

الفصل السادس

الاستنتاجات والتوصيات

- ١ - الاستنتاجات
- ٢ - التوصيات

الفصل السادس

الاستنتاجات والتوصيات

١- الاستنتاجات :

في حدود طبيعة ومجال هذا البحث والهدف منه في ضوء قروض البحث والمنهج المستخدم والاطـسار المرجعي من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعية العينة ومن خلال التحليل الاحصائي للبيانات أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية :

- ١ - أسهم الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الاولى في تحسين المستوى المهاري للطالبات على جهاز عارضة التوازن بدرجة أفضل .
- ٢ - اسهم الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الثانية في تحسين الكفاءة البدنية للطالبات بدرجة أفضل .
- ٣ - أسهم الاسلوبين المقترحين للمجموعتين التجريبيتين في زيادة فاعلية الدرس (زيادة الزمن الفعال للدرس - انخفاض عدد مرات الهبوط من على الجهاز - انخفاض زمن أداء التمرين الاجباري - خفض عدد مرات البدايات الخاطئة) .
- ٤ - توجد فروق بين تـثـر كل من المجموعات الثلاثة (التجريبية الاولى - التجريبية الثانية - الضابطة) على المستوى المهاري على جهاز عارضة التوازن والكفاءة البدنية لصالح المجموعتين التجريبيتين .

٢- التوصيات :

في ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضه ، مع الاخذ في الاعتبار طبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية لتحقق من صدق الفروض ، واعتمادا على النتائج التجريبية توصى الباحثة بالتالي :

- ١ - استخدام الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الاولى وذلك لمدى اسهام هذا الاسلوب في تحسين المستوى المهاري للطالبات على جهاز عارضة التوازن .
- ٢ - استخدام الاسلوب المقترح للمجموعة التجريبية الثانية وذلك لمدى اسهام هذا الاسلوب في تحسين الكفاءة البدنية للطالبات .
- ٣ - اجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال وذلك يمزج الاسلوبين المقترحين في اسلوب واحد وذلك للاستفادة من مميزات الاسلوبين معا كذلك اجراء دراسات على عينة أكثر تنوعا للتعرف على كيفية استغلال الفترات البينية وتأثيرها على أجهزة الجمباز الاخرى .

مراجع البحث

أولا : المراجع العربية :

- ١ - أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، الصبعة الثانية ،
١٩٨٢ .
- ٢ - اجلال ابراهيم ، نادية محمد درويش : الرقىى الابتكارى الحديىث . دار الكىب
١٩٨٨ .
- ٣ - السيد عبد المقىود : التغيراى الفىىولوجية التى تحدث فى الأذىء الداخلىة اثنىاء
فترة الشفاء ، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه ، عدد
٦ ، دار بورسعيد للطباعه والنشر ، الاسكدرية ، ١٩٧٦ .
- ٤ - سىافونى : مقاله لموه تمر علمى خاص بالكفاءه البدنيه ، مجله النظرىة
والىطبىق فى التربيه الرياضيه ، موسى ، ١٩٧٢ .
- ٥ - صدىقه محمد محمود دروىش : " العلاقه بىن الكفاءه البدنيه والاس الهىدرؤجىنى (للعب
والبول والعرق) لعدد المسافاى القصيره " ، رساله دكىواره
(غير منشوره) ، كليه التربيه الرياضيه للبناى بالقاهـره
جامعه حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٦ - عائشه عبد المولى السىد : جمباز البناى ، القانون الدولى والىطبىق المىدانى ،
١٩٨٦ .
- ٧ - عزىزه عبد الغنىى : " ائر تنمية التوازن والاحساس الحركى على الاداء المهارى فى
الجمباز " ، رساله دكىواره (غير منشوره) ، كليه التربيه
الرياضيه للبناى بالقاهـره ، جامعه حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٨ - عزىزه محمود سانىم : " ائر تنظيم درس الجمباز فى معاهد التربيه الرياضيه فى
زىاده فاعلىه الدرس " ، رساله ماجسلىر (غير منشوره) كلىه
التربيه الرياضيه للبناى بالقاهـره ، جامعه حلوان .
- ٩ - _____ : رياضه الجمباز بىن النظرىه والىطبىق ، مكىبه
عىن شمس ، ١٩٨٩ .
- ١٠ - _____ : سىكولوجيه التعلم الحركى ، مكىبه عىن شمس ، ١٩٩١ .

