

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً - الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال المعالجات الإحصائية ومناقشة النتائج أمكن للباحثة استخلاص ما يلى:

- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابى على القدرات التوافقية قيد البحث (توازن- رشاقة- سرعة- إحساس حركى).
- البرنامج التعليمى المقترح له تأثير إيجابى وفعال على مستوى الأداء المهارى للجملة الحركية على عارضة التوازن من (مهارات- دورانات- وثبات- لفات- موازين وحركات انتقالية).
- تأثير التمرينات التوافقية التى احتوى عليها البرنامج على تحسن مستوى القدرات التوافقية ورفع مستوى الأداء المهارى على الرغم من درجة صعوبة الأداء على هذا الجهاز بالنسبة لهذه المرحلة السنبة عينة البحث.
- تم التوصل إلى منهج أو مقرر دراسى لجهاز عارضة التوازن لطالبات الفرقة الثانية.

ثانياً - التوصيات :

- استخدام البرنامج التعليمى المقترح للطالبات الفرقة الثانية نظراً لما أثبتته من فائدة فى المجال.
- الاهتمام بوضع وتصميم اختبارات لقياس القدرات التوافقية المختلفة الخاصة بكل جهاز من أجهزة الجمباز للبنين والبنات.
- استخدام القدرات التوافقية كلها وتنميتها ومعرفة تأثير على الأجهزة الأربعة للبنات.
- تهيئة المناخ التعليمى لإعطاء الفرصة للطالبة لتنمية القدرات التوافقية الخاصة بكل نشاط وكل جهاز من الأجهزة من بداية الصف الأول بالكلية.
- إجراء المزيد من الدراسات حول القدرات التوافقية للتعرف على مدى أهميتها وكيفية تنميتها للأداء على باقى أجهزة جمباز البنات.

توصى الباحثة بالاستعانة بالبرنامج المقترح لتعليم جملة حركية على جهاز عارضة التوازن لما أظهره من نتائج فى رفع مستوى الأداء المهارى.

المراجع

- أولاً : المراجع باللغة العربية
- ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

١- إبراهيم أحمد سلامة: "الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠م.

٢- إبراهيم السيد درويش: "مهارات التدريس - تطبيقاتها في التربية"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٥م.

٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين: "فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.

٥- أحمد السيد أحمد لطفى: "دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩١م.

٦- أحمد السيد المواقى: "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على مستوى التحصيل المهارى والمعرفى فى الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية الرياضية"، المنصورة، دكتوراه، ٢٠٠٤م.

٧- أحمد فوزى نصر: "مدى فاعلية برنامج مقترح للعلوم العامة والصحة لتلاميذ الصف الثامن من مدارس المعوقين سمعياً لتحقيق أهداف تدريس العلوم"، رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أسيوط، ١٩٨٧م.

٨- أحمد محمد خاطر، وعلى فهمى البيك: "القياس فى المجال الرياضى"، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ١٩٩٦م.

٩- أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور: "الجمباز الفنى (مفاهيم وتطبيقات)"، الطبعة الأولى، ملتقى الفكر، الإسكندرية، ١٩٩٩م.

١٠- أمال سيد مرسى: "تأثير برنامج بالية مقترح على مستوى الأداء الحركي على عارضة التوازن والحركات الأرضية فى درس الجمباز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة ١٩٨٥م.

١١- أميرة محمد على مطر: "تأثير الترامبولين على التوازن الحركي ومستوى أداء الوثبات والدورات على عارضة التوازن"، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الزقازيق ، المجلد الرابع ، ١٩٩٠م.

١٢- أمين الخولى، عدلى بيومى: "الجمباز التربوى للأطفال الناشئين"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩١.

١٣- إيهاب رشيد زكى: "دراسة عاملية لأهم مكونات التوافق الحركي لدى لاعب القفز بالزانة، كلية التربية الرياضية للبنين"، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م.

١٤- الاتحاد المصرى للجمباز: "قانون التحكيم الدولى للجمباز الفنى سيدات" ، القاهرة، ٢٠٠١/٢٠٠٤م.

١٥- السيد عبد المقصود: "نظريات الحركة، الطبعة الأولى، مطبعة الشباب الحر ومكتبتها"، القاهرة، ١٩٨٦م.

١٦- السيد محمد أبو النور: "تأثير برنامج تعليمى باستخدام الألعاب التمهيدية على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى رياضة الهوكى لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة"، ماجستير ، المنصورة، ٢٠٠٤م.

١٧- بسطويسى أحمد: "أسس ونظريات التدريب"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٥م.

١٨- تراجى محمد عبد الرحمن: "دراسة عاملية للقدرات التوافقية"، المؤتمر العلمى الأول، الرياضة والمرأة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٣م.

