

٥ / ٠ الفصل الخامس

الاستنتاجات - التوصيات

١ / ٥ الإستنتاجات

٢ / ٥ التوصيات

## ١ / ٥ الاستنتاجات

اعتمادا على ما توصل إليه الباحث في ضوء العينة المختارة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية تم استنتاج مايلي :

١. أن أهم عضلات الذراعين العاملة لحراس مرمى كرة اليد أثناء أداء مهارة النجمة هسى :-

Deltoidoid muscle – antherior part	١- العضلة الدالية الجزء الامامى
Deltoid muscle – medial part	٢- العضلة الدالية الجزء الأوسط
Deltoid muscle – posterior part	٣- العضلة الدالية الجزء الخلفى
Biceps brachii muscle	٤- العضلة ذات الرأسين العضدية
Triceps brachii muscle	٥- العضلة ذات الثلاث رؤس العضدية
Brachioradialis muscle	٦- العضلة العضدية
Flexor carpi ulnaris muscle	٧- العضلة الزندية القابضة للرسغ
Extensors of the wrist muscle	٨- العضلة الكعبرية الباسطة للرسغ

٢. أن هناك علاقة ارتباطية دالة احصائية بين خصائص النشاط الكهربى ( سعة الاستجابة - التردد - زمن الاستجابة ) لبعض عضلات الذراعين العاملة لحراس مرمى كرة اليد أثناء أداء مهارة النجمة وبين القدرة العضلية .

٣. أن نسب مساهمة عضلات الذراعين العاملة الأكثر اشتراكا لحراس مرمى كرة اليد أثناء أداء مهارة النجمة كما فى الترتيب التالى :-

٢٠,٤٨ % من أداء المهارة	١. العضلة الدالية الامامية
١٧,٠٢ % من أداء المهارة	٢. العضلة ذات الرأسين العضدية
١٦,٤٦ % من أداء المهارة	٣. العضلة الدالية الوسطى

٤. العضلة الدالية الخلفية	١٣,٢١ % من أداء المهارة
٥. العضلة الزندية القابضة للرسغ	١٠,١٣ % من أداء المهارة
٦. العضلة العضدية	٨,٧٦ % من أداء المهارة
٧. العضلة الكعبرية الباسطة للرسغ	٧,٧٧ % من أداء المهارة
٨. العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	٦,١٤ % من أداء المهارة

## ٢ / ٥ التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :-

١. عند تخطيط برامج الاعداد البدني يجب ان يركز المدرب بصفة خاصة على تنمية وتقوية العضلات (العضلة الدالية الامامية - العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة الدالية الوسطي - العضلة الدالية الخلفية - العضلة الزندية القابضة للرسغ - العضلة العضدية - العضلة الكعبرية الباسطة للرسغ - العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ) باعتبار ان هذه العضلات هي الأكثر نشاطا عند اداء مهارة النجمة وفقا للترتيب وحسب نسب مساهمتها في الأداء .
٢. الاهتمام برفع عنصر القدرة العضلية لحارس مرمى كرة اليد وخاصة للعضلات مسالفة الذكر حسب نسب اشتراكها في الأداء .
٣. رفع كفاءة الجهاز العصبي لحراس مرمى كرة اليد حيث انه المولد الرئيسي لسرعة رد الفعل وكلما زادت كفاءته زاد نشاط العضلات .

## قائمة المراجع

### أولا : المراجع العربية

- ١- أمل الزغبى المعيد : دراسة النشاط الكهربى لبعض العضلات العاملة أثناء أداء الرمية الحرة فى كرة السلة ، بحوث المؤتمر العلمى الرياضى وتنمية المجتمع العربى ومتطلبات القرن الحادى والعشرين ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضىة للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ .
- ٢- إبراهيم سالم السكار وآخرون : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٦ .
- ٤- \_\_\_\_\_ : يولوجيا الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٥- \_\_\_\_\_ : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ٦- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد : انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٦ ، عمر روىى
- ٧- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد : علم التدريب الرياضى ، ط ١ ، دار المعارف ، ١٩٩٠ نصر الدين رضوان
- ٨- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ نصر الدين رضوان
- ٩- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقيويم ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٧ صبجى حسانين
- ١٠- أحمد محمد خاطر ، على فهمى : القياسات فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٤ البيك

