

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ استنتاجات البحث.

٥/٢ توصيات البحث .

١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ استنتاجات البحث:

- فى ضوء هدف الباحث وتساؤلاته توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :
- هناك أنشطة ترويحية ظهرت ومارسها المصريون القدماء فى الدولة الحديثة من مصر الفرعونية وأيضاً ما زالت تمارس فى المجتمع المعاصر وهى (المصارعة - التمرينات - التعبير الحركى - الصيد - الألعاب الرياضية - السباحة - الرقص - الغناء - النحت - الزخرفة - إقامة الحفلات - الترويح الاجتماعى - الألعاب المنزلية والجرى - الرماية - التنزه - الموسيقى - صناعة ألعاب الأطفال (العرائس) - وكتابة القصص ورسوم الصور الساخرة (الكاريكاتيرية) .
 - ممارسة معظم هذه الأنشطة الترويحية بغرض الترويح وإدخال السرور والمتعة والبهجة إلى النفس .
 - ممارسة الألعاب الرياضية كنشاط ترويحى فى المناسبات الرياضية المختلفة فى الدولة الحديثة ومصر الفرعونية و المجتمع المعاصر .
 - ممارسة الموسيقى والرقص والغناء كنشاط ترويحى فى الدولة الحديثة ومصر الفرعونية و المجتمع المعاصر .
 - ممارسة بعض هذه الأنشطة الترويحية بغرض اكتساب اللياقة البدنية .
 - تعددت أهداف ممارسة الأنشطة الترويحية واستغلالها فى الحياة اليومية مثل التجديف من أجل الصيد الشراع من أجل التجارة والدفاع عن الوطن وإعداد الجند ، والصيد أيضاً من أجل الرزق أو الاستمتاع بقضاء وقت الفراغ .
 - لعبت الأنشطة الترويحية دوراً هاماً من خلال ممارسة أقسامها وتصنيفاتها المختلفة التى حث المصريين القدماء على ممارستها لجميع الأفراد المصريين (رجالاً - نساءً - أطفال) .
 - استخدام بعض الأنشطة الترويحية لإحياء المناسبات الدينية والقومية عن طريق إقامة الحفلات الموسيقية والرقص والغناء فيها .
 - وهذه الأنشطة الترويحية التى مارسها قدماء المصريين فى الدولة الحديثة ما زالت تمارس فى الوقت الحاضر وبنفس الأسماء وأن كان قد أدخلت عليها بعض التعديلات لتناسب الوقت الحاضر ولكن بنفس الغرض الاساسي وهو المتعة دخال البهجة والسرور لممارسيها .

٢/٥ توصيات البحث:

- توصى الباحثة الاهتمام بالبحوث التاريخية لما لها من جدوى فى كشف ظروف الحاضر .
- دعوة المهتمين المختصين فى تاريخ التربية البدنية والرياضية للمشاركة فى توضيح أصول الحضارات القديمة للاستفادة منها فى تنمية الحاضر والتنبؤ بالمستقبل .
- إدراج تاريخ الأنشطة الترويحية الفرعونية ضمن المجال المعرفى للمدرس لما له من دور فى تنمية المعارف واستثمار دافع التلاميذ تجاه النشاط الترويحي .
- توصى الباحثة بالتشجيع على ممارسة بعض الأنشطة الفرعونية الترويحية التى لم تمارس بعد فى العصر الحديث كمثل نشاط " نزال البحارة " .
- توصى الباحثة بالاهتمام بالبحوث التاريخية فى مجال الترويح والأنشطة الترويحية لما لها من إسهامات فى حاضرة ومستقبل .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية .

ثانيا : المراجع الأجنبية .