١٩- تشارلز بيوكر: "أسس التربية البدنية"، ترجمة حسن معوض، كمال صالح، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ١٩٦٤م.

٢٠- جيرولد كمب: "تصميم البرامج التعليمية"، ترجمة أحمد خيرى كاظم، دار النهضة العربية، القاهرة، ١٩٨٧م.

٢١- حسنى سيد أحمد: "أثر برنامج مقترح لتطوير الادراك الحسى بعض المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الأمامية فى رياضة الجمباز"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٩٢م.

- ٢٢- حنان محمد عبد اللطيف: "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام التطبيق الذاتي المتعدد المستويات على جوانب التعلم لبعض مهارات كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا"، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، طنطا، ٢٠٠٣م.
- ٢٣- دعاء محي الدين أبو هند: "تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم مسابقة قذف القرص"، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.
- ٢٤- زين محمد شحاتة: "برنامج علاجي مقترح في بعض الأخطاء الشائعة في كتابة الأبحاث العلمية بكلية التربية"، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، عدد ٢، المجلد ٦، أكتوبر ١٩٩٢م.
- ٢٥- زينب إسماعيل محمد، خالد حسين عزت: "أثر استخدام أسلوب التعلم (الأقران - متعدد المستويات) على اكتساب مهارة التصويب بالسقوط في كرة اليد لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة طنطا"، المؤتمر العلمي الأول، الرياضة المصرية والعربية نحو آفاق العالمية، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، حلوان، ١٩٩٨م.
- ٢٦- سامية حسن عبد الكريم: "دراسة تحليلية للقدرات الارتجالية والتوافقية المرتبطة بالأداء في التعبير الحركي لطالبات التربية الرياضية"، الإسكندرية، دكتوراه، ١٩٨٨م.
- ٢٧- سامية فرغلي منصور: "القدرة على التصور البصري المكاني وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية"، بحوث المؤتمر الرابع، مؤتمر الرياضة للجميع، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٤م.
- ٢٨- سميرة أحمد الدرديري: "علاقة التوافق العضلي العصبي بمستوى الأداء الرياضي لطالبات كلية التربية الرياضية"، القاهرة، دكتوراه، ١٩٨٠م.
- ٢٩- سميرة أحمد الدرديري: "العلاقة بين الاتزان الانفعالي والحركي ومستوى الأداء المهارى في بعض مسابقات الميدان والمضمار"، بحث منشور - المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد الأول، يناير، ١٩٨٩م.

- ٣٠- صديق محمد إبراهيم طولان: "أثر ممارسة رياضة الجمباز على نمو الإحساس العقلي - الحركي والإحساس البصري لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية بحى وسط الإسكندرية"، مجلة المعهد العالى للصحة العامة، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٢م.
- ٣١- عادل محمد زين الدين: "أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة على الأداء الفني والمستوى الرقوى لسباحي المسافات القصيرة الناشئين"، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، أسبوط ، الجزء الأول، ١٩٩٩م.
- ٣٢- عباس عبد الفتاح الرملى، محمد إبراهيم شحاتة: "اللياقة والصحة"، دار الفكر العربى، ١٩٩١م.
- ٣٣- عبد الحميد غريب ، وشرف عبد الحميد: "تأثير برنامج مقترح لرياضة الجمباز على بعض المكونات البدنية والمهارات الحركية للناشئين"، رسالة دكتوراه، جامعة المنيا، ١٩٨٧م.
- ٣٤- عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمره: "موسوعة التمرينات الرياضية"، الجزء الأول، دار الفكر للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٣٥- عزة عبد الحليم: "تطور التوافق الحركي للمراحل السنوية المختلفة لتلميذات منطقة الإسكندرية التعليمية"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨١م.
- ٣٦- عزت محمود الكاشف: "الانتقاء في رياضة الجمباز"، ط ١، مكتبة النهضة، دار المعارف، الإسكندرية ، ١٩٨٧م.
- ٣٧- عزيزة عبد الغنى على : "اثر تنمية التوازن والإحساس الحركي على الأداء المهارى فى رياضة الجمباز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٦م.
- ٣٨- عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ٣٩- عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات"، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠٣م.

٤٠- على عبد المنعم البنا: "اتجاهات معاصرة في طرق تدريس الجمباز"، الطبعة الأولى، القاهرة، ٢٠٠٢م.

٤١- على محمد أنور، إيهاب مصطفى كامل: "تأثير برنامج تعليمي مقترح باستخدام الحاسب الآلي على بعض المهارات الهجومية لدى الناشئين في كرة السلة"، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، العدد الأول، المنيا، ٢٠٠٢م.

٤٢- عمرو محمد محمود: "دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعب المصارعة في جمهورية مصر العربية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٨م.

