

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات

التوصيات

قائمة المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

المرفقات

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الأجنبية

الاستنتاجات:

فى حدود الأهداف والتساؤلات والإجراءات الخاصة بهذه الدراسة وإنطلاقاً من النتائج التى تم التوصل إليها يستنتج الباحث الآتى:

* بالنسبة للمهارات الأساسية الهجومية:

- أن مهارة الضرب الساحق تعتبر من أكثر المهارات الأساسية الهجومية تأثيراً على إحراز النقاط فى الشوط الحاسم يليها مهارة حائط الصد الهجومي ثم مهارة التمير الهجومي يليها مهارة الإرسال.

- أن (مركز ٤) من أكثر المراكز استخداماً (تأثيراً) من قبل اللاعبين لأداء مختلف أنواع المهارات الأساسية الهجومية يليه (مركز ٢) ثم (مركز ٣) ثم (مركز ١) ثم (مركز ٦) والمركز الأخير (مركز ٥).

- أن الضرب الساحق القطرى من أكثر أنواع المهارات الأساسية الهجومية إحرازاً للنقاط يليه الضرب السريع يليه الصد الزوجي يليه الضرب المستقيم يليه الصد الفردى ثم التمير من أعلى بيد واحدة مع الوثب ثم الضرب بالدوران ثم الإرسال التتس ثم الإرسال التموجي ثم التمير من أعلى باليدين ثم الضرب بعد الجرى والارتقاء بقدم واحدة والإرسال الساحق معاً ثم التمير من أسفل باليدين وأخيراً الصد الثلاثي.

- أن حائط الصد الزوجي من أكثر أنواع المهارات إحرازاً للنقاط من (مركز ٢) يليه الضرب القطرى يليه التمير من أعلى بيد واحدة مع الوثب يليه الضرب المستقيم يليه الضرب السريع يليه حائط الصد الفردى يليه التمير من أعلى باليدين يليه الضرب بالدوران يليه الضرب بعد الجرى والارتقاء بقدم واحدة.

- أن الضرب الساحق السريع من أكثر أنواع المهارات إحرازاً للنقاط من (مركز ٣) يليه الصد الفردى يليه الضرب بالدوران يليه الصد الزوجي يليه التمير من أعلى بيد واحد مع الوثب يليه كل من الضرب الساحق القطرى وحائط الصد الثلاثي.

- أن الضرب الساحق القطرى من أكثر الأنواع إحرازاً للنقاط من (مركز ٤) يليه الضرب المستقيم يليه الصد الزوجى يليه الضرب السريع يليه التمرير من أعلى بيد واحدة مع الوثب يليه الصد الفردى يليه الضرب بالدوران يليه الضرب بعد الجرى والارتقاء بقدم واحدة يليه التمرير من أعلى باليدين.
- أن التمرير من أسفل من أكثر أنواع المهارات الأساسية الهجومية إحرازاً للنقاط من (مركز ٥) يليه كل من الضرب الساحق المستقيم والضرب الساحق القطرى.
- أن الإرسال التتس من أكثر أنواع المهارات الأساسية الهجومية إحرازاً للنقاط من (مركز ١) يليه الضرب القطرى ثم الإرسال التموجى ثم الإرسال الساحق ثم الضرب المستقيم ثم التمرير من أسفل باليدين.

بالنسبة لكل مهارة بأنواعها المختلفة على حدة:

أولاً: مهارة الإرسال:

- أن الإرسال التتس يعتبر من أكثر أنواع ضربات الإرسال تأثيراً على إحراز النقاط فى الشوط الحاسم يليه الإرسال التموجى يليه الإرسال الساحق.

ثانياً : مهارة التمرير الهجومى:

- أن التمرير من أعلى بيد واحدة مع الوثب من أكثر أنواع التمرير الهجومى تأثيراً على إحراز النقاط فى الشوط الحاسم يليه التمرير من أعلى باليدين يليه التمرير من أسفل باليدين.

- أن (مركز ٢) من أكثر المراكز استخداماً من قبل اللاعبين لأداء مختلف أنواع التمرير الهجومى يليه (مركز ٤) يليه (مركز ٣) يليه (مركز ٥) يليه (مركز ١).

