

الفصل الخامس

٥ / الاستنتاجات والتوصيات

١ / ٥ نتائج .

٢ / ٥ التوصيات .

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفى حدود العينة والمنهج المستخدم وما أمكن الحصول عليه من نتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

(١) استخدام البرنامج التدريبى المقترح له تأثير إيجابى فى تنمية عناصر القدرات التوافقية (قيد البحث) مما أدى على ارتفاع نسبة التحسن فى المستوى الرقمى لناشئ رمى الرمح للمجموعة التجريبية (قيد البحث) .

(٢) أهم القدرات التوافقية التى تؤثر على المستوى الرقمى لناشئ رمى الرمح المناسبة لطبيعة المرحلة السنية تحت ١٦ سنة هى (القدرة على الإدراك الحس حركى بالمسافة - القدرة على التوافق الكلى للجسم ، القدرة على التوازن الحركى، قدرة المرونة ، قدرة الرشاقة ، القدرة الانفجارية للذراعين ، القدرة على دقة الأداء) .

(٣) البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على المستوى الرقمى .

(٤) استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى التدريب يساهم بدرجة كبيرة فى الوصول إلى المستوى التوافقى والمهارى والذى يتطلبه طبيعة النشاط الممارس .

٥/٢ التوصيات :

فى ضوء ما أظهرته نتائج البحث التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بالآتى :

(١) تطبيق البرنامج التدريبى المقترح لتطوير القدرات التوافقية (القدرة على الإدراك الحس حركى بالمسافة - القدرة على التوافق الكلى للجسم ، القدرة على التوازن الحركى ، قدرة المرونة ، قدرة الرشاقة ، القدرة الانفجارية للذراعين ، القدرة على دقة الأداء) على ناشئ رمى الرمح تحت ١٦ سنة .

(٢) إجراء دراسات مماثلة على باقى مسابقات الميدان وعلى مراحل سنية مختلفة .

(٣) ضرورة إجراء بطارية خاصة لقياس القدرات التوافقية لمتسابقى رمى الرمح .

(٤) يجب البدء فى تنمية القدرات التوافقية فى سن مبكر من عمر اللاعب .

- (٥) يجب أن يتصف التدريب الخاص بالقدرات التوافقية بما يلي (تغير وتنوع طريقة تنفيذ الحركة - تنوع التنبيهات والإشارات - تغيير ظروف التنفيذ - تأدية الحركات في سرعة ودقة) .
- (٦) ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالقدرات التوافقية الخاصة لناشئ رمى الرمح لتجنب ظاهرة الحمل الزائد .
- (٧) العمل على توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب ناشئ رمى الرمح .
- (٨) ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في برامج التدريب وذلك للوصول لأفضل مستوى توافقي مهاري ممكن .
- (٩) ضرورة الاهتمام والتركيز في برامج الناشئين للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة لناشئ رمى الرمح على تدريبات التوافق لما لها من أهمية كبيرة فسي تحسين مستوى الأداء والوصول إلى درجة الآلية ومن ثم تحسين المستوى الرقمي .

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .

المراجع :

أوة : المراجع العربية :

١. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية - دار الفكر العربى - القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٢. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٣. أحمد السيد لطفى : دراسة عامليه لمكونات التوافق الحركى لدى متسابقى الحواجز . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
٤. أسامة كامل راتب : احتراق الرياضى بين ضغوط التدريب والإجهاد الانفعالى ، دار الفكر العربى . القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٥. _____ : النمو الحركى مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٦. أشرف محمد بسيم : برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركى الخاص بسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء انمهارى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
٧. أمرالله أحمد البساطى : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
٨. السيد عبد العظيم دريالة : تدريس منهج التمرينات بطريقة العروض الرياضية وأثرها فى بعض القدرات التوافقية والرضا الحركى لطلبة المعهد العالى لأعداد المعلمين بالجماهيرية الليبية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد الثامن والعشرين (٢٨) ، يناير ٢٠٠٥ م .
٩. _____ : تأثير عروض التمرينات بالكرة فى بعض القدرات التوافقية لتلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسى

، مؤتمر الرياضة وتنمية الحلقة الثانية من التعليم
الأساسي ، مؤتمر الرياضة وتنمية المجتمع العربي
ومتطلبات القرن الحادي والعشرين من ٧-٩
أكتوبر ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،
١٩٩٨ م .

