

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

—

أولا - الإستنتاجات

ثانيا - التوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

—

أولا : الاستنتاجات :

أسفرت نتائج البحث عن :-

- ١ - وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ في متوسط أزمنة سرعة الاستجابة الحركية في بعض مهارات البدء وسباحة ١٠ متر زحف على البطن وجملة المباراة والتهمة المغيرة والتجريبيتين في سرعة الاستجابة الحركية.
- ٢ - وجود فروق معنوية ودالة احصائيا عند مستوى ٠.٠٥ في متوسط درجة المستوى المهارى للبدء وسباحة ١٠ متر زحف على البطن وجملة المباراة والهجمة المغيرة والمزدوجة للمبارزة وذلك بالنسبة للقياس البعدي للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة لصالح المجموعتين التجريبيتين في المستوى المهارى .
- ٣ - وجود فروق معنوية بين القياس القبلى والقياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية الأولى (سباحة) في متوسط أزمنة سرعة الاستجابة الحركية لصالح القياس البعدي للبدء وسباحة ١٠ متر زحف على البطن.
- ٤ - وجود فروق معنوية ودالة احصائيا بين القياس القبلى والقياس البعدي لطالبات المجموعة التجريبية الثانية (مبارزة) في متوسط أزمنة سرعة الاستجابة الحركية ولصالح القياس البعدي في جملة المبارزة والهجمة المغيرة والمزدوجة.

٥ - توجد نسب تحسن فى القياس الـبعدى وذلك للمجموعتين التجريبيتين (المجموعة الأولى سباحة) والمجموعة الثانية (مبارزة) فى كل من

أ - سرعة الاستجابة الحركية وذلك :

- للمثير السمعى .

- للمثير البصرى .

ب - المستوى المهارى :

* وتمثل المستوى المهارى للمجموعة التجريبية الأولى (سباحة)

فى :-

- تقييم أداء البدء .

- حساب زمن أداء البدء باستخدام المثير السمعى .

- حساب زمن أداء سباحة الزحف على البطن لمسافة ١٠ متر

بعد عمل البدء .

* وتمثل المستوى المهارى للمجموعة التجريبية الثانية

(مبارزة) فى :-

- جملة المبارزة .

- الهجمة المغيرة .

- الهجمة المزدوجة .

ثانيا : التوصيات :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة واعتمادًا على نتائج توصى

الباحثة بالآتى :-

- ١ - بتطبيق واستخدام البرنامج المقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لما كان له من نتائج ونسب تحسن عالية وذلك بالنسبة لرياضتسى السباحة (فى البدء وسباحة ١٠ متر زحف على البطن) ، والمبارزة (فى جملة المبارزة والهجمة المغيرة والمزدوجة) .
- ٢ - الاهتمام بتنمية سرعة الاستجابة الحركية وذلك لرفع المستوى المهارى فى المهارات المختلفة لرياضتى السباحة والمبارزة بصفة خاصة (البدء وسباحة ١٠ متر زحف على البطن وجملة المبارزة والهجمة المغيرة والمزدوجة) والرياضات الأخرى بصفة عامة .
- ٣ - استخدام الشاخص الكهربائى فى تعليم مهارات رياضة المبارزة لىما كان له أثر كبير فى ارتفاع المستوى المهارى للمجموعة التجريبية الثانية (مبارزة) .
- ٤ - استخدام المشيرات السمعية أثناء التدريب على البدء فى السباحة لما كان له أثر فى تحسن المستوى المهارى للسباحة والمشيرات الضوئية أثناء التدريب على مهارات المبارزة لما كان له فى أثر تحسسن المستوى المهارى للمجموعة التجريبية الثانية (مبارزة) .

قائمة

المراجعة

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١ - ابراهيم أحمد محمد سلامه : الأختبارات والقياس فى التزبيسة البدنية - القاهرة : دار المعسارف ١٩٨٠ .
- ٢ - ابراهيم نبيل عبد العزيز : " أثر الممارسة على تطوير الاحساسى البصرى بمسافة التبارز لدى الناشئين ' بحث منشور مؤتمر الرياضة للجمييع ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة : جامعة حلوان ١٩٨٤ :
- ٣ - أحمد المحمدى محمد القاضى : "دراسة تحليليه لبعض الخصائص البيوميكانيكيه والمورفولوجية للبدء الخاطف لسباحى المنافسات ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية : جامعة حلوان ١٩٨٦ .
- ٤ - أحمد زكى صالح : نظريات التعلم ، القاهرة : مكتبة النهضة - ١٩٧١ .
- ٥ - أحمد شحاته وأحمد بدوى : "تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية على جهاز العقله للاعبى الجمباز الناشئين " بحث منشور بحوث المؤتمر الدولى ، الرياضة للجمييع فى السدول النامية المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم : جامعة حلوان يناير ١٩٨٥ .