- أن التمرير من أعلى بيد واحدة مع الوثب من أكثر أنواع التمرير الهجومى إحرازاً للنقاط من (مركز ٢) يليه التمرير من أعلى باليدين.

- أن التمرير من أعلى بيد واحدة مع الوثب من أكثر أنواع التمرير الهجومي إحرازاً للنقاط من (مركز ٣) •
- أن التمرير من أعلى بيد واحدة مع الوثب من أكثر أنواع التمرير الهجومي إحرازاً للنقاط من (مركز ٤) يليه التمرير من أعلى باليدين •
- أن التمرير من أسفل باليدين من أكثر أنواع التمرير الهجومي إحرازاً للنقاط من (مركزى ٥ ، ١) •
- أن (مركز ٢) من أكثر المراكز استخداماً من قبل اللاعبين لأداء التمرير من أعلى بيد واحدة مع الوثب يليه (مركز ٤) يليه (مركز ٣) •
- أن (مركز ٢) من أكثر المراكز استخداماً من قبل اللاعبين لأداء التمرير من أعلى باليدين يليه (مركز ٤) •
- أن (مركز ٥) من أكثر المراكز استخداماً من قبل اللاعبين لأداء التمرير من أسفل باليدين يليه (مركز ١) •

ثالثاً: مهارة الضرب الساحق:

- أن (مركز ٤) من أكثر المراكز استخداماً من قبل اللاعبين لأداء مختلف أنواع الضرب الساحق يليه (مركز ٣) يليه (مركز ٢) يليه (مركز ١) يليه (مركز ٦) يليه (مركز ٥) •
- أن مجموع الضرب من المنطقة الأمامية قد تفوق عن مجموع الضرب من المنطقة الخلفية من حيث التأثير على إحراز النقاط فى الشوط الحاسم •
- أن الضرب الساحق القطرى من أكثر أنواع الضرب الساحق تأثيراً على إحراز النقاط فى الشوط الحاسم يليه الضرب الساحق السريع يليه الضرب الساحق المستقيم يليه بالدوران يليه الضرب بعد الجرى والارتقاء بقدم واحدة •

- أن الضرب الساحق القطرى من أكثر أنواع الضرب الساحق إحرازاً للنقاط فى الشوط الحاسم من (مركز ٢) يليه على التوالى الضرب المستقيم، والسريع، وبال دوران، والضرب بعد الجرى والارتقاء بقدّم واحدة.
- أن الضرب الساحق السريع من أكثر أنواع الضرب الساحق إحرازاً للنقاط من (مركز ٣) يليه على التوالى، الضرب الساحق بالدوران، والقطرى.
- أن الضرب الساحق القطرى من أكثر أنواع الضرب الساحق إحرازاً للنقاط من (مركز ٤) يليه على التوالى، الضرب المستقيم، والسريع، وبال دوران، والضرب بعد الجرى والارتقاء بقدّم واحدة.
- أن الضرب الساحق القطرى والمستقيم قد تساوى فى إحرازهما للنقاط من (مركز ٥) وهم يعتبروا من أكثر أنواع الضرب الساحق إحرازاً للنقاط من هذا المركز.
- أن الضرب الساحق بالدوران من أكثر أنواع الضرب الساحق إحرازاً للنقاط من (مركز ٦) يليه كل من الضرب القطرى والمستقيم.
- أن الضرب الساحق القطرى من أكثر أنواع الضرب الساحق إحرازاً للنقاط من (مركز ١) يليه الضرب الساحق المستقيم.
- أن (مركز ٣) من أكثر المراكز استخداماً من قبل اللاعبين لأداء الضرب السريع يليه (مركز ٢)، يليه (مركز ٤).
- أن (مركز ٤) من أكثر المراكز استخداماً من قبل اللاعبين لأداء الضرب المستقيم يليه (مركز ٢)، يليه (مركز ١)، يليه (مركزى ٦، ٥).
- أن (مركز ٤) من أكثر المراكز استخداماً من قبل اللاعبين لأداء الضرب القطرى يليه (مركز ٢)، يليه (مراكز ٣، ٥، ٦).

