

## الفصل الخامس

### الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

## الاستخلاصات والتوصيات

### أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث واستناداً على المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه النتائج أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- ١- البرنامج التعليمي المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية له تأثير إيجابي واضح على تعلم المهارات الحركية قيد الدراسة .
- ٢- برنامج (أسلوب الأوامر) المتبع ساهم بطريقة إيجابية في تعلم المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية لرياضة الهوكي قيد البحث .
- ٣- تقدمت المجموعة التجريبية التي استخدمت في التدريس البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على المجموعة الضابطة التي استخدمت في التدريس الطريقة المتبعة ( أسلوب الأوامر ) عند تعلم المهارات ( دفع الكرة - نظر الكرة - غرف الكرة - ضرب الكرة بالوجه المسطح ) .
- ٤- التعلم باستخدام البرنامج المقترح للألعاب التمهيدية والبرنامج المتبع له أثر فعال على تحسين مستوى الأداء المهاري وكانت نسبة التحسن قد تراوحت ما بين (٣١,٥٩٧% - ٤٠٤,٦٥١% ) بالنسبة للمجموعة التجريبية ، في حين كانت نسبة التحسن بالنسبة للمجموعة الضابطة قد تراوحت ما بين ( ٧,٢٣٧% - ١٨٧,١٧٩%) وهذا يدل على تأثير استخدام الألعاب التمهيدية على تحسين مستوى الأداء المهاري .

### ثانياً : التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها ، يوصي الباحث بالآتي :

- ١- تطبيق البرنامج المقترح باستخدام الألعاب التمهيدية في تدريس مادة الهوكي لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٢- استخدام الألعاب التمهيدية في تعليم باقي المهارات الأساسية في رياضة الهوكي .
- ٣- الاهتمام بإعداد البرامج التعليمية التي تتميز بالشمولية والمبنية على الأساليب العلمية وذلك لتطبيقها على الطلاب المبتدئين في رياضة الهوكي .
- ٤- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث على استخدام الألعاب التمهيدية في مجال التعلم الحركي على مستوى كليات التربية الرياضية لارتقاء العملية التعليمية .

# قائمة المراجع المراجع العربية والأجنبية

- أولاً : المراجع العربية  
ثانياً : المراجع الأجنبية

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية

- ١- إبراهيم عبد ربه خليفه ، أسامه كامل راتب : النمو والدافعية في توجيهه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٩ م .
- ٢- أبو النجا أحمد عز الدين : المناهج في التربية الرياضية ( للأسوياء - الخواص ) ، مكتبة شجرة الدر ، ٢٠٠٣ م .
- ٣- أحمد السيد الموافي : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض مهارات الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
- ٤- أحمد عبد العظيم عبد الله : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحصائل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية ، إنتاج علمي ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٣ م .
- ٥- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٦- إسماعيل حامد عثمان ، محمد عبد العزيز غنيم ، ضياء الدين محمد العزب : الملاكمة ( تعليم وإدارة وتدريب ) ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٧- أشرف فكري راجح : أثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧ م .

- ٨- أشرف ناصف يوسف : التحليل الكينماتيكي لأداء مهارة النظر في الهوكي " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٤م .
- ٩- إمام مختار حميدة ، صلاح الدين عرفه ، على محي الدين راشد : مهارات التدريس ، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ١٠- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع ، الكويت ، عالم المعرفة ، ١٩٩٦م .
- ١١- أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جـون : التربية الرياضية المدرسية ، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية ، الطباعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٢- إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ١٣- أيمن عبد الفتاح الباسطي : القياسات الجسمية والصفات البدنية المساهمة في مستوى أداء بعض المهارات الهجومية للاعب الهوكي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ١٤- بطرس رزق الله : المسابقات والألعاب الصغيرة ، دار المعارف ، ١٩٩٤م .
- ١٥- حسني محمد عز الدين : العلاقة بين القدرة العضلية للذراعين ودقة أداء مهارة نطـر الكرة في الهوكي ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق العدد ١ - ٢ ، ١٩٨٤م .
- ١٦- حمدي نور الدين محمد : تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين في الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٢م .