٤٣- فاطمة سعيد عبد المعطي: "أثر تنمية بعض القدرات الحركية على زمن ومستوى أداء جملة التمرينات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ١٢ سنة بمحافظة الإسكندرية"، ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، حلوان، ١٩٨٥م.

٤٤- فضيلة حسن سرى: "جمباز البنات"، الطبعة السادسة، مطبعة جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٣م.

٤٥- فوزى يعقوب، عادل عبد البصير: "النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز"، ط ٢، دار الفكر العربى، ١٩٨٥م.

٤٦- كمال عبد الحميد، محمد صبحى حسنين: "أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات"، دار الفكر العربى، ط ١، ١٩٩٧م.

٤٧- ليلى أحمد الشحات: "تأثير تنمية التوازن على مستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن"، رسالة ماجستير، ١٩٩٦م.

٤٨- ليلى السيد فرحات: "القياس والاختبار فى التربية الرياضية"، ط ١ مركز الكتاب والنشر، ٢٠٠١م.

٤٩- ماجدة محمد إسماعيل: "أثر برنامج للتوازن الحركى على مستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية"، مجلة دراسات وبحوث، جامعة حلوان، المجلد السادس، العدد الأول، إبريل، ١٩٨٣م.

٥٠- ماجدة محمد السعيد: "برنامج مقترح لتنمية القدرات الحركية المرتبطة ببعض مهارات الجمباز على عارضة التوازن وتأثيره على مستوى الأداء لطالبات كلية التربية الرياضية"، المنوفية، ماجستير، ١٩٩٩م.

- ٥١- مجمع اللغة العربية بالقاهرة: "مجموعة المصطلحات العلمية والفنية العامة التي أقرها المجمع"، المجلد ٢٢، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٥٢- محمد إبراهيم شحاتة: "أسس تعليم الجمباز"، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٥٣- محمد إبراهيم شحاتة: "دليل الجمباز الحديث" الطبعة الأولى، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨١م.
- ٥٤- محمد الحماحمي، أمين الخولي: "أسس بناء برامج التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٥٥- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٥٦- محمد حسن علاوي: "اختبارات الأداء الحركي"، دار الفكر العربي، ١٩٨٩م.
- ٥٧- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٥٨- محمد سعد عبد الله: "الشخصية والقدرات العقلية"، دراسة في مجال التربية البدنية، الدمام، المملكة العربية السعودية، دار الإصلاح، ١٩٨٢م.
- ٥٩- محمد صبحي حسنين: "التقويم والقياس في التربية البدنية"، الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٦٠- محمد صبحي حسنين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٦١- محمد عاطف الأبحر، محمد سعد عبد الله: "اللياقة البدنية وعناصرها - تنميتها - قياسها"، دار الإصلاح للطباعة والنشر، المملكة العربية السعودية، الدمام، ١٩٨٤م.
- ٦٢- محمد عباس محمد عرابي: "فعالية برنامج مقترح في العقائد في تصويب بعض الأفكار الخاطئة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أسيوط، ١٩٩٨م.
- ٦٣- محمد يوسف الشيخ: "الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٥م.
- ٦٤- محمود عبد الحليم عبد الكريم: "المعاصر في تدريس التربية الرياضية"، مذكرات غير منشورة، ب.ت.

٦٥- ملكة أحمد رفاعي: "الأهمية النسبية لبعض قدرات التوافق الحركي لمستوى الأداء المهارى على أجهزة الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية، ١٩٨٦م.

٦٦- منار عبد الرحمن حسن: "تأثير برنامج مقترح للتوافق العضلي العصبي على بعض الأعراض النفسجسمية والتوازن ومستوى الأداء على عارضة التوازن"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.

٦٧- منال جويده أبو المجدد: "فعالية برنامج تعليمي باستخدام التعلم التبادلي الثنائي على جوانب التعلم لسباحة الزحف على الظهر لطالبات كلية التربية الرياضية"، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، طنطا، ٢٠٠٣م.

٦٨- موسى فهمي إبراهيم: "اللياقة البدنية والتدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ١٩٧١م.

٦٩- ميرفت أحمد كمال: برنامج مقترح لتنمية القدرات الحركية المرتبطة بالأداء المهارى لتحسين مستوى الأداء لبعض الحركات الأرضية فى الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠م.

٧٠- نادر محمد مرجان: "أثر تنمية بعض أشكال القوة على سرعة التعلم الحركي لمهارة الطلوع بالمرجحة الخلفية على العقلة للمبتدئين"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٦م.

٧١- نادية محمد عبد القادر: "تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن"، رسالة ماجستير، كلية تربية رياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.

