

الفصل الخامس

استخلاصات و توصيات البحث

أولاً : استخلاصات البحث

ثانياً : توصيات البحث

أولاً : الإستخلاصات

- من نتائج التحليل الإحصائي لبيانات البحث ، تم التوصل إلى الإستخلاصات التالية :
- تم استخلاص (٥٣) اختباراً بعد استطلاع رأى الخبراء ، و قد إتضح أن الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة ذات معاملات علمية عالية ، بالإضافة إلي أنها تخلو من عيوب التوزيعات غير الإعتدالية ، حيث يقترب معامل الالتواء لكل عامل من الصفر.(مرفق ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦)
 - ومن خلال نتائج التحليل العاملي باستخدام التدوير المتعامد للمحاور ، تم الكشف عن خمسة عوامل طائفية تشبعت عليها ثلاث عوامل حيث تحقق هدف البحث و تساؤل البحث ، واستند الباحث في تفسير العوامل المستخلصة على المعايير السابقة الذكر والتي في ضوءها قبول ثلاث عوامل من بين خمسة عوامل وهم :

العامل الأول : الخصائص الأنثروبومترية (دليل الطول والوزن ، لوزن ، محيط الصدر في مستوي الصدر ، محيط الصدر أعلي مستوي الصدر ، محيط الرقبة ، محيط العضد انقباض ، محيط الصدر أسفل مستوي الصدر ، طول الجسم الكلي ، محيط الوسط ، محيط البطن) .

العامل الثاني : الخصائص الوظيفية (دليل السعة الحيوية ، طول الذراع علي طول الرجل ، مؤشر الطاقة ، ضغط الدم الانبساطي) .

العامل الثالث : مستبعد .

العامل الرابع : الخصائص البدنية (تسديد مستقيمة يمني للرأس علي كيس لكم ثابت في ٣٠ ث ، اختبار رمي كرة طبية ٣ كجم لأبعد مسافة باليد اليمني ، اختبار نيلسون لقياس زمن الرجوع لليد اليمني) .

العامل الخامس : مستبعد .

وحيث إن وحدات التحليل الجيدة يمثل بأعلى التشبعات المشاهدة علي عواملها ، وبناء علي ذلك فان الاختبارات الممثلة لأهم الخصائص هي :

١. اختبار الأول دليل الطول والوزن .
٢. اختبار الثاني دليل السعة الحيوية .
٣. اختبار الثالث تسديد مستقيمة يمني للرأس علي كيس لكم ثابت في ٣٠ ثانية .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء هدف البحث وفي حدود العينة واستناداً إلى ما تشير إليه النتائج والاستخلاصات يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

١. استخدام وحدات البحث (الأنثروبومترية ، البدنية ، الوظيفية) في التعرف على مستوى لاعبي الكيك بوكسنگ الدوليين والمحليين في جمهورية مصر العربية .
٢. أن تكون القياسات (الأنثروبومترية ، البدنية ، الوظيفية) التي أسفرت عنها الدراسة ضمن الأسس التي تراعى عند اختيار المبتدئين في رياضة الكيك بوكسنگ .
٣. توجيه وتقنين برامج التدريب الخاصة باللاعبين حسب الخصائص (الأنثروبومترية ، البدنية الوظيفية) والتي أسفرت عنها الدراسة الحالية .
٤. إجراء دراسات مماثلة على مستويات سنية مختلفة من الأعمار لتحديد الخصائص (الأنثروبومترية ، البدنية ، الوظيفية) في مرحلة الناشئين والشباب .
٥. إجراء دراسات مماثلة لتحديد الخصائص (الأنثروبومترية ، البدنية ، الوظيفية) الخاصة بلاعبات رياضة الكيك بوكسنگ .

قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية

- ١- إبراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، ٢٠٠٠م
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٥م
- ٣- _____ : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣م
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣م
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م
- ٦- أحمد أمين محمد : برنامج تدريبي في الملائمة لمواجهة استخدام الآلى في التحكم ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ١٩٩٥م
- ٧- أحمد محمد خاطر و علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، ١٩٩٦م
- ٨- أحمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا الرياضة نظريات و تطبيقات ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧م .
- ٩- أحمد عبد العزيز محمد : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المورفولوجية لإنتقاء في رياضة المصارعة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٩٣م
- ١٠- أحمد سعيد زهران برسيم : المواصفات الجسمية للاعبين المستويات العليا في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م
- ١١- _____ : الخصائص البدنية والمهارية والفسيولوجية للاعبين المستوى العالمي في رياضة التايكوندو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٩٩م .
- ١٢- احمد منصور ومحروس قنديل : تصميم شبكات الشكل الجانبي لبعض القياسات الجسمية للاعبين الجمباز ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الخامس ، مارس ، ١٩٨٧م

