

## الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

obeikandi.com

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 5-1 الاستنتاجات

استناداً الى ماتم عرضه من النتائج ومناقشتها فقد استنتج الباحث

مايأتي :

1- تطور الادراك الحس - حركي لدى عينة البحث بمجموعتيهما باستثناء اختبار الاحساس بتقدير الزمن .

2- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختباري القفز العمودي واختبار بمسافة رمي الكرة بالذراع الضاربة في مهارة الارسال .

3- ان التمارين التقليدية وتمارين الادراك الحس - حركي لهما تاثير ايجابي في بعض المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة لدى المبتدئين .

4- استخدام تمرينات الادراك الحس - حركي تؤثر بدلالة معنوية اكبر من التمارين التقليدية الاعتيادية في بعض المهارات الاساسية بلعبة الكرة الطائرة.

### 5-2 التوصيات

في ضوء ماتوصل اليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يلي :

1- تدريب اللاعبين في لعبة الكرة الطائرة على تنمية الادراك الحس - حركي لديهم بصفة عامة وتنمية المتغيرات ذات الدلالة

والمهمة في تطوير المهارات بصفة خاصة باعتبارها هي المحصلة الحقيقية .

2- ان يراعي في انتقاء الطلاب تميزهم بالادراك الحس -  
حركي للاداء في الكرة الطائرة والتي يمكن الكشف عنهم  
باجراء اختبارات عند الانتقاء اضافة للمهارات الاساسية في لعبة  
الكرة الطائرة .

3- محاولة استخدام اساليب متنوعة وعدم الوقوف على شكل  
تقليدي واحد في العملية التعليمية والتدريبية لما لهما اثر في جوانب  
متعددة وبالتالي تاثيرها بمستوى الاداء والانجاز.

4- ضرورة ادخال تمارين الاحساس بالمسافة والزمن بشكل اكبر  
لأنها تحتاج الى وقت اطول وتكرارات اكثر لتتميتها.

5 - توجيه المدرسين في مجال التربية الرياضية الى ضرورة  
استخدام الاساليب العلمية الدقيقة في اشتمال مفردات الوحدات  
التعليمية على تمارين تساعد على تنمية القدرات الحس -  
حركية ، فضلاً عن ضرورة وضع اختبارات خاصة بقياس هذه  
القدرات ومدى تطويرها لدى الطلاب.

6- من الضروري وضع مناهج تعليمية تتضمن تمارين لتنمية  
وتطوير القدرات الحس - حركي الخاصة بلعبة الكرة الطائرة ،  
وحت المدرسين على استخدام هذه المناهج في دروسهم.

7- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على بقية المهارات الاخرى وعلى فئات اخرى، وخاصة فئة الطالبات، فضلاً عن اجراء دراسات مقارنة للتعرف على الادراك الحس - حركي بين الطلاب والطالبات في لعبة الكرة الطائرة.

8- ضرورة اطلاع المدرسين والعاملين في مجال التعليم على نتائج البحوث التي تجرى على هذه العينة ليتاح لهم وضع مناهجهم التعليمية الملائمة على وفقها.

9- تعميم نتائج هذا البحث على المدارس المتوسطة لتطبيق المنهج عند تدريس المهارات ( الارسال من الاسفل، والتمرير من الاعلى، والتمرير من الاسفل ) بالكرة الطائرة من خلال توصية الى مديرية التربية الرياضية واعتماد كراس الوحدات التعليمية لتوزيعه على مدرسي المدارس المتوسطة.