١٠- إيمان حسن الجبيلي :

فعالية استخدام جوائز المواتع على مستوى
القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً ،
المؤتمر العلمي للبحوث " الرياضة والمجتمع
العربي " ومتطلبات القرن الحادي والعشرين ،
المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
حلوان من ٧-٩ أكتوبر ، ١٩٩٨ م .

١١- بسطويسي أحمد بسطويسي :

سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم -
تكنيك - تدريب) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
١٩٩٧ م .

١٢- _____ :

أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر
العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

١٣- _____ :

أسس ونظريات الحركة . دار الفكر العربي ،
القاهرة ، (١٩٩٦)

١٤- خالد فريد زيادة :

تأثير برنامج تمارين نوعية لتنمية القدرات
التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء
الفني لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
المنصورة ، ٢٠٠٧ م .

١٥- خليل ميخائيل معوض :

سيكولوجية نمو الطفولة والمراهقة ، دار الفكر
الجامعي ، الإسكندرية ، ط ٣ ، ١٩٩٤ م .

١٦- خيرية إبراهيم السكري ،

دليل التعليم والتدريب في مسابقات الرمي ، دار
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .

١٧- ذكي محمد درويش ،

موسوعة ألعاب القوى (الرمي والمسابقات
المركبة) ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .

١٨- _____ :

العوامل المؤثرة على انخفاض مستوى مسابقات
الميدان بـ ج.م.ع ، دراسات وبحوث ، المجلد

السادس ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .

- ١٩ . رابحة محمد لطفى :
بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء
التصويبية السلمية للمبتدئات فى كرة السلة ،
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد
(٢٧) كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان
، ١٩٩٦ م .
- ٢٠ . سامى محمود عوض :
تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات التوافقية على
فعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لنشئ كرة القدم ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
- ٢١ . سامية فرغلى منصور :
القدرة على التصور البصرى المكاني وبعض
القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء على
بعض جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية ،
مؤتمر الرياضة للجميع ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٢٢ . سعد الدين أبو الفتوح الشرنوبى :
مسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ،
الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٢٣ . سعد جلال ،
علم النفس التربوى الرياضى ، دار الفكر العربى ،
ط٧ ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٢٤ . سيد عبد الله صود :
نظريات الحركة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٨٦ م .
- ٢٥ . شيرين أحمد يوسف :
تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى
الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠١ م .
- ٢٦ . شيماء محمد محمود :
توظيف الحاسب الآلى فى وضع معايير للقدرات
التوافقية للأطفال ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ،
٢٠٠٤ م .

- ٢٧ . عبد الباسط جميل الأشقر : مركز التحكم وعلاقته ببعض القدرات التوافقية للملاكمين نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية محكمة متخصصة فى علوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (٤٣) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠١م .
- ٢٨ . عبد الحميد شرف : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٢٩ . عبد انجيلير محمد عبد الحليم ، محمد محمد عبد العال ، سامى إبراهيم نصر : نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار ، الجزء الثانى ، مكتبة الإشعاع الفنى ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .
- ٣٠ . عبد الخالق محمد عبد الخالق : القدرات البدنية المهمة فى المستوى الرقوى لمتسابقى مراكز التحمل فى مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م .
- ٣١ . عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : فسيولوجيا مسابقات الرمى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١م .
- ٣٢ . عبد العزيز أحمد النمر ، ناريمان الخطيب : الإعداد البدنى والتدريب بالإتقال للناشئين ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٣٣ . عبد العزيز أحمد النمر ، عمرو حسن السكرى : الإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٣٤ . عبد النعم سليمان برهم ، محمد خميس أبونمرة : موسوعة التمرينات الرياضية ، الجزء الأول ، ط ٢١ ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٥م .
- ٣٥ . _____ : موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ١٩٩٥م .
- ٣٦ . عبد النبى المغازى أحمد : دراسة مقارنة للأرقام القياسية فى ألعاب القوى ، بحوث المؤتمر الدولى الرياضى للجميع فى الدول النامية ، يناير ١٩٨٥م ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ، بالقاهرة .