- أن (مركز ٣) من أكثر المراكز استخداما من قبل اللاعبين لأداء الضرب بالدوران يليه (مركز ٤)، يليه (مركز ٦)، يليه (مركز ٢)٠
- أن (مركز ٢) من أكثر المراكز استخداما من قبل اللاعبين لأداء الضرب بعد الجرى والارتقاء بقدم واحدة يليه (مركز ٤)٠

رابعاً : مهارة حائط الصد الهجومي:

- أن حائط الصد الزوجي من أكثر أنواع حائط الصد الهجومي تأثيراً على إحراز النقاط في الشوط الحاسم يليه حائط الصد الفردي يليه حائط الصد الثلاثي٠
- أن (مركز ٢) من أكثر المراكز استخداما من قبل اللاعبين لأداء مختلف أنواع حائط الصد الهجومي يليه (مركز ٣) يليه (مركز ٤)٠
- أن (مركز ٣) من أكثر المراكز استخداما من قبل اللاعبين لأداء حائط الصد الفردي يليه (مركز ٢) يليه (مركز ٤)٠
- أن (مركز ٣) من أكثر المراكز استخداما من قبل اللاعبين لأداء حائط الصد الثلاثي٠
- أن (مركز ٢) من أكثر المراكز استخداما من قبل اللاعبين لأداء حائط الصد الزوجي يليه (مركز ٤) يليه (مركز ٣)٠
- أن حائط الصد الزوجي من أكثر أنواع حائط الصد الهجومي إحرازاً للنقاط من (مركز ٢) يليه حائط الصد الفردي٠
- أن حائط الصد الفردي من أكثر أنواع حائط الصد الهجومي إحرازاً للنقاط من (مركز ٣) يليه حائط الصد الزوجي٠

- أن حائط الصد الزوجي من أكثر أنواع حائط الصد الهجومي إحرازاً للنقاط من (مركز ٤) يليه حائط الصد الفردي.
- أن حائط الصد الزوجي المكون من لاعبي (مركزى ٣ ، ٤) قد أحرزاً نقاط أكثر من الصد الزوجي المكون من لاعبي (مركزى ٢ ، ٣) وذلك من (مركز ٣).
- وجود فروق بين أداء المهارات الأساسية الهجومية لفرق عينة البحث فى الشوط الحاسم.
- وجود فروق بين أنواع كل مهارة لفرق عينة البحث فى الشوط الحاسم.
- أن الضرب الخاطئ من أكثر أنواع الأخطاء القانونية إحرازاً للنقاط فى الشوط الحاسم.
- وجود فروق بين الأخطاء القانونية لفرق عينة البحث فى الشوط الحاسم.

التوصيات:

- في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها هذه الدراسة يوصى الباحث بالآتى:
 - ضرورة الاهتمام بتدريب الناشئين منذ بداية تعليمهم لأداء المهارات الأساسية الهجومية حتى يستطيع تنفيذ أى واجب هجومى يكلف به وخصوصا فى الشوط الحاسم .
 - توجيه اهتمام اللاعبين لأهمية استخدام هذه لمهارات ومراكز أدائها فى الشوط الحاسم لما لها من آثار إيجابية فى إحراز النقاط للفوز بهذا الشوط .
 - ضرورة اهتمام المدربين بعمل قياسات دورية خاصة بالجانب المهارى الهجومى وذلك للتعرف على مستوى أداء كل لاعب حتى يمكنهم من تحديد مستواه قبل بداية الموسم الرياضى أو قبل بداية فترة المنافسات .
 - إجراء دراسة مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .
 - ضرورة إهتمام المدربين عند وضعهم لبرامج التدريب أن تشمل تدريبات مكثفة لتنمية المهارات الأساسية الهجومية لما لها من تأثير فعال فى إحراز النقاط للفوز بالشوط الحاسم ومن هذه المهارات:

أولاً:

- مهارة الضرب الساحق حيث تعتبر من أكثر انمهارات الهجومية إحرازاً للنقاط فى الشوط الحاسم، ونخص منها الضرب الساحق القطرى لما له من تأثير إيجابى فى إحراز النقاط فى الشوط الحاسم بالمقارنة بباقى أنواع الضرب الأخرى . واستخدام (مركز ٤) فى أداء مختلف أنواع الضرب الساحق باعتباره من أكثر المراكز تأثيراً على إحراز النقاط فى الشوط الحاسم .

