

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

التوصيات

- الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

استنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث

وعينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات التالية:

■ أظهر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا إيجابيا على دقة وزمن المهارات المركبة قيد البحث (استلام الكرة ثم التميرير بالدفع- استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالنظر- استقبال الكرة ثم التقدم بالدرجة ثم التميرير بالغرف - استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالوجة المسطح) .

■ تعليم المهارات في صورة مركبة يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الاداء المهارى ومن ثم اختصار الزمن الكلى لتعليم المهارات واستغلال ذلك فى تطوير الأداء من حيث سرعة.

■ البرنامج المقترح يساعد على تقليل زمن أداء المهارات المركبة مما يؤدي الى سرعة الأداء .

■ أظهر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا إيجابيا على تقليل مسافات المهارات المركبة مما يؤدي الى تقليل المسافات والمساحات المستغلة .

■ توصل الباحث إلى تصميم مجموعة من الاختبارات التي تقيس المهارات المركبة (استلام الكرة ثم التميرير بالدفع- استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالنظر- استقبال الكرة ثم التقدم بالدرجة ثم التميرير بالغرف - استقبال الكرة ثم التقدم بالمحاورة ثم التصويب بالوجة المسطح) لناشئي للمرحلة السنية تحت (١٦) سنة وعددها ٤ اختبارات وتم تحديد المعاملات العلمية لها وقد استخدمها الباحث لتحديد مستوى اللاعبين فى القياسين القبلى والبعدى .

■ وجود فروق في نسبة التحسن فى أزمنة ودقة المهارات المركبة لصالح القياس البعدي .

- اظهر البرنامج التعليمي المقترح تأثيرا إيجابيا على مستوى الأداء المهارى من خلال تقليل مسافات وأزمة أداء المهارات المركبة مما يؤثر إيجابيا على المستوى المهارى والأداء أثناء المباريات.

- التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي :

- تطبيق البرنامج المقترح لتعليم المهارات المركبة علي الناشئين تحت (١٦) سنة في حدود عينة البحث .
- استخدام الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد المستويات المهارية لناشئي الهوكى تحت (١٦) سنة .
- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج الخاصة بتعليم المهارات المركبة وتنمية مستوي الأداء المهاري .
- ضرورة اهتمام المدربين بتعليم مهارات الهوكى في صورة مهارات مركبة والابتعاد عن تعليمها بصورة منفردة بما يتناسب مع كيفية أدائها أثناء المباريات .
- ضرورة استخدام الطرق والأساليب التعليمية والتدريبية المناسبة لتعليم المهارات المركبة والارتقاء بمستوي الأداء المهاري الخاص لناشئي الهوكى تحت (١٦) سنة .
- مراعاة خصائص المرحلة السنية عند العمل مع الناشئين حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية والجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية .

المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

ثالثاً: مراجعة الشبكة العالمية

أولاً - المراجع العربية :

- ١ أبو النجا أحمد عز الدين : المناهج فى التربية الرياضية (للأسوياء والخواص) ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٣ م .
- ٢ أبو النجا أحمد عز الدين : طرق تدريس التربية الرياضية ، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠١ م .
، حمدى الجوهري
- ٣ أحمد أحمد حمودة : " مظاهر الانتباه لدى لاعبي الهوكى وعلاقتها بدقته الاداء المهارى" ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٤ أسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥ أسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه خليفه : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركى للطفل والانشطه الرياضيه المدرسيه ، درا الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦ أمر الله احمد البساطي : " دراسة تحليله لأنواع الأداءات الحركية المركبة (المندمجة) في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٧ : _____ : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم ، منشأة المعارف ، السكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٨ أمين أنور الخولى ، محمد الحماحمى : أسس بناء برنامج التربيته الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٩ السيد محمد أبو النور : تأثير برنامج لتنمية مكونات التوافق الحركى على مستوى اداء بعض المهارات المركبة فى رياضة الهوكى لدى طلاب كلية التربية الرياضية رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٨ م .
- ١٠ جمال علاء الدين : " منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها " ، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين العدد الثالث ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ١١ : _____ : " إكساب المهاجمين أداء خداعي مركب للتصويب من الحركة " ، إنتاج علمي ، المؤتمر العلمي بالقاهرة ، ١٩٨٥ م .