- ٦ - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، الطبعة السادسة ، القاهرة :
دار الكتاب العربي للطباعة والنشر ، ١٩٧٢ .
- ٧ - أحمد عكاشة : التشريح الوظيفي للنفس ، الطبعة الثالثة
القاهرة : دار المعارف ١٩٧٥ .
- ٨ - أحمد محمد الحسيني أحمد : " برنامج مقترح لتحسين زمن رد فعل البدء
لمسبأحي المنافسات " بحث منشور المؤتمر العلمى
بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة :
المجلد ، ١٩٨٥ .
- ٩ - أحمد محمد خاطر : القياس فى المجال الرياضى ، القاهرة : دار
وعلى فهمى البيك المعارف ، ١٩٧٦ .
- ١٠ - أحمد محمد عبد الخالق : زمن الرجوع البصرى : دراسة تجريبية
الاسكندرية : دار المعارف ، ١٩٨١ .
- ١١ - الان .أ. فورس : جسم الانسان ، هيئة تايم لايف الدولية ، ١٩٦٨ .
- ١٢ - السيد عبدالمقصود : نظريات الحركة ، القاهرة : مطبعة الشباب الحر
ومكتبتها ، ١٩٨٦ .
- ١٣ - الهام عبد المنعم أحمد محمود : " تأثير تنمية سرعة الاستجابة الحركية
على مستوى الأداء المهارى للضربة الساحقة فى
الكرة الطائرة " رسالة دكتوراه غير منشورة
كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة
حلوان ، القاهرة : ١٩٩٤ .

١٤ - أمل فاروق على سالم: "الأنماط المزاجية ومؤشر اللياقة البدنية وعلاقتها بها بنتائج مباريات الفريق القومي للمبارزة للناشئين" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة: ١٩٨٨.

١٥ - بطرس رزق الله وعلى عثمان: كرة القدم الحديثة، القاهرة: دار الشروق الأوسط، ١٩٦٦.

١٦ - تشارلز آ. بيوتشر: أسس التربية البدنية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٦٤. ترجمة حسن معوض وكمال عبده صالح.

١٧ - جابر عبدالحميد وأحمد خيرى كاظم: مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، القاهرة: دار النهضة، ١٩٧٣.

١٨ - جمال عبد الحميد عابدين: أصول المبارزة، الإسكندرية: مطبعة دوجوسكو، ١٩٧١.

١٩ - حسين محمد حسين: "علاقة زوايا الرجلين بسرعة الانطلاق فى البدء الخاطف وأثرها على نقطة الدخول فى سباحة الزحف على البطن"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم: جامعة حلوان، ١٩٨٠.

٢٠ - حوريه مرسى: برامج التربية الرياضية، معهد التربية الرياضية للمعلمات بالجزيرة، القاهرة: مطبعة المعرفة، ١٩٦١.

- ٢١ - خالد جمال محمود أحمد : " تأثير برنامج تدريب مقترح لتنمية سرعة
الاستجابة الحركية لممارسى رياضة الميساروق"
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ .
- ٢٢ - دعاء محمد محمود همت : " تأثير برنامج مقترح لتحسين سرعة رد الفعل
خلال الدورة الشهرية فى رياضة المبارزة " . رسالة
ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ؛
جامعة حلوان . ١٩٩٢ .
- ٢٣ - ديوبولد ب. فان دالين : مناهج البحث فى التربية وعلم النفس ، القاهرة ؛
ترجمة محمد نبيل مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٧ .
وآخرون .
- ٢٤ - ضياء الدين محمد أحمد العرب : " زمن رد الفعل الحركى وعلاقته بسه
بنتائج المباريات فى الملاكمة " ، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة : ١٩٨٥ .
- ٢٥ - عاطف مغاورى عبد الحليم : " دراسة مقارنة لسرعة رد الفعل لسدى
لاعبى بعض الأنشطة الجماعية والفرديّة " رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ؛
جامعة حلوان ، ١٩٧٨ .
- ٢٦ - _____ : " أثر بعض مكونات اللياقة البدنية على سرعة
رد الفعل الحركى " ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، ١٩٨٤ .

- ٢٧ - عباس عبد الفتاح الرملى : المبارزة فى سلاح الشيش ، الثاني ،
دار الفكر العربى . ١٩٨٤ .
- ٢٨ - _____ : القانون الدولى للمبارزة ، القاهرة : دار الفكر
العربى ، ١٩٨١ .
- ٢٩ - عديله أحمد طلب : : المنهج فى السباحة ، دار الفكر العربى . ١٩٨٩ .
وكوثر محمد كمال
- ٣٠ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى ، القاهرة : الطبعة الثالثة
دار الكتب للنشر .
- ٣١ - على توفيق : السباحة ، مطبعة عيسى البابى الحلبي وشركاه
١٩٨٠ .
- ٣٢ - على محمد مطاوع : سيكولوجية المنافسات ، القاهرة : دار الفكر العربى
١٩٧٧ .
- ٣٣ - فتحية طه محمد شلقامى : محاضرات دراسات عليا فى المبارزة للعام
الجامعى ١٩٩١ ، ١٩٩٢ .
- ٣٤ - فتنات محمد جبريل : " تطور أزمنة سرعة رد الفعل خلال تدريسي وتدريب
المبارزة بسلاح الشيش " ، رسالة ماجستير
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة : جامعة
حلوان ، ١٩٧٣ .
- ٣٥ - _____ : " أثر استخدام بعض الوسائل المعينة على مستوى
أداء بعض مهارات المبارزة " بحث منشور
نظريات وتطبيقات العدد الأول ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الإسكندرية
١٩٨٧ .

٣٦ - فؤاد أبو حطب : علم النفس التربوى ، القاهرة : مكتبة الأنجلو
وآمال صادق المصرية ، ١٩٨٠ .

٣٧ - كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية
ومحمد صبحى حسانين . الأعداد البدنى ، الطبعة الثانية ، القاهرة :
دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ .

٣٨ - ليلى توفيق هدايت : " تأثير تعديل طريقة تعليم الحركة الانبساطية على
مسافة الطعن ومستوى أداؤها فى سلاح الشيش "
بحث منشور ، دراسات وبحوث ، المجلد الثامن
العدد الخامس ، جامعة حلوان ، اكتوبر ، ١٩٨٥ .

٣٩ - مجدى أحمد حجازى : " أثر ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعها على
سرعة رد الفعل " ، رسالة ماجستير غير منشور
كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية
جامعة حلوان ، ١٩٧٥ .

٤٠ - محاسن السيد عامر : " أثر برنامج مقترح لتنمية سرعة رد الفعل على
وعفت هانم حلمى . مستوى أداء الحركات الهجومية والدفاعية فى
مادة السلاح لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة " إنتاج علمى منشور ، دراسات وبحوث
المجلد الثانى ، العدد الثانى ، جامعة حلوان
ابريل ١٩٨٥ .

٤١ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، القاهرة : الطبعة
الخامسة ، دار المعارف ١٩٧٧ .

٤٢ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، القاهرة : الطبعة
العاشرة ، دار المعارف ٢٩٨٦ .

٤٣ - _____ : اختبارات الأداء الحركى ، القاهرة : دار الفكر
العربى ، ١٩٨٢ .

٤٤ - محمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، القاهرة : دار
ونصر الدين رضوان . الفكر العربى ، ١٩٨٤ .

٤٥ - محمد رشيد عبدالمطلب : المباراة رياضة علم وفن فى الأسلحة الثلاثة
الاسكندرية : مطابع رويال ، ١٩٦٨ .

٤٦ - محمد سعد عبد الله : اللياقة البدنية عناصرها تنميتها قياسها
دار الاصلاح للطبع والنشر ، المملكة العربية
السعودية : ١٩٨٤ .

٤٧ - محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، القاهرة :
دار الفكر العربى ، الجزء الأول ، ١٩٧٢ .

٤٨ - محمد طلعت ابراهيم : " تأثير برنامج مقترح على زمن رد الفعل
للكمات المستقيمة للملاكمين " انتاج علمى
مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية
الرياضية للبنين الزقازيق ، المجلد الأول ،
أغسطس ، ١٩٨٤ .

٤٩ - محمد محمد حامد أفندى : علم النفس الرياضى الأسس النفسية للتربية
الرياضية ، عالم الكتب ، ١٩٧٥ .

- ٥٠ - محمد يوسف الشيخ : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، الإسكندرية :
ويس صادق ، نبع الفكر ، ١٩٦٩ .
- ٥١ - محمود عبد الفتاح عنان : سباحة المنافسات ، القاهرة : دار الفكر
وآخرون ، العربى ، يناير ، ١٩٨٣ .
- ٥٢ - محى الدين الدستوقى حسين : " العلاقة بين سرعة الأستجابة الحركية
ومستوى الأداء لاعبى المبارزة " ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ .
- ٥٣ - مسعد عويس وآخرون : دراسات فى برامج التربية الرياضية ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، القاهرة : ١٩٧٨ .
- ٥٤ - مها محمود شفيق عبد الحليم : " دراسة بيوميكانيكية لبعض أساليب
البدء فى سباحة المنافسات " رسالة دكتوراه
كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية :
جامعة حلوان : ١٩٨٦ .
- ٥٥ - موسى فهمى ابراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى والأعداد
البدنى ، القاهرة : دار الكتب الجامعية
١٩٧١ .
- ٥٦ - نادرة عبدالسلام العوامرى : " تأثير لون المثير على سرعة رد الفعل
البسيط " إنتاج علمى ، المجلد الخامس
العدد الأول ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .

٥٧ - نبيل العطار

: مقدمة فى الأسس العلمية للسباحة ، القاهرة

وعصام حلمى

دار المعارف ، ١٩٧٧ .

٥٨ - نبيل محمد أحمد فوزى : " أثر برنامج تدريبي مقترح على المستوى

المهارى لدى لاعبي سلاح الشيش " ، رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين

القاهرة : ١٩٩٢ .

٥٩ - نبيل محمد سعد حسن : " زمن رد الفعل وعلاقته بالمشيرين السمعى

والبصرى لبعض الأنشطة الرياضية " ، رسالة

ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين

بالقاهرة : ١٩٨٤ .

٦٠ - وفيقه مصطفى سالم : " دراسة مقارنة لتأثير الاحماء العام الخاص

على زمن رد الفعل فى البدء فى السباحة " رسالة

بطريقة الزحف " ، رسالة ماجستير ، كلية

التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية : ١٩٧٢ .

٦١ - يوسف مراد : مبادئ علم النفس ، القاهرة : مكتبة النهضة

١٩٥٤ .

٦٢ - _____ : مبادئ علم النفس العام ، القاهرة

دار المعارف ، الطبعة الواحد والعشرون ، ١٩٨٢ .

- 63 - Albert Manley: "Complete Fencing" Doubleday. Co INC, Garden City, No. Y 1979.
- 64 - A Mateur Fencing Association: "Fencing" (K.T.G) Know the Game, Leon, Equipment, London, 1973.
- 65 - Antonio. C.S.: "Ameckanical Analysis of the grab stating techniquel in swimming international , Journal of sprot Biomechanices. 1985.
- 66 - Armbruster. D.A. & Robert Allen: "Swimming & Diving" C.V. Masly Co. S.T. Louis, 1973.
- 67 - Barry L. Johnson & Jack K. Nelson: "Practical Measurements for Evaluation in Physical Education" Burgess publishing. Comp.
- 68 - Clayne. R. Jensen & Cyntha C. Hirst: "Measurement in Physical Education and Athletics" Macmillan publishing Co., I N C, New York. London.
- 69 - Cureten Charles: "Physical Fitness of champion Atheletes" University of ellinois piss urfano . p.p. 44-102. 1951.
- 70 - Counsilman James E.: "Compilitive swimming manual for coaches and swimmers" counsilman Co. I N C. 1977.
- 71 - Daniel Revenu : "Jnitation a l'ercrime" Editions vigot, Paris, 1985.

- 72 - De Beaumont : "Fencing" 2nd Edimpression. 1973.
- 73 - _____ : "Le Guide Marafout De L'escime " Mara-
bout service sports. 1976.
- 74 - Don R. Kirkendall "Measurement and Evaluation for Physical
Pr D. and another: Education". Human Kinetics, Publiskers I
N C, champaign, III inois.
- 75 - Donald K. Malkeus : "Measurements in Physical Education"
Saunders company. Philadelpha London -
Toronto.
- 76 - Harold M. Barrow, "Apractical Approach to measurement in
PEP and Resemery M physical education" Lea Febjer philadel-
C G E G Ph. P: phia. 1979.
- 77 - Le Coanet : "L'escrime et ses effets sur l'organisme"
Nancy imprerie geargest homass 2 ,
Ruede soligne.
- 78-Sbosco William F.G.: " Measurement and Evaluation in physical
Education " Prentice - hell INC, Engle-
wood - cliffs New Jersery.
- 79 - Swimming "The Journal of swimming Diving and wa-
teckinque: ter polo" October 1973.