- ١٣- إسماعيل حامد عثمان : بعض القياسات الأنثروبومترية لدى ملاكمي الدرجة الأولى في الأوزان المتوسطة (٧١-٧٥ كجم) ومقارنتها لدى غير الممارسين للأنشطة الرياضية من نفس الوزن في جمهورية مصر العربية ، المؤتمر العلمي الرياضي للجميع للدول النامية ، كلية التربية الرياضية ببنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م
- ١٤- إسماعيل حامد عثمان ومحمد عبد العزيز غنيم و ضياء محمد العزب و عاطف مغاوري شعلان : تعليم وتدريب الملاكمة ، مطبعة دار السعادة ، القاهرة ، ١٩٩٧ م
- ١٥- آمال الصادق سكيئة : التشريح الوظيفي ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م
- ١٦- أميرة عبد الفتاح أبو قنديل : التنبؤ بالقدرات الحركية لكرة اليد ، وبعض القياسات الجسمية لإختيار ناشئي كرة اليد في المرحلة الابتدائية من ٨ - ١٢ سنة ، المجلد الثاني ، بحوث المؤتمر العلمي ، تاريخ الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مارس ١٩٨٦ م
- ١٧- إيهاب فتحي زكي غراب : العلاقة بين المتغيرات النفسية والفسولوجية و نتائج المباريات لملاكمي الدرجة الأولى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م
- ١٨- جهاد نبيه محمود عبد المحسن : دراسة عاملية للقدرات الحركية والقياسات الجسمية المسهمة في المستوى الرقمي لمتسابقى ١٠ متر حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م
- ١٩- حسام العربي محمد أحمد : وضع بطارية اختبار لبعض المتغيرات البدنية والقياسات الجسمية للاعبى كرة اليد تحت ١٤ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦ م
- ٢٠- حسام رفقي محمود : مقارنة بعض القياسات الجسمية بين ملاكمي مختلف الدول وملاكمي مصر ، المجلة العلمية جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد الثاني ، ديسمبر ، ١٩٨٢ م
- ٢١- خالد سرحان عبد الدايم : دراسة بعض القياسات الجسمية والقدرات الحركية الخاصة للناشئين في مسابقات الميدان والمضمار ، رسالة ماجستير لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٨ م

٢٢- سامي محب حافظ : وضع بطارية لقياس المدركات الحس - حركية لدي لاعبي الملاكمة في مصر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٢م

٢٣- _____ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة ، مكتبة شجرة الدر ، الطبعة الثانية ، ٢٠٠٥م

٢٤- سليمان أحمد علي حجر وأحمد فتحي الزيات : التربية الرياضية - فسيولوجيا - بيولوجيا - طب رياضي ، كلية التربية الرياضية القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٤م

٢٥- صفوت فرج : التحليل العاملي في العلوم السلوكية ، الطبعة الثانية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩١م

٢٦- صلاح السيد قادوس : القياسات الأنثروبومترية لدي ملاكمي الدرجة الأولى والناشئين (دراسة مقارنة) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنيين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦م

٢٧- _____ : الأسس العلمية الحديثة للتقويم الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٣م

٢٨- صلاح السيد قادوس وعاطف نمر خليفة : التطبيقات النظرية العملية في الملاكمة ، كلية الرياضة البدنية جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧م

٢٩- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي التكامل في النظرية والتطوير ، مطبعة النهضة المصرية ، ١٩٩٢م

٣٠- عبد الفتاح فتحي خضر : المرجع في الملاكمة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦م

٣١- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، الطبعة الثامنة ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٩٤م

٣٢- عبد المنعم سليمان إبراهيم : موسوعة الجمناز العصرية ، مهارات - تعليم - تدريب ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الأردن ، ١٩٩٥م

٣٣- كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حساتين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٥م

٣٤- _____ : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م

٣٥- محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية و الاختبار الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، بالاسكندرية ، ١٩٩٥م

