

الفصل الخامس

- الاستخلاصات

- التوصيات

الإستخلاصات :

فى ضوء حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائى المتبع ،
أمكن التوصل إلى الإستخلاصات التالية : -

- ١ - الصفات البدنية قيد البحث أدت إلى الإرتقاء بمستوى اللياقة البدنية بالمبتدئين برياضة الجودو .
- ٢ - مجموعة الأختبارات قيد البحث أدت إلى الإرتقاء بمستوى الصفات البدنية لدى المبتدئين فى رياضة الجودو .
- ٣ - التمرينات التقليدية أدت إلى تنمية عناصر الصفات البدنية ولكن بنسب أقل من الألعاب الغرضية .
- ٤ - فى المرحلة السنية من ٩ - ١١ سنة يفضل استخدام الألعاب الغرضية حيث أنها تناسب هذه المرحلة السنية .
- ٥ - مجموعة الإختبارات : -
 - ١ - دفع الكرة الطبية .
 - ٢ - المسطرة المدرجة .
 - ٣ - وقوف مواجه الزميل .
 - ٤ - الجرى الزجراجى .
 - ٥ - الوقوف على مشط القدم .
 - ٦ - الجسر (الكوبرى) .
- ٧ - الوثب العريض من الثبات . تساعد فى التعرف على مستوى الصفات البدنية للمبتدئين فى رياضة الجودو .
- ٦ - أن هذه المتغيرات أدت إلى أجمال وبلورة عملية الإنتقاء لدى لاعبى الجودو المبتدئين حيث أنها تساعد فى التقدم برياضة الجودو باعتبارها المرحلة الأساسية التى يبنى عليه المبتدىء (الناشئ) للوصول به إلى أعلى مستوى ممكن وبذلك نصل إلى الهدف المرجو تحقيقه .

التوصيات :

فى حدود ما تم استخلاصه نستطيع أن نوصى بما يلى : -

- ١ - استخدام الصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي الجودو المبتدئين بهدف تنمية الصفات البدنية بوحداث التدريب فى المرحلة السنية من ٩ - ١١ سنة نظراً لما حققتة من نتائج •
- ٢ - استخدام الإختبارات البدنية وذلك لإنتقاء المبتدئين وإختيار أفضل العناصر لرياضة الجودو •
- ٣ - إختيار الألعاب الغرضية لرياضة الجودو لتكون مرتبطة بمراحلّة التدريب الأساسية مما يؤدى إلى إنجاز الفترة فى أقل زمن ممكن ولذا نصل إلى أعلى مستوى •
- ٤ - العمل بالأسلوب العلمى فى مجال التدريب يوضع وحدات تدريب مناسبة للمبتدئين وضرورة التأهيل العلمى المناسب للقائمين على عملية التدريب •
- ٥ - متابعة البرامج التدريبية التى توضع للناشئين وكذلك متابعة المدربين وتقويمهم حتى يمكن الوصول بالمبتدئين إلى مستوى عالى •
- ٦ - الإهتمام بتطبيق الإختبارات البدنية للمبتدئين مع عمل سجلات لهم لمعرفة مدى تقدمهم والعمل على تلاشى الأخطاء •
- ٧ - إجراء بحوث مشابهه لهذا البحث لمعرفة تأثير الصفات البدنية على النواحي الفنية •

المراجع العربية والأجنبية

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح ، : اختبارات إنتقاء وتوجيه الموهوبين فى التربية الرياضية دراسة نظرية تطبيقية ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣
المركز القومى للبحوث .
- ٢- أحمد زكى صالح : علم النفس التربوى ، ط ٢ ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة ١٩٧٢ م .
- ٣- أحمد عبد العزيز : تقويم بعض المتغيرات المختارة لإنتقاء المبتدئين فى رياضة المصارعة - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية بنين - القاهرة - جامعة حلوان ١٩٨٩ م
- ٤- أحمد ماهر ، حلمى حسين : بناء اختبارات اللياقة البدنية المرحلة الابتدائية بدولة قطر ١٩٨٤ م .
- ٥- أحمد محمد خاطر ، : القياس فى المجال الرياضى ، ط ٢ ، دار المعارف ، الأسكندرية ١٩٨٤ م
- ٦- أحمد ممدوح زكى : اثر استخدام الالعاب الصغيره على تحسين اللياقة البدنيه بجزء الاعداد البدنى فى درس التربية الرياضيه للمرحلة الاعداديه . ١٩٨٥ م
- ٧- أشرف جابر : دراسات تجريبية للتعرف على تأثير ممارسة كرة القدم على النحو البدنى للأطفال من سن (١٠-١٣) ١٩٧٦ م
- ٨- أشرف حافظ : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، معيد بقسم المنازلات والرياضيات المائية بكلية التربية الرياضية بالهرم - القاهرة - جامعة حلوان - رسالة ماجستير ١٩٩٢ م .
- ٩- إبراهيم أحمد سلامة : اللياقة البدنية (اختبارات وتدريب) ، نبع الفكر ، الاسكندرية ، ١٩٦٩ م
- ١٠- : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ١١- إكرام عبد الحفيظ : الالعاب الصغيرة والادوات المساعدة وتأثيرها على بعض المهارات الحركية فى مسابقات العاب القوى لتلاميذ المرحلة الابتدائية ١٩٧٦ م
- ١٢- إيزيس سامى جرجس : برنامج العاب مقترح لتنمية الرشاقة بحث تجريبى على المرحلة الابتدائية بمحافظة الاسكندرية ١٩٨٠ م
- ١٣- الاتحاد المصرى للجودو : اجتماع الجمعية العموميه العاديه المقرر انعقادها يوم الجمعة الموافق ١٠/٢٢/١٩٩٣ بمقر الاتحاد شروط واسلوب اقامه مهرجان المواهب والايكيدو تحت ٩ سنوات .
- ١٤- بارنبتى وفالدير : دراسة مقارنة لمقاييس انثروبومترية مختارة ومعايير اللياقة البدنيه لاطفال مدارس برازيلية وامريكه ١٩٨٢ م

- ١٥- بولوجاكو مان ح : انتقاء وإعداد السباحين الناشئين ، ترجمة ، موسكو ، دار الثقافة البدنية والرياضية ١٩٧٩ ،
- ١٦- _____ : السباحة ، ترجمة ، موسكو ، دار الثقافة البدنية والرياضية
- ١٧- تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤
- ١٨- جلال عبد الوهاب ، : برامج واختبارات اللياقة البدنية للجنسين ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٦٢
- ١٩- جمال محمد سعد : الجودو : أصول ومناهج ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، ١٩٩٠
- ٢٠- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو ، ط ٣ ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٦٣
- ٢١- حسن سيد معوض : طرق التدريس فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٦٣
- ٢٢- حسين رشدى عثمان ، : اللياقة البدنية للجميع ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ١٩٦٥
- _____ وآخرون
- ٢٣- حمدى عبد المنعم أحمد : وضع بطارية القياس والاستعداد البدنى المورفولوجى لاختبار الناشئين فى الكرة الطائرة - جامعة حلوان ، ١٩٨٢
- ٢٤- حنان رشدى : وضع برنامج للاعداد الخاص وتحديد أثره على المستوى المهارى للعبات كرة اليد ١٩٨٠م
- ٢٥- دولت عبد الرحمن : دراسة أثر برنامج مقترح للالعاب الصغيرة على تنمية بعض الصفات البدنيه والانتاج لعاملات الشركة الشرقية للكتان والقطن . ١٩٨١م
- _____ عبد القادر
- ٢٦- سعد جلال : المرجع فى علم النفس ، دار المعارف بمصر ، ١٩٦٨
- ٢٧- سلوتر وآخرون : ارتباط شكل وتكوين الجسم بالاداء البدنى فى سن ٧-١٢ سنة للبنات
- ٢٨- سليمان أحمد حجر ، : ألعاب القوى (الأسس العلمية والتطبيقية) ، دار شافعى للطباعة ، القاهرة ١٩٨٥
- _____ وآخرون
- ٢٩- سهام محمد حسن سويلم : التنبؤ بمستوى بعض الصفات البدنية الأساسية لمسابقات الميدان والمضمار عن طريق الطول ، الوزن ، وزن الدهن ، للأطفال (١٠-١٢ سنة ، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد (٨) العدد (٣) ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ ،
- ٣٠- السيد عبد المقصود : تطور حركة الإنسان وأسسها الفنية ، الدار القومية للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ١٩٨٥
- ٣١- عبد الرحمن أحمد سبار : اللياقة البدنيه والقياسات الجسمية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية فى دولة البحرين ، رسالة دكتوراه ، ١٩٨٦م
- ٣٢- _____ : تقويم بعض المتغيرات المختارة لانتقاء المبتدئين فى رياضة المصارعة ١٩٨٩م