obeikandi.com

## المراجع

- ❖ القرآن الكريم ؛ سورة البقرة، الآية (32).
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح و سليمان احمد خاطر؛ انتقاء المهوبين في المجال الرياضي : ( القاهرة، عالم الكتب، 1986 ).
- ❖ ابو العلا احمد عبد الفتاح و محمد صبحي حسانين؛ فسيولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و التقويم، ط1 : ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1977 ).
- ❖ احلام محمد شلبي ؛دراسة العلاقة بين تنمية تقدير الزمن والمسافة لدى اللاعبات المبتدئات في الكرة الطائرة ودقة اداء مهارة الضرب الساحق (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية، جامعة حلوان، 1978 ).
- ❖ احمد عريبي؛ تخطيط التدريب في كرة اليد، ط1 : ( بغداد، مكتب الفارزة، 2002 ).
- ❖ احمد محمد خاطر ( و اخرون )؛ دراسات في التعلم الحركي : ( الاسكندرية، دار المعارف، 1987 ).
- ❖ احمد محمد خاطر ( و اخرون ) ؛ التعليم الحركي في التربية الرياضية : (القاهرة، دار المعارف، 1978).
- ❖ احمد محمد خاطر ؛ المباريات والتدريب في كرة القدم : ( القاهرة، دار لمعارف، 1979 ).

- ❖ اسامة رياض ؛ الرعاية الطبية للاعبى الكرة الطائرة، ط1 : ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2005 ).
- ❖ اسامه كامل راتب ؛ علم نفس الرياضي: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1995 ).
- ❖ اكرم زكي خطابية؛ موسوعة كرة الطائرة الحديثة، ط1 : ( عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996 ).
- ❖ امين انور الخولي و اسامة كامل راتب ؛ التربية الحركية للطفل، ط2 : ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1982 ).
- ❖ امين انور الخولي ؛ التربية الحركية : ( القاهرة، دار الفكر، 1982 ).
- ❖ جابر عبد الحميد واحمد خيرى كاظم، مناهج البحث العلمى في التربية وعلم النفس : ( القاهرة، دار النهضة العربية، 1973 ).
- ❖ خليل ابراهيم العزاوي ؛تأثير التدريب الذهني على تطوير بعض متغيرات الادراك الحس حركي ومستوى الاداء لتعلم مهارة الكب على العقلة ( رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2000 ).
- ❖ ذوقان عبيدات ( واخرون )؛ البحث العلمى، ادواته، اساليبه : ( عمان، شريكة المطابع النموذجية، 1982 ).

- ❖ ريتا سهاك كارلين كؤليان؛ كرة الطائرة تقنيات حديثة في التعليم و التدريس : ( رسالة ماجستير، جامعة بغداد، 2000 ).
- ❖ زكي محمد محمد حسن؛ كرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخططية : (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1998).
- ❖ زكي محمد محمد حسن؛ كرة الطائرة و تقنيات حديثة في التعليم و التدريس : ( الاسكندرية، ملتقى الفكر، 2000 ).
- ❖ سحر عبد العزيز حجازي؛ الادراك الحس حركي وعلاقته مستوى الاداء في مادة السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية : ( رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، 1991 ).
- ❖ سعد جلال و محمد حسن علاوي؛ علم النفس التربوي الرياضي، ط6 : (القاهرة، مطبعة دار المعارف، 1978).
- ❖ سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة، تعليم و تدريب و تحكيم : ( عمان، دار زهران، 2002 ).
- ❖ سناء حسن الجبيلي؛ أثر برنامج مقترح على تنمية الادراك الحس- حركي (للزمن والمسافة) ومستوى الاداء في السباحة، (المؤتمر العلمي- دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق، 21- 23 مارس 1990).

❖ سيد خير الله؛ سلوك الانسان، ط1: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1978).

❖ شفيق فلاح حسن؛ اساسيات علم النفس التطوري، ط1: (لبنان، دار الجيل، 1989).

❖ عامر جبار السعدي؛ تصميم و تقنين اختبارات الادراك الحس حركي لدى لاعبي كرة الطائرة: (مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، المجلد حادي عشر، العدد الاول، 2002).

❖ عبد الرحمن محمد عيسوي؛ دراسات سيكولوجية: (القاهرة، منشأة المعارف، 1972).

❖ عبد العزيز عبد الكريم مصطفى؛ التطور الحركي للطفل، ط2: (رياض، دار الروائع الفكر، 1996).

❖ عبد الستار جبار الضمد؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 2000).

