

٥- الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات ١ / ٥

التوصيات ٢ / ٥

١ / ٥ الاستنتاجات :

فى حدود هذة الدراسة واسترشادا باهدافها والخطوات المتبعة فيها للاجابة على التساؤلات, وفى ضوء القياسات المستخدمة فيها , وفى حدود عينة البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

– التفوق الكامل للضاربيين و القائمين بالصد فى معظم المتغيرات الجسمية المتعلقة بالاطوال على المعدين .

– تميز ضاربى مركز (٤) على لاعبى التخصصات الاخرى فى بعض القياسات الجسمية .

– تميز المعدين عن الضاربيين و القائمين بالصد فى كبر السن .

– تميز القائمين بالصد عن لاعبى التخصصات الاخرى فى زياده عرض الكف .

– تميز الضاربيين و القائمين بالصد عن المعدين بقدره عضلات الذراعين .

كما اسفرت نتائج التساؤل الثالث عن :

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين السن وعرض الكف والمرونة الامامية .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الوزن واطوال كل من طول اللاعب , طول

اللاعب والذراع مفرد , العضد , الساعد , الجذع , الفخذ , الساق , الطرف

السفلى وبين محيطات العضد , الفخذ , السماتة فى حالة الانقباض والانبساط , عرض الكتفين , الوثب العمودى من الثبات ورمى كرة سلة .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الذراع وطول كل من العضد , الساعد , الكف , الجذع , الساق , الطرف السفلى , طول اللاعب والذراع مفروود , طول اللاعب , محيط الوسط , محيط العضد انقباض , عرض الكف , عرض الكتفين , ورمى كرة سلة لابعد مسافة .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول العضد وطول كل من طول اللاعب , طول اللاعب والذراع مفروود , الساعد , الجذع , الساق , الفخذ , محيط الوسط , عرض الكف .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الساعد واطوال كل من الكف , الجذع , الساق , الطرف السفلى , الطول الكلى للجسم , طول اللاعب والذراع مفروود , ورمى كرة سلة .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الكف واطوال كل من طول اللاعب , طول اللاعب والذراع مفروود , الساق , الطرف السفلى , عرض الكف , ورمى كرة سلة .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الجذع وكل من طول اللاعب , طول الساق , طول الطرف السفلى , طول اللاعب والذراع مفروود , محيط الوسط .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الفخذ وكل من طول اللاعب , طول

الطرف السفلى , طول الفخذ وثلاث وثبات متتالية , الوثب العمودي من الثبات .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الساق وكل من طول اللاعب , طول

اللاعب والذراع مفرد , طول الطرف السفلى , عرض الكف , والوثب العمودي

من الثبات , رمى كرة سلة .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الطرف السفلى وكل من طول اللاعب

وطول اللاعب والذراع مفرد , عرض الكف , ورمى كرة سلة , الوثب العمودي

من الثبات .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط العضد انقباض بين كل من محيط

العضد انبساط , محيط الوسط , محيط الفخذ (انقباض وانبساط) , محيط السمانة

(انقباض وانبساط) , عرض الكف , عرض الكتفين , رمى كرة سلة .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط العضد انبساط وعرض الكتفين .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط الوسط وكل من محيط الفخذ انقباض

وانبساط (, محيط السمانة (انقباض وانبساط) , طول اللاعب , عرض الكف ,

عرض الكتفين , ثلاث وثبات متتالية .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط الفخذ انقباض وكل من محيط الفخذ

انبساط , محيط السمانة انقباض , طول اللاعب , عرض الكف , عرض الكتفين .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط الفخذ انبساط وكل من محيط السمانة

(انقباض وانبساط) , عرض الكف , عرض الكتفين , طول اللاعب .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط السمانة انقباض وكل من محيط السمانة انبساط , عرض الكف .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين عرض الكف وكل من طول اللاعب , طول اللاعب والذراع مفرد .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين عرض الكتفين ورمى كرة سلة .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول اللاعب وكل من طول اللاعب والذراع مفرد , الوثب العمودي من الثبات , رمية كرة سلة .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول اللاعب والذراع مفرد ورمى كرة سلة

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الوثب العمودي من الثبات وثلاث وثبات متتالية .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين ثلاث وثبات متتالية وكل من المرونة الامامية وعدو ٢٠ متر .