- ١٧- دعاء محي الدين أبو هند : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ م .
- ١٨- رائد السيد على : برنامج تدريبي لتطوير مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب لناشئ الهوكي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ١٩٩٩ م .
- ١٩- رابحة محمد لطفى : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لكرة السلة بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، إنتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد الحادي والعشرين ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان أكتوبر ١٩٩٤ م .
- ٢٠- رحاب الشيخ : تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٢١- زوزو حامد الحسب : فاعلية استخدام برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدى الصم والبكم ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الرابع والثلاثين ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٢٢- زينب إسماعيل محمد ، خالد حسين عزت : أثر استخدام أسلوب التعلم ( الأقران - متعدد المستويات ) على اكتساب مهارة التصويب بالسقوط في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية بجامعة طنطا ، المؤتمر العلمي الأول " الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية " كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة ، حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٢٣- سعاد السيد إبراهيم : الألعاب التمهيدية وأثرها على تعلم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ م .

- ٢٤- **عبد الحميد شرف** : البرامج في التربية الرياضية ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، ١٩٨٨م .
- ٢٥- \_\_\_\_\_ : التربية الرياضية للطفل ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٥م
- ٢٦- \_\_\_\_\_ : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٢٧- **عزه حسن صيام** : تأثير برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والكفاءة الوظيفية للاعبات تحت ١١ سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .
- ٢٨- **عصام الدين عبد الخالق** : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
- ٢٩- **على سلامه على** : دراسة لتحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبين الهوكي الميدان ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م .
- ٣٠- \_\_\_\_\_ : علاقة السلوك الخططي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعبين الهوكي ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩١م .
- ٣١- **عماد حمدي بلبيدي** : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ٣٢- **عمرو أبو المجد ، جمال إسماعيل النمكي** : الألعاب التكتيكية والترويحية الحديثة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١م .

- ٣٣- عمرو السيد التفاهنى : أثر استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الهوكي للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٩م
- ٣٤- لمياء فوزي محروس : تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى الأداء المهاري والدافعية لبعض المهارات الأساسية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .
- ٣٥- مجدي أحمد شوقي: دليل الألعاب الصغيرة ، الطبعة الثانية ، مكتبة العزيزي للكمبيوتر ، ٢٠٠٠م
- ٣٦- محمد إبراهيم سالم : الألعاب الصغيرة وألعاب المضرب ( أسس - نظريات - تطبيقات) مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٠م .
- ٣٧- محمد أحمد عبد الله : تحليل الأداء الفني ، وعلاقته بنتائج المباريات في الهوكي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٦م .
- ٣٨- محمد حامد البلتاجي : تأثير استخدام الوسائل السمعية البصرية على تعلم السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م ،
- ٣٩- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة، ١٩٩٢م
- ٤٠- \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٤١- \_\_\_\_\_ : موسوعة الألعاب الرياضية ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

- ٤٢- محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٨م
- ٤٣- محمد رشيد عبد المطلب : الهوكي رياضة وعلم وفن ، مطبعة رويال الإسكندرية ، ١٩٧٩م .
- ٤٤- محمد محمد الشحات: العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومستوي الأداء المهاري لدي لاعبي الهوكي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢م .
- ٤٥- \_\_\_\_\_ : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان ، الطبعة الأولى ، دار الفرقان ، المنصورة ، ١٩٩٤م .
- ٤٦- \_\_\_\_\_ : الألعاب الصغيرة ، مذكرات غير منشورة ، مركز الإعلام ، بلقاس كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ٤٧- \_\_\_\_\_ : دليل الألعاب الرياضية الجماعية ، الطبعة الأولى ، مكتبة الإيمان بالمنصورة ، ١٩٩٧م .
- ٤٨- \_\_\_\_\_ : تأثير التغذية الراجعة المدعمة باستخدام بعض الوسائل التعليمية على تحسين أداء مهارة نظر الكرة في رياضة الهوكي ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، العدد الثاني عشر الجزء الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، مارس ٢٠٠١م .
- ٤٩- محمد محمد الشحات ، أيمن عبد الفتاح الباسطي : الأسس العلمية في هوكي الميدان ، مذكرات غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
- ٥٠- محمود عبده خليفه : تأثير استخدام أسلوبيين من أساليب التدريس على بعض المهارات الأساسية والصفات البدنية للمبتدئين في الملاكمة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٢م .

