

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

أولاً: الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث والإجراءات المتبعة، واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها، أمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- تعتبر القدرات البدنية (سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، التوافق، الرشاقة، المرونة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) أهم القدرات المرتبطة بالتوقع الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد في التصدي لرمية (٧) أمتار. كما كانت أكثر القدرات البدنية المساهمة لمتطلبات التوقع الحركي كما يلي :

أ- السرعة الحركية، الرشاقة، القوة الانفجارية، المرونة أكثر القدرات البدنية المساهمة في الإدراك الزمني.

ب- التوافق، الرشاقة، والسرعة الانتقالية، والقوة المميزة بالسرعة أكثر لقدرات البدنية المساهمة في إدراك المسافة.

ج- الرشاقة، التوافق، السرعة الحركية، المرونة أكثر القدرات البدنية المساهمة في إدراك الاتجاه.

٢- تعتبر القدرات البدنية (سرعة رد الفعل، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية، التوافق، الرشاقة، المرونة، القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) أهم لقدرات المرتبطة والأكثر مساهمة بمهارة التصدي لرمية (٧) أمتار لدى حراس مرمى كرة اليد .

٣- يعتبر إدراك الزمني، إدراك المسافة، إدراك الاتجاه أهم متطلبات التوقع الحركي المرتبطة والأكثر مساهمة لدى حراس مرمى كرة اليد في التصدي لرمية (٧) أمتار.

٤- أمكن التوصل إلى معادلات التنبؤ لقياس درجة مهارة التصدي لرمية (٧) أمتار لدى حراس مرمى كرة اليد بمعلومية القدرات البدنية والتوقع الحركي .

ثانياً: التوصيات

- استناداً على ما أشارت إليه النتائج وفي حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- ١- الاهتمام بتخطيط البرامج التدريبية لتحسين وتطوير القدرات البدنية ومتطلبات التوقع الحركي، والتي أظهرت نتائج البحث أنها الأكثر ارتباطاً وإسهاماً في مستوى حراس مرمى كرة اليد في التصدي لرمية (٧) أمتار.
 - ٢- الاعتماد على منظومة فينا للاختبارات Vienna Test System لقياس مستوى التوقع الحركي لحراس مرمى كرة اليد.
 - ٤-حث المدربين والمسؤولين بالاتحادات الرياضية لكرة اليد على الاستفادة من نتائج هذا الدراسة في المجال التطبيقي.
 - ٣- يوصي الباحث بضرورة مواصلة دراسة التوقع الحركي بمتغيرات أخرى، وإجراء دراسات مماثلة على المهارات الأساسية الأخرى وخاصة بالنسبة لرياضة كرة اليد.
 - ٥- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية للمراحل السنية والأنشطة الرياضية المختلفة.

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

أولاً: المراجع العربية:

- ١- ابتسام أحمد خالد (١٩٩٣) : : تأثير برنامج تدريبي لجمباز الألعاب على تنمية بعض الإدراكات الحس حركية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٣) : : فسيولوجية اللياقة البدنية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- _____ (١٩٩٧) : : التدريب الرياضي لأسس الفسيولوجية ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- _____ (١٩٩٨) : : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- أحمد السيد لطفي (١٩٩١) : : دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ٦- أحمد سعيد أحمد (١٩٩٦) : : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة التعليم العالي.
- ٧- أحمد عريبي عودة (٢٠٠٤) : : التحليل والاختبار في كرة اليد، بغداد، المكتبة الوطنية
- ٨- أسامة كامل راتب (١٩٩٠) : : دوافع التفوق في النشاط الرياضي، (المدرّب - اللاعب - المربي)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- إسلام أمين (١٩٩٨) : : تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي لأطفال مدارس الجمباز على مستوى الأداء المهاري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- ١٠- ألين وديع فرج (٢٠٠٠) : : اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف الاسكندرية.
- ١١- أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٤) : : دراسة تأثير اتجاهين مختلفين على مظاهر التوقع الحركي وبيض الدلالات الحيوية للاعبى كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥١، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٢- انتصار عويد الدراجي (٢٠٠٠) : : قياس وتقويم زمن التوقع الحركي والاستجابة الحركية للمهارات عية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ١٣- إيمان مصطفى محمد (٢٠٠٩) : : علاقة التوقع الحركي بمستوى اداء حائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،جامعة الاسكندرية
- ١٤- إيهاب جمال محمد (٢٠٠٧) : : تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي على مستوى اداء مهارتي المتابعة وقطع التمريرات للاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

