

## الفصل الخامس: الاستخلاصات والتوصيات.

١- الاستخلاصات.

٢- التوصيات.

## ١- الاستخلاصات:

فى ضوء حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، واسلوب التحليل الاحصائى للبحث، أمكن التوصل الى الاستخلاصات التالية:

- وضع مستويات معيارية للصفات البدنية للناشئين فى الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة يمكن تعميمها واستخدامها لفترة زمنية تتراوح بين ٢-٥ سنوات على الناشئين فى نفس الظروف ونفس المرحلة السنية.

- تحديد مستوى أداء كل نادى، وترتيب الأندية فيما بينها لعناصر الصفات البدنية الخاصة

- هناك اختلاف فى مستوى أداء عينة البحث لكل اختبار على حدة، وكذلك بالنسبة لمستوى أداء اختبارات الصفات البدنية قيد البحث.

- على الرغم من تفوق بعض الأندية فى احرار مراكز متقدمة فى الموسم الرياضى ٨٨-١٩٨٩م. الا أنها لم تحرز نتائج عالية عند تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث، وكذلك على الرغم من تفوق بعض الأندية فى الاختبارات البدنية قيد البحث الا أنها لم تحرز مراكز متقدمة فى الموسم الرياضى ٨٨-١٩٨٩م للناشئين فى الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة فى بطولة الجمهورية. ويرجع السبب فى ذلك الى تركيز بعض هذه الفرق على المهارات الأساسية أكثر من الصفات البدنية، والبعض الآخر يركز على الصفات البدنية أكثر من المهارات الأساسية.

- حصل اختبار الجرى المكوكى لثلاث مرات  $\times 9$  م على نسبة مئوية ١٦,٩٣%، وهى أعلى نسبة مئوية للاختبارات البدنية قيد البحث، وهى نسبة عالية، ويرى الباحث أن السبب فى ذلك يرجع الى اهتمام المدربين لأندية البحث

بعنصر الرشاقة (الذى يقيسه هذا الاختبار) نظرا الى أن الرشاقة متطلب بدنى هام فى جميع الألعاب، كما أنها متطلب ضرورى فى لعبة الكرة الطائرة، ونظرا لضيق مساحة ملعب الكرة الطائرة مقارنة بالالعاب الجماعية الأخرى، فإن الأمر يتطلب من ممارسى هذه اللعبة قدرا كبيرا من الرشاقة، حيث يتطلب الأمر تغيير الاتجاه سواء على الأرض أو فى الهواء بسرعة فائقة تعادل الأداء السريع والخاطف الذى تتخصف به لعبة الكرة الطائرة، ويرى بعض العلماء أن الرشاقة تأتى فى المرتبة الأولى بالنسبة للصفات البدنية اللازمة للاعب الكرة الطائرة.

– حصل اختبار الشنى الامامى (لقياس المرونة) على نسبة مئوية 81,03، وهى أقل نسبة مئوية بين الاختبارات البدنية للصفات البدنية قيد البحث، والسبب فى ذلك يرجع الى عدم اهتمام المدربين بتنمية عنصر المرونة بالرغم من أنه من الصفات البدنية الهامة فى لعبة الكرة الطائرة، والسبب فى حصول هذا العنصر على أقل نسبة مئوية بين الاختبارات البدنية للبحث يرجع الى اهتمام بعض المدربين بتنمية صفات بدنية معينة على حساب صفات بدنية أخرى اعتقادا منهم بأن هذه الصفات ذات تأثير أكبر على مستوى اللاعبين.

## ٢- التوصيات

فى ضوء النتائج التى توصل اليها الباحث، وفى حدود عينة البحث والتطيل الاحصائى، يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

### أولاً: توصيات الى المدربين والقائمين على تدريب اللعبة:

١- الاهتمام بالوصول بالمستوى البدنى للناشئين فى الكرة الطائرة لأعلى مستوى ممكن، وخاصة بالنسبة للصفات البدنية التى حصلت على نسبة

منخفضة فى الاختبارات ، كاختبار الثنى الأمامى لقياس المرونة.

٢- الاهتمام باعطاء التدريبات خلال مرحلة الاعداد البدنى لتنظيمية الصفات البدنية، مثل القدرة العضلية (للرجلين) والجلد الدورى التنفسى، والقوة العضلية والرشاقة والسرعة والمرونة، والتي تؤدى بدورها الى زيادة الارتقاء بالمستوى المهارى للعبة.

٣- عمل سجل خاص بكل لاعب يدون فيه تطور ونمو صفاته البدنية.

### ثانياً: توصيات الى الباحثين فى مجال لعبة الكرة الطائرة.

١- القيام باجراء أبحاث مشابهة فى الكرة الطائرة للمراحل السنوية المختلفة (بنين وبنات).

٢- وضع مستويات معيارية للصفات البدنية والمهارات الأساسية حتى يمكن الاستفادة من المهارات الأساسية والصفات البدنية معا للمراحل السنوية المختلفة (بنين وبنات)

### ثالثاً: توصيات الى الاتحاد المصرى للكرة الطائرة.

١- استخدام جداول المستويات المعيارية التى أسفرت عنها الدراسة لفترة زمنية تتراوح ما بين ٢-٥ سنوات.