ثانياً:

- مهارة حائط الصد الهجومي وأفضل أنواعها حائط الصد الزوجي الذي يعتبر من أكثر أنواع الصد الهجومي تأثيراً على إحراز النقاط في الشوط الحاسم وخصوصاً من (مركزى ٢، ٤)، بالإضافة الى استخدام حائط الصد الفردي والثلاثى من (مركز ٣) لما لهما من تأثير واضح فى إحراز النقاط من هذا المركز الى جانب استخدام الصد الزوجي من (مركز ٣) المشكل من لاعبي (مركزى ٣، ٤) لإحرازهما أكبر عدد من النقاط واستخدام (مركز ٢) فى أداء مختلف أنواع حائط الصد الهجومي لما له من تأثير فعال فى إحراز أكبر عدد من النقاط بالمقارنة بباقي المراكز الأمامية.

ثالثاً:

- مهارة التمير الهجومي وخاصة التمير من أعلى بيد واحدة مع الوثب لما له من آثار واضحة فى إحراز النقاط فى الشوط الحاسم وخصوصاً من المراكز (٢، ٣، ٤)، بالإضافة الى استخدام (مركز ٢) لأداء أنواع التمير الهجومي المختلفة حيث يعتبر من أكثر المراكز تأثيراً على إحراز النقاط فى الشوط الحاسم.

رابعاً:

- مهارة الإرسال وخاصة الإرسال التنس لما له من تأثير فعال فى إحراز النقاط فى الشوط الحاسم بالمقارنة بباقي أنواع ضربات الإرسال الأخرى.

المراجع العربية

- ١- أحمد كسرى معانى، حمدى: دراسة تحليلية لمهارتى الاعداد والضرب الساحق
عبد المنعم
وأثرهما على نتائج المباريات، مجلة البحوث
بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، المؤتمر
الدولى "الشباب والرياضة" المجلد الأول والثانى،
جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٥ .
- ٢- أحمد عبد الدايم الوزير : فاعلية الأداء وعلاقته بالمستوى البدنى والمهارى
للاعبي الكرة الطائرة، دكتوراه، كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان
١٩٩٣م .
- ٣- أسامة عبد الحكيم : دراسة تحليلية لمدى مساهمة المهارات الهجومية
فى إحراز النقاط فى الكرة الطائرة، ماجستير،
كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٨٦ .
- ٤- أمين عبادى : الحديث فى الكرة الطائرة، دار عزت خطاب
للطبوع والنشر، القاهرة ١٩٦٧م .
- ٥- أيلين وديع فرج : فن الكرة الطائرة، الطبعة الثانية، مطبعة
المصرى، الإسكندرية، ١٩٧٨م .
- ٦- الاتحاد المصرى للكرة : القواعد الرسمية للعبة الكرة الطائرة، قانون الكرة
الطائرة
الطائرة، ٩٣-١٩٩٦ .
- ٧- حسين الغمرى محمد : أثر استقبال الارسال على نتائج مباريات الكرة
الطائرة، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٧٧ .
- ٨- حمدى عبد المنعم : أثر الارسال على إحراز النقاط فى مباريات الكرة
الطائرة دراسة وصفية تحليلية، ماجستير، كلية
التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان،
١٩٧٤ .