- ١٢ جمال علاء الدين : " تصميم جهاز ميكانيكي قاذف للكرات كوسيلة فعالة لتوجيه المؤشرات البيوميكانيكية لمهارات التصويب من الحركة في كرة القدم" ، المجلد الخامس ، المؤتمر العلمي بالقاهرة ، ١٩٨٤م .
- ١٣ جمال علاء الدين وناهد الصباغ : علم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- ١٤ حازم حسن محمود : "أثر استخدام أسلوب التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبين الجمناز" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٦م .
- ١٥ حسنى محمد عز الدين : "العلاقة بين القدرة العضلية للذراعين ودقة أداء مهارة نطر الكرة فى الهوكى" ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، عدد ١-٢ ، ١٩٨٤م .
- ١٦ حنفى محمود مختار : الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ١٧ خليل ميخائيل معوض : " سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة " ط ٣ ، دار الفكر الجامعى ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
- ١٨ رائد السيد على : " برنامج تدريبي لتطوير مهارات اللعب بالوجه المعكوس للمضرب لناشئى الهوكى " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩م .
- ١٩ سليمان فاروق سليمان : " تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة علي مستوي الأداء الفني لناشئى كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣م .
- ٢٠ سيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م .
- ٢١ شريف إبراهيم عبده : " دراسة تحليلية لبعض الأداءات المهارية المركبة والمنفردة وعلاقتها بنتائج مباريات كأس العالم ١٩٩٥ للناشئين تحت ١٧ سنة فى كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٧م .
- ٢٢ عادل عبد البصير على : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩م .

- ٢٣ عامر عزت المنسى : " وضع مستويات معيارية لبعض القدرات الحركية للاعب كرة السلة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢٤ عبد الباسط محمد عبد الحلیم : " تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٢٥ عبد الباسط عبد الحلیم ، عادل عمر : " وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم في ج.م.ع" ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة أسبوط ، العدد الثالث عشر ، الجزء الأول ، نوفمبر ٢٠٠١ م .
- ٢٦ عبد الحميد غريب شرف : البرامج في التربية الرياضية ، مركز التنمية البشرية والمعلومات ، القاهرة ١٩٨٨ م .
- ٢٧ عبد العظيم عبد الحميد السيد : " التمرينات الخاصة وأثرها على تقدم المستوى الرقوى لدفع الجله لطلبة بكلية التربية الرياضية بالقاهرة" ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٢٨ عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبونمره : موسوعه التمرينات البدنية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٢٩ موسوعه التمرينات البدنية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣٠ عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٣١ عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، ط٢ ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣٢ عفاف عبد الكريم حسن : التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية " أساليب - استراتيجيات - تقويم " منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٣٣ علاء الدين محمد عليوة ، محمد مرسل حمد أرباب : التمرينات البدنية المصورة (فردية - زوجية -جماعية على شكل العاب صغيرة) ، المكتبة العصرية ، المنصورة ، ٢٠٠٢ م .

- ٣٤ على سلامة على : " علاقة السلوك الخططي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية
والنفسية للاعبى الهوكى "، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
للبنين ، القاهرة، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٣٥ على سلامة على : " أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير دقة الأداء المهارى
للاعب الهوكى " المجلة العلمية للتربية البدنية ، والرياضة
، والمبادئ الأولمبية ، المجلد الثانى ، القاهرة ، ديسمبر ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة حلون ١٩٩٤ م
- ٣٦ على فالح الهنداوى : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ، دار الكتاب
الجامعى ، ٢٠٠٥ م
- ٣٧ على محمد العجمى : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة
بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة " ، رسالة دكتوراة
، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠١ م
- ٣٨ عمرو السيد التفاهنى : " أثر استخدام التعلم المبرمج على تعلم بعض المهارات
الأساسية فى لعبة الهوكى للمبتدئين " ، رساله ماجستير ، كلية
التربية الرياضية بورسعيد ، جامعه قناه السويس ، ١٩٩٩ م .
- ٣٩ عمرو عبدالفتاح حسين : دراسة تحليلية للأداءات الحركية المركبة الهجومية وعلاقتها
بنتائج مباريات كاس العالم لكرة اليد ٢٠٠٣ ، رساله ماجستير ،
كلية ، التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٨ م
- ٤٠ عمرو عبد المطلب محمد : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنيه
الخاصه على مستوى الاداء المهارى لناشئى الهوكى " ، رساله
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بورسعيد ، جامعه قناه السويس
، ١٩٩٧ م .
- ٤١ عمرو محمد عيطة : " تأثير برنامج تعليمى مقترح لبعض الأداءات الحركية المركبة
على مستوى الأداء المهارى للاعبى مدارس كرة القدم " ، رسالة
ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠٠٧ م .
- ٤٢ فايد على فايد : "أثر برنامج تمرينات خاص لتطوير بعض الحركات الاساسيه
للمكفوفين" ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعه الاسكندريه ، ١٩٩٧ م .
- ٤٣ فتحى صادق منصور : " تأثير جملة حركيه هجوميه مقترحه على السلوك الخططي
لناشئى كرة اليد " ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين
، جامعه حلوان ١٩٩٧ م .

