

الفصل الخامس

الإستنتاجات و التوصيات

أولا : الإستنتاجات .

ثانيا : التوصيات .

أولا - الإستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة من خلال الدراسة امكن التوصل الي الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوازن بنوعيه اثرة ايجابيا علي تحسين التوازن الثابت و الحركي فكان اعلي حجم تأثير للبرنامج لصالح القياس البعدي للبرنامج .
- البرنامج التدريبي المقترح اثرة ايجابي علي تحسين مستوى اداء مهارات الجمباز الفني (قيد البحث) وكان اعلي حجم تأثير للبرنامج للقياس البعدي .

ثانيا - التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي :

- ضرورة استخدام برنامج لتدريبات التوازن الثابت و الحركي في المرحلة السنية من (٤-٦) وذلك لتأثيره علي اكتساب مهارات الجمباز و القدرة علي التحكم في الجسم .
- ضرورة أن تشمل برامج الطفولة للتدريب في الجمباز الفني في مرحلة الناشئين علي تدريبات التوازن الثابت و الحركي لما لها من تأثير علي التحكم في الجسم .
- ضرورة ان تشمل برامج الطفولة للتدريب في الجمباز الفني علي مهارات فنية اكثر تقدما مع استخدام برامج تساعد علي تحكم الجسم و الاحساس الحركي عضلي يستفاد بها مدربي الجمباز في مراحل النمو من ٤-٦ سنوات .

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١ أبو العلا احمد
محمد صبحي
فسيولوجيا و مورفولوجي الرياضي وطرق القياس و التقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢ احمد فؤاد الشاذلي
قواعد الاتزان في المجال الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٣ احمد الهادي يوسف
تكنولوجيا الحركة في الجمباز ، مطبعة التوني ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤ أحمد زكي صالح
علم النفس التربوي ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٥ احمد عبد العظيم عبد الله
حسن.
تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية و الرضا الحركي للأطفال من ٦ - ٩ سنوات ، ٢٠٠٠ م .
- ٦ احمد محمد إبراهيم شويقه
دراسة مقارنة للتأثيرات التدريبية باستخدام بعض أجهزة و أدوات التمرينات والجمباز على النمو البدني و الحركي لأطفال الحضانة، ١٩٩١ م .
- ٧ احمد محمد و علي فهمي
القياس في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث، ط، ١٩٩٦ م .
- ٨ أديل سعد شنودة ، سامية
فرغلي منصور
الجمباز الفني مفاهيم - تطبيقات ، ط ١ ، ١٩٩٩ م .
- ٩ أديل سعد شنودة و آخرون
الجمباز الفني - مفاهيم - تطبيقات - ج ٢ ، دار الحكمة بالاسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ١٠ أسامه راتب و أمين الخولي
التربية الحركية للطفل ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ م .
- ١١ أسامة كامل راتب
النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٢ أسامة كامل راتب ،
ابراهيم عبد ربه
النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٣ السيد فتحى محمد
تطور قدرة الإتزان لدى الممارسين لرياضة الجمباز و غير الممارسين فى مرحلة الطفوله الوسطى بمحافظة الإسكندرية ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠ م .
- ١٤ أميرة عبد العزيز الديب
التفكير الابتكاري لدي طفل الرياض وعلاقته بالسلوك التكيفي ، بحث منشور مجلة البحث في التربية الرياضية و علم النفس ، العدد الرابع ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ١٩٩١ م .
- ١٥ اسلام امين زكي
تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي لأطفال مدارس الجمباز تحت (٨) سنوات علي مستوي الأداء المهاري ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨ م .

- ١٦ ايلين وديع فرج خيرات في الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٦م
- ١٧ ايلين وديع فرج خيرات في الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣م.
- ١٨ ايمان حسن الجبيلي معدل تنمية بعض القدرات الحركية المرتبطة بمستوي الأداء في الجميز لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩١م .
- ١٩ بسطويسي أحمد اسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٢٠ بهاء الدين سلامة بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٢م .
- ٢١ بهية إسماعيل دراسة بعض القدرات الحس - حركية كأساس لانتقاء ناشئات الجميز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٢٢ جوليانا بيرانتوني التربية النفس حركية و البدنية و الصحية في رياض الأطفال (النظرية - التطبيقية) ، ترجمة عبد الفتاح حسن دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩١م .
- ٢٣ حامد عبد السلام زهران علم نفس النمو (الطفولة و المراهقة) ط ٥ ، عالم الكتب ، ١٩٩٠م.
- ٢٤ خيرية السكري التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، ط ٢ ، ٢٠٠٣م.
- ٢٥ ريناد الخطيب روضة الأطفال نموذج مقترح ، سلسلة دراسات في تربية طفل ما قبل المدرسة ، الهيئة المصرية ، العامة للكتاب ، ١٩٩١م .
- ٢٦ زينب علي عمر و غادة جلال عبد الحكيم طرق تدريس التربية الرياضية الاسس النظرية و التطبيقات العملية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨م
- ٢٧ سعد محمد جلال الطفولة و المراهقة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٢٨ سعاد احمد سعيد بناء بطارية اختبارات للاستعداد الحركي لانتقاء المبتدئات في الجميز الفني ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٢م.
- ٢٩ سماح بطوطة صالح محمد التأثير الحركي والفسولوجي لتدريبات التوازن على تحسين الهبوط لبعض مهارات الجميز الفني ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات ، الاسكندرية ٢٠٠٩م.
- ٣٠ صفاء محسن أحمد تأثير برنامج باستخدام السلاسل الحركية في دوائر تدريبية مصغرة علي تحسين أداء ناشئات الجميز تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠١م . الشريف

- ٣١ طارق يس عبد الصمد. دراسة تحليلية للمتطلبات الهامة في ديناميكية تطور المستوى الكمي لأداء بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال من ٤ - ٦ سنوات بدور الحضانة و رياض الأطفال بالإسكندرية .
- ٣٢ عادل عبد البصير الجمباز الفني بنين وبنات ، المكتبة المصرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٣٣ عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمره موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٥ م .
- ٣٤ عبد المنعم سليمان برهم موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٥ م .
- ٣٥ عزيزة محمود سالم، هديات احمد، مرفت محمد رياضة الجمباز بين النظرية و التطبيق ، ٢٠٠٨ م .
- ٣٦ عفاف عبد الكريم البرامج الحركية و التدريس للصغار ، منشأة المعارف الاسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٣٧ علي فالح الهنداوي علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة " ، ط٢ ، دار الكتاب الجامعي العين ، الاردن ، ٢٠٠٥ م .
- ٣٨ عواطف ابراهيم محمد التعليم الاجتماعي في رياض الأطفال ، نصوصة وتطبيقاته العملية ، مكتبة الأنجلو ، ٢٠٠١ م .
- ٣٩ فاتن عبد الحميد عفيفي تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية التوازن وتحسين مستوى الأداء المهارى لدى ناشئات الجمباز على جهاز عارضة التوازن ، ١٩٩٣ م .
- ٤٠ فاروق السيد عثمان سيكولوجية اللعب و التعلم ، دار المعارف ، ط٢ ، ٢٠٠١ م .
- ٤١ فاطمة عوض صابر التربية الحركية وتطبيقاتها ، ط١ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٤٢ فكرية أحمد قطب تنمية توازن قوة العضلات الأمامية و الخلفية العاملة في وضع الوقوف علي اليدين ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ٤٣ فؤاد البهي السيد الأسس النفسية للنمو من الطفولة الي الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٤ قاسم المندلاوي ريسان خريبط اميرة عبد الواحد بسمان عبد الوهاب بحث منشور أثر جمناستيك الموانع علي تطوير مستوي اللياقة البدنية للاعبين الجمناستيك المبتدئين ، المؤتمر العلمي الدولي الرياضة و العولمة ، المجلد الثالث ، ٢٠٠١ م .
- ٤٥ قسم المناهج وطرق التربية الحركية وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦ م
- ٤٦ كاظم جابر أمير الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ٢٠٠٢ م .

