

الفصل السادس

الاستخلاصات والتوصيات

اولا : الاستخلاصات

ثانيا : التوصيات

الفصل السادس الاستخلاصات والتوصيات

اولا : الاستخلاصات :

بناءً على ما أظهره البحث من نتائج ، وفى حدود عينته واجراءاته تم التوصل للاستخلاصات التالية :

(١) أسهمت الحركات الغير تكنيكية فى الرقص الحديث فى تحسن مستوى الابتكار الحركى حيث أوضحت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبلية والبعديّة لكل من الطلاقة والمرونة والأصالة والدرجة الكلية للابتكار لصالح القياسات البعدية .

(٢) أظهرت نتائج الدراسة للمجموع الكلى لعناصر الأداء التكنيكي فى الجملة الحركية على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية تحسنا ملحوظا نتيجة لتطبيق برنامج الرقص الحديث المقترح .

(٣) أسهمت الحركات الغير تكنيكية فى الرقص الحديث فى تحسن المجموع الكلى لعناصر التركيب فى الجملة الحركية على جهازى عارضة التوازن والحركات الأرضية .

(٤) أثرت الحركات الغير تكنيكية فى الرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكي على جهاز عارضة التوازن .

(٥) أثرت الحركات الغير تكنيكية فى الرقص الحديث تأثيرا ايجابيا على الأداء التكنيكي على جهاز الحركات الأرضية .

ثانياً : التوصيات :

فى حدود عينة البحث واجراءاته وبناءً على ما تم التوصل اليه من نتائج
توصى الباحثة بما يلى :

- (١) ضرورة وضع خطة تدريبية من قبل الاتحاد المصرى للجمباز للرقص الحديث تسير جنباً الى جنب مع الخطة التدريبية للجمباز ، وذلك للاسهام فى رفع الأداء التكنيكي للاعبات المنتخب القومى للجمباز .
- (٢) اهتمام المدربين بتطبيق برامج الرقص الحديث ضمن البرنامج التدريبى للجمباز فى جميع المراحل السنوية المختلفة ابتداءً من الناشئين حتى الفريق القومى .
- (٣) تخصيص فترة زمنية محددة خلال الأسبوع التدريبى للارتجال والابتكار وتكوين جمل تعبر عن مشيرات مختلفة من قبل اللاعبات تحت اشراف متخصصين فى الرقص الحديث .
- (٤) تزويد الأندية بوسائل سمعية وبصرية - أشرطة موسيقى متنوعة ، أشرطة فيديو عليها برامج رقص حديث ، صور - تستخدم فى الخطة التدريبية .
- (٥) عقد دورات ودراسات تدريبية للمدربات للتعرف على امكانية تطبيق البرامج المختلفة للرقص الحديث وكيفية التغلب على المشكلات والصعاب التى قد تقابلهن فى هذا المجال .
- (٦) اجراء دراسات كافية فى مجال الابتكار نظراً للقصور فى الابتكار وعلاقته بالأداء الحركى فى الجمباز .
- (٧) ضرورة ايفاد البعثات التخصصية الى الدول المتقدمة حتى يمكن الاطلاع على كل ما هو جديد فى مجال الرقص الحديث .

قائمة المراجع

اولا : المراجع العربية :