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

- ١ . إبراهيم عبد المقصود . : السباحة والرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٢ . أحمد الدمرداش تونى : تاريخ الرياضة عند قدماء المصريين ، وزارة الشباب .
- ٣ . أحمد بدوى : فى موكب الشمس ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٥٠ م .
- ٤ . أحمد بدوى ، : تاريخ التربية والتعليم فى مصر - العصر الفرعونى ، القاهرة ، الهيئة المصرية ، للكتاب ، ١٩٧٤ م .
- محمد جمال الدين مختار
- ٥ . أحمد فخري : مصر الفرعونية ، مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ٦ . الموسوعة المصرية : تاريخ مصر القديم وآثارها ، المجلد الأول ، الجزء الأول الهيئة العامة للكتاب القاهرة ، ١٩٧٨ م .
- ٧ . أمال حامد البطاوى : التعبير الحركى فى مصر الفرعونية ، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الأول ، مارس ١٩٨٦ م .
- ٨ . أودلف ايرمان ، : مصر والحياة فى العصور القديمة ترجمة عبد المنعم أبو بكر ومحرم كمال ، مكتبة النهضة المصرية ، مطبعة مصر ، ١٩٥٣ م .
- ٩ . إيرينا لكسوننا . : الرقص المصرى القديم ، ترجمة جمال الدين مختار ، وزارة الثقافة والإرشاد والقومى ، الإدارة العامة للثقافة ، ١٩٦١ م .
- ١٠ . بهية محمود محمد البدن : دراسة التعبير الحركى فى مجال الفكر الدينى عند قدماء المصريين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، ١٩٧٣ م .
- ١١ . بيترونتيـــــــــــــــــه : الحياة اليومية فى مصر فى عهد الرعامسة من القرن الثالث عشر إلى القرن الثانى عشر قبل الميلاد ، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والأنباء والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
- ترجمة عزيز مرقس منصور ، مراجعة عبد الحميد الدواخلى .

- ١٢ . بيسير جراندييه ترجمة : رمسيس الثالث قاهر شعوب البحر ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ٢٠٠٣ م .
فاطمة عبد الله محمود
- ١٣ . تشارلز بيوتشر : أسس التربية البدنية ترجمة حسن سيد معوض . كمال صالح عبده طبعة (٣) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٦٤ م .
- ١٤ . تهمانى عبد السلام : دراسات فى الترويح ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
طه عبد الرحيم
- ١٥ . تهمانى عبد السلام : أسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ١٦ . _____ : الترويح والتربية الترويحية الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، ٢٠٠١ م .
- ١٧ . توفيق أحمد عبد الجواد : العمارة وحضارة مصر الفرعونية ، مكتبة أنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ١٨ . جمال الدين عبد الرازق : محاضرات فى الفن المصرى القديم البيئية ، الفكر ، الرمز .
- ١٩ . جوليا سامسون : نفرتيتى الجميلة التى حكمت مصر فى ظل ديانة التوحيد ، دار المصرية اللبنانية ، مراجعة محمد جمال الدين .
سامسون ،
ترجمة مختار السويفى .
- ٢٠ . روزاليند دم : الطفل المصرى القديم ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
جسك يانسن ،
ترجمة د/ أحمد زهير ،
أمين مرجعة محمود ماهر
طه
- ٢١ . سلوى عبد المطلب محمد : الرقص الفرعونى وتوافق مع مفاهيم اللياقة البدنية المعاصرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ١٩٧٥ م .

٢٢. **سوزان محمد عزت توفيق** : أثر حضارة مصر الفرعونية فى الدولة الوسطى والحديثة على التعبير الحركى ، دراسة مقارنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤م .
٢٣. **سوسن على عبد الخالق** : الرقص المصرى واليونان القديم ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٥م .
٢٤. **سيد توفيق** : معالم تاريخ حضارة مصر الفرعونية ، دار النهضة العربية ، مطبعة جامعة القاهرة ، ١٩٧٨م .
٢٥. **سيرو . م فلندرز بترى** : الحياة الاجتماعية فى مصر القديمة ، ترجمة حسن محمد جوهر ، وعبد المنعم عبد الحليم ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٥م .
٢٦. **سيريل ألدريد** : الفن المصرى القديم ، سلسلة الثقافة الأثرية والتاريخية .
ترجمة احمد زهير
٢٧. **عبد الحميد زايد** : مصر الخالدة ، دار النهضة العربية ، ١٩٦٦م .
٢٨. **عبد العزيز صالح** : الأسرة المصرية فى عصورها القديمة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٨م .
٢٩. _____ : الفن المصرى القديم ، المجلد الأول من تاريخ الحضارة المصرية ، الجزء الأول ، الهيئة المصرية لشؤون المطابع الأميرية ، ١٩٦٢م .
٣٠. _____ : الأسرة المصرية فى عصورها القديمة الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٨٨م .
٣١. **عبد المنعم عبد الحليم** : حضارة الفرعونية دراسة تحليلية مقارنة ، الجزء الأول ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٨م .
٣٢. **عزى أحمد عبد العزيز** : الموسيقى والموسيقيون إبان الدولة القديمة والدولة الوسطى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، وزارة الثقافة ، أكاديمية الفنون ، المعهد العالى للنقد الفنى ، ١٩٧٧م .