- ٣٣- عبد الرحمن أحمد ظفر : دراسة مقارنة لمستوى اللياقة البدنية للنشء فى السعودية وبعض الدول
لوضع برنامج مقترح للياقة البدنية بالمملكة العربية السعودية ، رسالة
دكتوراه ، كلية التربية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٠
- ٣٤- عزت محمود الكاشف : الاسس فى الانتقاء الرياضى . مكتبة النهضة المصرية - القاهرة
١٩٨٧م
- ٣٥- عصام الدين عبد الخالق : الاهمية النسبية للعناصر البدنية لبعض الانشطة الرياضيه للناشئين
١٩٨١م
- ٣٦- عصام سيد أحمد إسماعيل : بعض السمات الشخصية لدى لاعبي الجودو وعلاقتها بنتائج المباريات
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، الهرم ، القاهرة ، ١٩٩٢
- ٣٧- فاضل سلطان مشريدة : دراسة مقارنة لتأثير برامج التربية البدنية على مستوى اللياقة البدنية
للشباب فى المدارس العامة والولايات المتحدة ١٩٨١م
- ٣٨- فاطمة عبد الهادى : دراسة مستعرضه للتعرف على اثر السباحه على النمو البدنى للأطفال
فى سن ٩-١٢ سنة (وايجاد الفرق بين الباحثين وغير الممارسين للنشاط
الرياضى) ١٩٨٢م
- ٣٩- قوت عبد التواب بشير : تحديد السمات الجسمية للعناصر البدنية اللازمه لبلوغ مراتب البطوله
للنساء فى الجىماز - رسالة ماجستير ، المعهد العالى للتربية الرياضية
للمعلمات - القاهرة ، وزارة التعليم العالى ١٩٧٣م
- ٤٠- : تقييم أهداف التربية الرياضية للمرحلة من الصف الأول إلى الرابع
ومدى تحقيق البرامج للناحية البدنية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية
الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠
- ٤١- كمال درويش : مقارنة اللياقه البدنيه لتلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائيه فى الريف
والحضر من سنة ٦-٩ سنوات ١٩٨١م
- ٤٢- كمال عباس محمد على : تأثير الارتقاء ببعض القدرات الحركية على بعض متغيرات الأداء
الحركى لمهارات الصراع عاليا فى الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية
- ٤٣- كمال عبد الحميد اسماعيل ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥
- ٤٤- ليودميلا بليفييا : ألعاب الحركة ، ترجمة ، دليل لمعلمي التربية البدنية فى المدارس ، دار
رادوغا ، فرع طشقند ، ١٩٨٦
- ٤٥- مجدى أحمد عليوة : تأثير تمرينات الكوبرى على تنمية بعض عناصر اللياقة الدنية
للمصارعين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الزقازيق ، ١٩٨٧

- ٤٦- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧
- ٤٧- _____ : علم التدريب الرياضى ، ط ٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧
- ٤٨- محمد حسن علاوى ، : اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨
- محمد نصر الدين رضوان
- ٤٩- محمد صبحى حسانين : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، الجهاز المركزى ، الكنب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٣
- ٥٠- _____ : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩
- ٥١- محمد وجيه سكر : دراسة العوامل المرتبطة بالنمو البدنى وعلاقتها باللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الاعدادية بمحافظة الغربية (ج.م.ع) ١٩٨١م
- ٥٢- مصطفى حسين ابراهيم : تأثير برنامج مقترح لتدريس للالعاب الصغيرة على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية لطلاب الكليه المتوسطة بالقصيم بالملكة العربية السعودية ١٩٨٨م
- ٥٣- _____ : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ١٩٩٢م
- ٥٤- نبيل نصيف مليكة : مذكرة لدراسة المعلومات الأساسية للجودو ، الاتحاد المصرى للجودو والايكيدو ، القاهرة ، غير منشورة

ثانيا : المراجع باللغة الأجنبية :

- 55- Bucher, Charles A., : Physical Education for Children Movement Foundations and Experiments, MacMillan Publishing, Co. Inc., New York, 1979.
- 56- Caffary, B. & Marwood, B. : Judo Handbook from Beginner to Blackbelt.
- 57- Fait, Holits F., : Physical Education for the Elementary School Child, 3rd. ed., W. B. Saunders Co., Philadelphia, 1976.
- 58- FILA : Federation Internationale de Lutte Amateur, 1984.
- 59- Vamier, M. Faster & M. Gallahue, : Teaching Physical Education in Elementary Schools, 6th., W. R. Saunders, Philadelphia, 1978.