

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات

ثانيا: التوصيات

أولاً : الاستنتاجات

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

- ١- يؤثر البرنامج المقترح للجمباز العام تأثيراً ايجابياً فى المتغيرات البدنية قيد البحث و النتى تمثلت فى مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (القوة العضلية - القدرة العضلية - التحمل العضلى - التحمل الدورى التنفسى - المرونة - التركيب الجسمى) .
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث .
- ٣- وجود تباين بين نسب التحسن للمتغيرات البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية .

ثانيا التوصيات

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

- ١ - إمكانية استخدام الجميز العام كفرع من فروع الجميز كمقرر دراسى رسمى لطلاب المرحلة الإعدادية بديلا لمقرر الجميز الفنى .
- ٢ - ضرورة البحث فى إمكانية تطبيق الجميز العام فى مراحل التعليم الأساسية المختلفة .
- ٣ - ضرورة أن تتضمن المقررات الدراسية لطلاب كلية التربية الرياضية مقررًا للجميز العام .
- ٤ - ضرورة البحث فى تأثير الجميز العام على جميع الجوانب النفسية والاجتماعية وغير ذلك لدى طلاب المدارس فى مراحل التعليم المختلفة.

المراجع

أولا : المراجع العربية .

ثانيا : الشبكة الدولية للمعلومات .

أولا : المراجع العربيه

- ١- ابراهيم احمد سلامه : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقه البدنيه . منشأه المعارف ، الإسكندريه ، ٢٠٠٠م.
- ٢- ابراهيم سعد زغلول : الجمباز . دار GMS للطباعه ، القايره ، ٢٠٠٣م.
- ٣- _____ : التمرينات والعروض الرياضيه . دار GMS للطباعه ، القايره ، ٢٠٠٣م.
- ٤- _____ : التمرينات والعروض وجمنسترادا العالم . دار المصريه للطباعه ، القايره ، ٢٠٠٤م.
- ٥- ابراهيم سعد زغلول ، أشرف عبد اللطيف الخولي : استخلاص البناء الفني لجمنسترادا العالم ١٩٩٩م . بحث منشور ، مجله جامعه المنوفيه للتربيه البدنيه والرياضه ، العدد الخامس ، ٢٠٠٤م.
- ٦- ابراهيم سعد زغلول ، السيد معوض السيد : المبادئ الأساسيه للجمباز . دار GMS للطباعه ، القايره ، ٢٠٠٢م.
- ٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضه . دار الفكر العربى ، القايره ، ١٩٨٢.
- ٨- احمد احمد احمد محمود : القدرات الحركيه العامه وعلاقتها بمستوى الأداء لبعض مهارات الجمباز للمرحله الإعداديه . رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الزقازيق ، ١٩٩٥م.

- ٩- اشرف فكري عبد العزيز : اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنميته بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كره القدم راجح . رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعه قناة السويس ، ١٩٩٧م.
- ١٠- اشرف محمد علي جابر : برنامج تجريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كره القدم . بحث منشور ، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعه حلوان ، العدد الثالث ، ١٩٩٠م.
- ١١- الإتحاد المصري للجمباز ، : التعليمات الفنية لبطولة الجمهوريه للجمباز العام " لجنة الجمباز العام العروض الرياضية الصغيره " للموسم الرياضي ١٩٩٧ / ١٩٩٨ م . القاهره ، ١٩٩٧م.
- ١٢- : التعليمات الفنية لبطولة الجمهوريه للجمباز العام للموسم الرياضي ٢٠٠١ / ٢٠٠٢ م . القاهره ، ٢٠٠٢م.
- ١٣- : استماره تقويم بطوله الجمهوريه للجمباز العام ٢٠٠٢م . القاهره ، ٢٠٠٢م.
- ١٤- السيد عبد العظيم درباله : تأثير حمل تمرينات العروض في بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا . بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، العدد الثلاثون ، ١٩٩٩م

- ١٥- حسام السيد العربي : وضع بطاريه إختبار لبعض المتغيرات البدنيه والقياسات الجسميه للاعبى كره اليد تحت ١٤ سنه .
رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربية الرياضية
ببورسعيد ، جامعه قناه السويس ، ١٩٩٦م.
- ١٦- حمدى أحمد على حسين : أثر تمرينات العروض الرياضية على التحمل العضلى
لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق . بحث
منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الأسكندرية ، العدد العاشر ،
١٩٩١م
- ١٧- خالد نسيم سيد محمود : تأثير العروض الرياضية على بعض المتغيرات البدنيه
لطلاب المرحلة الثانوية بصلالة بسلطنة عمان . بحث
منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط
، المؤتمر الأول الرياضة فى مصر الواقع والمستقبل ،
١٩٩٤م.
- ١٨- سناء عبد السلام ، عزه عبد الغنى : وضع مستويات معياريه للياقه البدنيه والحركيه
للمرحله السنيه ١٣ بنين بمحافظه الإسكندرية (
دراسة مقارنة) . بحث منشور ، مجله نظريات
وتطبيقات ، كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية ، العدد العاشر ، ١٩٩١م.
- ١٩- عاطف سيد دسوقي : تأثير برنامج مقترح لتنمية وقياس اللياقه البدنيه ذاتيا
من سن ١٠ - ١٦ سنه (الرياضة للجميع) . رساله

دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات

بالجزيرة ، جامعه حلوان ، ١٩٩٨م

٢٠- عدنان درويش جلون : التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وطالب

التربية العملية . دار الفكر العربي ، القاهرة ،

١٩٩٤م.

