

## الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

ملخص البحث

المراجع

## الاستخلاصات :

في حدود أهداف البحث وأجراءاته ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث الى

### الاستخلاصات الآتية :

- ١- ظهور بعض الخصائص الجسمية المميزة للمرحلة السنية المختلفة وذلك على النحو التالي :-
  - (أ) تحت ١٥ سنة ( الوزن - طول الساق - محيط رصغ الكتف - عرض أسفل الساعد - وزن العظام النسبي - عدم تراكم الدهون على منطقة أسفل اللوح ) .
  - (ب) تحت ١٧ سنة ( محيط الرقبة - عدم تراكم الدهون على مناطق أعلى الصدر - خلف وأمام العضد - على الساعد - على البطن - الفخذ - على الساق - قلة وزن الدهون المطلق النسبي ) .
  - (ج) تحت ١٩ سنة ( الطول الكلى - طل الجذع - طول الساعد - سطح الجسم - محيط الصدر (ساكن - شهيق - زفير) - محيط العضد مرتخي ومتوتر - محيط الساعد - محيط الفخذ - محيط الحوض - محيط مشط الكف - عرض الكتفين - عرض الصدر - عمق الصدر - عرض أسفل العضد - عرض الكف - عرض الحوض - عرض أسفل الساق - وزن العضلات النسبي - وزن العظام المطلق .
- ٢- ظهور بعض الخصائص البدنية المميزة للمراحل السنية المختلفة وذلك على النحو التالي :
  - (أ) تحت ١٧ سنة : تفوق في عنصر (تحمل السرعة) لاختبار (٣٠ م جرى × ٥ مرات) ، تحمل الأداء (الاختبار المهارى الدائرى) .  
وتفوق في عنصر (القوة) لاختبار القوة الدافعة .
  - (ب) تحت ١٩ سنة : تفوق في عنصر (القوة) لاختبار دفع كرتين طبيتين .  
وتفوق في عنصر (سرعة الأداء) لاختبار التمريرة الحائطية .  
وتفوق في عنصر (القدرة) القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوثب العمودى .  
تفوق في عنصر (الرشاقة) لاختبار الأداء المركب .  
تفوق في عنصر (السرعة) لاختبار ٥٠ م عدو .
- ٣- ظهور بعض الخصائص الجسمية المميزة للمراحل السنية المختلفة وذلك على النحو التالي :
  - \* بالنسبة لحارس المرمى وخط الظهر وخط الوسط وخط الهجوم تفوقا فى قلة نسبة الدهون كما يقيسها ( سمك ثنايا الجلد على منطقة أسفل اللوح وعلى الصدر ) .
  - \* كان ترتيب خطوط اللعب على النحو التالى بالنسبة لقياس سمك ثنايا الجلد على منطقة أسفل اللوح خط الظهر ثم خط الوسط ثم خط الهجوم ثم حارس المرمى .
  - أما بالنسبة لقياسات سمك ثنايا الجلد على الصدر فكان الترتيب على النحو التالى :  
خط الظهر ثم خط الهجوم ثم خط الوسط ثم حارس المرمى .

\* لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠,٥ , فى باقى القياسات الجسمية لجميع خطوط اللعب .

٤- ظهور بعض الخصائص البدنية المميزة للمراكز اللاعنين للخطوط المختلفة وذلك على النحو التالى :  
\* بالنسبة لحارس المرمى تفوق فى :-

عنصر القوة والمثلة فى اختبار ( القوة الدافعة )  
، عنصر القدرة والمثلة فى اختبار ( الوثب العمودى )  
، عنصر الرشاقة والمثلة فى اختبار ( مرونة مفصل الفخذ فى حالة الثنى والتباعد والمد )

\* بالنسبة لخط الهجوم تفوق فى :-

عنصر تحمل القوة والمثلة فى اختبار (دفع كرتين طبييتين)  
عنصر تحمل سرعة الأداء والمثلة فى اختبار (التمريرة الحائطية)  
عنصر تحمل السرعة والمثلة فى اختبار ( ٣٠ م جرى  $\times$  ٥ مرات )

وكان ترتيب خطوط اللعب على النحو التالى بالنسبة للصفات البدنية :

(أ) بالنسبة لعنصر تحمل السرعة (اختبار ٣٠ م جرى  $\times$  ٥ مرات) كان الترتيب على النحو التالى :  
خط الهجوم - خط الظهر - خط الوسط - حارس المرمى .

