

الفصل الخامس الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات

من خلال نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة تستنتج الباحثة مايلي :

- أسهم البرنامج المقترح ومايحتويه من تمرينات للإدراك الحس - حركى فى تحسين مستوى الإدراك الحس - حركى لدى الطالبات .
- أسهم البرنامج المقترح فى تحسين مستوى أداء مهارة القفز داخلا مع الفرد خلفا على جهاز حصان القفز.
- حقق البرنامج المقترح نسبة تحسن أعلى فى الإدراك الحس - حركى والمستوى المهارى عن الإسلوب التقليدى المتبع لتدريس مهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) .

التوصيات

أستنادا الى نتائج هذا البحث وفى حدود إجراءات وخصائص العينة تتقدم الباحثة بالتوصيات التالية :

- تطبيق البرنامج المقترح بالبحث على طالبات الفرقة الثالثة عند تعليم مهارة (القفز داخلا مع الفرد خلفا) على حصان القفز أثناء دروس الجمناز التطبيقية لما له من تأثير ايجابى

على تحسن مستوى أداء مهارة البحث .

الإهتمام بتنمية الإدراك الحس - حركى بإستخدام التمرينات الخاصة بذلك ، وذلك أثناء تعلم المهارات الجديدة .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

أ - الكتب :

- ١ - أحمد أمين فوزى : سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية ، دار المعارف ،
الأسكندرية ، ١٩٨٠ .
- ٢ - أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، الطبعة الثالثة عشر ، مكتبة النهضة
المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٣ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة الحادية عشر ، دار المعارف ،
القاهرة ، ١٩٧٧ .
- ٤ - _____ : أصول علم النفس ، الطبعة الثانية عشر ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٨٥ .
- ٥ - أحمد محمد خاطر وآخرون : دراسات فى التعلم الحركى فى التربية الرياضية ، دار
المعارف ١٩٧٨ .
- ٦ - الأتحاد المصرى للجمباز : قانون التحكيم لمباريات الجمباز فى بطولات العالم ،
القاهرة ١٩٩٣ .
- ٧ - أمين أنور الخولى وآخرون : التربية الحركية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢ .
- ٨ - أنتصار يونس : السلوك الأنسانى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٢ .

- ٩ - ج. بورمان : جهاز الأجهزة ، ترجمة سليمان على حسن ، معيوب زنون حنتوش ،
وزارة التعلم العالى والبحث العلمى جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ،
١٩٧٨ .
- ١٠ - رمزية الخريب : التقويم والقياس النفس والتربوى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ،
١٩٧٧ .
- ١١ - سعد مرزوق : موسوعة علم النفس ، بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر
١٩٧٧ .
- ١٢ - سيد خيرالله : سلوك الإنسان - أسسه النظرية والتجريبية ، مكتبة الأنجلو ، القاهرة ،
١٩٧٦ .
- ١٣ - صبحى حسانين : اللياقة البدنية وأسسها وتدريباتها ، دار المعارف ، القاهرة ،
١٩٨٠ .
- ١٤ - عائشة عبدالمولى : جهاز البنات - القانون الدولى والتطبيق الميدانى ، مطبعة
المصرى ، الأسكندرية ، ١٩٧٧
- ١٥ - عبدالحميد أحمد محمد : الملاكمة ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٧٨ .
- ١٦ - عزيزة محمود سالم : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق ، مكتبة عين شمس ،
١٩٩٤ .
- ١٧ - _____ : سيكولوجية التعلم الحركى ، (مذكرات غير منشورة) ،
١٩٩٤ .

