

## الفصل الخامس الاستخلاصات والتوصيات

- أولاً: الاستخلاصات .
- ثانياً : التوصيات .

## أولاً: الاستخلاصات :

فى ضوء عينة وأدوات جمع البيانات وأهداف وفروض البحث وما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج ، فقد توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- إن استخدام أسلوب التعلم التعاونى له تأثير إيجابى وفعال على تحسين المستوى الرقى للوثب الطويل الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة سوران .
- إن استخدام أسلوب تقليدى له تأثير إيجابى على تحسين المستوى الرقى للوثب الطويل لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة سوران .
- تفوقت المجموعة التجريبية التى استخدمت أسلوب التعلم التعاونى على المجموعة الضابطة التى استخدمت أسلوب تقليدى فى مستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل فى القياس البعدى مما يدل على أن أسلوب التعلم التعاونى كان أكثر تأثير على الأسلوب التقليدى فى تحسين المستوى الرقى للوثب الطويل .
- تفوقت المجموعة التجريبية التى استخدمت أسلوب التعلم التعاونى على المجموعة الضابطة التى استخدمت أسلوب تقليدى فى حجم التأثير فى المستوى الرقى لمسابقة الوثب الطويل .

## ثانياً : التوصيات :

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والإستخلاصات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بمايلى :
- استخدام أسلوب التعلم التعاونى فى تدريس مسابقة الوثب الطويل لطلاب كليات التربية الرياضية لما له من تأثير إيجابى على مستوى الرقى وتحسين عمليتى التعليم والتعلم .
- استخدام الورقة المعيارية وما تتضمنها من محتوى تعليمى مقنن فى تعليم الوثب الطويل فى مسابقات الميدان والمضمار لطلاب كليات التربية الرياضية .
- ضرورة عقد دورات تدريبية لمعلمى التربية الرياضية للاطلاع على أحدث طرق وأساليب التدريس الحديثة وأكثرها فاعلية.

## قائمة المراجع

أولاً : - المراجع العربية .

ثانياً : - المراجع الأجنبية .

ثالثاً : مواقع الشبكة الدولية للمعلومات .

## أولاً : المراجع العربية :

١. أبو النجا أحمد عز الدين . معلم التربية الرياضية ، دار الأصدقاء للنشر والتوزيع ، المنصورة ، 2001 .
٢. \_\_\_\_\_ . الاتجاهات الحديث في طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الأصدقاء ، المنصورة ، 2000 .
٣. أحمد إسماعيل حجي . إدارة لجنة التعليم والتعلم ، النظرية والممارسة داخل الفصل الدراسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
٤. أحمد حسين اللقاني . المناهج بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الرابعة ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1995 .
٥. أحمد ماهر أنور حسن وعلى . التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2007 .
٦. أسامة فاروق محمد عمر . أثر برنامج تعليمي باستخدام الحاسب الآلي على تعلم مهارة الوثب الطويل واكتساب الجانب المعرفي لتلاميذ الصف الرابع من مرحلة التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2007 .
٧. إسما عيل فتحي عبد الغني . تأثير استخدام التعلم التعاوني على مستوى الأداء في كرة السلة لدى تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003 .
٨. أسماء عبدالعال الجبري ، محمد مصطفى الديب . سيكولوجية التعاون والتنافس والفردية ، علم الكتب ، القاهرة ، 1998 .
٩. إلهام عبد المنعم أحمد . أثر استخدام أسلوب التعلم التعاوني على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري لبعض مهارة الكرة الطائرة . المؤتمر العلمي الثالث ، الاستثمار والتنمية البشرية في الوطن العربي ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 2000 .
١٠. أمنية محمد حسين محمد منصور . فعالية أسلوب التعلم التعاوني على تعليم بعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الإسكندرية ، 2005 .
١١. أميرة صيرى بدير أبو العطا . فاعلية استخدام أسلوبي التعلم التعاوني والتبادلي على التحصيل المعرفي والمهاري لبعض مهارات كرة اليد لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة منسورة ، 1995 .
١٢. بسطويسي أحمد بسطويسي . سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .

١٣. حسن حسين زيتون ، كمال  
عبدالحميد زيتون
١٤. \_\_\_\_\_
١٥. داليا ذكريا عباس
١٦. رفعت محمود بهجات
١٧. سامية فرغلي منصور ، نادية  
محمد عبد القادر
١٨. سعيد خليل الشاهد
١٩. سليمان علي حسن وزكي محمد  
درويش و أحمد محود الخادم
٢٠. سناء محمد سليمان
٢١. صادق خالد الحايك
٢٢. عبد الحليم محمد عبد الحليم ،  
سامي ابراهيم نصر ، محمد محمد  
عبد العال ، خالد مرجان عبد الدايم
٢٣. عبد الرحمن عبد الحميد زاهر
٢٤. عبدالرحمن عبدالسلام جامل
٢٥. عبدالسلام مصطفى عبدالسلام
- التعلم والتدريس من منظور النظرية البنائية ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 2003 .
- تصنيف الأهداف التدريسية محاولة عربية ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1995 .
- التعلم التعاوني وأثره في اكتساب بعض المهارات الحركية لكرة السلة للمرحلة  
الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة  
الإسكندرية ، 2003.
- " التعلم الجماعي والفردى ( التعاون والتنافس والفردية ) " عالم الكتب ، القاهرة ،  
1998.
- التدريس والتدريب الميداني في التربية الرياضية ، دار الحكمة ، الإسكندرية ،  
2002 .
- طرق تدريس التربية الرياضية ، مذكرات غير منشورة ، مكتبة الطلبة ،  
القاهرة ، 1995.
- التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، 1990.
- التعلم التعاونى " أسسه - استراتيجيات - تطبيقاته " علم الكتب ، القاهرة ، 2005.
- أثر استخدام استراتيجية التعلم التعاوني في تدريب كرة السلة على مفهوم الذات  
واتجاهات طلبة كلية التربية الرياضية عند العامة ، مؤتمر التربية الرياضية ،  
الرياضة نموذج الحياة المعاصرة ، عدد خاص ، عمان ، الأردن ، ٢٠٠٤ .
- تطبيقات " مسابقات الميدان والمضمار " الجزء الثاني ، 2002.
- فسولوجيا مسابقات الوثب والقفز ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000.
- طرق التدريس العامة ومهارات تنفيذ وتخطيط عملية التدريس ، ط 2 ، دار المناهج  
للنشر والتوزيع ، عمان ، 2011.
- أساسيات التدريس والتكوين المهني للمعلم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .

٢٦. عفاف عبد الكريم حسن  
التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضة ، أساليب واستراتيجيات وتقويم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1994.
٢٧. \_\_\_\_\_  
التدريس للتعليم في التربية البدنية والرياضية ، أساليب ، إستراتيجيات ، تقويم ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1993.
٢٨. \_\_\_\_\_  
طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1990.
٢٩. غادة جلال عبد الحكيم  
تأثير التعلم التعاوني في درس التربية الرياضية على المهارات الإجتماعية لتلميذات الحلقة الأولى من التعليم الاساسى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد 48 ، 2003 .
٣٠. فاطمة عوض صابر  
طرق تدريس الألعاب الجماعية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2009.
٣١. قاسم على حسن  
فعاليات الوثب والقفز ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1999.
٣٢. كمال عبدالحميد زيتون  
التدريس نماذج ومهاراته ، ط2 ، مركز الكتاب النشر ، القاهرة ، 2005.
٣٣. كوثر حسين كوجك  
إتجاهات حديثة في المناهج وطرق التدريس .عالم الكتب ، القاهرة ، 1997.
٣٤. \_\_\_\_\_  
"التعلم التعاوني استراتيجيية تدريس تحقق هدفين"دراسات تربوية الجزء 43 ، المجلد السابع ، القاهرة ، 1992.
٣٥. ليلى عباس سليمان  
فعالية استخدام استراتيجيية التعلم التعاوني علي مستوي التحصيل المعرفي والحركي وبقاء أثر التعلم لمهارة الشقلبة الأمامية علي اليدين علي حصان القفز ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، 2000.
٣٦. محمد إبراهيم أبو عاصى  
تقييم الكفاءة الهجومية لقلب الهجوم فى كرة اليد ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، 1996.
٣٧. محمد أحمد محمد سالم  
أثر المزاجية بين أسلوب التعلم التعاوني وأسلوب التعليم المفضل علي التحصيل الدراسي لمادة الفيزياء والإتجاهات نحوها لدي طلاب المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية ، 1996.
٣٨. محمد حسن علاوى  
سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1999.
٣٩. محمد سعيد عزمى  
أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسى بين النظرية والتطبيق ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996.
٤٠. محمد صبحى حسائين  
القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، الجزء الأول ، ط4 ، القاهرة ، 1999.