(ب) بالنسبة لعنصر تحمل القوة (اختبار دفع كرتين طبييتين) كان الترتيب على النحو التالى :  
خط الهجوم - خط الوسط - خط الظهر - حارس المرمى .

(ج) بالنسبة لعنصر سرعة الأداء (اختبار التمريرة الحائطية) كان الترتيب على النحو التالى :  
خط الهجوم - خط الوسط - حارس المرمى - خط الظهر .

(د) بالنسبة لعنصر القدرة ( اختبار الوثب العمودى ) كان الترتيب على النحو التالى :  
حارس المرمى - خط الهجوم - خط الظهر - خط الوسط .

(هـ) بالنسبة لعنصر تحمل المرونة (اختبار مرونة مفصل الفخذ فى حالة الثنى) كان الترتيب على النحو التالى:  
حارس المرمى - خط الهجوم - خط الظهر - خط الوسط .

، بالنسبة لاختبار (مرونة مفصل الفخذ فى حالة التباعد والمد) كان الترتيب على النحو التالى :  
حارس المرمى - خط الهجوم - خط الظهر - خط الوسط .



## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

- ١ **ابراهيم احمد السعيد جزر :**  
القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للمصارعة تحت ١٢ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، ١٩٩٠م.
- ٢ **ابراهيم البصرى :**  
التشريح الوظيفي ، الطبعة الاولى بغداد ، مطبعة اوفست للتحجير ، ١٩٧٥م.
- ٣ **ابراهيم سلامة :**  
الاختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠م.
- ٤ **ابراهيم عادل ابراهيم العيسوي :**  
القياسات الجسمية لحراس المرمى فى كرة القدم " دراسة تحليلية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ١٩٨٩م.
- ٥ **ابو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد روى :**  
اختبارات انتقاء وتوجيه الموهوبين فى التربية الرياضية ( دراسة نظرية تطبيقية ) ، المركز القومية للبحوث التربوية ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ٦ **احمد امين محمد احمد :**  
دراسة بعض القياسات الجسمية الخاصة بملاكمى المستويات العالمية بجمهورية مصر العربية ، بحث ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٨٨م.
- ٧ **احمد حجازى :**  
استخدام الاحصاءات الحيوية لايجاد معدلات التغير فى مورفولوجية بعض عظام الرياضيين لنوعيات من الانشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه مجازة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٨٠م.
- ٨ **احمد خاطر :**  
المباراة والتدريب فى كرة القدم ، دار المعارف ، ١٩٧٩م.

## تابع قائمة المراجع

- ٩ احمد خاطر ، على البيك :  
القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف  
مصر ، ١٩٧٨ م.
- ١٠ احمد خاطر ، على البيك :  
القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف  
مصر ، ١٩٧٦ م.
- ١١ اسماعيل البيك :  
دراسة مقارنة بين سباحى المسافات  
القصيرة ولاعى كرة الماء فى بعض  
الخصائص السولوجية والسماات النفسية ،  
رسالة ماجستير مجازة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧٦ م.
- ١٢ السيد عبد المقصود :  
نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الاول ،  
الاسكندرية ، ١٩٧٨ م.
- ١٣ بطرس رزق الله، عبد ابو العلا :  
الجديد فى تدريب كرة القدم ، الطبعة  
الاولى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٤ م.
- ١٤ حنفى مختار :  
الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم ،  
الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ،  
١٩٧٤ م.
- ١٥ جمال مراد :  
دراسة حول بعض المقاييس المورفولوجية  
وعلاقتها بمتطلبات بعض الالعاب الجماعية  
فى المستوى الدولى بجمهورية مصر العربية  
، رسالة ماجستير مجازة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧٦ م.
- ١٦ جيرد هوخموند :  
المكانىكا الحيوية وطرق البحث العلمى  
للحركات الرياضية ، ترجمة كمال عبد  
الحميد ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ م.

