

## الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات  
ثانيا: التوصيات

أولا : الاستنتاجات

فى ضوء هذاف البحث وفى حدود العينة والمعالجات الإحصائية لبيانات البحث أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- ١- يؤثر البرنامج المقترح للجمباز العام تأثيرا ايجابيا فى المتغيرات البدنية قيد البحث و التى تمثلت فى مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ( القوة العضلية - القدرة العضلية - التحمل العضلى - التحمل الدورى التنفسى - المرونة - التركيب الجسمى ) .
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث .
- ٣- وجود تباين بين نسب التحسن للمتغيرات البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية .

## ثانيا التوصيات

فى ضوء النتائج التى تم التوصل إليها فى هذا البحث يوصى الباحث بما يلى :

- ١- إمكانية استخدام الجميز العام كفرع من فروع الجميز كمقرر دراسى رسمى لطلاب المرحلة الإعدادية بديلا لمقرر الجميز الفنى .
- ٢- ضرورة البحث فى إمكانية تطبيق الجميز العام فى مراحل التعليم الأساسية المختلفة .
- ٣- ضرورة أن تتضمن المقررات الدراسية لطلاب كلية التربية الرياضية مقررا للجميز العام .
- ٤- ضرورة البحث فى تأثير الجميز العام على جميع الجوانب النفسية والإجتماعية وغير ذلك لدى طلاب المدارس فى مراحل التعليم المختلفة.

# المراجع

أولا : المراجع العربية .

ثانيا : الشبكة الدولية للمعلومات .

أولاً : المراجع العربية

- ١- ابراهيم احمد سلامه : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنيه . منشأه المعارف ، الإسكندريه ، ٢٠٠٠م.
- ٢- ابراهيم سعد زغلول : الجمباز . دار GMS للطباعه ، القايره ، ٢٠٠٣م.
- ٣- \_\_\_\_\_ : التمرينات والعروض الرياضيه . دار GMS للطباعه ، القايره ، ٢٠٠٣م.
- ٤- \_\_\_\_\_ : التمرينات والعروض وجمنسترا دا العالم . دار المصريه للطباعه ، القايره ، ٢٠٠٤م.
- ٥- ابراهيم سعد زغلول ، أشرف عبد اللطيف الخولي : استخلاص البناء الفني لجمنسترا دا العالم ١٩٩٩م . بحث منشور ، مجله جامعه المنوفيه للتربيه البدنيه والرياضه ، العدد الخامس ، ٢٠٠٤م.
- ٦- ابراهيم سعد زغلول ، السيد معوض السيد : المبادئ الأساسيه للجمباز . دار GMS للطباعه ، القايره ، ٢٠٠٢م.
- ٧- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضه . دار الفكر العربى ، القايره ، ١٩٨٢.
- ٨- احمد احمد محمود : القدرات الحركيه العامه وعلاقتها بمستوى الأداء لبعض مهارات الجمباز للمرحله الإعداديه . رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الزقازيق ، ١٩٩٥م.

- ٩- اشرف فكري عبد العزيز : اثر استخدام الألعاب التمهيدية على تنميته بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لناشئي كرة القدم راجح . رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعه قناة السويس ، ١٩٩٧م .
- ١٠- اشرف محمد علي جابر : برنامج تجريبي مقترح لتطوير الجانب البدني والمهاري لناشئي كرة القدم . بحث منشور ، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعه حلوان ، العدد الثالث ، ١٩٩٠م .
- ١١- الإتحاد المصري للجمباز ، : التعليمات الفنيه لبطوله الجمهوريه للجمباز العام " العروض الرياضية الصغيره " للموسم الرياضي ١٩٩٧ / ١٩٩٨ م . القاهره ، ١٩٩٧م .  
لجنه الجمباز العام
- ١٢- : التعليمات الفنيه لبطوله الجمهوريه للجمباز العام للموسم الرياضي ٢٠٠١ / ٢٠٠٢ م . القاهره ، ٢٠٠٢م .
- ١٣- : استماره تقويم بطوله الجمهوريه للجمباز العام ٢٠٠٢ م . القاهره ، ٢٠٠٢م .
- ١٤- السيد عبد العظيم درباله : تأثير حمل تمرينات العروض في بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية بطنطا . بحث منشور ، مجله نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، العدد الثلاثون ، ١٩٩٩م .

- ١٥- حسام السيد العربي : وضع بطاريه إختبار لبعض المتغيرات البدنيه والقياسات الجسميه للاعبى كره اليد تحت ١٤ سنه .  
رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربية الرياضيه ببورسعيد ، جامعه قناه السويس ، ١٩٩٦م .
- ١٦- حمدى أحمد على حسين : أثر تمرينات العروض الرياضيه على التحمل العضلى لطلبة كلية التربية الرياضيه للبنين بالزقازيق . بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضيه للبنين ، جامعه الإسكندرية ، العدد العاشر ، ١٩٩١م
- ١٧- خالد نسيم سيد محمود : تأثير العروض الرياضيه على بعض المتغيرات البدنيه لطلاب المرحلة الثانويه بصلالة بسلطنة عمان . بحث منشور ، كلية التربية الرياضيه ، جامعه أسيوط ، المؤتمر الأول الرياضه فى مصر الواقع والمستقبل ، ١٩٩٤م .
- ١٨- سناء عبد السلام ، عزه عبد الغنى : وضع مستويات معياريه للياقه البدنيه والحركيه للمرحله السنيه ١٣ بنين بمحافظه الإسكندرية ( دراسة مقارنة ) . بحث منشور ، مجله نظريات وتطبيقات ، كليه التربية الرياضيه للبنين ، جامعه الإسكندرية ، العدد العاشر ، ١٩٩١م .
- ١٩- عاطف سيد دسوقي : تأثير برنامج مقترح لتنميه وقياس اللياقه البدنيه ذاتيا من سن ١٠ - ١٦ سنه ( الرياضه للجميع ) . رساله

دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات

بالجزيرة ، جامعه حلوان ، ١٩٩٨م

التربية الرياضية المدرسية - دليل معلم الفصل وطالب  
التربية العملية . دار الفكر العربي ، القاهرة ،  
١٩٩٤م .

