

## الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

## الفصل الخامس

### ١٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

#### ١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء ما أظهرته النتائج التى توصل إليها البحث يمكن استنتاج ما يلى :

أ- الاستنتاجات الخاصة باختبارات الاداءات المهارية المركبة ، وطرق قياسها :

- أمكن التوصل إلى ( ١٤ ) أربعة عشرة جملة للأداءات المهارية الهجومية المركبة قيد البحث وإمكانية استخدامها لهذه المرحلة السنية ( مثل هذه العينة ) كتدريبات أساسية داخل البرامج التدريبية .
- التوصل إلى ( ٧ ) اختبارات لهذه الاداءات وإمكانية استخدامها كأداة موضوعية لاختبار وتصنيف وتحسين أداء مثل هؤلاء اللاعبين ونسبة تحسنهم وتقييم أدائهم خلال فترات تدريب الموسم الرياضى .
- وجود فروق داله احصائيا فى نسب تحسن المستوى البدنى والمهارى لعينة البحث .

ب- الاستنتاجات الخاصة بالبرنامج التدريبى :

- أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض المتغيرات البدنية (التحمل- السرعة- القدرة- القوة- الرشاقة- المرونة - التوازن) .
- أظهر البرنامج التدريبى المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن المستوى المهارى لبعض الاداءات المهارية الهجومية المركبة .
- تحسن عينة البحث فى نتائج قياسات اختبارات الاداءات المهارية المركبة والمنتهية بالتصويب / التمرير بالكرة ويرجع هذا التحسن إلى استخدام البرنامج للتدريبات التوافقية .
- التدريب على مواقف اللعب الفعلية من خلال الاداءات المهارية الهجومية المركبة ( قيد البحث ) والتدريبات الموقفية يعمل على تحسين مستوى أداء لاعبى المشروع القومى للعمالقة والموهوبين فى كرة اليد .
- المرحلة السنية ١٥-١٧ سنة مرحلة مناسبة لتنمية الاداءات المهارية الهجومية المركبة.

## ٢/٥ التوصيات :

فى ضوء التحليل الإحصائى للبيانات واعتماداً على النتائج التى توصل إليها الباحث وفى حدود مجال البحث يوصى الباحث بالآتى :

- ١- ضرورة التدريب على الاداءات المهارية الهجومية المركبة فى مراحل سنية مبكرة حتى يكتسبها الناشئ وتثرى فكره .
- ٢- يراعى التدرج فى التدريب على الاداءات المهارية الهجومية المركبة من حيث ( السهل - الصعب ) ، ( البسيط - المركب ) ( المعلوم - المجهول ) وإدراج التدريبات الموقفية بما يتناسب والمرحلة السنية .
- ٣- الاستعانة باختبارات الاداءات المهارية الهجومية المركبة التى توصل إليها البحث لتقويم مستوى الأداء المهارى للمرحلة السنية ١٥-١٧ سنة من لاعبى المشروع القومى للعمالقة والموهوبين ، وكذا المستوى البدنى .
- ٤- الاستعانة بالبرنامج التدريبى المقترح من قبل العاملين فى مجال التدريب الرياضى وخاصة مراحل الناشئين للاستفادة من نتائجه .
- ٥- القيام بأبحاث علمية فى الاداءات المهارية المركبة والتى تناسب كل مرحلة سنية حتى تواكب مستوى الأداء المهارى للمستويات العليا .
- ٦- الاستعانة بالبرنامج التدريبى والاختبارات المستخلصة من قبل وزارة التربية والتعليم والمجلس القومى للرياضة ضمن برنامج تدريب طلاب مدارس الموهوبين رياضياً ( تخصص كرة اليد ) .
- ٧- الاستعانة بالبرنامج التدريبى والاختبارات المستخلصة من قبل الاتحاد المصرى لكرة اليد ضمن برنامج إعداد لاعبى المشروع القومى للعمالقة والموهوبين .

## قائمة المراجع

المراجع العربية.

المراجع الأجنبية.