- ٣٦- محمد إسماعيل حامد : أثر استخدام التعليم المبرمج علي تعلم المهارات الأساسية لرياضة الكيك بوكسنج ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤م
- ٣٧- محمد حامد شداد : المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو ، جامعة حلوان ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٩٦م
- ٣٨- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦م
- ٣٩- _____ : سيكولوجيا التدريب والمنافسات ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٨م
- ٤٠- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبار الأداء الحركي ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٤١- محمد صبحي حساتين : التقويم و القياس فى التربية البدنية ، الجزء الثاني ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧م
- ٤٢- _____ : التقويم والقياس ، الجزء الأول ، ١٩٩٤م
- ٤٣- _____ : التقويم والقياس فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٩٥م
- ٤٤- محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي الطبعة الثالثة ، ١٩٩٦م
- ٤٥- محمد صبحي حساتين و محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م
- ٤٦- مجلة الاتحاد المصرى للملاكمة للهواه : قانون الفل كونتاكت واللو كيكس ، ٥ شارع طلعت حرب ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ٤٧- محمد شحاتة وعبد المنعم إبراهيم و هاشم إبراهيم : القياسات الجسمية والأداء الحركي ، الجزء الأول ، البيان للدعاية والإعلام ، عمان ، الأردن ، ١٩٨٧م
- ٤٨- محمد عاطف الأبحر ومحمد سعد عبدالله : اللياقة البدنية (عناصرها ، تنميتها ، قياسها) دار الإصلاح للطباعة والنشر ، المملكة العربية السعودية ، ١٩٨٤م

- ٤٩- محمد مصدق محمود : العوامل الأنثروبومترية والبدنية والفسولوجية وأثرها على المستوى الرقمي لسباحة الزحف علي البطن ، ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ، ١٩٨٥م
- ٥٠- محمد نصر الدين رضوان : دراسة عاملية للقدرة الحركية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٩١م
- ٥١- _____ : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، ١٩٩٨م
- ٥٢- مسعد علي محمود : المدخل إلي علم التدريب الرياضي ، درا الطباعة للنشر والتوزيع ، ١٩٩٧م
- ٥٣- مسعد علي محمود و أمر الله البساطي ومحمد كشك : محاضرات في التدريب الرياضي ، مكتبة شجرة الدر، ٢٠٠٢م
- ٥٤- مصطفى أحمد محمد نصر : تأثير برنامج تأهيلي مقترح (بدني - مهاري) على تنمية بعض الصفات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لناشئ الملاكمة ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٢م
- ٥٥- هشام أحمد عبد الرحمن مهيب و وجيه أحمد شمندی : دراسة بعض المتغيرات البيولوجية للاعبين المستوى العالي في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، مصر، ٢١٤ص ٢٦٣- ٢٧٩ أكتوبر ، ١٩٩٤م
- ٥٦- هاني عبد العظيم حسن : علاقة التكوين الجسمي ببعض المتغيرات البدنية الخاصة لمصارعة الأوزان الثقيلة ، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٨م
- ٥٧- ناجي إسماعيل حامد : القواعد الأساسية لرياضة الكيك بوكسج ، مطبعة السعادة ، القاهرة ، ٢٠٠١م
- ٥٨- وجيه أحمد شمندی عبد الرحمن : أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعات العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م

- ٥٩- وجيه أحمد شمندي عبد الرحمن : دراسة بعض الخصائص الفسيولوجية والنفسية المميزة للاعبي المنتخب القومي المصري للكاراتيه ، مجلة نظريات وتطبيقات ، جامعة الإسكندرية ، العدد ٢٦ ، ١٩٩٦م
- ٦٠- وليد توفيق قصاص : قمة الكاراتيه في التلاحم الكامل وفنون الدفاع عن النفس ، مكتبة الإيمان ، لبنان ، ١٩٩٠م
- ٦١- وليد محمد دغيم : دراسة بعض الموصفات الجسمية كأساس لانتقاء لاعبي كرة الماء في مصر ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م

ثانيا: المراجع الأجنبية

62. **Dick F. w** : "sports training peinciphles 2neded A black London 1992.
63. **Parrot, - c; Moes - R; Devitene , - D; Perrin,-P** " Adaptations post urales lors de gestuelles specif iques aux sports de " Journal science & sports (Paris) 13 (2) , mars/avril 199, 64-74 Refs: 34.
64. **Sidthlaw, - S** " Kinetic and Kinematic analysis of thai boxing roundhouse kicks "Human performance, university of Oregon, 1997.
65. **Zabukovec, - R, M Tiidus, - P – M** " Physiological and anthropometric Profile of elite kick boxers "Journal of strength and conditioning research (champoign – 111) 9 (4), Nov 1995, 240 - 242 Refs: 17.