

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

- الاستخلاصات
- التوصيات

الاستخلاصات :

وفي ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث يمكن استخلاص الآتي:

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث (الرشاقة - الدقة - سرعة الاداء - الاحساس بالمسافة - الاحساس بالزمن)
٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن الاداءات المهارية المركبة قيد البحث (الاستلام مع الدوران ثم التمرير - امتصاص الكرة بالصدر ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - التصويب المباشر من الحركة)
٣. تفوقت المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج التدريبي المقترح على المجموعة الضابطة في زيادة سرعة الاداء مما إنعكس على نقص الزمن الكلي للأداءات المهارية المركبة (الاستلام مع الدوران ثم التمرير - امتصاص الكرة بالصدر ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - التصويب المباشر من الحركة).
٤. تنمى الاداءات المهارية المركبة من خلال التدريبات النوعية الخاصة بمكونات التوافق العضلي العصبي أدى إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي للتدريب المؤثرة واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.
٥. تمكن الباحث من تصميم خمس اختبارات لقياس مكونات التوافق العضلي العصبي (الرشاقة - الدقة - سرعة الاداء - الاحساس بالمسافة - الاحساس بالزمن) وإيجاد المعاملات العلمية لهم.
٦. تمكن الباحث من تصميم اربعة اختبارات لقياس الاداءات المهارية المركبة (الاستلام مع الدوران ثم التمرير - امتصاص الكرة بالصدر ثم التمرير - الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير - التصويب المباشر من الحركة) وإيجاد المعاملات العلمية لهم.
٧. تباينت نسب التحسن في مكونات التوافق العضلي العصبي وفاعلية الأداءات المهارية المركبة لدى المجموعتين، بينما كانت نسب التحسن أفضل عند المجموعة التجريبية.

٨. أظهر البرنامج تحسنا في مكونات التوافق العضلي للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: الإحساس بالمسافة (١١٢,١٢%)، والدقة (٨٨,١٤%)، والإحساس بالزمن (٨٢,٤٥%)، الرشاقة (٢٩,٩٨%)، سرعة الاداء (١٩,١٨%).

٩. أظهر البرنامج تحسنا في مكونات التوافق العضلي للمجموعة التجريبية وفقا للنسب التالية: الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (٥١,١١%)، والتصويب المباشر من الحركة (٤٩,١٦%)، وامتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التميرير (٤٤,١٧%)، والاستلام مع الدوران ثم التميرير (٢٩,٧%).

التوصيات :

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث وما تم استخلاصه من تلك النتائج، يوصي الباحث بما يلي:

١. تطبيق برنامج التدريبات النوعية المقترح لتنمية مكونات التوافق العضلي العصبي بهدف تحسين الأداء المهاري المركب.
٢. استخدام الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها وتقنينها لقياس مكونات التوافق العضلي العصبي في أغراض التقويم والتدريب وإنشاء المبتدئين والناشئين في كرة القدم.
٣. استخدام الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها وتقنينها لقياس مستوى الاداءات المهارية لمركبة في أغراض التقويم والتدريب لتحسين فعالية الاداء المهاري للناشئين في كرة القدم.
٤. ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة التي تقوم على فكرة دمج مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالأداءات المهارية المركبة لتحسين فعالية الاداء المهاري للناشئين في كرة القدم.
٥. ضرورة اهتمام المدربين بتنمية مكونات التوافق العضلي العصبي ووضعها في شكل تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبدأي الخصوصية والتنوع والاختلاف.
٦. مراعاة خصائص النمو عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
٧. إجراء دراسات مماثلة مع إضافة المتغيرات التالية:
 - أ - إختيار مكونات اخرى لمكونات اللياقة البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم.
 - ب- إختيار بعض المهارات الفنية الاخرى.
 - ج- تطبيق البحث على مراحل سنوية اخرى.