## قائمة المراجع

### المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م.
٢. أحمد سلامة صابر : تأثير التدريب باستخدام حلقة بدون لوحة على دقة التصويب المباشر لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
٣. أسامة رياض : الرعاية الطبية للاعبى كرة اليد ، الاتحاد العربى السعودى للطب الرياضى ، الرياض ، ١٩٨٩ م .
٤. أسامة كامل راتب : النمو الحركى ، مدخل النمو المتكامل لطفل والمراهق ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٥. أشرف فتحى عبد المحسن : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى كرة اليد للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .
٦. السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
٧. أمر الله احمد البساطى : دراسة تحليلية لأنواع الاداءات الحركية المركبة ( مندمجة ) فى بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٨. أمر الله أحمد البساطى : دراسة تحليلية لتحليل مكونات المقدرة على الأداء المهارى فى كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة نظريات ، تطبيقات ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .

٩. أيمن أحمد عبد الفتاح ، : تنمية بعض الاداءات الحركية المركبة - المندمجة - الهجومية لناشئ هوكى الميدان ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بأبو قير ، الإسكندرية ، العدد ٥٨ ، ٢٠٠٦ م .
١٠. جلال كمال سالم : أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء ببعض النواحي البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد للمرحلة السنية تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٢ م .
١١. جمال علا الدين ، : علم الحركة ، ج ٢ ، ط ٦ ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
١٢. جمال علا الدين : تصميم جهاز ميكانيكى قاذف للكرات كوسيلة فعالة لتوجيه المؤشرات البيوميكانيكية لمهارة التصويب من الحكمة فى كرة القدم ، بحث منشور المجلد الخامس ، المؤتمر العلمى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
١٣. جمال علا الدين : منظومة الحركات ونظم توجيهها والتحكم فيها ، بحث منشور ، مجلة نظريات - تطبيقات ، كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٠ م .
١٤. حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
١٥. حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
١٦. ريهام منصور رشاد : تأثير برنامج تدريبي لفاعلية الهجوم الخاطف وعلاقته بالدفاع المرتد السريع لناشئات كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
١٧. شريف على طه يحيى : تأثير برنامج مقترح لبعض الاداءات الخداعية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة عالم التربية ، رابطة التربية الحديثة ، العدد الثامن ، السنة الثالثة ، أكتوبر ٢٠٠٣ م .

١٨. شعبان إبراهيم محمد : دراسة نتيجة التصويب للاعبى كرة السلة فى ظروف التدريب والمنافسات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٩م .
١٩. شعبان إبراهيم محمد : دراسة مقارنة لسرعة الأداء الهجومي الفردى بالكرة بين لاعبي كرة السلة المصريين ولاعبى المستويات العالية، نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٢٤ ، ٢٠٠٢م
٢٠. عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب لنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
٢١. عامر عزت المنسى : وضع مستويات معيارية لبعض القدرات الحركية للاعبى كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
٢٢. عبد الباسط عبد الحليم : تأثير برنامج لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
٢٣. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية لطفل ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٥م
٢٤. عصام الدين عبد الخالق : ، التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ط ٩ دار الكتاب الجامعى الاسكندرية ١٩٩٩م .
٢٥. عفاف عبد الكريم : طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
٢٦. عفت رشاد شاكر : الدراسات الدولية لمدربى كرة اليد ، محاضرات غير منشورة ، الاتحاد المصرى لكرة اليد ، ٢٠٠٣م .
٢٧. على محمد العجمى : تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات الهجومية المركبة بالكرة على مستوى أداء لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١م .