- ٣٧ . عثمان حسين رفعت : المتطلبات الأساسية لتدريب مسابقات العدو ، مقال منشور في نشرة ألعاب القوى للهواة ، الاتحاد الدولي لألعاب للهواة ، مركز التنمية الأقليمي ، القاهرة ، العدد الثاني ، ١٩٩١ م .
- ٣٨ . عصام أمين حلمي ، محمد جابر بركة : التدريب الرياضي " أسس ومفاهيم الاتجاهات " ، منشأة المعارف . الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٣٩ . عصام أحمد حلمي : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والالتهاب والالتهاب الرقمي لسباحة ٢٠٠ م فردي متنوع للسباحين الناشئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨ م .
- ٤٠ . عصام الدين علي الخالقي : التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، ط ٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٤١ . عمرو علي أبوالمجد ، جمال إسماعيل النمكي : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم للناشئين في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٢ . عمرو محمد مصطفى : دراسة عامليه لقدرات التوافقية للاعبى المصارعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٤٣ . عويس علي الجبالي : مناهج ألعاب القوى ، المجلس العلى للشباب والرياضة ، الإدارة المركزية لأعداد القادة ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٤٤ . _____ : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، دار النشر G.M.S ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٤٥ . غادة محمد عبد الحميد : دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠ م .
- ٤٦ . فاطمة عوض صابر : التربية الحركية وتطبيقاتها ، درا الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .

- ٤٧ . فراج عبد الحميد توفيق : النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمى ، دار الوفاء لنديا ، الطباعة والنشر ، والإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٤٨ . فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٩ . قاسم حسن حسين ، السيد أيثر صبرى أحمد ، السيد قيس فاضل محمد : التدريب بألعاب الساحة والميدان ، مطبعة دار الحكمة ، كتاب منهجى ، وزارة التعليم العالى فى البحث العلمى ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ م .
- ٥٠ . كمال جميل الربضى : الجديد فى ألعاب القوى ، دار المكتبة الوطنية ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٥١ . كمدرويش ، عماد الدين عباس أبوزيد ، محمد أحمد خليل ، سامى محمد على : حارس المرمى فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥٢ . كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين : أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٥٣ . كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية والأعداد البدنى وطرق القياس ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٥٤ . محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جاير بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٥٥ . محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٥٦ . محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٥٧ . _____ : علم نفس المدرب والتدريب الرياضى . دار المعارف ، القاهرة ، (١٩٩٧) .
- ٥٨ . محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربى ، ط٣ ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

- ٥٩ . محمد صبحى حسانين : التحليل العاملى للقدرات البدنية فى مجالات التربية البدنية والرياضة ، دار الفكر العربى ، ط ٢ ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦٠ . محمد صبحى حسانين ، : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٦١ . محمد عبد القنى عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠ م .
- ٦٢ . محمد مرسال أرياب ، : تأثير برنامج مقترح للتدريبات التوافقية خلال تعليم سباحة الزحف على مستوى التعلم وبعض المتغيرات البدنية ومستوى القلق نحو السباحة - نظريات وتطبيقات ، مجلة علمية محكمة تعنى بنشر الأبحاث والدراسات فى مختلف المجالات المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد (٢٩) ، ١٩٩٧ م .
- ٦٣ . محمد لطفى السيد : الاتجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبى ، مركز الكتاب للنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٦٤ . محمد نصر الدين رضوان ، : ٩٩ تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٦٥ . مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- ٦٦ . : _____ : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٦٧ . ممدوح محمد خشب : تأثير تدريبات التوافق العضلى العصبى السرعة الفائقة على متغيرات السرعة خلال مراحل الأداء لمتسابقى ١٠٠م عدو (دراسة مقارنة) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ م .