- ١ - اجلال ابراهيم ونادية درويش : الرقص الابتكارى الحديث ، القاهرة ، دارالهنا ، ١٩٩١ م .
- ٢ - اجلال ابراهيم ونبيهه خليفه : تأثير الحركات الفجائية والانسيابية فى الرقص الابتكارى الحديث على تنمية التوازن بنوعية لدى طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة ، انتاج علمى منشور بمجلة بحوث التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، اغسطس ١٩٨٤ م .
- ٣ - الدمرداش سرحان ، منير كامل : المناهج ، دارالعلوم للطباعة - الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٧٢ م .
- ٤ - القانون الدولى للجمباز : الاتحاد المصرى للجمباز ، اللجنة العليا للحكام - قانون التحكيم لمباريات الجمباز فى بطولات العالم والدورات الأولمبية والمسابقات الدولية والقارية والتعليمية والمنافسات المحلية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٥ - آمال سيد مرسى : تأثير برنامج باليه مقترح على مستوى الأداء الحركى على عارضة التوازن والحركات الأرضية فى درس الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .
- ٦ - تأثير الموسيقى المسجلة على تنمية الابتكار فى التعبير الحركى وعلاقة ذلك بمستوى الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ٧ - ايمان عبد العزيز : تأثير بعض أنواع التعبير الحركى على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٨ - ثناء فؤاد أمين : الجمباز وعلاقته بتنمية القدرة على التفكير الابتكارى لتلميذات المرحلة الاعدادية ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الاسكندرية ، مارس ١٩٨٢ م .

- ٩ - حامد عبد العزيز العبد : علم النفس ، التفكير والقدرة ، التفكير فـن
والقدرة علم ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٢ م .
- ١٠ - حلمى المليجى : سيكولوجية الابتكار ، الطبعة الثانية ، القاهرة ،
دار المعارف ، ١٩٦٩ م .
- ١١ - خليل ميخائيل معوض : القدرات العقلية ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٨١ م .
- ١٢ - ساميه حسن عبد الكريم : القدرة على التفكير الابتكارى وعلاقتها بالأداء فى
التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات
بالاسكندرية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ١٣ - سهير عبد اللطيف سالم : دراسة أثر استخدام بعض طرق التدريس لتنمية
الأداء الابتكارى فى التعبير الحركى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م .
- ١٤ - سيد خير الله وآخرون : بحوث نفسية وتربوية ، القاهرة ، عالم الكتب ،
١٩٧٥ م .
- ١٥ - سيد عثمان وآخرون : التعلم وتطبيقاته ، دار الثقافة للطباعة والنشر ،
١٩٧٧ م .
- ١٦ - صفية أحمد محيى الدين : العلاقة بين الابتكار الحركى وبعض المتغيرات
النفسية والتحصيل الحركى ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .
- ١٧ - عائشة عبد المولى : التماثل الحركى للأداء كعامل للارتقاء بالمستوى المهارى
للألعاب الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ١٨ - عايد محمد رضا : العلاقة بين التفكير الابتكارى والأداء الحركى فى التمرينات
الفنية الحديثة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .

- ١٩- عبد الحليم محمود السيد : الابداع والشخصية ، دراسة سيكولوجية ، منشورات
جماعة علم النفس التكاملي ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧١ م .
- ٢٠- عبد الحميد فايد : رائد التربية العامة وأصول التدريس ، الطبعة الثانية ،
دار الكتاب للبنات ، ١٩٧٠ م .
- ٢١- عبد السلام عبد الغفار: التفوق العقلي والابتكاري ، القاهرة ، دار
النهضة العربية ، ١٩٧٧ م .
- ٢٢- عبد الفتاح لطفى : طرق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي ، دار
الكتب الجامعية ، ١٩٧٢ م .
- ٢٣- عفاف عبد الرحمن زهران: تأثير برنامج مقترح عن الرقص الابداعي الحديث
على تنمية القدرة على التفكير الابداعي لطالبات كلية التربية
الرياضية بالاسكندرية ، بحث منشور ، مجلة جامعة حلوان ،
المجلد الرابع ، العدد الرابع ، ١٩٨١ م .
- ٢٤- علا توفيق ابراهيم : تأثير المهارات الأساسية للتعبير الحركي على تنمية
بعض القدرات الحركية لتلميذات المدرسة الاعدادية الرياضية
التجريبية بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ٢٥- غانم مرسى : العلاقة بين القوة العضلية لعضلات الرجلين ، ومستوى الأداء
الحركي للحركات الأرضية فى الجمباز ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .
- ٢٦- فاطمة العزب : أثر الموسيقى المصاحبة على مستوى أداء الطالبات
ورضائهن عن دراستى التعبير الحركي ، بحث منشور ، المؤتمر
العلمي الرابع لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة
حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٢٧- _____ : العناصر الفنية للتعبير الحركي ، الفنون للطباعة
والتجهيزات ، ١٩٨٩ م .