قائمة المراجع
أولا المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٣ .
- ٤- أسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩ م.
- ٥- إسلام توفيق محمد : تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي على سرعة ودقة بعض الاداءات الهجومية المركبة لدى ناشئي كرة السلة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ٢٠٠٥ م.
- ٦- أشرف محمد بسيم : برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي الخاص بسباحة الدوفين وأثره على مستوى الأداء المهاري ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
- ٧- أمر الله أحمد البساطي : التدريب والإعداد البدني في الكرة القدم ، منشأة المعارف، الإسكندرية ١٩٩٥ م.

- ٨- أمر الله أحمد البساطي : دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة "المندمجة"
في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة، رسالة دكتوراه
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٩- جمال إسماعيل مطاوع : منهج كرة القدم، مذكرات غير منشورة، ط١، ١٩٩٧م.
- ١٠- جمال محمد علاء الدين : منظومة الحركات وطرق توجيهها والتحكم فيها، مجلة
نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين،
الإسكندرية، العدد الثالث، ١٩٩٠م.
- ١١- جمال محمد علاء الدين : إكساب المهاجمين أداء خداعي مركب للتصويب من
الحركة، المؤتمر العلمي بالقاهرة، ١٩٨٥م.
- ١٢- جمال محمد علاء الدين، : علم الحركة، مذكرات غير منشورة، كلية التربية
الرياضية، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٥م.
ناهد الصباغ
- ١٣- جمال محمد علاء الدين، : علم الحركة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ١٩٩٠م.
ناهد الصباغ
- ١٤- جمال علاء الدين : تصميم جهاز ميكانيكي قاذف للكرات كوسيلة فعالة لتوجيه
المؤشرات البيوميكانيكية لمهارات التصويب من الحركة في
كرة القدم، المؤتمر العلمي بالقاهرة، المجلد الخامس، ١٩٨٤م.
وآخرون
- ١٥- جمال علاء الدين : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري في
المجال الرياضي، دراسة نظرية، مذكرات غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨١م.

- ١٦- جيرد لانجهوف، : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس . ط٣ ، دار الفكر
شيواندرت ترجمة كمال
عبد الحميد وزينب فهمي
العربي ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ١٧- جيهان عبد المنعم : تأثير استخدام الكرة لتنمية التوافق العضلي العصبي على
النشاط الكهربائي العضلي لبعض عضلات الطرف العلوي
عيسوى
لناشئات الجمباز الإيقاعي ، رسالة دكتوراه غير منشوره ،
كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م
- ١٨- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري في كرة القدم، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٩- حنفي محمود مختار : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي،
القاهرة ، ١٩٩٥م.
- ٢٠- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي
القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٢١- حنفي محمود مختار، : الإعداد البدني في كرة القدم، دار زهران للنشر والتوزيع،
القاهرة ١٩٨٩م.
مفتي إبراهيم حماد
- ٢٢- خليل ميخائيل معوض : سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، ط٣، دار الفكر
الجامعي، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٢٣- رابحة محمد لطفي : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة
السلمية للمبتدئات في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية
البدنية والرياضة، جامعة حلوان، عدد ٢٧، سبتمبر، المجلة
العلمية- التربية البدنية والرياضة، العدد ٢٧ ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان، ١٩٩٧.

- ٢٤- رحاب مصطفى مبروك : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على الإدراك الحس حركى والأداء المهارى فى البالغه ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية للرياضية بنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٢٥- سامية حسن عبد الكريم : دراسة تحليلية للقدرات الإيقاعية والتوافقية المرتبطة بالأداء فى التعبير الحركى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية حلوان ١٩٨٩ م .
- ٢٦- سعد جلال، محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى، الطبعة السابعة، المعارف، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٢٧- سليمان فاروق سليمان : تأثير أسلوب مقترح لإكساب بعض المهارات المندمجة على مستوى الأداء الفنى لناشئى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضيه للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
- ٢٨- سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، توجيه وتعديل مستوى الإنجاز ، مكتبة الحساء ، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٢٩- سيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٦ .
- ٣٠- صلاح السيد حسن قادوس : الاسس العلمية الحديثة للتقويم فى الاداء الحركى، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٣م.
- ٣١- طلحه حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٣م.