- ١٥- إيهاب عبد الفتاح (١٩٩٣) : تأثير تمارين مقترحة لتنمية الإدراك الحس حركي على دقة ضربات الإرسال في التنس، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس.
- ١٦- بركسان عثمان (١٩٩٠) : تأثير برنامج مقترح على مستوى الأداء والتوقع النفس حركي لدى لاعبات التمرينات الإيقاعية التنافسية، المجلد الأول، العدد الثاني، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.
- ١٧- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٦) : أسس نظريات الحركة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٨- _____ (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- ١٩- جلال كمال سالم (٢٠٠٢) : كرة اليد الحديثة (مس- تطبيقات)، الفضائية للنشر والتوزيع .
- ٢٠- جمال علاء الدين، ناهد الصباغ (٢٠٠٧) : الأسس المترولوجية لتقويم الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين، منشأة المعارف الاسكندرية.
- ٢١- حسين هادي مهدي (٢٠١٣) : اثر ميدان تعليمي مقترح في بعض المهارات العقلية والقدرات البدنية لحراس المرمى بكرة اليد، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.
- ٢٢- رعدة محمد فوزي (٢٠١٣) : تنمية مهارات التوقع الحركي على بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي التنس، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية
- ٢٣- ريسان خريبط مجيد (٢٠٠٢) : التدريب الرياضي، دار النهضة، بغداد.
- ٢٤- _____ (٢٠٠١) : حارس المرمى في كرة يد، دار الكتب والوثائق، البصرة.
- ٢٥- زكي محمد حسن (٢٠٠٤) : تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ٢٦- سراج الدين محمد (٢٠٠٧) : القدرات البدنية الخاصة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى القاهرة.
- ٢٧- سعيد فهمي عباده (٢٠٠٤) : برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي واثره على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط.
- ٢٨- سليمان فاروق سليمان (٢٠٠١) : تأثير تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٢٩- شريف فتحي صالح (٢٠٠٤) : "تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع للاعبين تنس الطاولة"، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية.
- ٣٠- صباح علي صقر (١٩٩١) : دراسة عاملية لقدرات التوافق الحركي والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

- ٣١- ضياء الخياط،
نوفل محمد الحياي (٢٠٠١)
- ٣٢- طلحة محمد حسام الدين (١٩٩٧)
- ٣٣- _____ (١٩٩٧)
- ٣٤- _____ (١٩٩٨)
- ٣٥- عادل عبد البصير (١٩٩٩)
- ٣٦- عبد الله حسين اللامي (٢٠٠٦)
- ٣٧- عبد المحسن زكريا (١٩٩٩)
- ٣٨- عبد الوهاب غازي حمود (٢٠٠٨)
- ٣٩- عثمان حسين رفعت (٢٠٠٣)
- ٤٠- عصام عبد الخالق (٢٠٠٥)
- ٤١- علي السعيد ربحان (٢٠٠٦)
- ٤٢- علي خومان علوان (٢٠٠٨)
- ٤٣- علي سبهان صخي (١٩٩٨)
- ٤٤- علي فهمي البيك (١٩٩٢)
- ٤٥- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٧)
- ٤٦- فتحي أحمد السقاف (٢٠١٠)
- ٤٧- قاسم حسن حسين (١٩٩٨)
- ٤٨- قاسم لزام صبر، يوسف لازم كماش، صالح بشير سعد (٢٠٠٥)
- : : كرة اليد، نظريات - تطبيقات، دار الكتب للطباعة، الموصل.
- : : مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- : : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- : : علم الحركة التطبيقي، ج ١، مركز الكتاب للنشر.
- : : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط ١، القاهرة، مركز الكتاب.
- : : أساسيات التعلم الحركي، مجموعة مؤيد الفنية، العراق الديوانية.
- : : "تطوير جهاز لاختبار التوقع الحركي المتزامن للاعبين كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- : : كرة اليد مالها وما عليها، الطبعة الأولى، بغداد.
- : : مذكرات علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- : : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- : : الموسوعة العلمية للمصارعين، المنصورة.
- : : التوقع الحركي وعلاقته ببعض القدرات العقلية لدى حراس مرمى كرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
- : : التوقع الحركي وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها بدقة المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- : : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التوني، الإسكندرية.
- : : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف الاسكندرية.
- : : التدريب العملي الحديث في كرة اليد، التدريب - النظريات- التطبيق- الطرق- الوسائل، مؤسسة حورس الدولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- : : تعليم قواعد اللياقة البدنية، عمان، دار الفكر العربي.
- : : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا للطباعة، الإسكندرية.