## تابع قائمة المراجع

- ١٧ **ذكى محمد محمد حسن :**  
ديناميكية تطور بعض الخصائص  
المورفولوجية والصفات البدنية الخاصة لدى  
لاعبي الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة ،  
 دراسة مقارنة ، رسالة دكتوراه ، كلية  
 التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ،  
 ١٩٨١م .
- ١٨ **سلوى عسل :**  
دراسة تحليلية للقياسات الجسمية والصفات  
البدنية للمتفوقات فى مسابقات المسدان  
والمضمار ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٠م .
- ١٩ **سوسن محمد السيد عمارة :**  
العلاقة بين التفوق فى الوثب وبعض  
القياسات الجسمية لطالبات كلية التربية  
الرياضية للبنات بالجزيرة ، رسالة ماجستير  
، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،  
 ١٩٧٧م .
- ٢٠ **صبحى حسنين :**  
التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء  
الثانى ، دار الفكر العربى بالقاهرة ،  
 ١٩٧٩م .
- ٢١ **طه اسما عيل ، عمرو ابو المجد**  
**، ابراهيم شعلان :**
- ٢٢ **لطفي كمال :**  
كرة القدم بين النظرية والتطبيق " الاعداد  
البدنية " ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٨م .  
بعض الخصائص الجسمية المميزة للاعبي  
كرة القدم فى الخطوط المختلفة ، انتاج  
 علمى ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ،  
 كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ،  
 ١٩٨٤م .

## تابع قائمة المراجع

- ٢٣ **لطفي كمال :** علاقة بعض الخصائص الجسمية بالقدرة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين لحراس المرمى فى كرة القدم ، إنتاج علمى ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ابريل عام ١٩٨٤م .
- ٢٤ **محسن يس الدروى :** بعض المتغيرات الاثروبومترية والفسولوجية والبدنية وعلاقتها بالاداء المهارى للاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
- ٢٥ **محمد ابراهيم شحاته :** أثر بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية على مستوى الاداء الحركى لرياضة الجمباز ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد الثانى ، جامعة حلوان ، اغسطس ، ١٩٨٠م .
- ٢٦ **محمد حسن علاوى :** علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٢٧ **محمد حسن علاوى :** سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧م .
- ٢٨ **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان :** اختبارات الاداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٢٩ **محمد عبد الوهاب ، احمد حجازى :** دراسة لبعض المواصفات المورفولوجية للاعبي المنى باسكت من ٩ - ١٢ سنة ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٨١م .

## تابع قائمة المراجع

- ٣٠ **محمد على حافظ ، عبد الفتاح لطفى:** الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية ،  
الطبعة الاولى ، مطبعة مخيمر ، ١٩٥٣م .
- ٣١ **محمد يوسف الشيخ ، يس الصادق :** فسولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع الفكر ،  
الاسكندرية ، ١٩٧٥م .
- ٣٢ **مصطفى محمد دياب ،**  
**سيد عبد الجواد ،**  
**عبد المنعم بدير :** دراسة بعض الدلالات الوظيفية والقياسات  
الانثروبومترية لتلاميذ المرحلة الاعدادية (  
١٢ - ١٤ سنة ) ، المؤتمر العلمى الثالث  
لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ،  
١٩٨٢م .
- ٣٣ **مصطفى عزت محمد سليمان :** وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة  
البدنية للمراكز المختلفة للناشئين فى كرة  
القدم فى ج.م.ع . ، رسالة دكتوراه ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ،  
١٩٨٠م .
- ٣٤ **موسى فهمى :** اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، الطبعة  
الاولى ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ،  
١٩٧١م .
- ٣٥ **منير البعلبكي :** المورد ، قاموس انجلىزى عربى ، الطبعة  
الاولى ، دار العلم للملايين ، بيروت .
- ٣٦ **عبد المحسن جمال الدين :** دراسة لتحديد بعض المواصفات الجسمية  
للاعبي الكرة الطائرة فى جمهورية مصر  
العربية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٧٦م .
- ٣٧ **عصام عبد الخالق :** التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) ،  
دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨١م .

