

الفصل الخامس

–

١ – ٥ ملخص البحث

٢ – ٥ الاستخلاصات

٣ – ٥ التوصيات

" ملخص البحث "

مشكلة البحث وأهميته :

تحتاج التمرينات الفنية الحديثة الى كفاءة عالية في الاداء ومن ثم فهي تركز على تنمية القدرات الحركية الخاصة للوصول الى الاداء الامثل لرفع مستوى الاداء في التمرينات الفنية الحديثة ، والتقدم في مستوى الوثبات بوجه خاص ينعكس على مستوى اداء الطالبة بوجه عام .

ومن هنا ركزت الباحثة اهتمامها بوضع برنامج مقترح يشتمل على الصفات البدنية الخاصة التي تحتاجها الوثبات (النجمة - الفجوة - المقص) حيث انها تعتبر من اهم الوثبات المقررة على الصف الثانى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .

أهداف البحث :

- ١ - التعرف على تأثير البرنامج على مستوى أداء الوثبات قيد البحث .
- ٢ - التعرف على تأثير البرنامج على المستوى المهارى للطالبات عامة .
- ٣ - التعرف على تأثير البرنامج على مستوى بعض الصفات البدنية .

فروض البحث :

- ١ - توجد فروق داله فى المستوى المهارى للوثبات قيد البحث بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢ - توجد فروق داله فى مستوى الاداء عامة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية .
- ٣ - توجد فروق داله فى مستوى بعض الصفات البدنية قيد البحث بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية .

منهج البحث :

- استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

عينة البحث :

اختيرت عينة بالطريقة العشوائية من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة مكونة من (٦٠) طالبة قسمت الى مجموعتين :

- ١ - (مجموعة تجريبية = ٣٠ طالبة)
- ٢ - (مجموعة ضابطة = ٣٠ طالبة)

النتائج :

- ١ - هناك فروق داله احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى نتائج القياسات البعدية فى الوثبات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية
- ٢ - هناك فروق داله احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى نتائج القياسات البعدية فى عناصر اللياقة البدنية (الصفات البدنية) الخاصة بالوثبات قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية
- ٣ - هناك فروق داله احصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى نتائج القياسات البعدية فى مستوى الاداء لصالح المجموعة التجريبية

٥ - ١ الاستخلاصات :

- ١ - أظهرت نتائج البحث فروق داله إحصائيا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياسات البحث لصالح المجموعة التجريبية .
- ٢ - التدريبات المتنوعة بأستخدام أئقال لها تأثير أكبر على تنمية الوثبات قيد البحث والصفات البدنية المختارة ومستوى الاداء .
- ٣ - استمرارية التدريب له تأثير واضح على تحسين مستوى الاداء للوثبات وذلك بتنمية القوة والمرونة والرشاقة والقدرة والتوازن .
- ٤ - لم يظهر تحسن في عنصر من الصفات البدنية المختارة وهو عنصر التوازن فكانت الفروق في القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة غير دال إحصائيا وقد ترجع الباحثة ذلك الا ان هناك عوامل أخرى تؤثر على قياس التوازن للطلالبة قد تكون هذه العوامل نفسية أو إجتماعية .

٥ - ٢ التوصيات :

- على ضوء نتائج هذا البحث وفي حدود الظروف التي أجرى فيها المجال السذى حدد له تقدم الباحثة بالتوصيات الاتيه :
- ١ - تطبيق البرنامج المقترح كجزء أساسى من المنهج المقرر للتمرينات على الصصف الثانى بالكلية ، على أن يقسم الى مراحل تطبيق خلال السنة الدراسية .
 - ٢ - ضرورة الاهتمام بتنمية الصفات البدنية (القوة - المرونة - الرشاقة - القدرة - التوازن) قيد البحث حيث تعمل هذه الصفات على رفع مستوى قدرة الفرد البدنية ومضاعفة العمل العضلى والوصول به الى الاداء المطلوب .
 - ٣ - الاهتمام بباقي الوثبات المقررة على المراحل الدراسية المختلفة بالكلية بالنسبة للتمرينات والتعبير الحركى والارتقاء بها بقدر الامكان .
 - ٤ - الاهتمام بالتركيز على تنمية عنصر التوازن بالنسبة لاهميته فى اداء الوثبات المختلفة فى التمرينات الفنية الحديثة ، والتعرف على أهم العوامل التى ادت الى عدم تلبيته

قائمة المراجع

- أولا : المراجع باللغة العربية
ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية

أولا : المراجع باللغة العربية :

- ١ - ايمان عبدالعزيز : " برنامج مقترح لتنمية مهارات الوشب والدوران فى التعبير الحركى وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة " ، رسالة دكتوراه - القاهرة ١٩٨٥ .
- ٢ - ترنديل عبدالغفور مدحت : " تأثير التدريب بالاثقال فى التمرينات على تنمية اللياقة البدنية وكفاءة بعض الأجهزة الحيوية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة " - المكتبة المركزية ١٩٨٠ .
- ٣ - جابر عبدالحميد : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، دار النهضة العربية - الطبعة الثانية - ١٩٧٨ .
- ٤ - رجاء على بلال : " مجلد المؤتمر الرابع الرياضة للجميع ١٩٨٤ " .
- ٥ - عفاف عبدالكريم ، حسن شلتوت : حركات الرشاقة ، الاسكندرية ، مطبعة المصرى ١٩٦١ .
- ٦ - عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، ١٩٧٨ .
- ٧ - غايدة محمد رضا : " العلاقة بين التفكير الابتكارى والاداء الحركى فى التمرينات الفنية الحديثة " رسالة دكتوراه ، المكتبة المركزية ١٩٧٩ .
- ٨ - ليلى زهران : الاسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، دون تاريخ .
- ٩ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف بمصر ، الطبعة الخامسة ١٩٧٧ .
- ١٠ - محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الاول - دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .

١١ - نجاح التهامي : أثر تنمية الرشاقة والتوازن على رفع مستوى الاداء فسي

مهارتى الوثب والدوران فى الباليه • انتاج علمى (غير منشور) •

القاهرة • ١٩٨٠ •

١٢ - نادية محمد الطويل : " أثر المرونة والرشاقة على مستوى أداء طالبات

الفرقة الثالثة فى مادة التمرينات الفنية بكلية التربية الرياضية بالجزيرة "

القاهرة ١٩٧٧ •

ثانيا : المراجع باللغة الانجليزية :

- 13 - Andrews, G : Greatve rhythmic Movement for Children,
Englewood cliffs N.J. Prentic Hall Jnc. P.P(1954)
- 14 - Coutts, D.K : (Leg power canadian Female volley-Ball
Players) (R.Q. Vol : 42, Vo 2 Octobre 1976.)
- 15 - Jensen, Clayne, R : Applied Kinesrology 2 nd, ed. Newy-
ork : Mcgrow, Hill Book Conpony, 1977.
- 16 - Klafs Carl & Joon Lyon : The Femele Athlete 2 nd, ed
Saimt Louis : The C.V. Mospay Company, 1978.
- 17 - Mor. R.D & Mortha. J : " Relationship Betwen heigh
jumping Ability and Agility to volley bool skill "
R.Q vol : 27, no 1 Mar 1956.
- 18 - Silvester, l, Jeuy,Ed.P. : " Acompgrison of the effect of
variable resistance and Free weight training prog-
rams on leg Strength, vertical jump and thigh
Circumference, 1976 vol 5.
- 19 - Vannier Foster & others : Teaching Physical education in
elmentary school. 5th, ed. Philadelphia london toro
nto W.B. Saunders company, 1973.