- ٣٢- طلحه حسام الدين : التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحليل الحركى فى الجمباز ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٣٣- عبد الباسط عبد الحليم : تأثير برنامج تدريبي لبعض الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٣٤- عبد الباسط محمد عبد الحليم، عادل إبراهيم عمر : وضع مستويات معيارية لبعض الاختبارات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم فى ج.م.ع، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد ١٣، الجزء الأول، نوفمبر ٢٠٠١ م.
- ٣٥- عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب : الاعداد البدني والتدريب بالانتقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الاولى، ٢٠٠٠ م.
- ٣٦- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٤ م.
- ٣٧- عصام محمد حلمي، محمد جابر : التدريب الرياضي (أسس - مفاهيم - اتجاهات)، منشأة المعارف، ط١، الإسكندرية، ١٩٩٧ م.
- ٣٨- علي جلال الدين : الأسس الفسيولوجية للأنشطة الحركية، ط١، الزقازيق، ٢٠٠٦ م.
- ٣٩- علي جلال الدين : الدقة، ط١، الزقازيق، ٢٠٠٥ م.

- ٤٠- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل : الموسوعة العربية لتربية البراعم والناشئين في كرة القدم، الجزء الأول، ١٩٩٧م.
- ٤١- عمرو حسن السكري : دراسة تحليلية للعلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس حركي والاداء في رياضة المبارزة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٩م
- ٤٢- عمرو محمد مصطفى : دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة فى ج.م.ع ،رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم - جامعة حلوان ١٩٩٨ .
- ٤٣- فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية لتنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٤٤- كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسانين : أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات ، ط ١ ، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٩٧ .
- ٤٥- كمال عبد الحميد، زينب فهمى : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٤٦- ماجد مصطفى إسماعيل : دراسة أبعاد الرؤية الهندسية فى الحكم على ظاهرة التسلل فى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٨م.

- ٤٧- محمد إبراهيم سلطان : نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة المندمجة على أداء بعض المبادئ الخطية لناشئي كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، العدد ٥٣، ٢٠٠٤م
- ٤٨- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، ط ٥، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٤٩- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٥٠- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٧م
- ٥١- محمد رضا الوقاد : التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة، ٢٠٠٣م.
- ٥٢- محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي : أسس الإعداد المهاري و الخطي في كرة القدم، ب، ٢٠٠٠م.
- ٥٣- محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م .
- ٥٤- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية، الجزء الأول، ط ٢، دار الفكر العربي القاهرة ١٩٨٧
- ٥٥- محمد عبد السلام أبو رية : تصميم بطارية اختبارات الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بجمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ١٩٩٩م.

- ٥٦- محمد لطفي حسنين : الإجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر، ط١، ٢٠٠٦م.
- ٥٧- محمود السيد أحمد بيومي : تأثير برنامج تدريبي علي فعالية الأداء المهاري لمرحلة الرمي لدي ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤م.
- ٥٨- محمود محمد لبيب : الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقة الوثب الطويل والعالي، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي، ٢٠٠٦م.
- ٥٩- مسعد علي محمود، محمد : مدخل في علم التدريب الرياضي، المنصورة، ٢٠٠٧م.
شوقي كشك، علي السعيد
ريحان، امر الله البساطي
- ٦٠- مسعد على محمود ، : التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي ، دار الكتب محروس قنديل
القومي ، ٢٠٠٥م .
- ٦١- مصطفى كاظم، أبو العلا : رياضة السباحة - تعليم - تدريب - قياس ، دار الفكر عبد الفتاح، أسامة
العربي ١٩٨٢م.
كامل راتب
- ٦٢- مفتي إبراهيم حماد : الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦٣- نبيل حسني الشوربجي : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب اليرم علي مستوى أداء فاعلية مهارة بدقة الوسط للمصارعين غير المتقدمين ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بطنطا ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م.