## تابع قائمة المراجع

- ٣٨ **على البيك، سيد عبد الجواد :**  
القياسات المورفولوجية كأساس لاختيار  
الناشئين فى ساحة المسافات القصيرة ،  
 انتاج علمى ، المؤتمر العلمى الاول  
 لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية  
 التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ،  
 ١٩٨٠م.
- ٣٩ **كمال عبد الحميد :**  
القياسات الجسمية للاعلى كرة اليد  
 الممتازين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
 الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ٤٠ **كمال عبد الرحمن درويش :**  
العلاقة بين بعض المقاييس المورفولوجية  
وبعض العناصر البدنية الخاصة للاعلى  
الفريق القومى لكرة اليد ، انتاج علمى ،  
 دراسات وبحوث مؤتمر التربية الرياضية  
 والترويح ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
 القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ٤١ **نادر محمد محمد شلبي :**  
العلاقة بين بعض الخصائص المورفولوجية  
وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعلى الدرجة  
الاولى لكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية  
 التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ،  
 ١٩٨٤م.

### تابع قائمة المراجع

- 42 Barry A. J. and Careton T. K.: Factorial Analysis of performance in prepubescent Boys, R. A., VO1.32, No-2, October 1981.
- 43 Consialman J.,: The Science of swimming , U.S.A., Pelham Books, 1968.
- 44 Donalds Pocket. Medical Dictionary, 21 St. ed., Oxford and IBH, Buplishing Co., Culcuta Bombay, Newdelhi, 1972.
- 45 Harry, G. J.,: The Biomechanics of Sport, Techniques, 2nd ed, Prentice-Hall. INC. Englewood Cliffs, N. J. 1978.
- 46 I. C. S. P. E. T.,: Physique and Body composition, in Fitness, Health and Work Capacity, Larson, L. (editor) Macmillan Publishing Co.,
- 47 Jako-P. Szabo. G. Bodnar-L. Hagos-M.,: Sport Vosi Szemle / Hungarian Review of Sports Medecine, Bodapest, 1984.
- 48 Klafs,G.,Arneheim,D.,: Modern Principles of Athletic Training, 3rd ed., Saintlouis Mosby Co., London, 1972.
- 49 Malina, m.,: Physical Activity and performance in Anthropological Perspective Symposiom Specialists Qubec, 1976.
- 50 Mass-G.,: The Physical of Athletes., Leiden - Press, 1974.
- 51 Methews, D. K.,: Measurment in Physical Education, 5th- ed., Philadelphia, London, Toranto: W. B. Saunders Co.,1978.

### تابع قائمة المراجع

- 52 **Morehouse, L. and Miller:** Physiology of Exercise, Saintlouis. 6th ed., C. V. Mosby Company, 1971.
- 53 **Morehouse, L. E. and Miller, S.,:** Physical of Exercise, Mosby, Co., New York, 1973.
- 54 **Larson, L. A.,:** Fitness, Health and Work Capacity International Standards For Assesament, Macmillan Puples Hing Co., INE., New York, 1974.
- 55 **Ramadan, J. Byrd, R.:** Physical Charactaristics of elite Soccer Players Jouranal Of Sports Medecine and Physical Fitness (Torino , Italy) Dec., 1987.
- 56 **Ostyn-Simons, J.,:** Somatic and Motor Development of Pelgian Secondary School Boys ( Norms and Standareds ), Leuven University, Press, Belgium, 1990.
- 57 **Tittel, K. K. and Wutscherk, H.,:** Sportanth Rompoetric, Band 6, Johann Ambrosius Barth, Leipzig, 1974.