

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

في حدود أهداف البحث و فروضه و عينة البحث و خصائصها و المنهج المستخدم و

من واقع البيانات و المعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١/١/٥ أن تأثير البرنامج التعليمي باستخدام الحاسب الآلي ( الكمبيوتر ) على مستوى

التحصيل المعرفي والمهارى لدى المجموعة التجريبية قد فاق تأثير الطريقة المتبعة ( أسلوب

الأوامر ) لدى المجموعة الضابطة بناء على نتيجة القياس البعدى لدى المجموعتين ( التجريبية

والضابطة ) و يتضح ذلك من خلال نتائج الجدولين رقما ١٤ ، ١٥

٢/١/٥ هناك فروق دالة إحصائية في مستوى التحصيل المعرفي والمهاري لدى المجموعتين

التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسبة التحسن في مستوى

التحصيل المعرفى والمهاري لدى المجموعة التجريبية ما بين (١٥,٣٥% - ٧١٦,٣٨% ) بينما

تراوحت لدى المجموعة الضابطة ما بين ( ٧,٨٣% - ٥٦٩,٢٨% ).

## ٢/٥ التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث و الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتي :

١/٢/٥ ضرورة استخدام برنامج الحاسب الآلي التعليمي في تعليم الرفعات الكلاسيكية في رفع

الأثقال.

٢/٢/٥ ضرورة توفير أجهزة الحاسب الآلي لاستخدامها في إنجاح العملية التعليمية لرياضة

رفع الأثقال بصفة خاصة و باقي الرياضات بصفه عامة .

٣/٢/٥ ضرورة الاهتمام بتصميم و إنتاج برامج تعليمية باستخدام الحاسب الآلي تحت إشراف

المتخصصين في المجال الرياضي و في مجال البرمجة .

٤/٢/٥ ضرورة عمل دورات لمدرسي التربية الرياضية حول كيفية استخدام الحاسب الآلي

داخل العملية التعليمية .

٥/٢/٥ إجراء المزيد من البحوث و الدراسات حول استخدام الحاسب الآلي في مجالات التربية

الرياضية و البدنية المختلفة .

المجالس

## المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- ١ إبراهيم عبد الوكيل الفار : تربويات الحاسوب وتحديات مصطلح القرن الحادي والعشرين، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٨م
- ٢ إبراهيم عبد الوكيل الفار : إعداد و إنتاج برمجيات الوسائط المتعددة التفاعلية . الطبعة الثانية الدلتا لتكنولوجيا الحاسبات ، طنطا ، ٢٠٠٠م
- ٣ ابراهيم محمد العجمي : مدخل تدريب رفع الأثقال ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦م.
- ٤ ابراهيم محمد العجمي : مبادئ رفع الأثقال ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
- ٥ ابو النجا احمد عز الدين : الاتجاهات الحديثة فى طرق تدريس التربية الرياضية، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٦ ابو النجا احمد عز الدين : المناهج فى التربية الرياضية (للأسوياء - والخواص)، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ٧ ابو النجا احمد عز الدين : معلم التربية الرياضية، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع، المنصورة، ٢٠٠١م.
- ٨ احمد السيد الموفى : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهاري والمعرفي في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤م .

- ٩ احمد حامد منصور : أساسيات تكنولوجيا التربية . ٢٠٠١ م .
- ١٠ أحمد حامد منصور : تكنولوجيا التعليم وتنمية القدرة على التفكير الابتكاري ، ط٢ ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، المنصورة ، ١٩٨٩ م .
- ١١ احمد حسنين الجمل : معجم المصطلحات التربويه المعرفه . الطبعة الأولى ، عالم الكتب القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ١٢ احمد عبد الحميد العميري : " تأثير أسلوبى التعلم التعاوني والأوامر على مستوى أداء رفعة النظر في رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية (دراسة مقارنة) " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ٢٠٠٢ م .
- ١٣ احمد عبد الفتاح حسين : فاعلية بعض أساليب استخدام الكمبيوتر في تعلم مسابقة ١١٠ متر حواجز . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١
- ١٤ أحمد عزت راجح : أصول علم النفس . دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٥ اسماعيل حامد عثمان : التحكم بالكمبيوتر في الملاكمة ، الطبعة الأولى ، دار السعادة للطباعة ، ٢٠٠٢ م .
- ١٦ الغريب زاهر ، وإقبال بهبهاني : تكنولوجيا التعليم ( نظرة مستقبلية ) ، ط٢ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٧ النبوي عبد الخالق سلامة : تأثير استخدام الحاسب الآلي متعدد الوسائط على تعلم بعض مهارات رياضة الجمباز . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .

