المجلة العلمية للتربية ، العدد العاشر، يوليو ١٩٩٦ م .
- ٢٥- عبد العظيم عبد الحميد السيد : التمرينات الخاصة وأثرها على تقدم المستوى الرقمي لدفع الجلة لطلبة الصف الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٨ م.
- ٢٦- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧ م.
- ٢٧- عفاف عثمان مصطفى : دراسة مقارنة لتأثير برنامج تربية رياضية مقترح والبرنامج الحالي على بعض الصفات البدنية للمكفوفين للمرحلة السنية من (٩-١٢) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م.
- ٢٨- علي السعيد ريحان : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الإدراك الحس-حركي على فعالية الأداء المهارى للمبتدئين من ١٠-١٢ سنة في رياضة المصارعة بمحافظة الدقهلية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٩٣ م.
- ٢٩- عمرو حسن السكري : دراسة تحليلية للعلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس-حركي والأداء في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٠ م.

: استخدام طريقة برايل فى تعلم مسابقة دفع الجلة للتلاميذ المكفوفين بالمرحلة الإعدادية، المؤتمر العلمي الدولي الثاني لرياضة المرأة "موضوع المرأة والطفل رؤية مستقبلية من منظور رياضى - جامعة الأسكندرية، ٢١ : ٤٢ أكتوبر ١٩٩٧م.

٣٠- فاطمة فوزي السيد

: أثر برنامج تمرينات خاص لتطوير بعض الحركات الأساسية للمكفوفين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية، ١٩٩٧م.

٣١- فايد على فايد

: تأثير تمرينات مقترحة لتنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على دقة مهارة الإرسال في الكرة الطائرة للمبتدئات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م.

٣٢- فايزه محمد شبل

: الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج فى التربية الرياضية، دار زهران، القاهرة، ١٩٩١م.

٣٣- ليلي عبد العزيز زهران

: دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس-حركي للاعبين كرة القدم، رسالة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٣م.

٣٤- ماجد مصطفى أحمد

: دليل الجلباز الحديث ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م.

٣٥- محمد إبراهيم شحاتة

: أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على المستوى الرقمي لمتسابقى رمى القرص، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، جامعة حلوان، العدد الثامن عشر، أكتوبر ١٩٩٣م.

٣٦- محمد بطل عبد الخالق

: الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، ١٩٨٧م.

٣٧- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان

: تأثير برنامج تربية حركية مقترح على التوازن الثابت والحركي للتلاميذ المكفوفين كليا من ٧-٩ سنوات، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الأسكندرية، ٢٠٠٠م.

٣٨- محمد حسين عبد المنعم

- ٣٩- محمد سيد فهمي : السلوك الاجتماعي للمعاقين، دار المعرفة الجامعية،
الأسكندرية، ١٩٩٥ م.
- ٤٠- _____ : السلوك الاجتماعي للمعاقين، دراسة فى الخدمة
الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، الأسكندرية، ١٩٩٨ م.
- ٤١- محمد عبد الستار : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض
مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
- ٤٢- محمد عبد سالم العايد : دراسة مقارنة بين تأثير الطريقة السلبية والايجابية
لبرنامج تمرينات تأهيلية على تحسين استدارة الكتفين
وسقوط الرأس للأمام للأطفال المكفوفين ، رسالة ماجستير
، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان
، ١٩٨٦ م .
- ٤٣- محمد كامل عفيفي : التربية البدنية للمعوقين بين النظرية والتطبيق، دار
حراء، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ٤٤- محمد نشأت طموم : تنمية خاصيتي تحديد الاتجاه والمسافة وتأثيرهما على
أهم مظاهر السلوك الحركى لدى التلاميذ المكفوفين من ٦
: ١٠ سنوات، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية، ١٩٩٧ م.
- ٤٥- محمود عبد الفتاح عنان : الرياضة والترويح للمعاقين، مكتبة نهضة مصر،
القاهرة، ١٩٩٠ م. وعدنان درويش جلون
- ٤٦- مرفت محمد سالم : تأثير برنامج مقترح على متغيرات الإدراك الحس-
حركى ومستوى أداء بعض المهارات الشقليات للاعبات
الناشئات فى الجمباز، إنتاج على منشور، مجلة علوم
وفنون الرياضة، المجلد الخامس، العدد الأول، جامعة
حلوان، ١٩٩٣ م
- ٤٧- مسعد حسن هدية : أثر برنامج تدريس لتنمية بعض الإدراكات الحس-
حركية على مستوى الأداء المهارى للمصارعين، رسالة
ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة
السويس، ١٩٩٦ م.
- ٤٨- مصطفى فهمي : مجالات علم النفس، المجلد الثانى، سيكولوجية للأطفال

غير العاديين، مكتبة مصر، القاهرة، ١٩٩٥م.

: الإدراك الحس - حركى ومستوى الإنجاز في بعض مسابقات الوثب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦م.

: دراسة عاملية للقدرات البدنية و الإدراكات الحس - حركية المساهمة في المستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص المعاقين بدنياً ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م.

٤٩- مصطفى محمد حجازي

٥٠- مصطفى محمود الشربيني

: تأثير كلاً من القصة الحركية وبعض أنواع الجمباز على التخيل والإدراك الحس الحركى، والمعرفى لدى الأطفال المكفوفين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، جامعة الأسكندرية، ٢٠٠٢م.

٥١- منار حسن شاهين

: تأثير التدريبات النوعية للإدراك "الحس-حركى" لتحسين الأداء الفنى للدورة الأمامية المتكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الأسكندرية، ٢٠٠٢م.

٥٢- مهاب عبد الرازق دسوقي

: التمرينات والعروض الرياضية، دار المعارف بمصر، القاهرة، ١٩٩٦م.

٥٣- موسى فهمي إبراهيم،
وعادل على حسن

: زمن رد الفعل وعلاقته بالمثيرين السمعي والبصري ببعض الأنشطة الرياضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.

٥٤- نبيل محمد حسن

: برنامج ترويحى موجه للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الإدراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، العدد السادس عشر ، يناير ١٩٩٩م.

٥٥- هدى حسن محمود

: تأثير بعض أساليب التغذية الرجعية على مستوى أداء الجملة الحركية المركبة الكاتا للمبتدئين فى الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس، ٢٠٠٠م.

٥٦- هشام حجازي عبد الحميد

: علاقة بعض الإدراكات الحس - حركية بدقة الإرسال

٥٧- هشام محمد خليل

الساحق للاعبى الكره الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس، ١٩٩٦م.

٥٨- يسرى عبد الحليم محمد : العلاقة بين بعض متغيرات الإدراك الحس _ حركى والمستوى الرقمى لمتسابقى الرمي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٤م.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

59-	ARNHEIM-D-D ,AUXTER-D-A ,CROWE-W-C,	:Principles and Methods of Adapted Physical Education ,2nd Edition, Mosby Company ,1973 ,page 317-318 .
60-	Clanke H.H, ClarkeD.H.,	:Development and Adapted physical Education, 2nd Edition, Prentice. Hall, 1978, page 399.