- ١١- أيمن صبحي القديم : التحليل الكهربائي لبعض عضلات الذراعين العاملة للملاكمين أثناء أداء اللكمة المستقيمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧ .
- ١٢- بسطويسى احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٩
- ١٣- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤
- ١٤- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ١٥- تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ١٦- جلال كمال سالم : كرة اليد الحديثة أسس وتطبيقات ، ط١ ، ٢٠٠٢ م .
- ١٧- جيهان حامد عبد الرزاق : تأثير برنامج مقترح على النشاط الكهربائي لبعض عضلات الطرف العلوي والمستوى الرقبي لمسابقة دفع الجلة، رسالة ماجستير ، ١٩٩٥ .
- ١٨- جيهان عبد المنعم عيسوى : تأثير استخدام الكرة على تنمية التوافق العضلي العصبي على النشاط الكهربائي العضلي لبعض عضلات الطرف العلوي لناشئات الجمباز الإيقاعى، رسالة دكتوراه، ١٩٩٩ م
- ١٩- حسن عبد الجواد : كرة اليد ، دار العلم للملايين ، ط٥ ، بيروت لبنان، ١٩٨٧
- ٢٠- حمدي محمد جودة القليوبي : النشاط الكهربائي للعضلات أثناء التصويب بالارتكاز وعلاقته بالقدرة العضلية دقة التصويب لدى لاعبي كرة اليد ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بالهرم ، ١٩٩٩ م .
- ٢١- حنان عبد المؤمن محمد مندوه : تأثير برنامج مقترح على النشاط الكهربائي لبعض عضلات الطرف ومستوى أداء بعض المهارات ، رسالة دكتوراه السفلى لحركة ثنى الركبتين ( Plie ) ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، ١٩٩١ م .

- ٢٢- خالد محمد عبد الله : التحليل الكهربائي لبعض العضلات العاملة أثناء أداء مهارة  
رفعة الضغط في رياضة رفع الأثقال للمعوقين ، رسالة  
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا  
٢٠٠٠
- ٢٣- سامح أحمد عبد الحليم : التحليل الكهربائي لبعض العضلات العاملة أثناء أداء مهارة  
الكوبري للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية  
التربية الرياضية جامعة طنطا .
- ٢٤- عبد العزيز النمر وآخرون : الإطالة العضلية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،  
١٩٩٧ .
- ٢٥- عبد العزيز النمر و ناريمان : التدريب الرياضي - تدريب الأثقال ، ط١ ، مركز الكتاب  
للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٢٦- عزة فؤاد الشورى : تأثير الكربوهيدرات على نشاط العضلة الكهربائي أثناء أداء  
العمل العضلي الهوائي واللاهوائي ، رسالة دكتوراه غير  
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ،  
١٩٨٩
- ٢٧- عزة فؤاد الشورى : تحليل النشاط الكهربائي لبعض عضلات الطرف السفلى كدلالة  
لتكوينها النسبي من الألياف السريعة والبطيئة الانقباض ،  
المؤتمر العلمي الأول ، دور التربية الرياضية في حل  
المشكلات المعاصرة - كلية التربية الرياضية للبنات جامعة  
الزقازيق .
- ٢٨- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط٧ ، دار المعارف ،  
الاسكندرية ، ١٩٧٠ .
- ٢٩- عفاف أحمد توفيق : القدرات الحركية المؤثرة في مستوى الأداء المهارى في كرة  
الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ،  
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة  
حلوان ، ١٩٨٠ م .

- ٣٠- على محمد عبد الرحمن وطلحة : فسيولوجيا الرياضة أسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . ( د ت )  
حسام الدين
- ٣١- غادة ربيع حسن غريب : تأثير تنمية التحمل العضلي الثابت والمتحرك بالانتقال على النشاط الكهربائي لعضلات الطرف السفلي المرتبطة ببعض مهارات الباليه ، رسالة دكتوراه ، ١٩٩٨ م .
- ٣٢- فائق زكريا محمد على النمر : تأثير برنامج ترويحى رياضى مقترح على إنقاص الوزن وعلاقته بالنشاط الكهربائى للعضلات ، رسالة دكتوراه ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٣٣- فضيلة يسرى : جهاز رسم العضلات الكهربائى EMG مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات - القاهرة ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، جامعة حلوان ١٩٨٩
- ٣٤- كمال الدين درويش ، عماد : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات وتطبيقات مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .  
الدين عباس ، سامى محمد على
- ٣٥- \_\_\_\_\_ : حارس المرمى فى كرة اليد ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، ١٩٩٨ م .  
\_\_\_\_\_ ، محمد احمد عبده
- ٣٦- كمال الدين درويش ، سيد : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد نظريات و تطبيقات ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م  
مرسى ، عماد الدين أبو زيد عباس
- ٣٧- كمال درويش ، محمد صبحى : التدريب الدائرى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤
- ٣٨- كمال عبد الحميد إسماعيل : الممارسة التطبيقية فى كرة اليد .
- ٣٩- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، ج ٢ ، ٢٠٠٢ م .
- ٤٠- محمد توفيق الوليلى : كرة اليد تعليم - تدريب - تكتيك ، ١٩٩٤
- ٤١- \_\_\_\_\_ : دراسة مقارنة لبعض الأساليب المستخدمة فى تنمية عنصر

القوة السريعة في رياضة كرة اليد ، الكتاب العلمي السنوي  
في كرة اليد ، الاتحاد المصري لكرة اليد ، السنة الأولى ،  
العدد الثاني ، ديسمبر ١٩٩٠ .