٧٢- ناهد خيرى ، نادية عبد القادر: "منهاج الجمباز"، مذكرات غير منشورة، ب.ت.

٧٣- ناهد خيرى عبد الله : "تأثير بعض أساليب التدريس المطورة على تعلم بعض مهارات الجمباز بالجزء التعليمي بدرس التربية الرياضية لتحسين أداء التلميذات بالمرحلة الإعدادية"، مجلة علوم الرياضة ، المنيا، المجلد ١٤ ، ٢٠٠٢م.

٧٤- هانى محمد فتحى: "تأثير برنامج تعليمي مقترح للتربية الحركية على بعض مكونات اللياقة الحركية لتلاميذ المرحلة الابتدائية"، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين ، المنصورة، ٢٠٠٢م.

٧٥- والتر جاين: "موضوعات مختارة من المصارعة" - ترجمة محمد عيد الحمصى، المعهد العالى الألمانى للتربية الرياضية، لايبزج، ١٩٨٨م.

٧٦- ياسر عاطف غرابية: "أثر تنمية التحمل الخاص على تحسين مستوى الأداء المهارى لجملة الحركات الأرضية"، ماجستير ، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا، ١٩٩٥م.

٧٧- ياسمين حسن البحار، نعمة السيد محمد: "الأهمية النسبية لمكونات القدرة التوافقية المساهمة فى مستوى أداء الجمباز الإيقاعى بالأدوات المختلفة"، المؤتمر الدولى للرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، جامعة حلوان ، أكتوبر ١٩٩٥م.

٧٨- يحيى محمد أحمد : "تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين وتنمية الاتزان لمهارة الوقوف على اليدين فى رياضة الجمباز"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان، العدد الرابع، أكتوبر، ١٩٨٩م.

٧٩- يوهانس ريه ، انجيورج زيتر: "مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة والتوافق الحركى والتكنيك الرياضى"، ترجمة عبد الله عاشر، المعهد العالى الألمانى للتربية الرياضية، لايبزج، ١٩٨٨م.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية :

80- Barrow H.M and Mc Gee: "Apractical Approach to measurement in physical education" , 3rd edition, lea and febiger, Philadelphia, 1979.

81- Bone, E.j., "Developing program in adult education," London prentice hall, inc., 1985.

82- Boyce,B A: "The Effects of three style of teethingon university students motor performance teaching in physical education," journal chapign, July, 1992.

83- Clark,A.H: "application of measurement to education and physical education," 4 the ed, prentice hall englwood cliffs, n,j,1967.

84- Eckert, H: "Practical measurement of Physical Performance", Leaand Febiger, Philadelphia, 1974.

- 85- **Encyclopedia** "Of sport sciences and medicine mucmillan company"
New York, 1971.
- 86- **Gallery, P.M &, .Forster,A.L.,** "Human Movement, an Introduction
text for physiotherapy students," 2nd ., ed., longman group
U.K., limited, 1987.
- 87- **Hirtz.P:** "struktur and entwicklung koordinativen leistungsvoraussetzungen
beim schul kindern theorie und praxis der körperkultur," 26 ff
1976.
- 88- **Hirtz,P.:** "Schwerpunkte der koordinativen Motorischen vollkommung
im sport unterricht der klassen 1 bis 10.," in: Körpererziehung,
Festschrift für sport lehrer, trainer, Und Übungsleiter,
V.U.W.V.V. Berlin,7,1978, S. 340-344.
- 89- **Hirtz, P. Wellnitz, I.:** "Hohes Niveau koordinativen fähigkeiten führt zu
besseren ergebnissen in motorischen lernen," in:
Körpererziehung, fach zeitschrift für sport lehren, trainer und
Übungsleiter, in: Kinder – und Jugendsport, V.U.W.V.V.
Bolin, 4, 1985, S. 151 – 154
- 90- **Hocky, R.:** "sport science, first published, hodder & stoughton" London,
1991.
- 91- **Jensen, Clayne R.and Hirst, Cynthia,** "Measurement In physical
education and athletics, Macmillan publishing co.," U.S.A,
1980.
- 92- **Mathews, Donald K;** "Measurement in physical education 5 the
edition," W.b. saunders company, U.S.A, 1978.
- 93- **Mekota,K:** "reliability and validity of some motor coordination abilities,"
czechoslovakia, 1981.
- 94- **O'brien, Sandra,J.Hartley,** "Coaching the female Gymnast," 2nd ed.
Charles C. thomas publisher, U.S.A. 1984.
- 95- **Schnabel, G:** "Koordinative fähigkeiten im sport", Theorie und Praxis der
Körperkultur, 1974.
- 96- **Singer, Robert N:** "Motor learning and Human performance," 3rd edition,
Macmillan publishing co. U.S.A, 1980.