- ٦٨ . **نسرین محمود نبیہ** : أثر تطوير بعض القدرات التوافقية الخاصة لرفع مستوى الأداء الفني على عارضة التوازن لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٦٩ . **نيفين حسين محمود** : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بضع المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤ م .
- ٧٠ . **هبة أحمد بليغ** : دراسة عاملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية بمحافظة الشرقية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٩ م .
- ٧١ . **هبة عبد العظيمة حسن** : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٥ م .
- ٧٢ . **وائل محمد صابر** : مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهارى لسباحة الفراشة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧ م .
- ٧٣ . **والتر جاين ، ترجمة محمد عيد الحمصي** : موضوعات مختارة ، المعهد العالى الألمانى للتربية الرياضية لايبزج ، ١٩٩٢ م .
- ٧٤ . **وسام عادل السيد** : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلى العصبي وتأثيره على مستوى الأداء فى التعبير الحركى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .

- ٧٥ . **وفاء عبد الحفيظ عبد المقصود** : فعالية برنامج تمرينات باستخدام نظام الرموز الحركية على تحسين بعض القدرات التوافقية للمعاقين سمعياً من (٩-١٢) سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٧٦ . **وليد سليمان إسماعيل** : تأثير فترات التوقف في مرحلة التوافق الجيد على الأداء المهارى للمرحلة السنوية من (٩-١٢) سنة (وثب طويل - كرة سلة) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٧٧ . **ياسر حسن دبور** : كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف ، ط ٢ ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٧٨ . **ياقوت زبدان على** : تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على تعلم مهارة استقبال الإرسال فى الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ م .
- ٧٩ . **يحيى السيد إسماعيل** : المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب ، مركز العربى للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٨٠ . **يوهانس ريه ، ترجمة يورغن شلايف** : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة " التوافق الحركى والتكنيك الرياضى " المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية ، ليبزج ، ألمانيا الديمقراطية ، ١٩٩٨ م .

81. *Agnienszna Jadach* : Connection between particular coordinational motor abilities and Game Efficiency of young female hand ball player – team games in physical Education and sport , Poland , 2005 , [http : // tkocek . net / konferencja 050 – spiswproeadzenic pdf](http://tkocek.net/konferencja_050_spiswproeadzenic.pdf) .
82. *Bat Healy* : Track and field coach , review , no3 , 1997.
83. *Charles B , corbin , Ruth Lindsey* : Concepts of physical fitness 6th ed. Wm.c. Brown publishers , library of congress , U.S.A , 1998.
84. *David lease* : The Javelin technique (foraright handed thrower) play the game field athletics , Bland Ford , 1994.
85. *Erich Bremiekey* : Why did the senior Javelin specification have to be changed on new studies Athletics , No .314 , p. 29-31 , 2000.
86. *Jeff – Gorski* : Javelin observations track – coach – No (143) spring . 1998 . p (4553 – 4557) .
87. *Madell , A* : Atlecial leggeracc apacita coordinative track and field coordination abilities . sds , Revised cultura – sportive – Nov , 1999.
88. *Menzel , H. J* : Biotech anical model of throwing move ments , sport onomics , munchen .1 (June 1995) 2.p.91-95 .
89. *Mechling , H.,* : Coordinative Abilities chapter (7) psychology for physical Education , By Auwelleetal , Human rinetice , 1999.

90. *Stanisław – Zak ., Henrk Duda* : Level coordinating ability but efficiency of Game of young foot ball players , team games in physical Education and sport , Poland , 2005.
91. *Teresa Zawierci.,* : Motor coordination level of young play makers on basket ball – team games in physical Education and sport , Poland , 2005.
92. *Tom Pagni* : Pasic technique in the Javelin throw 2001 . www.us.trzgzk.coakes , p.3 .
93. *Vladimir , Liakh .,* : Coordination training in sport Games " selected theoretic and methodic principles " Human move.
94. *Vladimir Waldslaw Zumda Zbigniew Witkowski , H.,* : Coordinative abilities chapter (7) psychology for physical education , By ,Au welleetal , Human rinetive , Champaign , 1999.
95. *Waneen , W.S Priduso* : Physical Dimensions of aging Human kinetics , 10th ed , Canada , 1995.
96. *Wilf Paish* : Some initial observations on the new men's javelin IAAF new studies in athletics , no , 131 , sep , 1986 , pp – 80-84 .
97. *Zibgniw Kwiatkowski* : Specific coordination properties as criterion of forecasting of soccer players sport Achievements , team games on physical Education and sport , Poland , 2005.