- ٢٨- فؤاد أبو حطب : القدرات العقلية ، الطبعة الثانية ، الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ٢٩- فؤاد قلادة : أساسيات المناهج ، دار المطبوعات الجديدة - الاسكندرية ، ١٩٧٩ م .
- ٣٠- فريال زهران : العلاقة بين القدرة الابداعية (التفكير الابتكاري) والاتجاهات نحو التربية الرياضية والمهارات الحركية فى النشاط الرياضى عند طالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ٣١- فضيله حسين سرى : جماز البنات - القاهرة ، الجهاز المركزى للكتيب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، ١٩٧٧ م .
- ٣٢- كريمان عبد المنعم : أثر الايقاع ومستوى الأداء الحركى لبعض مهارات كرة السلة ، بحث منشور ، مجلد جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، ١٩٨٠ م .
- ٣٣- ماجده حسن الجيار : تأثير التدريب بالحركات الفجائية والانسيابية على تنمية بعض القدرات الحركية وعلاقته بمستوى المهارة فى التعبير الحركى - رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٣٤- محمد الشافعى : فن الحركات الأرضية - الطبعة الأولى ، ١٩٧١ م .
- ٣٥- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى - القاهرة - دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ م .
- ٣٦- محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٧ م .
- ٣٧- محمد لبيب النجيجى : بحوث نفسية وتربوية ، القاهرة ، عالم الكتب ، ١٩٧٥ م .

٣٨- محمد مسعد فرغلى : أثر المصاحبة الموسيقية فى دروس التمرينات البدنية على التحصيل الحركى لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين ، بحث منشور ، مجلة جامعة حلوان ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، ١٩٨١ م .

٣٩- محمد يوسف الشيخ ؛ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة ، القاهرة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٥ م .

٤٠- مصرى عبد الحميد حنوره ؛ الأسس النفسية للإبداع الفنى ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٩ م .

٤١- مصطفى السويفى : الأسس النفسية للإبداع الفنى فى الشعر خاصة منشورات علم النفس التكاملى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٠ م .

٤٢- نادية محمد درويش : تأثير التعبير الابتكارى الحديث على بعض الصفات البدنية والسمات والقدرات النفسية - رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .

٤٣- ناهد على محمد على : أثر برنامجين للباليه والرقص الابتكارى الحديث على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .

٤٤- نبيله خليفه : علاقة الموسيقى بالأداء الحركى على عارضة التوازن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٢ م .

٤٥- هدايات أحمد حسنين ؛ دراسة تحليلية لبعض القياسات الجسمية والصفات البدنية والمتغيرات البيئية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .

٤٦- يحيى محمد صالح : أثر الباليه الكلاسيكى على مستوى الأداء للحركات الأرضية فى الجمباز ، بحث منشور ١٩٧٦ ، مجلة جامعة حلوان ، دراسات وبحوث المجلد الثالث ، العدد الأول ، ١٩٨٠ م .

- 47 - Aaan, Patrici P . E . D, " Extraversion, Introversion and the use of locomotor space in Modern Dance" Dissertation Abstracts International (A) vol. 43 N.4, 1982.
- 48 - Benjamin Bloom, S., Taxonmy of Educational objective Book I Cognitive Domain, Longman, New improved Edition, 1979.
- 49 - Bill & Mik : " Evry Body's Gymnastics " Charies Scribner's sons, New York, 1980.
- 50 - Bormann, G.U.A, " Great Turnen " Sport verlage, Berlin 1972.
- 51 - Buchmann, G, " Great Turnen." Bhfk leipzig 1973.
- 52 - Chambers, V.B. " The effects of Dance on selected physiological varisbles ". Disertation Abstracts, International Vol, 41 No, 6, 1981.
- 53 - Cheny & Strader, " Modern Dance " Allyn and Bacom, INC. London 1979.
- 54 - Deborrah, H. Morgan; " A comparison of the Energy requirments of selected Dance programs " the physical education, Disertation Abstracts international (A). Vol.43, No.3 1985.
- 55 - Denise A.gula : " Dance choreography for competitive Gymnastics " Leisure press champaign, I llinois 1990/
- 56 - Gullford J.P.; " Azevised structure of intellect studies Aptitudes of high level personnel," Reports