٣٣. عطيات محمد خطاب . : أوقات الفراغ والترويح ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
٣٤. فاطمة العزب . : تاريخ التعبير الحركى ، باليه ، حديث ، شعبى ، إجتماعى ، مطبعة التونى ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .
٣٥. فوزى مكاوى . : الناس فى مصر القديمة ، وزارة الثقافة ، مطابع المجلس الأعلى للآثار ، ١٩٩٥ م .
٣٦. كمال درويش : الترويح وأوقات الفراغ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م . محمد الحمادى .
٣٧. _____ : الترويح وأوقات الفراغ فى المجتمع المعاصر ، مركز البحوث التربوية والنفسية كلية التربية ، مكة المكرمة ، السعودية ، ١٩٨٦ م .
٣٨. كمال دوريش ، : الترويح وأوقات الفراغ التاريخ والفلسفة - الاجتماعيات - البرامج والأنشطة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م . أمين الخولى
٣٩. محرم كمال : تاريخ الفن المصرى القديم ، دار الهلال بمصر ، ١٩٣٧ م .
٤٠. محمد جمال الدين مختار . : تاريخ مصر والعالم القديم ، مؤسسة دار التعاون للطبع والنشر ، ١٩٧٩ م .
٤١. _____ : الحضارة المصرية القديمة وعلاقتها بحضارات الوطن العربى ، القاهرة ، الجهاز المركزى للكتاب الجامعية ، ١٩٨٤ م .
٤٢. محمد شفيق غبريال : تاريخ الحضارة المصرية - العصر الفرعونى ، ج ١ ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، د.ت . وآخرون
٤٣. محمد صالح على ، : المتحف المصرى ، مطابع المجلس الأعلى للآثار . هوريج سورونيان
٤٤. محمد على محمد : وقت الفراغ فى المجتمع المعاصر ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، ١٩٨٥ م .

٤٥. محمد متولى عفيفى محمد : الرياضة فى مصر الفرعونية دراسة تاريخية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .
٤٦. محمد محمد الحماحمى ، : الترويح بين النظرية والتطبيق طبعة (٢) ، مركز الكتاب والنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- عائدة عبد العزيز
٤٧. محمود عنان : الرياضة والترويح للمعاقين ، المدينة المنورة ، مطبعة المعرفة ، ١٩٩٠ م .
- عبدنان درويش
٤٨. مختار السويفى : أم الحضارات ملامح عامة لأول حضارة صنعها الإنسان ، ج ٢ ، دار المصرية اللبنانية ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٤٩. مورييس بيريرايد ترجمة : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- مكاشفة السدالى
٥٠. نبيلة أحمد محمود أحمد : تربية المرأة المصرية من خلال الرياضة فى العصر الفرعونى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
٥١. نبيلة محمد عبد الحليم : مصر القديمة ، تاريخها وحضارتها ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٧ م .
٥٢. نجيب ميخائيل إبراهيم : مصر والشرق الأدنى القديم ، الجزء الثانى ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٦٢ م .
٥٣. : مصر والشرق الأدنى القديم ، الحضارة المصرية القديمة الطبعة الثانية الجزء الرابع ، دار المعارف ، ١٩٩٦ م .
٥٤. وجدى مصطفى الفاتح : تاريخ الرياضات المائية فى مصر الفرعونية - الدولة الحديثة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧ م .
٥٥. وليم هـ . بيبك : فن الرسم عند القدماء المصريين مطبعة هيئة الآثار المصرية .
- ترجمة مختار السويفى
- مراجعة أحمد قدرى .

ثانياً : مراجع الأجنبية:

56. Erman , " Aegypten and agyptisches leben im Altertum
A ,, " , tubingen (1923) .
منقولاً عن رسالة ماجستير سوزان محمد عزت أثر حضارة
مصر فى الدولة الوسطى والحديثة على التعبير الحركى
(١٩٩٤) .
57. Emma L.A.B , tubingen (1985).
Brunner
منقولاً عن رسالة ماجستير سوزان محمد عزت أثر حضارة
مصر فى الدولة الوسطى والحديثة على التعبير الحركى
(١٩٩٤) .
58. SELiM : CIGhtsan ancletegypt already of gram artless ,
Hassan Cairo , 1960.