- ٩- حمدى عبد المنعم : الكرة الطائرة، مهارات-خطط-قانون، مؤسسة
كليوباترا للطباعة والنشر، ١٩٨٤ .
- ١٠- حمدى عبد المنعم، أحمد: أثر المكونات البدنية الخاصة وبعض المهارات
الحركية الخاصة على اللياقة البدنية والمهارية
الخاصة للاعبى الكرة الطائرة، المؤتمر الدولى
"الرياضة للجميع فى الدول النامية" ملخصات
البحوث، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،
جامعة حلوان، ١٩٨٥ .
- ١١- حنفى محمود مختار : مدرب كرة القدم، دار الفكر العربى، القاهرة،
١٩٨٠م .
- ١٢- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار
زهرا للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٨ .
- ١٣- زينب فهمى وآخرون : الكرة الطائرة، الجزء الثانى، دار المعارف،
القاهرة، ١٩٨٠ .
- ١٤- زينب فهمى وآخرون : الكرة الطائرة، الجزء الأول، دار المعارف،
القاهرة، ١٩٨٧ .
- ١٥- عائشة محمود مصطفى : علاقة القدرة والرشاقة بالمستوى المهارى
للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة، ماجستير،
كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة
حلوان، ١٩٨١م .
- ١٦- عبد الرحمن حسين ابراهيم : أثر المهارات الهجومية على إحراز النقاط فى
مباريات الكرة الطائرة، ماجستير، كلية التربية
الرياضية للبنين بالمنيا، جامعة أسيوط، ١٩٨٩ .
- ١٧- عصام الوشاحى : الكرة الطائرة للناشئين وتلاميذ المدارس،
الجزء الأول، دار الفكر العربى، ١٩٨٣ .
- ١٨- ليلى حسن بدر : الأسس العلمية للكرة الطائرة، دار عزت خطاب،
القاهرة، ١٩٧٠ .

- ١٩- محمد أحمد عبد الرحيم فارس : أهمية إستخدام مهارة الصد فى مباريات الكرة الطائرة دراسة وصفية تحليلية، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٧٥ .
- ٢٠- محمد أحمد محمد الحفناوى : تحديد الخصائص الديناميكية للضرب الساحق من بعض المراكز فى الكرة الطائرة، دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامع حلوان، ١٩٩١م .
- ٢١- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م .
- ٢٢- محمد صبحى حسانين، حمدى : طرق تحليل المباراة فى الكرة الطائرة، دار الفكر العربى، الطبعة الأولى، ١٩٨٦م . عبد المنعم
- ٢٣- محمد صبحى حسانين، حمدى : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، الطبعة الأولى، ١٩٨٨ . عبد المنعم
- ٢٤- محمد صلاح الدين محمد : التكوينات الخطية الهجومية بإستخدام الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وتأثيره على نتائج مباريات الكرة الطائرة، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٩٣ .
- ٢٥- محمد عبد الحميد أحمد : أهمية إستخدام مهارة الضربة الساحقة فى مباريات الكرة الطائرة، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٢ .
- ٢٦- محمود حمدى محمد ابراهيم : العلاقة بين بعض العناصر البدنية والمهارات الاساسية للاعبى الدرجة الأولى فى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م .

٢٧- محمود متولى بندارى حصوة : دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية

وعلاقتها بإحراز النقاط للاعبى الكرة الطائرة،

ماجستير، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢ .

٢٨- منى جودة، سهير بسيونى : بناء مستوى معيارى لمهارات الكرة الطائرة

لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة،

علوم وفنون الرياضة، المجلد الثانى، العدد الثانى

١٩٩٠م .

٢٩- يوسف محمد كامل أمين : تحليل مستوى الأداء المهارى وتأثيره على نتائج

مباريات الكرة الطائرة لبعض الفرق الأفريقية،

دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالزقازيق،

١٩٩٣ .

المراجع الأجنبية

- 30- Scates . A : Winning Vooleyball. Printing by Brown and Benchmark, Fourth Edition, in U.S.A 1993.
- 31- Barrie MacGregor : Volleyball, Ep publishing Ltd, East ardsley, wakefield, west Yorkshire Great Britiain, 1977 .
- 32- Rosenthol Gory : Volleyball the came, How to play it, Printed in U.S.A, 1983.
- 33- Hiroshi Toyoda : Coaches Manual Fedreation Internati-onal de Volleyball, Lusanne, Copy-right, November, 1989.
- 34- Nicollas . K : Modern Volleyball for teacher, coach and player, England Great Britiain 1978.
- 35- Mark Tennant : Coaches Manual Canadain Volleyball Assoiciation Level 1, 1979.
- 36- Nicolae Sortir : Winning Volleyball Printing by Anchor Press in Great Britain 1973.