البرامج الحركية والتدريس للصغار . منشأه المعارف  
، الاسكندريه ، ١٩٩٥م .

تأثير برنامج تجريبي مقترح للفترة الإنتقاليه علي  
بعض مكونات اللياقة البدنيه المرتبطة بالصحة  
للمصارعين الكبار . بحث منشور\_ ، المجلة العلمية  
لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية  
، جامعة المنصورة ، العدد الأول ، ٢٠٠٣م .

تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الفراشه علي  
تتميه بعض الصفات البدنيه الخاصة والمستوي  
المهاري للدوره الهوائيه الاماميه المكورة علي  
عارضه التوازن . رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية  
التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس  
، ١٩٩٩م .

المرشد في تدريس التربيه الرياضيّه . منشأه المعارف  
، الإسكندريه ، ١٩٩٧م .

٢٠- عدنان درويش جلون

٢١- عفاف عبد الكريم

٢٢- علي السعيد ريحان

٢٣- كوثر حسن شواش

٢٤- محسن محمد حمص

- ٢٥- محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث . دار المعارف ، الاسكندره ، ١٩٨١م .
- ٢٦- \_\_\_\_\_ : أسس تعليم الجمباز . دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٣م .
- ٢٧- محمد ابراهيم شحاته، محمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسميه واختبارات الأداء الحركي . منشأه المعرف ، الإسكندريه ، ١٩٩٥م .
- ٢٨- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : اختيارات الأداء الحركي . الطبعة الثالثه ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٢٩- محمد عبد المعطي عبد المعطي : تأثير تنميه القدرة اللاهوائية على بعض الصفات البدنيه الخاصة ومستوي أداء الكاتا لناشي الكاراتيه من ١٢ - ١٤ سنه . رسالة ماجستير غير منشوره ، كليه التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعه قناة السويس ، ٢٠٠٢م
- ٣٠- محمد نصر الدين رضوان ، احمد المتولي منصور : اللياقة البدنيه للجميع . مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٣١- محمود فاروق صبره : تقويم الجمباز العام بجمهورية مصر العربية . رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠١م .
- ٣٢- مسعد علي محمود ، عمرو حسن احمد بدران : مدخل التربية البدنية والرياضيه . دار جامعة المنصوره للطباعه والنشر ، المنصورة ، ٢٠٠٣م

- ٣٣- مصطفى السايح محمد ، : الإختبار الأوربي للياقة البدنيه . مكتبه الإشعاع الفنيه ،  
الإسكندريه ، ٢٠٠٠م .  
صلاح أنس محمد
- ٣٤- مصطفى كامل أحمد : تأثير برنامج مقترح لجمباز الموانع خلال فتره الإحماء  
على تنميه بعض العناصر البدنيه لطلاب المرحله  
الثانويه بالسعوديه . بحث منشور ، المجله العلميه  
للتربيه البدنيه والرياضه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين  
بالهرم ، جامعه حلوان ، العدد التاسع ، ١٩٩١م .
- ٣٥- نبيله خليفة ، سهير لبيب فرج : الأسس النظرية والتطبيقية في الجمباز الفني . كليه  
التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ،  
نريمان الخطيب ،  
٢٠٠٣م .
- ٣٦- ياسين كامل حبيب : وضع مستويات معياريه لعناصر اللياقه البدنيه الخاصه  
بلاعب رياضة الجمباز تحت ١٢ سنه بالكويت . بحث  
منشور ، مجله نظريات وتطبيقات ، كلية التربيه  
الرياضيه للبنين بالإسكندرية ، جامعه حلوان ،  
١٩٨٨م .

ثانيا : مواقع من الشبكة الدولية للمعلومات

- Canadian Gymnastics Federation : a . [http// www.gymcan.org /](http://www.gymcan.org/)
- Dave Moskovitz : General Gymnastics, Safty Issues in General Gymnastics,Vol 16,NO.9, the October 1996 .
- Dean Capelotti : General Gymnastics ,USA Gymnastics General Gymnastics Panel, Technique , Vol.17,No.4, The July 1997.
- Federation International Gymnastics : a . [http// www.Fig.gymnastics.org](http://www.Fig.gymnastics.org)
- [http//www](http://www.aLsultanweb.Jeeran.com/Leaqh.htm) : [http//www.aLsultanweb.Jeeran.com/Leaqh.htm](http://www.aLsultanweb.Jeeran.com/Leaqh.htm).
- USA Gymnastics on line, General Gymnastics : Teamgymn regulation,2001,URL, [http// www.USAGymnastics.org./](http://www.USAGymnastics.org/) 99 Teamgymn ,2001.
- USA Gymnastics on line is side USA gymnastics : General Gymnastics for everyone sep,1999,URL, [www.USAgymnastics.org./gg/rules-and-policies/fo9r every -one .html](http://www.USAgymnastics.org./gg/rules-and-policies/fo9r every -one .html).

- 44 - USA.Gymanastics. Technique, Genaral Gemanastics  
Online GYMNAESTRADA, AGym Owner and  
Coache s perspec tive Dean Capelotti,  
1996.URL,<http://www.usa.gymnaistics.org/usag/puplication/technique/1996/2/gymnastrada.html>.