- psychology lab, un, of Colif No. I4. 1967.
- 57 - Harre, D.; " Training slehere " sport verlag " Berlin, G.D.R. 1971.
- 58 - Harrison kate & John Auty; "Dance Ideas for teachers, students and children" Hooder & stoughton, London, 1991.
- 59 - Jackson, D.L; "Effect of Modern Dance program upon certain physical characteristics and creative ability" un published doctors university of kan-ses 1970.
- 60 - Jager, K., V. oel. Schlagel, G; Kleine training elehrer, sport verlag Brlin, 1972.
- 61 - Jean patricia, Ed. D; " Movment experience in Modern Dance Dissertation Abstracts International (A) Vol. 45 No. 5, 1984.
- 62 - Joan, F. Hays; "Modern Dance Abiomechanical approach to teaching" the C.V. Mosby company, London 1981.
- 63 - Johnson Barryl; "Basic Gymnastics for girls and woman," Merdith Corporation, New York, 1971.
- 64 - Johnson; W.D; " A comparison of motor Creativity and motor performance, of young children, " Diser-tation Abstracts, international (A) Vol. 38 No. 7, 1977.
- 65 - Karpovich, P.V. and sining. W.E; " Physiology of Masculer Activity," 7th ed, W.B saunders company. phildelphiq 1977.
- 66 - Louis & Carroll, "Modern Dance forms," princeton Book company, publishers princeton, New Jersey.

- 67 - Martin John; "the Modern Dance," princeton Book company, publishers princeton, New Jersey.
- 68 - Newton & Robert; "Complete Book of Gymnastics," prentice, Hall, Inc, New Jersey 1975.
- 69 - Phylliss & Milan; "Teaching Basic Gymnastics" Macmillan publicking company New York 1989.
- 70 - Qean patricia Ed.D.; Roy Donald, "An alysis of selected a factors related to the elment of space in motor Creativity " Disertation Abstracts Interatio-
nal (A) Vol. 41 No.8, 1981.
- 71 - Rae pica; " Dance Training for Gymnastics," Leisure press champaign, illinois 1988.
- 72 - Resnick Micheel; "Gymnastics and you" rand minal-ly new york 1977.
- 73 - Russell carter; "Gymnastic for girl and women" United states of America 1969.
- 74 - Sandra & Brien; "Goaching the femal gymnastics" charles thomas publisher, spring field, Illinois U.S.A. 1983.
- 75 - Sandrs, Gary, Ed. D. " the assessment of Dance mov-
ement satis faction of elementary age children par-
ticipating in creative dance international program"
Disertation abstracts International (A) Vol.50 No.
6, 1988.
- 76 - Sandra Cerny, PH. D.; " the effects of several typ-
es of teaching cues on postural Alignment of Begin-
ning modern Dance " Abstracts International (A) Vol
43 No. 4, 1981.

- 77 - Tonry Barbara; "Women's Gymnastics," Harper & Roy Publishers, New York 1980.
- 78 - Turrance E.P. "Guiding creative Talant " Prentice Hallof India, New Delhi, 1969.
- 79 - Vannier, M. & Gallahue, D.; "Teaching physical Education in Elementary School," 4th ed., W.B saunders, phyladelphia, 1978.
- 80 - Wyrick Wanner: "The development of a test of motor creativity Research quarterly " Vol. 39 No. 3, 1969.