٢ / ٥ التوصيات :

- فى ضوء النتائج التى توصل اليها الباحث وفى ضوء عينة البحث والتحليل الاحصائى يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :-
- الاعتماد على استخدام الاسلوب العلمى لاختيار وانضمام اللاعبين للفريق القومى من خلال القياسات الجسمية والبدنية والمهارية .
 - الاهتمام بانتقاء اللاعبين منذ الصغر على ان يكونوا ذوى خصائص جسمية مميزة .
 - يوصى الباحث المدربين باستخدام الاختبارات البدنية المختلفة على فترات طوال الموسم التدريبى .
 - يوصى الباحث بتدريب اللاعبين على الاختبارات البدنية لتحسين ارقامهم ووضع معايير ومستويات جديدة فى محاولة للاقتراب من المستويات العالمية .
 - يوصى الباحث باجراء ابحاث مشابهه على كافة المراحل السنية فى الكره الطائره .

قائمة المراجع العربية والاجنبية

قائمة المراجع

- ١ - ابراهيم خليفة : تحديد القياسات الانثروبومترية والاختبارات البدنية كدليل للانتقاء للناشئين فى العاب القوى , كلية التربية الرياضية بالهرم , جامعة حلوان , ١٩٨٨ م .
- ٢ - ابراهيم سلامة : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية : دارالمعارف ١٩٨٠ م .
- ٣ - احمد خاطر, على البيك : القياس فى المجال الرياضى , دار المعارف , ١٩٨٤ م .
- ٤ - احمد عبد الدايم الوزير : فاعلية الاداء بالمستوى البدنى والمهارى للاعبى الكرة الطائرة" كلية التربية الرياضية بالهرم , جامعة حلوان ١٩٩٣ .

٥- احمد ماهر انور , على السيد عامر : انتخبو بالمستوى الرقوى لدفع الجلة باستخدام

بعض القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية

للناشئين " , دراسات وبحوث, المجلد الثامن

العدد السادس , جامعة حلوان , نوفمبر ١٩٨٥

٦- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى, الاسكندرية, ١٩٧٨م

٧- المركز القومى للبحوث الرياضية : الانتقاء الانثروبومتري البدنى للناشئين فى

مسابقات الميدان والمضمار المرحلة الاولى

مبتدئات " ٩١ - ١٩٩٢م.

٨- المركز القومى للبحوث الرياضية : "الانتقاء الانثروبومتري البدنى للناشئين فى

مسابقات الميدان والمضمار المرحلة الاولى

مبتدئين " ٩١ - ١٩٩٢م.

٩- الهام عبد المنعم : القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبات الكرة

الطائرة "كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

- جامعة حلوان , ١٩٨٨م .

١٠- ايلين وديع فرج

:الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب ,

منشآت المعارف الاسكندرية , ١٩٩٠ م .

١١- جمال الدين مراد

: دراسة حول المقاييس المورفولوجية وعلاقتها

بمتطلبات بعض الالعاب الجماعية فى المستوى

اثنواى بجمهورية مصر العربية "كلية التربية

الرياضية , الاسكندرية , جامعة حلوان ١٩٧٥ م .

١٢- جميل عبد الحميد الديب

:العلاقة بين مستوى الاداء المهارى للاعبى الدرجة

الاولى بمنطقة الشرقية للكرة الطائرة و بعض

القياسات الجسمية والفسولوجية " كلية التربية

الرياضية بالزقازيق ١٩٨٦ م .

١٣- حمدى عبد المنعم

: وضع بطارية لقياس الاستعداد لبدنى والمورفولوجى

لاختيار ناشئ الكرة الطائرة" كلية التربية لرياضيه

بالهرم , جامعة حلوان ١٩٨٢ م .