- ٦٤- وسام عادل السيد : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على مستوى الأداء في التعبير الحركي ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٦٥- يحيى محمد صالح : تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز ، بحث منشور ، مجلة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، ١٩٨٣ م .
- ٦٦- يوهانس ريه ، : مدخل الي نظريات وطرق التدريب العامة (التوافق الحركي والتكنيك الرياضي) ، ترجمة: يوزغن شلايف ، المعهد أنفوبرغريتر الالمانى للتربية الرياضية، لايبزغ، جمهورية المانيا الديمقراطية، ١٩٨٨ م .

ثانيا المراجع الأجنبية

- 67- Brown, L.E & Ferrigno, V.A : Training for speed, Agility and Quickness, 2nd ed, Human kinetic, U.S.A, 2005.
- 68- Cook, M & Whitehead, N : Soccer training, 6nd ed , U,S.A, 19999
- 69- Dale Mood and others : Sports and recreational Activities for men and women, times Mirror Mosby, st,louis,1987
- 70- Davis, B: Bull, R. Roscoe, D : Physical Education and the Study of Sport, Second Edition, Mosby Publisher, London,1995.
- 71- Hoeger, k. W. Hoeger, A.S : Principles and labs for physical fitness, Morten Publishing Company, Colorado, 1997.
- 72- Humphrey, J : Sports for children, Sprigfield, Illinois, USA, 1993.
- 73- Kasa, J : Relationship of Motor Abilities and Motor Skills

- in sport game, Faculty of Physical Education and sports Comenius University Bratislava, Slovakia**
- 74- Marc Evans : **Endurance Athlete's Edge** , Human Kinetics , U.S.A ,1997 .
- 75- Mark Roozen : **Illinois agility test, Nsca's performance training journal \ nsca ptj article .htm**
- 76- Sharkey, B.J : **Coaches Guide to sport Physiology**, Human Kinetic Publishers, Illinois, 1986.
- 77- Sharma, K. D. : **Sharma, K. D. : Effects of Biological Age on Coordination abilities**, Biology of sport, S. 61-67,1992http://www.bispdatenbanken.de/jsp/ausgabe_literatur.jsp;jsessionid=98C9699DDC32973512D5691877E4A9C6
- 78- Singer ,Robert ; Flora, Lynn A; : **The effect of a five-step cognitive learning strategy on the acquisition of a complex motor task**, J.of appl. Sport psychol,2,S.98-108,abb., Lit,1989
- 79- Spirduso, W.W. : **Physical Dimensions of Aging**, Human Kinetics, Canada, 1995.
- 80- Starosta, W., Hirtz, P. : **Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youth**, **Biology of sport**, S. 276-282, (1989)
<http://www.bispdatenbanken.de/jsp/ausgabeliteratur.jsp;jsessionid=98C9699DDC32973512D5691877E4A9C6>
- 81- Starosta, W. : **Movement Co-ordination as an Element in Sport Selection System**, Poland, 1984.

- 82- Vladimir, Liakh, Wladyslaw, Zmuda, Zbigniew, Witkowski. : **The prognostic value of coordination motor ability (CMA) indices in the evaluation of development of soccer players aged 16-19. A 2-year observation**, http://www.awf.wroc.pl/hum_mov/english/03sup2/papers/art10.htm
- 83- Watson, A .S : **Physical Fitness and Athletic performance**, 2nd ed , Longman , London , 1995
- 84- Westcott, W. : **Strength Fitness, Physiological Principles and Training Techniques**, Brown & Benchmark, Iowa, 1995.
- 85- Zak,S. Duda,H. : **Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football players**, 2003. www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf