

## الفصل الخامس

### ٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

فى ضوء هدف البحث، وفى حدود العينة، والمعالجات الإحصائية لبيانات البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- يؤثر استخدام التمرينات فقط فى عرض الجمباز العام قيد البحث تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٢- يؤثر استخدام التمرينات والأكروبات فى عرض الجمباز العام تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٣- يؤثر استخدام التمرينات والأكروبات والجمباز الفنى والرقص فى عرض الجمباز العام تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

٤- يؤثر زيادة تنوع أشكال الجمباز العام داخل عرض الجمباز العام تأثيراً إيجابياً على مستوى الرضا والتحصيل المهارى والمعرفى فى مادة التمرينات لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

فى ضوء الاستنتاجات التى تم التوصل إليها فى هذا البحث يوصى الباحث بما يلى:

- ١- العمل على تنوع أشكال الجميز العام داخل العرض الواحد.
- ٢- البحث فى اتجاهات الطلاب نحو الجميز العام كفرع من فروع الجميز.
- ٣- تطبيق الجميز العام كمقرر دراسى فى مادتى التمرينات والجميز.
- ٤- البحث فى تأثير الجميز العام على باقى الجوانب النفسية والاجتماعية لدى الطلاب.
- ٥- البحث فى اتجاهات الطلاب نحو أساليب الإيقاع المختلفة المصاحبة لعروض الجميز العام.

٠/٦ المراجع

١/٦ المراجع العربية.

٢/٦ المراجع الأجنبية.

٣/٦ الشبكة الدولية للمعلومات.

- ١- إبراهيم الغمري: السلوك الإنساني والإدارة الحديثة، القاهرة، دار الجامعات المصرية، ١٩٨٥م.
- ٢- إبراهيم سعد زغول: الجمباز دار GMS للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٣- —————: التمرينات والعروض الرياضية. دار GMS للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٤- —————، السيد معوض السيد: المبادئ الأساسية للجمباز. دار GMS للطباعة، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٥- أحمد الهادي يوسف: أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجمباز. دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ٦- أحمد صقر: السلوك الإنساني في المنظمات، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٧م.
- ٧- الإتحاد الدولي للجمباز، اللجنة الفنية للجمباز العام: كتيب الجمباز العام. ترجمة محمد العربي شمعون، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٨- الإتحاد المصري للجمباز (لجنة الجمباز العام)، التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجمباز العام والعروض الرياضية الصغيرة للموسم الرياضي ١٩٩٧-١٩٩٨، القاهرة ١٩٩٧م.
- ٩- الإتحاد المصري للجمباز، لجنة الجمباز العام: التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجمباز العام للموسم الرياضي ٢٠٠١/٢٠٠٢م. القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٠- الإتحاد المصري للجمباز، لجنة الجمباز العام: استمارة تقويم بطولة الجمهورية للجمباز العام ٢٠٠٢م. القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١١- الإتحاد المصري للجمباز، لجنة الجمباز العام: التعليمات الفنية لبطولة الجمهورية للجمباز العام للموسم الرياضي ٢٠٠٤/٢٠٠٦م، القاهرة، ٢٠٠٦م.
- ١٢- السيد عبد العظيم درباله: تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية وأثرها على بعض القدرات التوافقية والرضا الحركي لطلبة المعهد العالي لإعداد

المعلمين بالجمهورية اللبنانية، مجلة كلية التربية الرياضية، للبنات،  
العدد الثامن والعشرون، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

١٣- أمين ساعاتى : الدورات الأولمبية (ماضيا - حاضراً - مستقبلاً)، دار الفكر العربى،  
القاهرة، ٢٠٠١م.

١٤- سمير عبد النبى شعبان: تأثير العروض الرياضية على ديناميكية تطوير بعض متغيرات  
الإدراك الحس حركى ومستوى التحصيل العملى فى التمرينات  
بالأدوات لطلاب كلية التربية الرياضية بالإسكندرية. رسالة دكتوراه،  
كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م.

١٥- سمير وجدى أحمد، يوسف محمد موسى، نبيل نجم الدين أحمد : العروض والتمرينات  
واللياقة البدنية : الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، مسرانا، ليبيا،  
١٩٩٠م.

١٦- عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث (أجهزة  
التمرينات الأرضية - الحلق - حضان الحلق). دار الفكر العربى،  
القاهرة، ١٩٩٨م.