- ٤٩- كمال درويش، عماد الدين أبو زيد، محمد عبده، سامي محمد علي (١٩٩٨) : : حارس المرمى في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥٠- كمال درويش، قدرى مرسى، عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٢) : : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات - تطبيقات، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٥١- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧) : : ١٩٩٧ اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي.
- ٥٢- : : رباعية كرة اليد الحديثة، ج٣، مركز الكتاب للنشر. (٢٠٠٢)
- ٥٣- لمياء رضوان لبيب (٢٠٠١) : : التوقع وتأثيره على مستوى الأداء في كرة اليد، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥٤- ليلى لبيب، ثناء عبد الحميد عمارة (١٩٩٧) : : كرة اليد، كلية التربية الرياضية بالجزيرة، القاهرة.
- ٥٥- محجوب إبراهيم، إسماعيل عبد زيد، صادق جعفر (٢٠٠٩) : : الإحساس بتقدير المسافة والزمن وعلاقته بدقة المناولة والتهديف بكرّة قدم، المجلة العلمية، العدد ٦٤، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية.
- ٥٦- محمد يوسف الشيخ (١٩٩٦) : : التعلم الحركي، دار المعارف، القاهرة
- ٥٧- محمد العربي شمعون (٢٠٠٢) : : علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب للنشر.
- ٥٨- محمد توفيق الوائلي (١٩٩٨) : : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) الإيداع بدار الكتب المصرية.
- ٥٩- محمد حسن علاوي، كمال درويش، عماد الدين أبو زيد (٢٠٠٣) : : الإعداد النفسي في كرة اليد - نظريات وتطبيقات، مركز الكتاب.
- ٦٠- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان (٢٠٠١) : : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦١- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦٢- : : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، ط١، دار المعارف، القاهرة. (١٩٩٧)
- ٦٣- : : علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادية عشر، القاهرة. (١٩٩٠)
- ٦٤- محمد حسين التميمي (١٩٩٦) : : الأداء الحركي التطبيقي، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- ٦٥- محمد خالد حمودة، جلال سالم (٢٠٠٨) : : الهجوم والدفاع في كرة اليد، شركة ماكس كروب.
- ٦٦- محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي (٢٠٠١) : : محاضرات في التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ٦٧- محمد صبحي حسنين (١٩٩٥) : : القياس والتقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي.
- ٦٨- محمد صبحي حسنين، أحمد كسري معاني (١٩٩٨) : : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٦٩- محمد عبد الغني (١٩٩٤) : : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم.