- ٤٤ : ليلي عبدالعزيز زهران : الاسس العلميه والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية الإيقاعية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٤٥ : محمد إبراهيم سلطان : " نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة (المندمجة) على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم " ، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤م
- ٤٦ : محمد أحمد عبد الله : " تحليل الاداء الفنى وعلاقته بنتائج المباريات الهوكى " ، رساله دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الزقازيق ، ١٩٩٦م .
- ٤٧ : _____ : " تطوير بعض الاداءات الحركيه المركبه (المندمجه) الهجوميه لدى لاعبي الهوكى " ، مجلة علوم التربية الرياضيه العدد ٢٥ ، ٢٦ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعه الاسكندريه ، ٢٠٠٤م .
- ٤٨ : محمد أشرف كامل : " أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الاداءات المهاريه المركبه على مستوى الانجاز لناشئ كرة اليد ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الاسكندريه ، ١٩٩٩م .
- ٤٩ : محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٥٠ : محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : إختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م .
- ٥١ : محمد خالد حمودة ، هالة مندور : " بناء اختبار لقياس الاداءات الحركية المركبة لناشئ كرة اليد " ، بحث منشور ، المجله العلميه ، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندريه ، ١٩٩٨م .
- ٥٢ : محمد شوقي كشك : " توجيه بعض المؤشرات الزمنية والمكانية لتنمية دقة التصويب في كرة القدم " ، رساله ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٨٦م .

- ٥٣ محمد عبد الستار محمود : " تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة علي بعض مكونات اللياقة البدنية للناشئين في كرة القدم " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥ م .
- ٥٤ محمد عبد السلام أبو ريه : " تصميم بطارية اختبار للأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بجمهورية مصر العربية " ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩ م .
- ٥٥ محمد فاروق سليمان : " تصميم بعض الجمل الحركيه في صورة تنافسية لناشئي كرة اليد تحت ١٣ سنة " ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضييه للبنين ، جامعہ الاسكندريه ١٩٩٩ م .
- ٥٦ محمد محمد الشحات : " بناء بطاريه اختبار لقياس المهارات الاساسيه لناشئي الهوكي " ، رساله ماجستير ، كليه التربية الرياضييه للبنين ، جامعہ الزقازيق ، ١٩٨٦ م .
- ٥٧ _____ : " العلاقة بين مركز التحكم ومفهوم الذات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الهوكي " ، رسالة دكتوراه ، كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعہ الزقازيق ، ١٩٩٢ م .
- ٥٨ _____ : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان ، دار الفرقان ، المنصورة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٩ _____ : دليل الألعاب الجماعية ، مكتبة الإيمان ، المنصورة ، ١٩٩٦ م
- ٦٠ _____ : النظرية والتطبيق في هوكي الميدان ، دار الفرقان ، المنصورة ، ٢٠٠٣ م .
- ٦١ محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٦ م .
- ٦٢ مصطفى عبدالحميد ذكي : " تنمية بعض الأداءات الحركية المركبة الهجومية لناشئي كرة القدم " ، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ١٩٩٨ م .
- ٦٣ مكارم حلمي أبو هرجه ، محمد سعد زغلول : مناهج التربية الرياضية ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

- ٦٤ هشام صبحى حسن : " تأثير برنامج مقترح باستخدام الاجهزة المساعد على تحسين بعض الصفات البدنيه الحاصه ومستوى اداء التلويحه الدائريه على حصان الحلق للناشئين" ، رساله دكتوراه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه المنيا ، ١٩٩٣ م .
- ٦٥ هناء محمود فهمى محمود : " دراسة تحليلية لفاعلية بعض المتغيرات الهجومية بدون كرة وعلاقتها بنتائج المباريات فى كرة السلة" ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه للبنات بالجزيرة ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦٦ وسام عبد المنعم البنا : " تطوير بعض الأدعاءات الحركية الهجومية المركبة لدى ناشئى هوكى الميدان" ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضيه للبنين ، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠٧ م .

ثانياً - المراجع الأجنبية :

- 57 **Australian Hockey Association** : Coaching hockey , The Australian way , renwick pride pty , itd.,Melbourne , 1984 .
- 58 **Deepek jain** : Teaching and coaching hockey ,khel sahty : akendra ,wp 474 ,1floor shivmkt ashok vihar Delhi-52,2000
- 69 **Elizabeth Anders&Sue Myers** : steps to success , Human kinetics, New york, USA, 1999.
- 70 **John law** : How to Coach Hockey , willow Books , willia CollinSons&Coltd, London.Glasgow. Sydney. Auckland ,Toronto , Johann Esbutg, 1990.
- 71 **Kirchner , Fishburne** : "physical Education For Elementary school children , university of Albretra , BrownBenchmak, 1995 .
- 72 **salder,-S** : Look good for hockey: a new visual training program improves game skills im elite players, U.S.A, 1997.

- 73 **Shiv jagday** : The official magazine of the international Hocke Federation, U.K No .28 April, 1999.
- 74 **Singer Robert , Flora Lynn** : The Effect Of A Five - Step Cognitive Learning Strategy On the acquisition of a complex motor 2.s.98-، J.of appl. Sport Psychol.،task 1989.،Lit،abb.،108

ثالثاً - مراجع الشبكة الدولية للمعلومات

75- www.field hockey England.uk