- ٥١- مرعي حسين مرعي : دراسة تحليلية للعمل الهجومي لبعض طرق اللعب داخل منطقة  
ألم ٢٥ ياردة للاعب المستويات العليا في الهوكي ، رسالة دكتوراه ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
- ٥٢- مصطفى حسين باهي : تأثير برنامج مقترح لتدريس الألعاب الصغيرة على مستوي  
بعض عناصر اللياقة والمهارات الحركية لطلاب الكلية المتوسطة  
بالقصيم بالمملكة العربية السعودية ، المجلة العلمية للتربية الرياضية  
والرياضة ، العدد الثاني والثالث ، جامعة حلوان ، أغسطس ، ١٩٨٥ م
- ٥٣- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر  
العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٥٤- مكارم حلمي أبو هرجه ، محمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية ، مركز الكتاب  
للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥٥- منتصر مصطفى إبراهيم : تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد على تنمية  
المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية  
لناشئ الهوكي ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا  
، ١٩٩٣ م .
- ٥٦- منير جرجس إبراهيم ، محمد حسن علاوي : الهوكي تدريب - تحكيم ، دار المعارف ،  
القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٥٧- منير مصطفى عابدين : أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في  
كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، المجلة العلمية  
للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس  
، ديسمبر ، ٢٠٠٢ م .
- ٥٨- نبيله عبد المنعم شحاته : اثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على تحسين الأداء  
المهاري في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .

٥٩- **هناء عفيفي محمد** : أثر استخدام كل من أسلوب التعلم بالاكتشاف الموجه والأقران على التحصيل الحركي والمعرفي لبعض وثبات الباليه لطالبات كلية التربية الرياضية - مجلة علوم الرياضة والتربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨ م .

٦٠- **هويدا عبد الحميد إسماعيل** : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣ م .

٦١- **ياسر عبد العظيم سالم** : تأثير استخدام أسلوب الواجبات الحركية على تعلم بعض مهارات كرة القدم الأساسية لتلاميذ المرحلة الإعدادية مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد الواحد والعشرون ، العدد الرابع والعشرون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ديسمبر ، ١٩٩٨ م .

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 62- **Australian Hockey Association** : Coaching Hockey, The Australian way ,Renwick pride pty, Itd ., Melbourne , 1984 .
- 63- **Auxter, David & Pyfer, Jean** : Adapted physical Education and Recreation 6 th ed U.S.A , C.V Mosbycon. 1989 .
- 64- **Boyce, B.A** : The Effects of three style of Teething on university students Motor performance teaching in physical education Journal , Chapign , July , 1992.
- 65- **Carl word** : Play the Game Hochey , Byword lock limited , 8 Clifford Company , 1989.
- 66- **Creek, F.N** : Teach your self Hockey , London , 1978.

- 67- **Devid . I, Gallahue** : Developmental physical education for to days Elementary school children , Macmillan publishing Company , New york, 1987 .
- 68- **Edwards, H** : Sociology of sports , Berkeley university of California , 1973.
- 69- **Grosing , S.T** : Einfluhring in Die sport Did Aakfik Frenk Furt , 1987.
- 70- **Jennifer, W. and Nancy M** : Children and Movemen physical Education in Elementary School, 9 The . Ed., WM. C. Brown Co., Dubuque, U.S.A. 1994.
- 71- **Joane Leonard** : Science of Coaching Swimming leisure press, Champaign , 11 linois , U.S.A 1992.
- 72- **John law** : How to Coach Hocley , willow Books , willian Collins Sons & Coltd, London . Glasgow. Sydney. Auckland , Toronto , Johann Esbutg, 1990 .
- 73- **Kozolo bckozoB.N** : Mogzotobka , opgtsoluctob, M 1981.
- 74- **Mildred J** : Barn esrichard G.R : Field Hockey . The coach and the players ., 2 nd edollyn and Bacon, inc., Boston , London Sydrey , toronto, 1979.
- 75- **Moston M.**, Leaching physical Education from Command to Discovery Merill pub ., Com ., Columbus, 1966.

- 76- **Nichols Beverly** : Moving and learning the elementary School physical education Experience , 3<sup>rd</sup> , ed , Experience 3<sup>rd</sup> . ed Masby year book, Inc ., st. Louis 1994.
- 77- **Philip, A.Robson** : A manual for Hockey first P., Md Thuen. Co., L.T.D, London, 1982.
- 78- **Podesta,t.** : Hockey for men and women, E.p.publishing L.T.D London 1982.
- 79- **Rechard & Magill** : Motor learning Concepts and applications , 4<sup>th</sup> ed .W.M.C Brown & Benchmark, U.S.A 1993.
- 80- **Seamen, J.A. & Depauw,K.p.**: The New Adapted physical Education California , May field com . 1982 .
- 81- **Tomas Cross** : Comparison of whele and Minor Games Method , and whole part Method of teaching Basket BallToninith Boys , R.Q Vol. B.N.4 , Dc Eanbec 1977.