٢١- عفاف عبد الكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار . منشأه المعارف

، الاسكندرية ، ١٩٩٥م.

٢٢- علي السعيد ربحان : تأثير برنامج تجريبي مقترح للفترة الإنتقاليه علي

بعض مكونات اللياقة البدنيه المرتبطة بالصحة

للمصارعين الكبار . بحث منشور ، المجلة العلمية

لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية

، جامعة المنصورة ، العدد الأول ، ٢٠٠٣م.

٢٣- كوثر حسن شواش : تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الفراشه علي

تتميه بعض الصفات البدنيه الخاصة والمستوي

المهاري للدوره الهوائيه الاماميه المكورة علي

عارضه التوازن . رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية

التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس

١٩٩٩م.

٢٤- محسن محمد حمص : المرشد في تدريس التربيه الرياضيه . منشأه المعارف

، الإسكندرية ، ١٩٩٧م.

- ٢٥- محمد إبراهيم شحاته : دليل الجملباز الحديث . دار المعارف ، الاسكندره ، ١٩٨١م .
- ٢٦- _____ : أسس تعليم الجملباز . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٢٧- محمد إبراهيم شحاته، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسميه واختبارات الأداء الحركي . منشأه المعارف ، الإسكندريه ، ١٩٩٥م .
- ٢٨- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي . الطبعة الثالثه ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٢٩- محمد عبد المعطي عبد المعطي : تأثير تنميه القدرة اللاهوائية على بعض الصفات البدنيه الخاصة ومستوي أداء الكاتا لناشي الكاراتيه من ١٢ - ١٤ سنه . رسالة ماجستير غير منشوره ، كليه التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعه قناة السويس ، ٢٠٠٢م
- ٣٠- محمد نصر الدين رضوان ، احمد المتولي منصور : اللياقة البدنيه للجميع . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٣١- محمود فاروق صبره : تقويم الجملباز العام بجمهورية مصر العربية . رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠١م .
- ٣٢- مسعد علي محمود ، عمرو حسن احمد بدران : مدخل التربية البدنية والرياضيه . دار جامعة المنصوره للطباعه والنشر ، المنصورة ، ٢٠٠٣م

- ٣٣- مصطفى السايح محمد ، : الإختبار الأوربي للياقة البدنية . مكتبة الإشعاع الفني ،
صلاح أنس محمد الإسكندرية ، ٢٠٠٠م.
- ٣٤- مصطفى كامل أحمد : تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع خلال فتره الإحماء
على تنميه بعض العناصر البدنيه لطلاب المرحله
الثانويه بالسعوديه . بحث منشور ، المجله العلميه
للتربيه البدنيه والرياضه ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد التاسع ، ١٩٩١م.
- ٣٥- نبيلة خليفة ، سهير لبيب فرج : الأسس النظرية والتطبيقية في الجمباز الفني . كليه
التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ،
٢٠٠٣م.
- ٣٦- ياسين كامل حبيب : وضع مستويات معياريه لعناصر اللياقة البدنيه الخاصه
بلاعب رياضة الجمباز تحت ١٢ سنه بالكويت . بحث
منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ،
١٩٨٨م.

ثانيا : مواقع من الشبكة الدولية للمعلومات

- Canadian Gymnastics Federation : a . [http// www.gymcan.org /](http://www.gymcan.org/)
- Dave Moskovitz : General Gymnastics, Safty Issues in General Gymnastics,Vol 16,NO.9, the October 1996 .
- Dean Capelotti : General Gymnastics ,USA Gymnastics General Gymnastics Panel, Technique , Vol.17,No.4, The July 1997.
- Federation International Gymnastics : a . [http// www.Fig.gymnastics.org](http://www.Fig.gymnastics.org)
- [http//www](http://www) : [http//www.al-sultanweb.jeeran.com/Leaqh.htm](http://www.al-sultanweb.jeeran.com/Leaqh.htm).
- USA Gymnastics on line, General Gymnastics : Teamgymn regulation,2001,URL, [http// www.USAGymnastics.org./](http://www.USAGymnastics.org/) 99 Teamgymn ,2001.
- USA Gymnastics on line : General Gymnastics for everyone is side USA gymnastics sep,1999,URL, [www.USAgymnastics.org./gg/rules-and-policies/fo9r every –one .html](http://www.USAgymnastics.org./gg/rules-and-policies/fo9r every-one.html).

44 - USA.Gymanastics.

Online

Technique, Genaral Gemanastics

GYMNAESTRADA, AGym Owner and

Coache s perspec tive Dean Capelotti,

1996.URL, [http://www.usa.gymnaistics.o](http://www.usa.gymnaistics.org/usag/puplication/technique/1996/2/gymnastrada.html)

[rg/usag/puplication/technique/1996/2/](http://www.usa.gymnaistics.org/usag/puplication/technique/1996/2/gymnastrada.html)

[gymnastrada.html](http://www.usa.gymnaistics.org/usag/puplication/technique/1996/2/gymnastrada.html).