

# الفصل الخامس

## الاستخلاصات والتوصيات

### أ - الاستخلاصات

- ١ - الاستخلاصات الخاصة بالهدف الأول
- ٢ - الاستخلاصات الخاصة بالهدف الثاني
- ٣ - الاستخلاصات الخاصة بالهدف الثالث
- ٤ - الاستخلاصات الخاصة بالهدف الرابع

### ب - التوصيات

- ١ - التوصيات الخاصة بالهدف الأول
- ٢ - التوصيات الخاصة بالهدف الثاني
- ٣ - التوصيات الخاصة بالهدف الثالث
- ٤ - التوصيات الخاصة بالهدف الرابع

## أولاً: الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والتساؤلات الذي تقدم بها الباحث والأدوات المستخدمة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية:

### فاعلية الضرب الساحق وفقاً لطبيعة الاقتراب (القطري - المستقيم) ومراكز اللاعبين

١- تفوق الضرب الساحق السريع ذو الإعداد (قوس مغلق C بالوثب - العمودي دون 1م - قوس مفتوح 2C الوثب). من الاقتراب القطري والاقتراب المستقيم عن باقي أنواع الضرب الساحق إلا أن الفاعلية الأعلى لصالح الضرب الساحق من الاقتراب المستقيم.

٢- تفوق الضرب الساحق القطري عن باقي أنواع الضرب الساحق الأخرى وخاصتا الضرب الساحق من مركز (٥) كما يتفوق الضرب الساحق من مركز (٣) ذو الاقتراب القطري عن باقي مراكز الضرب الساحق الأخرى و تفوق الضرب الساحق من مركز (٥) ذو الاقتراب المستقيم عن باقي المراكز الأخرى إلا أن الفاعلية الأعلى لصالح الضرب الساحق من الاقتراب المستقيم

### فاعلية أنواع حائط الصد ضد الضرب الساحق:

أ- فاعلية أنواع حائط الصد ضد الضرب الساحق من الاقتراب القطري و الاقتراب المستقيم:

٣- تفوق حائط الصد بأنواعه الثلاثة (الفردى - الزوجى - الثلاثى) من مركز (٣) ضد الضرب

القطري من المنطقة الأمامية ومن مراكز (٤، ٢، ٣) ضد الضرب القطري من المنطقة الخلفية

ذو الإعداد (المتوسط القطري  $\sqrt{V}$  على الشبكة).

٤- تفوق حائط الصد الثلاثى من مركزي (٤، ٢) من المنطقة الخلفية و من مركزي (٣، ٤) من

المنطقة الأمامية ضد الضرب القطري ذو الإعداد (المتوسط القطري  $\sqrt{V}$  على الشبكة).

٥- تفوق حائط الصد بأنواعه الثلاثة (الفردى - الزوجى - الثلاثى) من مركزي (٤، ٢) ضد

الضرب المستقيم من مركزي (٤، ٢) ذو الإعداد (العالي ٣ - ٤م).

### ج- فاعلية حائط الصد ضد الضرب الساحق بأنواعه المختلفة وفقاً لمراكز اللاعبين:

٦- تفوق حائط الصد من مركز (٤) ضد الضرب الساحق من الاقتراب القطري من مركز (١) ذو الإعداد (المتوسط القطري  $\sqrt{V}$  على الشبكة، المتوسط بالوثب، المتوسط المستقيم العمودي  $\perp$  على الشبكة) عن باقي مراكز الضرب الأخرى.

٧- تفوق حائط الصد من مركز (٢) ضد الضرب الساحق من الاقتراب المستقيم من مركز (٤) ذو الإعداد (العالي ٤: ٣م، قوس مفتوح 2C بالوثب) عن باقي مراكز الضرب الأخرى.

د- فاعلية حائط الصد ضد الضرب الساحق بأنواعه من المنطقة الأمامية والخلفية معاً بطريقتي الاقتراب القطري والمستقيم معاً وفقاً لمراكز القائمين بالصد:

٨- تفوق حائط الصد من المنطقة الأمامية عن الضرب من المنطقة الخلفية.

هـ- فاعلية حائط الصد ضد الضرب الساحق بأنواعه المختلفة وفقاً لمناطق اللعب:

٩- تفوق حائط الصد ضد الضرب القطري عن باقي أنواع الضرب الساحق الأخرى.

١٠- تفوق حائط الصد الزوجي ضد الضرب الساحق عن حائط الصد (الفردى - الثلاثي) بترتيب الفاعلية.