- ١٨ أمر الله البساطي ، محمد : المدخل في علم الحركة ، مطبعة الفرسان ، كاشك المنصورة ، ٢٠٠٠م .
- ١٩ امين أنور الخولى ، محمد : رفع الأثقال للبراعم ، ط١ ، دار الفكر العربى ، حسن قنديل القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٢٠ إيلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار . منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ٢١ ثروت محمد الجندى : رياضة رفع الأثقال بين النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ٢٢ حسن حسين زيتون : تصميم التدريس - رؤية منظومية ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- ٢٣ حمدي أحمد علي : طرق تدريس التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧م .
- ٢٤ حمدى محمد عبد الفتاح الجوهري : طرق التدريس بين النظرية والتطبيق ، المنصورة ، ٢٠٠٦م .
- ٢٥ حمدى محمد عبد الفتاح الجوهري : الآراء العلمية والفنية في بناء مناهج التربية الرياضية ، المنصورة ، ٢٠٠٦م .
- ٢٦ خالد فريد زيادة : تأثير برنامج مقترح باستخدام الكمبيوتر على تعلم بعض مهارات الجودو لطلاب كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م .

- ٢٧ خالد قرنى محمد : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر المرونة على المستوى الرقوى لناشئ رفع الأثقال. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨م.
- ٢٨ زاهر أحمد : تكنولوجيا التعليم، كفسفة ونظام ، الجزء الأول ، ط١ ، المكتبة الأكاديمية للنشر ، القاهرة، ١٩٩٦م .
- ٢٩ طلعت متصور وآخرون : أسس علم النفس العام ، مكتبة الأنجلو . ١٩٨٩م .
- ٣٠ عائشة محمد الفاتح احمد : تصميم برنامج تعليمى بالحاسب الآلى ( الكمبيوتر ) لتعليم بعض مهارات المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ٣١ عبد التواب شرف الدين : الاتجاهات الحديثة فى تكنولوجيا التعليم وأثر ذلك فى تدريس الوثائق والمكتبات،مجلة اتحاد الجامعات العربية، العدد ٢٧، يناير، ١٩٩٢م.
- ٣٢ عبد الحافظ محمد سلامة : مدخل إلى تكنولوجيا التعليم . الطبعة الأولى ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٣٣ عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم فى التربية الرياضية . الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٣٤ عبد الحميد شرف : التخطيط فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٣٥ عبد العزيز صلاح سالم : مصر أصل الرياضة فى العالم ، كلية الآثار ، جامعة القاهرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠١م .

- ٣٦ عبد العظيم عبد السلام : التربية التكنولوجية وتكنولوجيا التربية ، دار غريب  
الفرجاني للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م.
- ٣٧ عبد الله بن عثمان المغيرة : الحاسب و التعليم . جامعة الملك سعود ، الرياض ،  
١٩٩٧ م.
- ٣٨ عبد المجيد نشواتي : علم النفس التربوي. الطبعة الخامسة، دار الفرقان،،  
مؤسسة الرسالة، ١٩٩١ م.
- ٣٩ عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات. دار المعارف  
مصطفى بالإسكندرية، ١٩٩٢ م.
- ٤٠ عصمت إمام : استخدام الوسائط المعينة والتكنولوجيا المتطورة داخل  
الفصل، المؤتمر العلمى السنوى الثانى لمركز طيبة  
للدراسات التربوية ( إدارة الفصل واتجاهات حديثة  
وممارسات واقعية)، القاهرة ، أكتوبر، ١٩٩٧ م.
- ٤١ عفاف عبد الكريم حسن : طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضية. منشأة  
المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٣ م.
- ٤٢ على محمد عبد المجيد : أثر استخدام بعض الوسائل التكنولوجية على تدريس  
مهارات وحدة تعليمية فى درس التربية الرياضية ،  
مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثامن ، العدد  
الأول ن كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان  
، ١٩٩٦ م.
- ٤٣ على محمود الديري : أثر استخدام الوسائل التعليمية على الأداء المهاري  
لرفعة الخطف فى رياضة رفع الأثقال لطلبة كلية  
التربية الرياضية فى جامعة اليرموك ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤ م.