١٤ - حمدى عبد المنعم , احمد كسرى :

اثر المكونات البدنية الخاصة وبعض

المهارات الحركية الخاصة على اللياقة البدنية

والمهارية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة "

بحوث المؤتمر الدولى الرياضيه للجميع فى

الدول النامية المجلد الثانى كلية التربية الرياضية

للنينين بالهرم جامعة حلوان , يناير ١٩٨٥ م .

١٥ - محمد صبحى حسانين : طرق تحليل المباريات فى الكرة الطائرة ,

دار الفكر العربى - ١٩٨٦ م .

١٦ - _____ : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس

(بدنى - مهارى - معرفى - نفسى - تحليل)

الجهاز المركزى للكتب الجامعية , القاهرة ١٩٨٨ م

١٧ - سليمان على حسن واخرون :

التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ,

دار المعارف القاهرة ١٩٨٣ م .

١٨ - عبد المحسن جمال الدين

: تحديد المواصفات الجسمية للاعبى الكرة الطائرة

فى جمهورية مصر العربية " كلية التربية الرياضية

للبنين بالاسكندرية , جامعة حلوان ١٩٧٧ م .

١٩ - على سلامة

: تحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبى

هوكى الميدان " كلية التربية الرياضية بالهرم ,

جامعة حلوان ١٩٨٥ م .

٢٠ - على فهمى الببىك

: "دراسة مقارنة لبعض القياسات الانثروبيومترية عند

سباحى المستوى العالمى وسباحى منتخب المملكة

العربية السعودية فى سباحة المسافات الطويلة "

كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ,

جامعة حلوان ١٩٨٧ م .

٢١ - كمال عبد الحميد, اسامة كامل راتب : القياسات الجسمية للرياضيين , دار الفكر العربى

القاهرة , ١٩٨٦ م .

٢٢ - محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات , دار المعارف

١٩٨٧م .

٢٣ - _____ : علم التدريب الرياضى , الطبعة السادسة

دارالمعارف ١٩٧٨م .

٢٤ - محمد صبحى حساين : التقويم والقياس فى التربية البدنية , الجزء الثانى

دار الفكر العربى ١٩٧٩م .

٢٥ - _____ : بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ

المرحلة الثانية " كلية التربية الرياضية للبنين

بالهرم , جامعة حلوان ١٩٨٠م .

٢٦ - _____ : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية

البدنية (طرق عاملية) طبعة اولى , دار الشعب ,

الجهاز المركزى للكتب الجامعية ١٩٨٢م .

٢٧- محمد حسن علاوى, محمد نصر الدين: اختيارات الاداء الحركى , طبعة ثانية , دار الفكر

العربيى ١٩٨٩ م .

٢٨- نبيلة محمد ابو رواش : السمات الجسمية والعناصر اللازمة للاعبى دفع

الجلة " كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة

حلوان ١٩٨٢ م .

29 - Bertucci , B. (edt) Championship Volley Ball , by the experts 2 nd edition , leisura press, West Point N.Y. 1982

30 - BROER , R.M:" Efficiency of Human Movement ,London , W.B sanders co., 1960

31 - Hall , Susan J . " Basic Biomechanics , Mosy co. , Yearbook Inc USA 1991

- 32 - Kich , L., Strength Training Exercises for Volley Ball Player ,
Coaches Manual , Canadian Volley Ball Assosiation , (CVA) ,
level 3 . 1979**
- 33 - Nicholls. k. , Modern Volley Ball for Teacher , Coach and
Players , mospy co. U.S.A . 1978**
- 34 - Puhl , Jacqueline and Case , Samuel " Physical and
Physiological Characteristics of Elite Volley Ball Players , R . Q , vol
53 . No. 3 . 1992**
- 35 - Rosenthal , G., Volley Ball The Game and How to Play it ,
mospy co. U.S.A 1993**
- 36 - Scates , Allen E . " Winning Volley Ball , Allyn and Bacon ,Inc. ,
Massachusetts , 1984 .**

**37 - Slaymaker , T., and Brawn , VH, Power Volley Ball , 2 nd
edition , W.B. sanders co. , Philadelphia , London , Toranto , 1976**