- ٧٠- محمد فتحي محمد (٢٠٠٧) : : تأثير تنمية التوقع الحركي على مستوى أداء الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة^١، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٧١- محمود أحمد عبد الفتاح (١٩٩٥) : : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧٢- محمود عبد الرزاق (١٩٩٥) : : ايدولوجية الفكر والعقل في المجال الرياضي، دار النهضة، بغداد.
- ٧٣- مروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠٠٠) : : أسس علم الحركة في المجال الرياضي، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، الأردن.
- ٧٤- مسعد علي محمود (٢٠٠٧) : : مدخل في علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٧٥- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) : : اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ٧٦- _____ (٢٠٠١) : : التدريب الرياضي الحديث تخطيط- تطبيق -قيادة، دار الفكر العربي.
- ٧٧- منير الدين عويس (١٩٩٩) : : دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ٧٨- منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤) : : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧٩- مهاب عبد الرزاق (١٩٩٨) : : اثر تطوير الإدراك الحس حركي علي مستوى أداء دائرة الحوض الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العقلة للاعبين الجاهز تحت ١٢ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٨٠- نبيل محمود شاكر (٢٠٠٥) : : علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، جامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، العراق.
- ٨١- نجاح مهدي شلش (٢٠١١) : : التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية، ط١ دار الكتب والوثائق ببغداد.
- ٨٢- وجيه محجوب أبراهيم (١٩٩٦) : : علم الحركة، التعلم الحركي، جامعة بغداد، مطبعة جامعة الموصل.
- ٨٣- ياسر محمد حسن دبور (٢٠١٤) : : الاعداد الشامل في كرة اليد،
- ٨٤- _____ (١٩٩٦) : : كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الاسكندرية
- ٨٥- _____ (١٩٩٦) : : التدريب في كرة اليد، مطبعة حلبي بدسوق،
- ٨٦- يعرب خيون حسين (١٩٩٨) : : تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 87- **Allenwad the f.A. (1998)** : Guide to training and coaching,
- 88- **Emre Ak (2010)** : Coincidence anticipation timing and reaction time in youth tennis and table tennis players, faculty of education department of physical education and sport middle east, technical university.
- 89- **Evanc marc (1996)** : Endurance Athletic's Edge Human inetic, USA.
- 90- **Graham J. Fishbune & Heather Anne Mckay (2005)** : Building Strong Bones and Muscles, human kinetics.
- 91- **Jan Carboch & Chris Button & Vladimir Suss (2012)** : The Kinematics of the Return of Serve in tennis: The Role of Anticipatory Information, Journal of sport behavior.
- 92- **Macomorris (1995)** : Anticipation of soccer goalkeepers when facing kicks to right and left of the goal using different, Boston.
- 93- **Mark Williams & Bennet (2002)** : Perception of relative motion in tennis, research quarterly for exercise and sport.
- 94- **Mark Williams & Ward Knowles & Smeeton (2004)** : Developing Anticipation Skills in Tennis Using on- Court Instruction : Perception versus Perception and Action, Journal of Applied Sport Psychology
- 95- **Miller (1993)** : Testing anticipation ability in soccer goals in football player, journal of motor behavior.
- 96- **Miller (1996)** : Anticipation of profession goalkeepers when motor skills Missoula Mont.
- 97- **Nelton & Bso. (1993)** : Coincident anticipation and football games kinesiological sinceene. st. lincica universite of queans Land, d'ept.
- 98- **Richard & A. Magill, (1995)** : Motor learning, concepts, application, second, edition.
- 99- **Scot Williams & Randy petesen (2003)** : Serious Tennis, human kinetics,

- 100- **Scott Lancaste. (2008)** : Athletic fitness for kids ,Human kinetics.
- 101- **Sharkey, B: fitness, Health, (1997)** : human kinetics.
- 102- **Shim & Carlton (2005)** : The Use of Anticipatory Visual Gues by Highly Skilled Tennis Players, Journal of Motor Behavior,
- 103- **Singer & Cauraugh, Stenberg & Frehlich (1996)** : "Anticipation and reactive comparsan. Between highly skilled and beginning tens Player". Journal Of motor behavior,
- 104- **Van der Kamp& van Doom K, Savelsbergh (2007)** : Ventral and dorsal contributionsin visual anticipation, International Journal of Sport Psychology,