- ٤٤ فوزى عبد السلام الشربيني : فاعلية برنامج علاجي باستخدام الكمبيوتر في تحصيل تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في الدراسات الاجتماعية ، مجلة كلية التربية ، المؤتمر العلمي الثاني ، أسوان ، ١٩٩٦ م .
- ٤٥ كمال عبد الحميد زيتون : تكنولوجيا التعليم في عصر المعلومات و الاتصالات . عالم الكتب ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٦ كمال عبد الحميد زيتون : التدريس نماذجه ومهاراته، المكتب العلمي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٤٧ ليلي رفعت أحمد أيوب : تأثير التدريس المصغر في تنمية بعض المهارات التدريسية في الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٨ م .
- ٤٨ محمد إبراهيم محمد : أثر استخدام الطريقة الجزئية العكسية على تعلم مهارتي (الخطف / الكلين والنظر) في رفع الأثقال "دراسة مقارنة". رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٠ م .
- ٤٩ محمد احمد فتحى جزر : تأثير برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي علي مستوى التحصيل المعرفي وأداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٤ م .
- ٥٠ محمد الحماحمي ، وأمين الخولي : أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٥١ محمد السيد خليل : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠ م .

- ٥٢ محمد السيد على : مصطلحات في المناهج وطرق التدريس ، الطبعة الأولى ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة ، ١٩٩٨ م
- ٥٣ محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٥٤ محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضى. الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٥٥ محمد حسن علاوى : اختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٦ محمد حسن علاوى : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى. دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥٧ محمد حسن محمد حسن : تأثير الحقيبة التعليمية على تعلم رفعة النظر فى رفع الأثقال لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ٢٠٠٤ م.
- ٥٨ محمد حسنى مصطفى : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات البليومترية بالأثقال على المستوى الرقمي للرباعين الناشئين تحت ٢٠ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٦م.
- ٥٩ محمد رضا البغدادى : تكنولوجيا التعليم والتعلم . الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .
- ٦٠ محمد زياد حمدان : وسائل تكنولوجيا التعليم ، دار التربية الحديثة ، ١٩٨٧ م .

- ٦١ محمد سعد زغلول ، مكارم : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ،  
الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،  
سعيد عبد المنعم  
٢٠٠١ م.
- ٦٢ محمد صبحى حسانين، : الأسس العلمية للكرة الطائرة " بدنى-مهارى-  
حمدي عبد المنعم أحمد معرفى-نفسى-تحليلي"، مركز الكتاب، القاهرة،  
١٩٩٧ م.
- ٦٣ محمد فضالى ، عبد المنعم : رفع الأثقال ، الطبعة الأولى ، دار الكتاب العربى  
للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ٦٤ محمد متولى غنيمه : سياسات و برامج إعداد المعلم العربى . الطبعة  
الأولى ، الدار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ١٩٩٦ م.
- ٦٥ محمود زكريا حجازى : أثر تنمية التصور الحركى على تعليم مهارة النظر  
باليدى فى رياضة رفع الأثقال. رسالة ماجستير، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية،  
١٩٩٣ م.
- ٦٦ مصطفى عبد السميع محمد : تكنولوجيا التعليم ( دراسات عربية ) . الطبعة الأولى  
، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
- ٦٧ مصطفى عبد السميع محمد ، : الاتصال و الوسائل التعليمية . الطبعة الأولى ، مركز  
محمد لطفي جاد ، صابر عبد  
المنعم محمد  
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٦٨ مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة.  
دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨ م.
- ٦٩ مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث-تخطيط وتطبيق وقيادة ،  
الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٨ م.