٢٨. عمر أحمد على ، : تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المدلولات المميزة للأداء الخططي الهجومي للناشئين فى كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الثالث ، ٢٠٠٣م
٢٩. فتحى صادق منصور : تأثير جمل حركية هجومية مقترحة على السلوك الخططي لناشئى كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .
٣٠. فيرنريك ، هانيزبوش ، : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ( للمبتدئين والمتقدمين ) ، ترجمة كمال عبد الحميد ، مراجعة محمد حسن علاوى ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
٣١. كريم مراد محمد إسماعيل : تصميم مقياس لتقويم أداء لاعبي كرة اليد خلال المباراة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .
٣٢. كمال درويش وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد (نظريات تطبيقات) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٣٣. كمال درويش وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد ، نظريات وتطبيقات ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٢م .
٣٤. كمال عبد الحميد : رباعية كرة اليد الحديثة ، الجزء الثانى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٣٥. كمال عبد الحميد ، : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ط ١٢ ، ١٩٩٤م .
٣٦. ماجد مصطفى إسماعيل : دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس حركى للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٩٣م .
٣٧. مجدى صباح حسن : المهارات الأساسية ذات الفاعلية لناشئى كرة اليد وأثرها على نتائج المباريات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٥م .
٣٨. محمد أحمد عبده ، : دراسة تأثير تدريبات البليومترى كأحد مكونات برنامج تدريبي مقنن لفترة الإعداد على تطوير القدرة العضلية للاعبى كرة اليد ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .

٣٩. محمد أشرف كامل : أثر برنامج مقترح لتنمية بعض الأداءات المهارية المركبة علي مستوي الانجاز لناشي كرة اليد ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ م .
٤٠. محمد أشرف كامل : أثر تنمية بعض الأداءات المهارية الخداعية المركبة على فاعلية الهجوم فى كرة اليد،رسالة دكتوراه،غير منشورة،كلية التربية الرياضية،جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م
٤١. محمد توفيق الوليلى : دراسة تحليلية للفريق القومى لكرة اليد ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
٤٢. محمد توفيق الوليلى : كرة اليد تعليم تدريب تكتيك ، دار الكتب المصرية ، الكويت. ١٩٨٩م.
٤٣. محمد حامد شداد : تأثير استخدام بعض الجمل الخططية المقترحة ( المهارات المركبة ) على نتائج المباريات لدى لاعبي الجودو ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلمون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الثانى ، ٢٠٠٣م.
٤٤. محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة. ١٩٩٧م .
٤٥. محمد خالد حموده ، هالة يوسف مندور : بناء اختبار لقياس الاداءات الحركية المركبة لناشي كرة اليد ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
٤٦. محمد خالد حموده ، ياسر دبور : الهجوم فى كرة اليد ، مؤسسة الديق للطباعة ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
٤٧. محمد شوقي كشك : توجيه بعض المؤشرات الزمنية المكانية لتنمية دقة التصويب فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦م .

- ٤٨ . محمد شوقي كشك : دراسة بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة فى المرحلة السنية من ٩-١٢ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩١م .
- ٤٩ . محمد شوقي كشك ، : أسس الإعداد المهارى والخطى فى كرة القدم ، أمر الله البساطى ٢٠٠٠م .
- ٥٠ . محمد شوقي كشك ، : دراسة تأثير التدريبات البليومترية فى الاتجاه الأفقى والرأسى على مستوى القدرة الانفجارية ومركبات السرعة لدى بعض الرياضيين والمجلة العلمية ( نظريات - تطبيقات ) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٢٤ ، ٢٠٠٢م .
- ٥١ . محمد عبد الستار محمود : تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٥م .
- ٥٢ . محمد عبد السلام أبو ريه : تصميم بطارية اختبارات للاداءات المهارية الحركية للاعبى كرة القدم بجمهورية مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٩م .
- ٥٣ . محمد عبد السلام أبو ريه : الصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بالاداءات المهارية المركبة للاعبى كرة القدم ، بحث منشور ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الأول ، ٢٠٠٣م .
- ٥٤ . محمد عبد العزيز سلامة : استراتيجيات الهجوم والدفاع فى كرة السلة ، ج ١ ، ٢٠٠١م .
- ٥٥ . محمد فاروق عبد السلام : تصميم بعض الجملة الحركية فى صورة تنافسية لقياس كرة اليد تحت ٣ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩م .

٥٦. مدحت محمود الشافعى : فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية على مستوى الاداء المهارى لناشئ كرة اليد مواليد ١٩٨٦ ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بأبى قير ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٥٢ ، ٢٠٠٤ م .
٥٧. مفتى إبراهيم حماد : الجديد فى الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٥٨. مفتى إبراهيم حماد : دليل المدرب الرياضى فى تخطيط وتطبيق برامج الوحدات والأسابيع التدريبية ، دار الفكر العربى ، القاهرة . ٢٠٠١ م
٥٩. مفتى إبراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط٢ دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
٦٠. منير جرجس : كرة اليد للجميع ، ط٤ ، دار الجلاء ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٦١. هشام محمد أنور : تطوير سرعة الأداء المهارى لناشئ كرة اليد كمدافع ومهاجم فردى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨ م .
٦٢. وجدى مصطفى الفاتح ، : الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرب ، محمد لطفى السيد : دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، ٢٠٠٢ م .
٦٣. ياسر محمد دبور : التدريب فى كرة اليد ، ١٩٩٦ م .
٦٤. ياسر محمد دبور : كرة اليد الحديثة ، الطبعة الثانية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٧ م .

المراجع الأجنبية :

65. *Barrow, H.T* : Basketball for woman concept or ary books, Inc, Ch-icago , 1993 .
66. *Field Man ,K.,* : Individual attack behavior ,European handball federation ,Austria, 1996 ,[www.coachesinfo.com](http://www.coachesinfo.com).
67. *Field Man ,K.,* : Afocus on action speed training ,European handball federation ,Austria, 1997 ,[www.coachesinfo.com](http://www.coachesinfo.com).
68. *Garcia, C.,* : Integral methods in physical proportion of youth players, Euro pen Handball federation, Portugal , 2000.
69. *Gomath Karnal* : Loufan und springen rowalt taschen buchver lag gmbh, hamoury, 1997 .
70. *Hall Wissel* : Basket ball steps to succerrcce, U.S.A, 1994.
71. *Hocky R.V.* : Physical fitness. The way to health full living , 4<sup>th</sup> .,ed . the C.V. merby co., London, 1991.
72. *Loftin, & Others* : Heart rat responses duting handball singles match play and selected physical fitness components of experienced mole handball players, Journal of sports medicine and physical fitness, Torinto, 36,2 1996 .
73. *Maher D., M.,& Alan E.,* : Basic Handball, Practical exercise, European handball federation .2001
74. *Mannie. K.,* : The case against explosive weight training [www.i.r.a.t.com/artecles/marnie explosion.htm](http://www.i.r.a.t.com/artecles/marnie_explosion.htm). 1999
75. *Marion Blancere* : Lets build ateam F.I.B.A of social , 1995
76. *Marko Sibila* : Initialand and further selection of children gifted for handball on the basic of some chosen morphological and motor parameters, 1997 .

77. *Mezfy Schhadlich* : Hellen handball 3nd vol, 11, Berliy . 1996 .
78. *Micheal, Thumfort* : Das training der taktischen handeluns falgkeit dokrorarbeit, institute fur sport und sport wissenschaft universitat Heidelberg, 1996 .
79. *Morran Wooten* : Coaching basketball succekk bully, liswe press champiagram, U.S.A, 1992 .
80. *Niderman* : Possibilities pout lomelioration du jeu defensibein handball danes sports collectors, de sole, patine, I.N.S.E., 1997.
81. *Rackner, H.,* : Handball planning training, session, European handball fed. 1998.
82. *Rink, E.Jufith* : Teaching, physical education has learning , st. louis, Toronto , Santa clear, 1995 .
83. *Saven Eieaemann* : Moglichkeiten zur rerbesserung des angriffspiels durch die gezielte anwendung ven spielformen im technisch taktischen training, " doktorabeit, sport wisse nsch aftliche fakultat, universitat Leipzig, 1996 .
84. *Single R.N* : The learning of motor skills, Macmillan publishing co, Inc New York, 1992 .
85. *Smashka* : How to play champion ship doubles, united states handball, association, Arizona, U.S.A., 1999.
86. *Taborsky, F.,* : The method of quantities evolution of game performance in Handball, federation, Austria, 1994.
- Taborsky, F.,* : Playing position, ACT handball Association bringing handball to Act, Austria, 1999.
88. *Tross, H* : Handball reimbok bei Hamburg. 1999 .
89. *Whidson N.S., & Reynolds H.,* : Technique basketball burgess Co., Minneapolis., 1993 .