- ٤٧ ليلي محمد تأثير تنمية التوازن علي مستوى الأداء المهاري لجهاز عارضة التوازن لنشآت الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .
- ٤٨ ليلي زهران الأسس العلمية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م
- ٤٩ ماجدة ناجي تأثير تمرينات التوازن الحركي على مستوى الأداء لمسابقة قذف القرص ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الأسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٥٠ محمد ابراهيم شحاته دليل الجمباز الحديث ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٥١ محمد ابراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع دليل القياسات الجسميه و إختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، ١٩٩٦ م .
- ٥٢ محمد ابراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل ، أحمد فؤاد الشاذلي أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- ٥٣ محمد ابراهيم شحاته تدريب الجمباز المعاصر ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ٢٠٠٣م .
- ٥٤ محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان إختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٥٥ محمد حسن علاوى سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .
- ٥٦ محمد صبحي حسانين القياس و التقويم فى التربية البدنيه و الرياضيه ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٥٧ محمد صبحي. التحليل العاملي للقدرات البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٥٨ محمد صبحي موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ١٩٩٨م .
- ٥٩ محمد عبد الوهاب ، خيريه السكري البرنامج الرياضية لرياض الأطفال ، دار المعارف ، ١٩٩٧م .
- ٦٠ محمد مرسل حمد أرباب. اثر برنامج تمرينات مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن ٦ - ٩ سنوات .
- ٦١ مفتي ابراهيم حماد التربية الحركية وتطبيقاتها ، مؤسسة المختار للنشر و التوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٦٢ مهاب عبد الرازق تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين الاسكندرية ، ٢٠٠٢م .

- ٦٣ هدي الناشف استراتيجيات التعليم و التعلم في الطفولة المبكرة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٦٤ هدي محمد الناشف رياض الاطفال ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، ١٩٩٥ م .
- ٦٥ هدي محمد قناوي الطفل ورياض الأطفال ، ١٩٩٨ م .
- ٦٦ هدي قناوي حسن مصطفى المجلس الأعلى للشباب و الرياضة ، الجهاز التنفيذي ، قطاع البحوث و التطبيقات العلمية ، نتائج وتوصيات الرسائل ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٧ وفاء عبد الحفيظ المحللات الحسيه وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التوازن لدى لاعبات الجمناز الإيقاعي ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الأسكندريه ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٨ ياسر عاطف غريب غرابه ديناميكية تطوير أداء بعض أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجمناز لدى الأطفال من ٤ - ٦ سنوات .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 69 Baumgartner , T. A . Measurement For Evaluation in Physical Education and
& Jackson , A . s . , : Exercise Science , WCB , McGraw Hill , Boston , 1999
- 70 Constance Kami and Rheta Devries Physical knowledge in preschool education implications
of piagets theory teachers college press,Columbia
university, Newyork,1999.
- 71 Eduard . Howly , Health Fitness instructor ,D. Hand book human kinetics
third edition , 1997.
- 72 Ellin Kafsky Conceptual development piaget's legacy Eribaim
Scholnick: Association publishers1999.
- 73 Graham, G.,Holt\ Children moving (3ed) Mountain View,
Hale,S.&Parker,M. CA;Mayfield,1993.
- 74 Horak , F . B . , Postural Strategies Associated with Somatosensory and
Nashner , L , M . , Vestibular Loss . EXP. Brain Res . , 1990 .
Diener , H , C . , :
- 75 Holbein , M . A . , & Stability Limits in Extreme Postures Effects of Load
Chaffin , D . B . , : Positioning Foot Placement and Strength , Human
Factors , September , 1997 .
- 76 Jill McNitt Gray , P Landing Success Rate During the Artistic Gymnastics
Requejo , K Costa & Competition of the 2000 Olympic Games , USGF Sports
W Mathiyakom : Science Publication , 2005
- 77 Marie b,E. Hyman Anatomy and physiology , third Edition ,
Benjamin/ cummingy publishing com pany , Inc., 1995.
- 78 Miller , D . k . , : Measurement by the physical Educator , Why and How ,
3 rd . , Ed . , WCB , Hill , Boston , 1998
- 79 Spirduso , W . W . , Physical Dimensions of Aging , Human Kinetics
Champaign , 1995 .
- 80 Vander , A . J . , man Physiology , The Mecanisms of body Functions ,
Sherman , J . H . , International Ed . , McGraw - Hill Publishing Company
Luciano . D . S . , : ,NewYork , 1990 .

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :

81 www.bdnia.com

82 v.ibtesama.com