- ٢٣ - نبيلة خليفة وآخرون : الأسس العلمية والفنية للجماز والتمرينات ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٠ .
- ٢٤ - _____ ، نبيلة صبحي : جماز الأجهزة للنباتات ، ١٩٨٨ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 25- Allik A. V. : Energy Basic of High work Capacity Swimmer's Siwim. Tech., January 1970.
- 26- Astrand, P.O. and Rodahl, K.R.: Text Book of work Physiology, Second Edition, M. Growwh, 1970.
- 27- Brain J. Sharkey: Physiology and Physical activity. Harper, Row, Pullishers, New York, San Francisco, London, 1975.
- 28- Clark, H., H., Application: Prentice- Hall, INC, Englewood Cliffs. New Jersey, 1987.
- 29- Counsilman, J,: Lecture Notes from clinic at Paramus, New Jersey.
- 30- Dietrich, W : Intensivierung des Turnunter Richts. Vorlag M. Wissen Verteig Berlin, 1974.
- 31- Dill, D.B., Etal: Adaptation of The Organism to Changes in oxygen pressure, J. Physi. 1971.
- 32- Esam Abd El Khahk: Zur Effektiveren Gestaltung. der Ausbildung in der Zweikanp fsport (Boxen) an den Hochshù lenfür Korperkul and Sport der VAR. 1969.
- 33- Edward, H. T.: Lactic Acid in Rest and Work at high altitude. Amer, J. Phys. 1976.
- 34- Henry, F.M.: Oxygen Metabolism of moderate Exercise with some observation of The effects of Tobbaco Smoking. J. Appl. Phys. 1980.

- 35- Herbert, and Devries: Physiology of Exercise for physical education and Athletics 2nd, ed, W.M.C. Brown Co. Publishers. Dubuque. Iowa. PP 97-1.8.
- 36- Kennedy, T.F.: Some figures on The effect of Smoking on edurace - J. Roual Army. Med. Trops. 1971.
- 37- Kraut, H.A. and Muller, E.A.: Calories intake and industrial output. J. Science, Vol, 1966.
- 38- Krestovnikoff, A.: J. Sport Moscow, 1979.
- 39- Letounov, S. : The Importance of physical education and as preventive measures for healthy and Sick people. J. Sport, Med, torion 1969.
- 40- Larson, L., A., and Yocom R., D.: Measurement and Evaluation in Physical, Health and Recreation Education, The Mosby Co., St Louis. 1961.
- 41- Magle, J.R., and Fulkner, J.A.: Maximum Oxygen uptakes of college Swimmers. J.Apple 1967.
- 42- Mathaewes, D.K. and Fox, E.L.: "The Physiological Basis of physical Edicuation and Athletics" W.B. Saunders Cophilade L.Phia. London Lorono 1976.
- 43- Motiliarskoi, etal: Swimming Sport for Jounior phys. Cultureand Sport. Moscow, 1978.
- 44- Perove, L.H.: Sleep Rest in Encyclo, Pedia of Sport Scie and Medicime, The Macmilcam Co. New York, 1976.
- 45- Pollock M.I.: Discriminan analysis of Physiological, Differences Between Good and Elite. Dislance Runners, RQ.Vol. 1980.
- 46- Roblitz, G.: Zum System der Nethoden deslehrund Lerpprozesses - In: Ke (Berlin), L969.

- 47- Simonson, E.,: Effect of Alcohol and Thyroxin and The metabolism. Arch, Exper. Path U. Pharm, 1969.
- 48- Thiess, G.: Die Intensitar der unterrichtsstunde Heben, 1973.
- 49- Umbreit, A.: Die rationelle Ausnutzung der Zei wahrend der unterrichtss Tunde Stunde. In: K.E., 1984.
- 50- Vrijens, J.: The influence of internal circuit Exercise On Physical Fitness of Adolescents. Res. Quart, Am. Ass. Health. Phys. Educ.,1969.
- 51- Wiegand, A.: Kleine Riegen Beim. Ceratturnen. In - KE., 1984.
- 52- Yaglon, C.P.: Temperature, Humidity and Air Movement in industries The effective Temperature inde- xan. J. Phys., 1967.