**فاعلية التنظيمات الدفاعية ضد الضرب الساحق بأنواعه المختلفة وفقاً لمراكز اللاعبين:**

أ- فاعلية التنظيمات الدفاعية ضد الضرب الساحق من الاقتراب القطري وفقاً لمراكز اللاعبين:

١١- تفوق التشكيل الدفاعي ٣-٢-١ ذو حائط الصد الثلاثي من مركز (٤) ضد الضرب الساحق

من مركز (٢) ذو الاقتراب القطري عن باقي مراكز الضرب الساحق والتشكيلات الدفاعية

الأخرى.

ب- فاعلية التنظيمات الدفاعية ضد الضرب الساحق من الاقتراب المستقيم وفقاً لمراكز الضاربين.

١٢- تفوق التشكيل الدفاعي ٢-صفر-٤ ذو حائط الصد الزوجي من مركز (٢) ضد الضرب

الساحق من مركز (٥) ذو الاقتراب المستقيم عن باقي مراكز الضرب الساحق والتشكيلات

الدفاعية الأخرى.

ج - فاعلية التنظيمات الدفاعية ضد الضرب الساحق بأنواعه معاً ووفقاً لمراكز الضاربين:

١٣- تفوق التشكيل الدفاعي ٣-صفر-٣ ذو حائط الصد الثلاثي من مركز (٢) ضد الضرب

الساحق من مركز (٥) عن باقي مراكز الضرب الساحق والتشكيلات الخطئية الدفاعية

الأخرى.

د - فاعلية التنظيمات الدفاعية ضد الضرب الساحق وفقاً لمناطق اللعب:

١٤- تفوق التشكيل الدفاعي ١-٢-٣ ذو حائط الصد الفردي ضد الضرب من المنطقة الخلفية عن

المنطقة الأمامية والتشكيلات الخطئية الدفاعية الأخرى.

هـ - فاعلية التنظيمات الدفاعية ضد الضرب الساحق بالبطولة قيد البحث:

١٥- تفوق التشكيل الدفاعي ٣-٢-١ ذو حائط الصد الثلاثي ضد الضرب الساحق عن باقي

التشكيلات الخطئية الدفاعية الأخرى.

العلاقة بين الضربات الساحقة وحائط الصد والتنظيمات الدفاعية وفقاً لمناطق اللعب:

١٦- وجود ارتباط دال عكسي قوى عند درجة معنوية = ٠,٠٥ بين الضرب الساحق وحائط الصد.

١٧- وجود ارتباط دال عكسي قوى عند درجة معنوية = ٠,٠٥ بين حائط الصد والتشكيلات الخطئية الدفاعية.

١٨- وجود ارتباط دال عكسي قوى عند درجة معنوية = ٠,٠٥ بين الضرب الساحق والتشكيلات

الخطئية الدفاعية بحائط الصد.

## ثانيا : أهم التوصيات

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بالتالي:

- ١- التدريب على الضرب الساحق السريع من الاقتراب المستقيم ذو الإعداد (قوس مغلق C بالوثب- العمودي دون ام ) و الضرب الساحق القطري..
- ٢-التدريب علي حائط الصد من مركز (٤) ضد الضرب الساحق من الاقتراب القطري من مركز (١) ذو الإعداد (المتوسط القطري V على الشبكة، المتوسط بالوثب، المتوسط المستقيم العمودي على الشبكة).
- ٣- التدريب علي حائط الصد من مركز (٢) ضد الضرب الساحق من الاقتراب المستقيم من مركز (٤) ذو الإعداد (العالي ٤:٣م، قوس مفتوح 2C بالوثب).
- ٤- التدريب علي حائط الصد ضد الضرب الساحق القطري و الضرب الساحق من المنطقة الأمامية وخاصتا حائط الصد الزوجي ضد الضرب الساحق بأنواعه المختلفة.
- ٥-التدريب علي التشكيل الدفاعي ٣-٢-١ ذو حائط الصد الثلاثي من مركز (٤) ضد الضرب الساحق من مركز (٢) ذو الاقتراب القطري.
- ٦-التدريب علي التشكيل الدفاعي ٢-صفر-٤ ذو حائط الصد الزوجي من مركز (٢) ضد الضرب الساحق من مركز (٥) ذو الاقتراب المستقيم.
- ٧-التدريب علي التشكيل الدفاعي ٣-صفر-٣ ذو حائط الصد الثلاثي من مركز (٢) ضد الضرب الساحق من مركز (٥).
- ٨-التدريب علي التشكيل الدفاعي ٣-٢-١ ذو حائط الصد الفردي ضد ا لضرب من المنطقة الخلفية.
- ٩- الاهتمام بالتدريبات الخاصة بالضرب الساحق المستقيم ذو الإعداد (العالي ٣: ٤م، العمودي دون ام، المتوسط والعالي المستقيم العمودي على الشبكة) من المنطقة الأمامية الخلفية ، والمنطقتين ككل وحائط الصد.
- ١٠- الاهتمام بالتدريبات الخاصة بالضرب الساحق القطري ذو الإعداد(المتوسط القطري، قوس مفتوح 2C بالوثب، العالي ٣: ٤م) من المنطقة الأمامية والتشكيلات الخطية الدفاعية بحائط الصد
- ١١- الاهتمام بالتدريبات الخاصة بالضرب الساحق بالدوران ذو الإعداد(قوس مفتوح 2C بالوثب) من (المنطقة الخلفية) و(المنطقتين معا) والتشكيلات الخطية الدفاعية بحائط الصد .
- ١٢- الاهتمام بوضع البرامج التدريبية لهذه الدراسات حتى تكتمل منظومة التدريب وفقا للأساليب الحديثة وإجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة على مستوى البطولات الاولمبية أو القارية أو على مستوى الدوري العالمي أيضا للتعرف على مدى فاعلية المهارات الهجومية الأخرى كالإرسال وكذلك المهارات الخطية الدفاعية كاستقبال الإرسال.
- ١٣- ضرورة اهتمام الاتحاد المصري للكرة الطائرة بتوفير الاسطوانات (CD) و شرائط الفيديو الخاصة بالبطولات العالمية و الاولمبية الحديثة و الاتصال بالشبكة العالمية للمعلومات الانترنت حتى يتسنى للباحثين و القائمين على مجال الكرة الطائرة من مدربين بتحليل و معرفة ما هو جديد من خلال إمكانية تحديث و تطوير الخطط الهجومية و الدفاعية للفرق المصرية مقارنة بالفرق العالمية ذات المستويات العالية .

# المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم طه درويش: التكوينات الخططية الدفاعية وتأثيرها على نتائج مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.
- ٢- أكرم زكي خطابية: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، الطبعة الأولى، دار الفكر، عمان، ١٩٩٦م.
- ٣- أمرالله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٤- أميمة حامد أبو الخير: دراسة تحليلية للعلاقة بين مهارة الإرسال الساحق وإحراز النقاط في مباريات الكرة الطائرة، لمؤتمر العلمي، كلية التربية الرياض بنين، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ٥- أيلين وديع فرج: الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الطبعة الثالثة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٠م.
- ٦- إيناس محمد هاشم: جهاز ميكانيكي كهربائي لرفع مستوى الأداء في المهارات الدفاعي للكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامع طنطا، ٢٠٠٣م.
- ٧- أيمن عبد الله أبو زيد: استخدام أحزمة الأثقال مختلفة الشدة وتأثيرها على بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٣م.
- ٨- إيهاب ثابت محمد: دراسة تحليلية لبعض التشكيلات الهجومية وارتباطها بمهارة استقبال الإرسال في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا، ١٩٩٩م.
- ٩- جيهان محمد فؤاد: علاقة بعض جوانب الأداء الخططي الهجومي بنتائج المباريات في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٥م.
- ١٠- خالد محمد زيادة: وضع بطارية اختبار لقياس دقة مهارة الدفاع عن الملعب للاعبين الدرجة الأولى من الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، ١٩٩٦م.

تابع المراجع العربية :

- ١١- خالد محمد زيادة : تأثير برنامج للتدريب بالأثقال بالأساليب المكثفة والموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئ الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٠م.
- ١٢- زكى محمد حسن : الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية والخطية، منشأة المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ١٣- زينب فهمي وآخرون: الكرة الطائرة، الجزء الأول، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٤- عادل عبد البصير: التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، المكتبة المتحدة، بورسعيد، ١٩٩٢م.
- ١٥- عادل محمد حسين : تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.
- ١٦- عبد العاطى عبد الفتاح: الكرة الطائرة للجميع (تعليم- تدريب- خط - قانون )، الطبعة الأولى، ميرنا أجيب للطباعة والنشر، المنصورة، ١٩٩٦م .
- ١٧- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تدريبي لناشئ الكرة الطائرة على تنمية بعض الأداءات المهارية المستخلصة من تحليل مباريات كأس العالم ١٩٩٥م، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، بورسعيد ١٩٩٨م.
- ١٨- \_\_\_\_\_ : الكرة الطائرة للجميع ، تدريب -تنظيم - إدارة، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة، ١٩٩٩م.
- ١٩-عبدالعاطى عبد الفتاح: نظريات تطبيقية فى الكرة الطائرة، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٢م .
- خالد محمد زيادة