- ١٨ - عطيات محمد خطاب : تمرينات البنات ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٠ .
- ١٩ - فان دالين وآخرون : تاريخ التربية البدنية ، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر، ترجمه محمد فضالى وآخرون ، القاهرة ، ١٩٦٧ .
- ٢٠ - فضيلة حسين سرى : جهاز البنات ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، الطبعة الرابعة ، ١٩٨٥ .
- ٢١ - ليلي زهران : الأسس العلمية والعملية للتمرينات ، والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
- ٢٢ - محمد ابراهيم شحاته : دليل الجباز الحديث ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٢٣ - محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٢٤ - نبيلة خليفة وآخرون : الأسس العلمية والفنية للجباز والتمرينات ، دار الفكر العربى، (د . ت) .
- ٢٥ - _____ : جباز الأجهزة للبنات ، ١٩٨٨
- ب - الرسائل العلمية :
- ٢٦ - أحمد زكى حسين : " تأثير بعض التمرينات المقترحة على تنمية الإدراك الحس - حركى على مستوى الأداء " ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

- ٢٧ - أشرف مسعد ابراهيم : " الإدراك الحس - حركى لدى لاعبى المبارزة كأحد الألعاب الفردية ولاعبى كرة اليد كأحد الألعاب الجماعية (دراسة مقارنة) " ، رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧ .
- ٢٨ - حنان عبدالمؤمن : " العلاقة بين بعض متغيرات الأحساس الحركى ومستوى الأداء فى التعبير الحركى لدى طالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة " رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٢٩ - سامى محب حافظ : " وضع بطارية لقياس بعض المدركات الحس - حركية لدى لاعبى الملاكمة فى مصر " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٢ .
- ٣٠ - سعيد خليل الشاهد : " التحليل العاملى لقياسات الإدراك الحس - حركى لأطفال المرحلة الأولى " مجلد المؤتمر العلمى للبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ٣١ - سلوى رشدى : " العلاقة بين الذكاء والإدراك الحركى لأطفال الصف الثانى من المرحلة الابتدائية " المؤتمر العلمى الثانى لدراسات وبحوث التربية الرياضية الرياضية ترشيد التربية البدنية والرياضية فى سن المرحلة الابتدائية من ٦ الى ١٢ سنة ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، مارس ، ١٩٨١ .
- ٣٢ - شهيرة عبدالوهاب شقير : " أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركى على مستوى الأداء فى التمرينات الفنية " رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

- ٣٣ - عفاف محمد خطابى : " دراسة مقارنة للإدراك الحس - حركى وبعض مظاهر الإنتباه لدى لاعبات الكرة الطائرة " مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الرابع ، العدد الثانى ، ١٩٩٢ .
- ٣٤ عمرو حنفى السكرى : " أدراك الأحساس البصرى بمسافة التبارز وعلاقته بنتائج المباريات لدى لاعبي المباراة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ٣٥ فاطمة عبدالمقصود : " دراسة مقارنة للإدراك الحس - حركى وبعض مظاهر الإنتباه لدى لاعبات كرة السلة " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الثانى ، العدد الأول ، ١٩٩٠ .
- ٣٦ فوقية السعيد : " برنامج تدريبي مقترح لتحسين زمن رد الفعل وبعض أنواع الأحساس لدى متسابقى العاب القوى ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٨٨ .
- ٣٧ مصطفى حسين باهى : " العلاقة بين الإدراك وممارسة بعض الأنشطة الرياضية فى المنازل " رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٣٨ مرفت محمد سالم ، مرفت الطوانسى : " تأثير برنامج مقترح على مستوى بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى الأداء المهارة القفزة المكورة من الفرد خلفا " ، مجلة علوم وفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الرابع ، العدد الأول ، الثانى ، ١٩٩٢ .

٣٩ - مرفت محمد سالم : " تأثير برنامج مقترح على متغيرات الإدراك الحس - حركى ومستوى اداء بعض مهارات الشقلبات للاعبات الناشئات فى الجميز " ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، المجلد الخامس العدد الأول ، يناير ١٩٩٣ .

٤٠ - مصطفى محمد فريد : " الإدراك لدى متسابقى الميدان والمضمار فى ج.م.ع " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .

٤١ - ناهد الصباغ : " خصائص ديناميكية نمو بعض أنواع الإدراك الحس - العضلى والعضلى الحركى " لدى تلاميذ المرحلة الأعدادية من (١٢ - ١٦ سنة) المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، ترشيد التربية الرياضية والبدنية فى المرحلة السنية ١٢ - ١٦ سنة كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، الأسكندرية ، ١٩٨٢ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 42 - Barry L. Johnson and Jack ,K. Nelson : Practical measurement for Evaluation in Physical Education 2nd. ed., Bergess Publishing Company minnesta, 1974.
- 43 - Broun, margaret C. and Sommer Betty : Movement Educationts Evalution and Amodern Approach, Adrison wealey Publishing Co.Colifornia, London 1969.
- 44 - Cooper and Glassow : Kinesiology, Saint Louis, 1976.
- 45 - David, Rlamb : Physiology of Exercise Responses and Adaptations, Macmillon Publishing Co., New York, 1978.
- 46 - Deniel, D. Growe : Arnheim and Devid Auxter, and Watter Principles Education, 2nd-ed, The C.V.. Mosbyco., saint Louis, 1973.
- 47 - Doncash Seaton : Physical Education, and Book Prenticeholl Ine, Englewood Cliffs, New Jersey. 1975.

- 48 - Frank , Solymosi : "An Investigation of The Relationship Between Measures of Kinesthesia and Selected Aspects of Performance in Beginners Skiing" Diss-A bst-Inter. Vol. 42 / No. 2, 1981.
- 49 - Gohnpiscopo : Kinesiology, The Science of Movement, New Yourk, 1983, P.P 202.
- 50 - Hay, J.G : The Biomechanios of Sports Technique 6.2ed glewood Cliffs, N.J, Brentice Hall, 1975.
- 51 - Jenkins, wo : Somesthesia, Ins.s stevens (e.d) Experimental Psychology, New yourk, wrley, 1977.
- 52 - Joseph Box endine : Phycohlgoy of motor Learning hall Ine.
- 53 - Margaret, Ann Katz : "Visual and Kinesthesia mechanism Balance Ability" Dissabes, Vol. 41, No.b, 1980.
- 54 - Mildred Stevens : "The Measurement of Kinesthesia in college women", Doctor of Physical Education Degree, Indiana Univeristy, November, 1950.
- 55 - Phillippes, Bernathe : "The Relationship between Cartainphase of Kinesthetic and Performance during the Early stages of Acquring two Percepting motor Skills" ., R.Q., Vol. 12, No.3, 1941.
- 56 - Phillippes and Summers : "Relationship of Kinesthetic Perception To Motor Learning", R.Q. Vol 25 No 4, 1954.
- 57 - Philippes, Bernath, B : "The Relationship between Cartainphase of Kine Stetic and Performance during the Early Stages of A cquring Two percepting motor Skills"., R.Q., Vol 12, No.3, 1947.
- 58 - Roloff, Lowise, 2 . : "Kinesthetic in Relation to the learning of selected motor skills" , R.Q., Vol 24, No.2, 1953.

- 59 - Scott : Measurement of Kinesthesia R.Q Vol 22 No.3. 1955.
- 60 - Stein Hous, A.H : Your muscles see More Than Your Eyes. Journal Health Physical Education Recreation, 1986.
- 61 - Singer, N. Robert : "Motor Learning and Human Performance",. 3 rd ed., Macmillan Publishing Co. Inc., New York, 1980.
- 62 - Stone : "Relationship between the Perception and Reproduction of Body Posures", R.Q Vol, No, 3, 1980.
- 63 - Thomas Jery R, Chissem Dnads : Prediction of First Grade Academic Performance from Kindergarten Perceptual Motor Data. Georgia Sauthern College, 1973.
- 64 - Wateston Eugene : "Tests for Predicting Potential Ability in Gymnastics and Tumbling", R.Q., Vol. 4 No.2, 1938.
- 65 - Wibe : "Astudy of Tests of Kinesthesia", R.Q. Vol 25 No.2. 1954.
- 66 - Youngolive G : "Astudy of Kinesthesia" in Relation to selected movements , R.Q., Vol. 16, No. 4, 1945.