٢- الاهتمام بالتأهيل العلمى لمدرسى الكرة الطائرة، وخاصة بالنسبة لمدرسى الناشئين من ذوى الاعداد العلمى والخبرة السابقة فى مجال اللعبة.

٣- الاهتمام باعداد دورات تدريبية بالاشتراك مع الجهات المعنية، وذلك

للارتفاع بالمستوى العلمى والفنى للمدربين العاملين فى قطاع التدريب وخاصة قطاع الناشئين.

٤- يوصى الباحث الاتحاد المصرى للكرة الطائرة بتشكيل لجنة فنية من الخبراء لتنفيذ الاختبارات (قييد البحث) على لاعبي الجمهورية وفى المراحل السنية المختلفة، ووضع مستويات معيارية لهذه المراحل.

## ١- المراجع العربية

- ١- ابراهيم أحمد سلامة،  
الاختبارات والقياس فى التربية البدنية،  
دار المعارف، القاهرة، ١٩٨٠ م.
- ٢- أحمد محمد زكى،  
وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية  
فى الكرة الطائرة للناشئين تحت ١٧ سنة،  
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،  
١٩٨٥ م.
- ٣- حاتم حسنى يوسف،  
اعداد مستويات معيارية لبعض الصفات  
البدنية لسباحى المسافات القصيرة  
للناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة،  
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة،  
جامعة حلوان، ١٩٨٥ م.
- ٤- حسن على زيد،  
تحديد مستويات معيارية لمسابقات الرمي  
فى ألعاب القوى لطلاب كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة، رسالة ماجستير  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية  
للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٧ م.
- ٥- حمسدى عبد المنعم أحمد، وضع بطارية لقياس الاستعداد البدنى  
المورفولوجى لاختيار ناشئ الكرة الطائرة،  
رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،  
١٩٨٢ م.

٦- عبد العزيز أحمد النمر، وضع مستويات معيارية للمهارات الأساسية في كرة السلة للناشئين تحت ١٨ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨١ م.

٧- على السعيد ريجان، وضع مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧ م.

٨- على محمد جلال الدين، وضع مقاييس معيارية للياقة البدنية الخاصة للناشئين في رياضة الجمباز في جمهورية مصر العربية، رسالة ماجستير غير منشورة، المعهد العالى للتربية الرياضية للبنين بالقاهرة، ١٩٧٥ م.

٩- كريم مراد اسماعيل، تحديد مستويات معيارية لبعض المقاييس الجسمية والصفات البدنية الخاصة للناشئين في كرة اليد تحت ١٧ سنة بالقاهرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٦ م.

- ١٠- محمد حسن علاوى، علم التدريب الرياضى، الطبعة التاسعة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٧ م.
- ١١- علم النفس الرياضى، الطبعة الرابعة، دار المعارف، القاهرة، ١٩٧٩ م.
- ١٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان، القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩ م.
- ١٣- محمد صبحى حسانين، التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩ م.
- ١٤- التقويم والقياس فى التربية البدنية، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٩ م.
- ١٥- طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ١٩٨٢ م.
- ١٦- محمد صبحى حسانين، حمدى عبد المنعم أحمد، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، القاهرة، ١٩٨٨ م.

١٧- طررق تحليل المبارارة فى الكرة الطائرة،  
دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٦ م.

١٨- مصطفى فهمى،  
سكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة  
مصر، القاهرة، ١٩٦١ م.

١٩- مفتى ابراهيم حماد،  
تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية  
للناشئين فى كرة القدم تحت ١٦ سنة  
لمحافظتى القاهرة والجيزة، رسالة ماجستير  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالقاهرة، جامعة حلوان، ١٩٧٧ م.

(٢) المراجع الأجنبية

20. Barrow, H.M, and Mcgee, R.,: (A practical Approach to Measurement in physical education,) 2nd.ed., Lea and Febiger, Philadelphia, 1976.
21. Harve. D.,: Training shehvae (Tnainagslehre Sportverlag). Berlin 1971.
22. Horst Baake: (Volleyball Basic international Training Comittee, durring the second Africain kounrnament, in Cairo) . Seetember 1971.
23. Kich, Larry,: (Strength Training Exercises for volley ball Players, Coaches Manual, (CVA), Level 2, 1979 pp. 7.9.
24. Kich, Larry,: (Physical Preparation for volleyball Associakion,) 1979. pp. 4 .1-4 .16.
25. Koyama, T., and Kazio, Y.,: (Evaluating the Physical Copabilities of your players, championship volleyball by the experts, (edt. Bob Bertucci), 2 nded., Leisure Presswest Point. N. Y., 1982 pp. 177.
26. Meinel, K.: (Bewegungslehre) Bevlin 1967.

نقلا عن : محمد حسن علاوى ، علم النفس الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة

27. Slaymaker T. and Brown, V. H: (Power volleyball).  
U.S.A. W.BS Undersco., 1970.
28. Toyada. H.,: (Theory of Physical Training coaches  
manual,) CVA, 1979 - PP. 4-27-4-27.