- ٧٠ ممدوح عبد المنعم الكناني : الاحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم السلوكية والاجتماعية ، الطبعة الثانية ، دار النشر للجامعات ، المنصورة ، ٢٠٠٢م .
- ٧١ منى محمود محمد جاد : فاعلية برامج الكمبيوتر متعددة الوسائل القائمة على الرسوم والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م
- ٧٢ مهدي محمود سالم : تقنيات و وسائل التعليم . الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
- ٧٣ نيفين محمود بدر : فاعلية التعليم المبرمج المتشعب علي تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٧٤ هاني حسن كامل : بناء اختبار معرفي في الكرة الطائرة . المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، العدد الثامن و العشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦
- ٧٥ وديع ياسين التكريتي : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق، ١٩٨٥م.
- ٧٦ وزارة التربية والتعليم : التكنولوجيا وسيلة لتطوير القرن ٢١ ، مركز التطوير التكنولوجي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٧٧ يسن عبد الرحمن قنديل : الوسائل التعليمية وتكنولوجيا التعليم ، دار النشر الدولي ، ط٢ ، ١٩٩٩م .

## ثانيا : المراجع الأجنبية

- 78 Ajan,T & Boroga, L : Weightlifting fitness for all sports , I.W.F pub , Budapest .1989 .
- 79 Bai\_weidong : Development of a computer – based interactive teaching simulation program for physical education , unpublished md , middle , Tennessee University , 1995 .
- 80 Beverly fillingim : The effects of computer – assisted instruction on the development of cognitive and psychomotor learning in a beginning badminton unit ( cognitive learning ) auburn university , 1989 .
- 81 David K . Miller : Musurment by the physical education :Why and How , wmbrown , Benchmark ,Lowa, England . 1994 .
- 82 Gearhad carl : Sporverlag , berlin , 1976 .
- 83 Goggin . n . l , et al : Instructional technology in higher education teaching , sport quest , champaign iii , 1997 .
- 84 John , Lear : Weightlifting, EP Pub., Great Britain, 1980
- 85 Mayo , et al : Computer assisted instruction for the physical educator ( strategies for design and development ) teaching secondary physical education , champaign iii , 1997 .
- 86 Safrit, J Margaret : Measurement in physical education and &Wood, M Terry exercise science , mosby- year book ,inc
- 87 Sewall, L..P : Effect of Concurrent Visuall Feedback on Acquisition of a Weightlifting Perceptual, Reeve, T.G and Motor Skills. Dissertation Abstracts International, Missoula, Mont 67, Dec., Day, RiA 1988.

- 88 Skinsley-M; Brodie-D : A study of the Effectiveness of computer assisted learning in physical Education, sport express, United-Kingdom, 1990.
- 89 Skinsley-M; Brodie-D : Computer awareness and experience Amongst teachers of physical education, British journal of physical education , sport express, United-Kingdom, 1992.
- 90 Vorobyev, N. A., : Weightlifting, I. W. F. Pub., Budapest, 1978
- 91 Wiksten-D-L; Patterson-P : The Effectiveness of an Interactive computer program Versus traditional lecture in athletic training Education, journal of athletic training, sport express, July, 1998.

**ثالثا: الشبكة الدولية للمعلومات (الإنترنت)**

92 – Hiskiadze,G ; Hiskiadze,D ; Lempart,T : " Model – software for modeling and comparing an individual vs a model in weightlifting . google : sport expert \* weightlifting + professional

93 - <http://www.ericdigests.org> , 1/9/2003 ,11:30 am .

94 - [http //www.riyadhedu.gov.sa](http://www.riyadhedu.gov.sa). (25/3/2003) (9 PM)