❖ عبد الله عبد الرحمن الكندري و محمد عبد الدايم؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية و العلوم الانسانية، ط2: (الكويت، مطبعة الفلاح للنشر و التوزيع، 1999).

- ❖ عقيل الكاتب ( واخرون ) : الكرة الطائرة التكنيك و التكتيك الفردي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ) .
- ❖ فان دالين ( واخرون ) : تاريخ التربية البدنية ، ترجمة محمد فضالي (واخرون) : القاهرة ، مؤسسة فرانكلين للطباعة و النشر ، 1969 ) .
- ❖ فاندالين ، ديويولد . ب ؛ مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل ( واخرون ) ، ط 2 : القاهرة ، مكتبة الانجلو المعرفية ، 1984 ) .
- ❖ فؤاد البهي السيد : الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط 4 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1975 ) .
- ❖ قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الالعب و الفعاليات و العلوم الرياضية : ( عمان ، دار روائع الفكر ، 1998 ) .
- ❖ قاسم حسن حسين ؛ علم النفس الرياضي مبادئه و تطبيقه في مجال التدريب : ( بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ) .
- ❖ قاسم حسن حسين وفتحى المهشهبش يوسف ؛ الموهوب الرياضي ، ط : (عمان ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، 1999 ) .

❖ قاسم حسن المنديلاوي ( واخرون )؛ الاختبارات و القياس و التقويم في التربية الرياضية : ( الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 ) .

❖ كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين؛ اللياقة و مكوناتها، الاسس النظرية، الاعداد البدني، طرق القياس، ط1 : ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 ) .

❖ كورت ماينل، التعلم الحركي؛ ترجمة، عبد على نصيف : (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987 ) .

❖ ماجد مصطفى اسماعيل :دراسة عاملية لقدرات الادراك الحس - حركي للاعب كرة القدم (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان، 1993) .

❖ مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس و التربية، ج1 : ( القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984 ) .

❖ محمد ازهر سعيد السماك ( واخرون ) ؛ اصول البحث العلمي، ط 1 : (جامعة موصل، مديرية دار الكتب للطباعة و النشر، 1986 ) .

❖ محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس : ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 ) .

- ❖ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، ط1 : ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1979 ).
- ❖ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي : ( القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، 1988 ).
- ❖ محمد صبحي حسانين: القياس و التقويم في التربية الرياضية ، ج 2، ط 3 : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- ❖ محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم، ط1 : ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997).
- ❖ محمد صبحي حسنين و حمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة الحديثة و طرائق القياس، ط1 : ( القاهرة، دارا الفكر العربي، 1988).
- ❖ محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس، بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي: ( القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997 ).
- ❖ محمد عادل رشدي: اسس التدريب الرياضي، ط2 (طرابلس، المنشأة العامة للتوزيع والنشر، 1982).

- ❖ محمد عبد الرحيم اسماعيل ؛ ادراك الازمنة والمسافات وعلاقتهما بتعليم مهارات كرة السلة ( رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية، جامعة حلون، 1983).
- ❖ محمد على ابو الكشك و مازن رزق حتاملة؛ اثر التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري على تطوير بعض متغيرات الادراك الحس - حركي على بساط الحركات الارضية لطلبة كلية التربية الرياضية : ( مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية، جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية، العدد السادس، 1996 ).
- ❖ مروان عبد المجيد ابراهيم؛ الاسس العلمية و الطرق الاحصائية للاختبارات و القياس في التربية الرياضية، ط1 : ( عمان دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1999 ).
- ❖ مسعد علي محمود ؛ المدخل الى التدريب الرياضي : ( المنصورة، دار الطباعة للنشر والتوزيع، 1997).
- ❖ مصطفى محمد فريد؛ العلاقة بين الادراك الحركي و الادراك العقلي لدى المبتدئين في تدريب العاب القوى، مجلد3) بحوث المؤتمر الدولي لرياضة الجميع في الدول النامية، ( 1987 ).
- ❖ ممدوح عبد الحليم الكناني وعيسى عبدالله جابر ؛ القياس والتقويم النفسي والتربوي، ط1 : ( بيروت، مكتبة الفلاح، 1995).