### تابع المراجع العربية

- ٢٠- عبد المحسن جمال الدين: دراسة تأثير المباريات على ديناميكية النبض للاعب الكرة الطائرة البدلاء، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، العدد السادس ١٩٩٣ م .
- ٢١- \_\_\_\_\_ : دراسة الزمن الكلي للهجمة وتأثيره على نتائج مباريات الكرة الطائرة ، بحث منشور مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، العدد التاسع والثلاثون، ٢٠٠٠م.
- ٢٢- عصام عبد الخالق مصطفى التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ، دار المعارف، ١٩٩٢م.
- ٢٣- علي مصطفى طه: الكرة الطائرة تاريخ ، تعليم - تدريب - تحليل - قانون، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٤- علي مصطفى طه علي: الأسس العلمية لتدريس الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، ١٩٩٩ م .
- ٢٥- محمد أحمد شعبان : تقويم خصائص اللاعب المدافع الحر في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
- ٢٦- محمد السيد حلمي : دراسة تقويم لاستخدام الإرسال الساحق والإرسال التموجي من أعلى في الكرة الطائرة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، ١٩٩٦م.
- ٢٧- \_\_\_\_\_ : تأثير التدريب البلايومترى على تحسين السرعة الحركية للاعبين، الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٢٨- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٤م.
- ٢٩- محمد سلامة يونس : تأثير منطقة أداء الإرسال على بعض التشكيلات في مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.

### تابع المراجع العربية

- ٣٠- محمد صبحي حسانين: الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم (بدنى مهارى - معرفى - نفسى - تحليلى)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٣١- محمد صلاح الدين : التكوينات الخططية الهجومية باستخدام الضرب الساحق من المنطقة الخلفية وتأثيره على نتائج مباريات الكرة الطائرة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، ١٩٩٣م.
- ٣٢- مفتى إبراهيم حماد : الهجوم في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٣٣- محمود رجائي محمد : أثر استخدام تدريبات البليومترك على تنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين وعلاقتها بمستوى أداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠١م.
- ٣٤- محمود متولي بنداري: دراسة تحليلية لبعض المهارات الهجومية و علاقتها بإحراز النقاط للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ١٩٩٢م.
- ٣٥- \_\_\_\_\_ : تحليل فاعلية الأداء الخططي الهجومي والدفاعي في مباريات الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.
- ٣٦- محمود وجيه حمدي: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 37- Barbara L.,Vieira:  
Bonnie Jill Volley ball steps to success, second, edition  
university of Delaware, Newark, copyright,  
1996.
- 38- Pedro Deeper :  
Rene Brenzikofer, Fluid Mechanics Analysis in Volley ball  
Services University de Estrada de Champions  
, Brazil & Universidad Estrada de Miring ?  
Brazil ,2001.
- 39- Darlene A. Kulak:  
Peter J. Dunn Sports and Fines series of volley ball", a time  
mirror company higher education group, Inc,  
1996.
- 40- F.I.V.B. :  
w.w.w. FIVB . org, Men's world champion  
ship, Argentina, 2002.
- 41- Le-Ang :  
The evaluation system of the quantitative  
analysis for the techniques and tactics in the  
volley ball competition, Chinese sports  
science and technology, Beijing, (2), 1991.
- 42- Liu, W:  
A performance analysis of the two  
dimensional sequential skill used in  
international men' a volley ball competitions,  
sports science, Beijing, 17 (2), Mar. 1997.
- 43- Lounsbery,-M.-F;  
Sharpe,-Splitting The Effects Of Corrective  
Self – Analysis On Elite volley ball\_Skill  
Performance, Applied Research In Coaching  
And Athletics Annual,Boston,1996 .

تابع المراجع الأجنبية

- 44- Wilkinson, S: Is crimation after one year: visual analysis of volley ball skills, perceptual and motor skills (Missoula, not) 15 (1), Aug., 1992.
- 45- Zong-Ge: Probing quick counter attic for tactics at middle and for not in volley ball, Journal of Guangzhou physical education Institute (Gung hall, China) 17(1), 1997