١٧- عزمى عبد الخالق مصطفى : عروض اللوحات الخلفية علم وفن، مكتبة التونى،  
الإسكندرية، ١٩٩٦م.

١٨- عزمى عبد الخالق مصطفى : مقرر دراسى مقترح فى عروض اللوحات الخلفية، رسالة  
ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.

١٩- عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة الخامسة، مكتبة دار المعارف، القاهرة،  
١٩٨٢.

٢٠- عفاف عبد المنعم شحاته: عرض تمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات  
بالإسكندرية للاحتفال بيوم الطالب، المؤتمر الدولى للرياضة والمرأة  
العدد ٢٤، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، أكتوبر  
١٩٩٥م.

٢١- عنيات محمد فرج، فائق طه إبراهيم: التمرينات الإيقاعية (الجمباز الإيقاعى) والعروض  
الرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- ٢٢- عويد سلطان الشعان: دراسات فى الفروق بين الجنسين فى الرضا المهني، دار القلم، الكويت، ١٩٩٣م.
- ٢٣- كمال درويش، وآخرون: الإدارة الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٣م.
- ٢٤- ليلي حامد صوان: تأثير الاشتراك فى العروض الرياضية على الرضا الحركي للتلاميذ والتلميذات من (١٠ : ١٢ عام)، مؤتمر كلية التربية الرياضية، للبنات، المجلد الثاني، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٣م.
- ٢٥- ليلي عبد العزيز زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٦- ليلي مازن: أبعاد العلاقة بين سمات الشخصية وسلوك مستهلكي الدواء، رسالة دكتوراه، القاهرة، جامعة عين شمس، كلية التجارة، ١٩٩٥م.
- ٢٧- محمد إبراهيم شحاته: أسس تعليم الجمباز. دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٢٨- محمد حامد الأفندي: ألعاب المرحلة الأولى، الطبعة الخامسة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٢٩- محمد حسن علاوى: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٣٠- محمد مرسل حمد أرباب: بناء اختبار معرفي لمادة التمرينات لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٨م.
- ٣١- محمد مرسل حمد أرباب: العلاقة بين البناء الاجتماعي والمناخ النفسي ومستوى أداء عروض التمرينات الجماعية لطلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية. بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير، جامعة الإسكندرية، العدد ٣٤، ١٩٩٩م.
- ٣٢- منير سامي رجائي: أثر كل من العروض الرياضية والفقرة الحركية على مستوى الأداء فى التمرينات. بحث منشور، المؤتمر الدولي للرياضة للجميع فى الدول النامية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد ٤٩، يناير ٢٠٠٧م.

٣٣- موسى فهمى ، عادل حسن: التمرينات والعروض الرياضية، الطبعة الأولى، الإسكندرية، ١٩٩٠م.

٣٤- ناصر العدلي: دوافع العاملين في الأجهزة الحكومية في السعودية - بحث ميداني، معهد الإدارة العامة، ١٩٨٦م.

٣٥- نبيلة خليفة، سهير لبيب فرج : الأسس النظرية والتطبيقية في الجمباز الفني. كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

٣٦- نجوى سالم محمد: دراسة مقارنة للرضا الحركي بين المشاركات وغير المشاركات في العروض الرياضية لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

#### ٢/٦ المراجع الأجنبية

- 37- Dave Moskovitz: Genral Gymnastics, Safty Issues in Genral Gymnastics, Vol. 16, No. 9, October 1996.
- 38- Dean Capelotti : Genral Gymnastics , USA Gymnastics General Gymnastics panel , Technique, Vol.17,No.4,The July 1997.
- 39- Strathmann-Cynthia-Miki : Show ponies , angels, and experts : Sports, media audiences, gender, and masculinity, PhD University-of-California-los-Angeles, 2001.

#### ٣/٦ الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت)

- 40- Canadian gymnastics: a. <http://www.gymcan.org/Federation>
- 41- <http://www.familycare.org/> 15/7/2003.
- 42- USA. Gymnastics. online: Technique, General Gymnastics Gymnstrada, AGym Owner and Coaches perspective Dean Capelotti, 1996. URL, <http://www.usa.gymnastics.org/usag/puplication/technique/1996/2/gymnstrada.html>.
- 43- USA Gymnastics online in side USA gymnastics: General Gymnastics for Everyone, sep 1999, Url, [www.usagymnastics.org/gg/rules - and - policies/ for every-one html](http://www.usagymnastics.org/gg/rules-and-policies-for-every-one.html).