٤٢- محمد حسن علاوى وأبو العلا :  
عبد الفتاح  
فسولوجيا التدريب الرياضي ، ط١ ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة ، ١٩٨٤ .

٤٣- محمد حسن علاوى ، أحمد :  
نصر الدين رضوان  
اختبار الأداء الحركي ، ط٣ ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة ، ١٩٩٨ م .

٤٤- محمد سعد الدين السيد :  
الاختبارات المهارية لحراس مرمى كرة اليد ، ط١ ، ٢٠٠٠  
م .

٤٥- محمد سمير سعد الدين :  
علم وظائف الاعضاء والخلية ، منشأة المعارف ، القاهرة  
، ط٣ ، ٢٠٠٠ .

٤٦- محمد فتحي هندي :  
علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة، ١٩٩١ م .

٤٧- محمد صبحي حسنين ، أحمد :  
كسرى معاني  
موسوعة التدريب الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر  
، القاهرة ، ١٩٩٨ .

٤٨- محمد محمود أمين زيادة :  
التقعر القطني وعلاقته بميل زاوية الحوض والنشاط الكهربائي  
للعضلات العاملة عليه لدى بعض الرياضيين المبتدئين ، كلية  
التربية الرياضية جامعة طنطا ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٣ م

٤٩- مدحت قاسم عبد الرازق :  
تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأتقال على بعض  
الصفات البدنية للاعبين كرة اليد ، القاهرة ، رسالة ماجستير ،  
حلوان ، ١٩٩٦ .

٥٠- منير جرجس إبراهيم :  
كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، ط٤ ، ١٩٩٤ م .

٥١- منير جرجس إبراهيم :  
كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهارى ، دار  
الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .

٥٢- نادية غريب حمودة :  
تأثير برنامج مقترح لتتمية التوازن الثابت على النشاط  
الكهربائي لبعض عضلات الطرف السفلى ، رسالة دكتوراه

غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات القاهرة جامعة  
حلوان ، ١٩٧٨ .

٥٣- نبيل عبد المقصود : الخصائص التكتيكية للرمية الحرة في كرة السلة كأساس  
للتدريب النوعي رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية بالزقازيق ، ١٩٩٤ م.

٥٤- ياسر محمد دبور : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف الاسكندرية ، ١٩٩٧

٥٥- يوسف ذهب على : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة  
، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة الاسكندرية  
، ٢٠٠١ .

#### ثانياً : المراجع الأجنبية

- 56- Basmajian, JV : Muscles alive their function revealed by  
Electromograph, 4th edition the Williams co.,  
baltimove. USA. 1979 .
- 57- Birson, R.S. : Electromograph, V. Esstiovahgash Techcoslovika.  
Naoka, 1969.
- 58- blank. A,B. Gonon & : The size of active motor unite is the initiation and  
A.Nageora maintenance of an isometric contraction carried out  
to fatigue, I.clin Nenrophysoil vol.19, 1979
- 59- Cordasco. F. A & Others : American jurnal of sports medicine, 1996.

- ΛΛ -

- 60- Jensen, C & Fishir, A : Scientific Basis of athletic conditioning  
Philadelphia, led, 1972.
- 61- Karpovich P.V & W.E : Physiology of muscular activity, 7th edition, Sounder  
Sining Company, Philadelphia, London, Toronto, 1971.
- 62- Kathryn, L & Nancy, H. : kinesiology scientific basis of Human Motion The  
MC Gran - Hill Companies, Inc, USA, 1997.
- 63- knuttage .N.H : Biochemistry of exercise, Boston, massachusetts, 1982
- 64- Kovac., : Comparative analysis of values of bioelectric voltage  
of muscle force - fizicka - kultura - 34 (3) 1980. P.P  
226-233.
- 65- Lamb, D.R : Physiology of exercise, Macmillan Publishing  
CO, Inc. 1984.
- 66- Mass, G.D : The Physique of Athletic conditioning  
Philadelphia Led Peggier, 1972.
- 67- Mathews .K.D : Approach to measurement & measuring  
physical physical Education W.B Sounder , CO  
1972

- 68- Mathews .K.D & Fox.E : The Physiological basis of The Physical Education,  
co, Philadelphia, 1997.
- 69- Richard, A.Berger : Applied Exercise physiology, ph.D, 1982.
- 70- Tarkka., M : Power specturn of EMGin ARM and leg muscles  
during usometric comtration and fatiyne .j.sports  
Med. Vol24 No 3-1 1984 PP 189 - 194.
- 71- Layne, c and Ebrahim : Patterns of lower limbs muscle activity in young boys  
L.D during aone foot static balance rask. R.O VOL. 58.  
NO. 1,1987.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية

73- WWW.IHF.INFO