- ❖ منال عبود عبد المجيد؛ برنامج النمو المعرفي لمادة الرياضيات و التطور الحركي خلال درس التربية الرياضية :رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ( 1995 ) .
- ❖ مؤيد اسماعيل عبد الحديثي ؛ الادراك الحس - حركي وعلاقته بدقة اداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة : (رسالة ماجستير، جامعة بغداد ، 2003 ) .
- ❖ نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي : ( البصرة، جامعة البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1975 ) .
- ❖ نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي محمود ؛ التعلم الحركي : ( البصرة، دار الكتب للطباعة و النشر، 1994 ) .
- ❖ نزار الطالب و کامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد، دارالحكمة للطباعة ، 1993 ) .
- ❖ نزار الطالب و محمود السامرائي ؛ مبادئ الاحصاء والاختبارات في التربية الرياضية : ( جامعة الموصل ، دارالكتب، 1981 ) .
- ❖ نزار الطالب و کامل الويس ؛ علم النفس الرياضي : (بغداد، مطبعة المكتبة الوطنية ، 2000 ) .
- ❖ نعيمة زيدان خلف التميمي؛ منهج تدريبي لادراك الحس حركي واثره في تطوير مستوى الاداء للمهارات الدفاعية بالكرة

الطائرة : ( رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية،  
2003 ).

❖ وجيه محجوب؛ التعلم الحركي وجدول التدريب : ( عمان،  
دار الفكر للطباعة والنشر، 2001 ).

❖ وديع ياسن التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي ؛  
التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية  
الرياضية : ( موصل، دارالكتب، 1999 ).

❖ وجيه محجوب؛ فسيولوجيا التعلم، ط 1: (عمان، دار  
الفكر للطباعة و النشر، 2002 ).

❖ وجيه محجوب؛ نظريات التعلم والتطور الحركي، ط 1: ( عمان،  
دار الوائل للطباعة، 2001 ).

❖ وجيه محجوب؛ علم الحركة، ا التعلم الحركي : (الموصل،  
جامعة الموصل، 1989 ).

❖ وسن جاسم محمد ؛ الادراك الحس حركي و علاقته بدقة  
اداء بعض المهارات الاساسية في الكرة الطائرة : ( رسالة  
ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002 ).

❖ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق : (بغداد،  
مكتب الصخرة للطباعة، 2002 ).

- ❖ Charles A. Bucher : **Foundation Of Physical Education**, 7 Thed, The c.v.mosby Company, 1975.
- ❖ Clayne.R.Cyntha C; **asurnentin Physical Education And athletics** : ( Macmillan puplising Company INC. N.Y.1980 )
- ❖ Dunsing Kephart: **Principles and Methods of Adpated physical Education**(C.F.Dantel, D.A) and David Auxter and W.C crow.1973.
- ❖ Frank soly masi, **Invetigation of the Relation ship between Measures of Kinesthesis and Selected aspects of performance in beginner skin.** Diss. Abst Inter. 1981
- ❖ Keller.National **Coaches Certification program.** Level 1.Tecunical modale asics Tiger company, hunting beach, U.S.A 1977
- ❖ Magill, Richard A ;**Motor Learning Concepts and Applications low** : (Wmc.Brown publishers, 1985)
- ❖ Stedman, medical Dictionary (1995 ) 26 thed, wiliams and Wi ; **kins, balti move Phiadelphia.**

❖ sage, G. Introduction To Motor Behavior,

**Aneuro physiological Approach, Menlo Park**

**California**, Aneuro physiological Approach

menlo park California, Addison Wesley (1971)

❖ Thorn dike, R ( and others ) ; **Measurement**

**and Evaluation in Psychology and Education 5 th**

**ed** : ( Maxwell macmillan International editions,  
1991)