

الفصل الخامس : الاستخلاصات والتوصيات :

• اولاً : الاستخلاصات .

• ثانياً : التوصيات .

اولا - الاستخلاصات :

في حدود العينه والمتغيرات التي اشتملت عليها هذه الدراسة ومن خلال مناقشة نتائج التحليل العاملي وبناء على ما اسفر عنه التدوير المائل من عوامل هي المحددة لنتائج هذه الدراسة امكن للباحث مايلي :

١ - استخلاص مجموعه العوامل التي تعبر عن مكونات البناء العاملي المميز للقياسات الجسمية للاعبى التجديف درجة متقدم ( أ ) وهي على الترتيب من حيث الاهمية كما يلى :

- العامل الاول : " الارتفاع والطول للطرف السفلى والجسم "
- العامل الثانى : " محيط الطرف السفلى "
- العامل السادس : " عرض الحوض وارتفاع الجذع "
- العامل الخامس : " ارتفاع الرأس ( اعضاء ) ومحيط الفخذ ( منبسط )
- العامل السابع : " محيط الصدر "

وهذا الاستخلاص يحقق الغرض الاول للبحث .

٢ - تحديد مجموعه القياسات الجسمية المعبرة عن عوامل البناء الجسى المميزة للاعبى التجديف ، ويمكن تمثيل هذه القياسات فى وحدات بطارية للقياسات الجسمية طويلة او مختصرة كما يلى :

( أ ) وحدات البطارية الطويلة للقياسات الجسمية المميزة للاعبى

التجديف وهى :

- ١ - " ارتفاع الطرف السفلى "
- ٢ - " طول الطرف السفلى ( جلوس طولاً ) "
- ٣ - " ارتفاع الاصبع الاوسط لليد ( وقوف الذراع عالياً ) "
- ٤ - " محيط الساق ( منقبض ) "
- ٥ - " محيط الساق ( منبسط ) "

- ٦ - " محيط الفخذ " ( منقبض ) .
- ٧ - " ارتفاع الرأس ( اقصاء ) " .
- ٨ - " ارتفاع الكتف ( اقصاء ) " .
- ٩ - " محيط الفخذ ( منبسط ) " .
- ١٠ - " عرض الحوض " .
- ١١ - " ارتفاع الجذع ( جلوس طولا ) " .
- ١٢ - " ارتفاع الكتف ( جلوس طولا ) " .
- ١٣ - " محيط الصدر ( اقصى زفير ) " .
- ١٤ - " محيط الصدر ( تنفس طبيعي ) " .
- ١٥ - " محيط الصدر ( اقصى شهيق ) " .

ب - وحدات البطارية المختصرة للقياسات الجسمية المميزة للاعبى التجديف وهى :

- ١ - " ارتفاع الطول السفلى " .
- ٢ - " محيط الساق " ( منقبض ) .
- ٣ - " ارتفاع الرأس ( اقصاء ) " .
- ٤ - " ارتفاع الكتف ( اقصاء ) " .
- ٥ - " محيط الفخذ ( منبسط ) " .
- ٦ - " عرض الحوض " .
- ٧ - " محيط الصدر ( اقصى زفير ) " .

وهذا الاستخلاص يحقق الغرض الثانى للبحث .

ثانيا - التوصيات :

في اطار هذا البحث وعلى ضوء ما اسفرت عنه نتائجها يوصى الباحث بما يلي :

- ١- الاستعانة بمجموعة القياسات الجسمية المستخلصة من هذه الدراسة ( البطارية المطولة او المختصرة ) في تقويم وانتقاء لاعبي التجديف بجمهورية مصر العربية من درجة متقدم ( أ ) .
- ٢- اجراء دراسة مقارنة بين القياسات الجسمية المستخلصة من نتائج الدراسة الحالية على لاعبي التجديف درجة متقدم ( أ ) في جمهورية مصر العربية وبين اقرانهم من اللاعبين الدوليين والاولمبيين .
- ٣- اجراء دراسة عامليه على القياسات الجسمية للاعبي التجديف الناشئين في جمهورية مصر العربية ومقارنه نتائجها بنتائج الدراسة الحالية على اللاعبين من درجة متقدم ( أ ) .
- ٤- اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية المستخلصة من هذه الدراسة وابعاد الادوات المستخدمة في رياضة التجديف ( المجداف - القارب ) بما يحقق الاستخدام الامثل لهذه الادوات في حدود الامكانيات الجسمية للاعبين المصريين .
- ٥- اجراء دراسة للتعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية للاعبي التجديف ومكونات الاداء البدني في رياضة التجديف .
- ٦- اجراء دراسة عامليه للتعرف على ادلة القياسات الجسمية للاهبي التجديف من درجة متقدم ( أ ) بجمهورية مصر العربية .
- ٧- اجراء دراسة للتعرف على القياسات الجسمية للاعبي التجديف الاولمبيين في انواع القوارب الغير شائعة الاستخدام في مصر ومقارنه نتائجها بنتائج الدراسة الحالية على اللاعبين المصريين .

قائمة المراجع :

اولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الانجليزية

اولا - المراجع العربية :

- (١) ابراهيم عبد ربه خليفه : " الصفات الحركية والقياسات الجسمية والسماات الدافعية المميزه لمتسابقى الميدان والمضمار " . رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان ١٩٨٥ م .
- (٢) ابراهيم نبيل عبدالعزیز : " دراسة مقارنة لبعض الخصائص المرفوظيفية للاعبى المبارزه بجمهورية مصر العربية " . مجلة جامعة حلوان . دراسات وبحوث المجلد ( الثامن ) العدد ( السادس ) نوفمبر ١٩٨٥ م .
- (٣) ابو العلا عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضة . القاهرة . دار الفكر العربى ١٩٨٥ م .
- (٤) ابو العلا عبدالفتاح ، احمد عمر روى : انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى . القاهرة عالم الكتب ١٩٨٦ م .
- (٥) احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى . ط ٣ . دار المعارف ١٩٨٤ م .
- (٦) احمد محمد عبدالخالق ، واخرون : بحوث فى السلوك والشخصية . القاهرة المجلد الاول . دار المعارف ١٩٨١ .
- (٧) اسما عيل حامد عثمان : " بعض المواصفات الانثروبومترية لدى ملاكسى الدرجة الاولى فى الاوزان المتوسطة ( ٥٧ - ٧١ ) ومقارنتها بمثيالاتها لدى غير الممارسين للانشطة

- الرياضية في جمهورية مصر العربية " .  
القاهرة . بحوث المؤتمر الدولي للرياضة  
للجميع في الدول النامية . المجلد الرابع ينايسر  
١٩٨٥ م .
- (٨) السيد علي احمد ندا : الرياضات المائية . القاهرة . دار الفكر العربى  
١٩٧٣ م .
- (٩) الكوثر محمد ابراهيم : " علاقة الطول الطرف السفلى بالامتياز في لعبة  
الحواجز " . رسالة ماجستير كلية التربية  
الرياضية للبنات بالاسكندرية . جامعة حلوان  
١٩٧٩ م .
- (١٠) جمال الدين عبدالعزیز مراد : " دراسة حول المقاييس المرفولوجيه وعلاقتها  
بمتطلبات بعض الالعاب الجماعية في المستوى الدولي  
بجمهورية مصر العربية " . رسالة ماجستير .  
كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية . جامعة  
حلوان ١٩٧٦ م .
- (١١) حسام رفقى : " دراسة مقارنة لبعض القياسات الجسمية بسين  
ملاكمى مختلف دول العالم وملاكمى مصر " .  
القاهرة . جامعة حلوان . دراسات وبحوث  
المجلد ( الخامس ) العدد ( الثالث ) ديسمبر  
١٩٨٢ م .
- (١٢) زكى الحبشى : علم الحركة في الميدان الرياضى . القاهرة .  
مكتبة القاهرة الحديثه ١٩٦٤ م .

- (١٣) صفوت فـرج : التحليل العاـملى فى العلوم السلوكية . القاهرة .  
دار الفكر العربى ١٩٨٠ م .
- (١٤) \_\_\_\_\_ : الابداع والمرض العقلى . القاهرة . دار المعارف  
١٩٨٣ م .
- (١٥) عبد المحسن جمال الدين : " دراسة تحديد بعض المواصفات الجسميه  
للاعبى الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية " .  
رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين  
بالاسكندرية . جامعة حلوان ١٩٧٧ م .
- (١٦) عصام حلمى واخرون : رياضة التجديف . الاسكندرية . الفنيه للطباعة  
والنشر ١٩٨١ م .
- (١٧) عفاف محمد حسن : " القياسات الجسميه والصفات البدنيه اللازمه  
للاعبات المستوى العالى لكرة اليد " . رسالة  
دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .  
جامعة حلوان ١٩٨٤ م .
- (١٨) علويه محمد عوض : " بعض القياسات الانثروبومترية والوظيفية بسين  
متسابقى المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة  
( العاب القومى ) بمحافظة الخرطوم " . رسالة  
ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة  
جامعة حلوان ١٩٨٤ م .

- (١٩) على زكى ، اسامه راتب : السباحة التنافسيه . القاهرة . دار الفكر العربى  
سليمان الماجد  
١٩٨٣ م .
- (٢٠) فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشري  
القاهرة . دار الفكر العربى ط ٣ ١٩٧٩ م .
- (٢١) \_\_\_\_\_ : القدرة العددية . القاهرة . دار الفكر العربى  
١٩٥٨ م .
- (٢٢) كارم متولى مصطفى : " علاقة بعض القياسات الانتروبومترية بالقوة  
الدافعة فى بعض طرق السباحة " . رسالة  
دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة  
جامعة حلوان . ١٩٨٤ م .
- (٢٣) كمال درويش : " العلاقة بين بعض المقاييس المرفولوجيه وبعض  
عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الفريق  
القومى المصرى لكرة اليد " . القاهرة جامعة  
حلوان . دراسات وبحوث المجلد ( السادس )  
العدد ( الاول ) ابريل ١٩٨٣ م .
- (٢٤) كمال عبد الحميد اسماعيل : " القياسات الجسميه للاعبى كرة اليد الممتازين  
- دراسة عامليه " . رسالة دكتوراه . كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة . جامعة حلوان ١٩٨٣ م .
- (٢٥) كمال عبد الحميد اسماعيل ،  
اسامه راتب : القياسات الجسميه . القاهرة . دار الفكر العربى  
١٩٨٦ م .

- (٢٦) محمد حسن علاوى ه : علم النفس التربوى الرياضى . القاهرة .  
سعد جلال دار المعارف ط٧ ١٩٨٢ م .
- (٢٧) محمد حسن علاوى ه : فسيولوجيا التدريب الرياضى . القاهرة .  
ابو العلا عبد الفتاح دار الفكر العربى ١٩٨٤ .
- (٢٨) محمد حسن علاوى ه : البحث العلمى فى المجال الرياضى . القاهرة .  
اسامه راتب دار الفكر العربى ١٩٨٧ م .
- (٢٩) محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية الجزء الثانى .  
القاهرة . دار الفكر العربى ١٩٧٩ م .
- (٣٠) : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية  
البدنية . القاهرة . الجهاز المركزى للكتب  
الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ٨٢ / ١٩٨٣ م
- (٣١) : التحليل العاملى للقدرات البدنية . القاهرة .  
الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل  
التعليمية ١٩٨٣ م .
- (٣٢) : نموذج الكفاية البدنية . القاهرة . دار الفكر العربى  
١٩٨٠ م .
- (٣٣) : التقويم والقياس فى التربية البدنية الجزء الاول .  
القاهرة . دار الفكر العربى ١٩٧٩ م .

- (٣٤) محمد صبرى عمر : " دراسة العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية للمجدفين وبعض النواحي الميكانيكية للجففة " . رسالة ماجستير . كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية . جامعة حلوان ١٩٧٨ م .
- (٣٥) \_\_\_\_\_ : " تأثير تعديل بعض اجزاء القوارب حرة التصميم على بعض النواحي الميكانيكية في التجديف " . رسالة دكتوراه . كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية . جامعة حلوان ١٩٨١ م .
- (٣٦) مرفت محمود صادق : " دراسة مقارنة لبعض القياسات الانثروبومترية للاعبى فريق التجديف لمنتخب جمهورية مصر العربية ، ومجدف فى المستوى الاوليمبى بدورة لوس انجلوس ١٩٨٤ م " . دراسة منشورة صحيفة التربية العدد ( الرابع ) مايو ١٩٨٥ م .

ثانيا : المراجع الانجليزية :

- 37) Brbra G.Tabachich,Linda S.Fidell: Using multi-varites statistics, Harber & Row Publisher, New York,1983.
- 38) Bruce Keogh,Stephen Ebbs: Normal surface anatomy, Heinemann Medical Books Ltd, London ,1984.
- 39) D. Allen Phillips and James,Hornake; Measurement and Evaluation in physical Education,John Wiley and sons, New York,1979.
- 40) Geoffrey Page.: Coaching for rowing, Musume Preess, London,1963.
- 41) International Rowing Fedration: Fowing by Lows, 1985.
- 42) International Rowing Fedration : Retrospective study, 1892-1984, International Olympic Committe,1985.
- 43) J.G.P. Williams, AC Scott,M.: Rowing A Scientific approach, Kay, ward Ltd., London ,1974.
- 44) Ken Wotton: Rigging A basic guide,British, A.R.A., London,1986.

- 45) Timothy C. Mickelson and Frederick Hagerman,  
Functional anatomy of the rowing stroke,  
Rowing Fundamentals, A Manual for coaches,  
Indiana polis, 1987, pp.71-77.