- ٤١ . محمد عبد الغني عثمان  
موسوعة العباب القوي " تدريب - تكنيك - تعليم - تحكيم " دار القلم ، الكويت ،  
1990.
- ٤٢ . محمد عبدالقادر أحمد  
طرق التدريس العامة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1992.
- ٤٣ . محمود عبد الحليم منسي  
التعلم ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 2001.
- ٤٤ . مدحت يحيى عبدالرحمن حسن  
تأثير برنامج تعليمي باستخدام أسلوب الموديوالات بالحاسب الآلي في ضوء التحليل  
الكيفي لتعلم مسابقة الوثب الطويل للحلقة الثانية من التعليم الأساسي ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2012.
- ٤٥ . مديحة حسن عبدالرحمن  
فعالية استخدام استراتيجيات التعلم التعاوني على تحصيل تلاميذ المرحلة الابتدائية  
للرياضيات مجلة كلية التربية ، العدد التاسع . المجلد الثاني ، جامعة أسوط ، يونيو ،  
1993 .
- ٤٦ . مصطفى محمد نصر الدين  
تأثير أسلوب التدريس التعاوني والأوامر علي درجة أداء جملة التمرينات الإجبارية  
لطلاب الصف الأول بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، مجلة كلية التربية  
الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد العشرون ، العدد الثالث ، يناير ،  
2004.
- ٤٧ . ناهد محمود سعد ، نيللى رمزى  
فهم  
طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998.
- ٤٨ . نجلاء صابر إبراهيم صالح ونس  
أثر استخدام أسلوب التدريس الشامل والتدريبي في درس التربية الرياضية على  
تعلم المراحل الفنية للوثب الطويل والتحصيل المعرفي لتلاميذ الصف الخامس من  
التعليم الأساسي ( دراسة مقارنة ) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2006.
- ٤٩ . هبة إبراهيم الصميدعي  
اثر التعلم التعاوني باستخدام استراتيجيات التعلم معا في مهارات العمليات العلمية  
لدى طالبات ثانوية المتميزات في مدينة الموصل ، رسالة ماجستير غير  
منشورة ، كلية التربية جامعة الموصل ، ٢٠٠٢ .
- ٥٠ . وفاء محمد مفرج  
تأثير استخدام أسلوب الاستقصاء التعاوني بالواجبات الحركية على تحسين الزمن  
الأكاديمي للتعلم في درس التربية الرياضية . المؤتمر العلمي الدولي (الرياضة  
والعولمة ) المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة  
حلوان ، 2001.

٥١ . وفيقة مصطفى سالم  
تكنولوجيا التعليم والتعلم فى التربية الرياضية ، ج 1 ، منشأة المعارف ،  
الإسكندرية ، 2001.

٥٢ . ياسمن زيدان حسن  
فعالية استخدام استراتيجيتى التعلم التعاونى الجمعى والتنافسى الفردى على تحصيل  
الرياضيات وتخفيف القلق الرياضى لدى تلاميذ الصف الأول الإعدادى.مجلة البحث  
فى التربية وعلم النفس. العدد الثانى .المجلد الحادى عشر، جامعة المينا ،  
أكتوبر، 1997.

### ثانيا : المراجع الأجنبية :

53. **Ballesteros J.M, Alvarez J** Track and field athletics abasic coaching manuol J.A.F. development programme printed in Spain, 1999 .
54. **B.A Boyce** The effect of three styles of teaching on university students motor performance , Journal of teaching in physical education , 1992 .
55. **Bruces S. Dadley &Devid Jonsen** Using cooperative learning to enhance the academic and social experiences of freshman student athletes , The Journal of social psychology ,August v137 , n4 , 1997 .
56. **Cai . S. X** College Student attitude to ward three teaching styles in physical education Classes , college student journal , Vol , 31 , Issue 2,p.25 , lop Jun , 1997 .
57. **Cathlon Tere Sa, L.** Structuring the classroom success fully for cooperative ptean learning organ prestige pub , 1990.
58. **Ed Jacoby, Bob Fraley** Complete Book of jumps, 2002 .
59. **Gallhu,David** Developmental physical education for todays children, rk Inc. USA,1993).



70. **Stanne , mary Elizabeth** The impart of shapes kind types of interdependent cooperation competition individuality on motor achier rement social and seif acceptance ameta analysis and isseration serice ( micro film ) 1996.

71. **Stephen B.** ,Cooperative learning Minnesota ERIC. Office of educational research and improvement , Jun., Vol 69 , No. 2 , 1992.

ثالثاً : الشبكة الدولية للمعلومات :

72. [www ,tarbiah. mam9 . com / t606 . topicw](http://www.tarbiah.mam9.com/t606.topicw)

73. [www . bdnia . com](http://www.bdnia.com)