



## ١٠/٥ الإستنتاجات والتوصيات :

### ١١/٥ الإستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث التى أمكن التوصل إليها يمكن استنتاج ما يلى :

- (١) أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض المتغيرات الإثنروبومترية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد الناتجة عن الممارسة والنمو وتحديد نسب تطور هذه المتغيرات ومعدلات تطورها .
- (٢) أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد الناتجة عن الممارسة والنمو وتحديد تطور هذه المتغيرات ومعدلات تحسنها.
- (٣) أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض الصفات البدنية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد وتحديد نسب تطور هذه المتغيرات ومعدلات تحسنها .
- (٤) حدوث تطور فى جميع المتغيرات الإثنروبومترية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد ولكن بعضها فقط بنسب تحسن دالة احصائيا والأخرى بفروق بسيطة تم استخراجها من خلال قيمة (LSD).
- (٥) حدوث تطور فى جميع قياسات سمك ثنايا الدهن للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد ولكن بعضها فقط بنسب تحسن دالة احصائيا والأخرى بفروق بسيطة تم استخراجها من خلال قيمة (LSD).
- (٦) حدوث تطور فى جميع المتغيرات الفسيولوجية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد ولكن بعضها فقط بنسب تحسن دالة احصائيا والأخرى بفروق بسيطة تم استخراجها من خلال قيمة (LSD).
- (٧) حدوث تطور فى الصفات البدنية للعينة قيد البحث ولكن بفروق بسيطة غير دالة احصائيا.
- (٨) تميز لاعبى المشروع القومى للعبة فى الأطوال والمحيطات وسمك ثنايا الدهن وكافة القياسات البدنية وخاصة لهذه المرحلة السنوية مواليد (٨٨ - ٨٩ - ٩٠) أى ( ١٦ ، ١٨ ، ١٧ ) سنة .
- (٩) الممارسة والنمو يمكن استغلالهما فى ترشيد عملية التدريب وكذلك ترشيد الإنتقاء بهدف الوصول إلى الإنجاز الرياضى اقتصادا فى الوقت والجهد من خلال الإستعانة بنتائج البحث .

## ٢/٥ التوصيات :

- (١) ضرورة الاهتمام بالقياسات الإنثروبومترية قيد البحث عند انتقاء الناشئين لممارسة كرة اليد .
- (٢) الإهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية والعمل على تطويرها عند وضع البرنامج التدريبي.
- (٣) الإهتمام بالصفات البدنية الخاصة التي يستخدمها الناشئ في كرة اليد ومراعاة تنميتها عند وضع البرنامج التدريبي ومراعاة تقنينها .
- (٤) عند إعداد البرنامج التدريبي ضرورة التركيز على تحسين سمك ثنايا الدهن .
- (٥) ضرورة إجراء أبحاث مقارنة بين لاعبي المشروع القومي للعبة في كرة اليد وبين لاعبي الأندية الأخرى ومقارنة مدى التطور والنمو لنفس المرحلة السنية .
- (٦) عند إجراء أبحاث مماثلة ضرورة الإستمرار في القياس لفترات زمنية أطول .
- (٧) ضرورة وجود فترات زمنية أطول بين كل قياس والذي يليه .

## **قائمة المراجع**

- أولاً : المراجع العربية .**
- ثانياً : المراجع الأجنبية .**
- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية الانترنت .**

أولة : المراجع العربية :

١. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
٢. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى للأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد عمر الروبى : اختبارات انتقاء الناشئين وتوجيه الموهوبين فى التربية الرياضية ، دراسة نظرية وتطبيقية ، بحث منشور ، المركز القومى للبحوث التربوية ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
٤. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد سليمان إبراهيم : العلاقة المتبادلة بين بعض القياسات الإثنروبومترية والقوة العضلية ومكونات الدم لدى لاعبي المنتخب المصرى للمصارعة ، المجلد الثانى ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، مارس ١٩٨٤ م .
٥. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، أحمد عمر الروبى : انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، القاهرة ، علم الكتاب ، ١٩٨٦ م .
٦. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحى حسنانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ م .
٧. أحمد محمد عبد العزيز : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المورفولوجية لانتقاء لمبتدئين فى رياضة المصارعة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
٨. أحمد فتحى الزيات : مذكرات فسيولوجى وبيولوجى الرياضة لطلاب الدراسات العليا للتربية الرياضية ، ١٩٩٤ م .
٩. أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، ط ٤ ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

- ١٠ . أسامة كامل رياض : الطب الرياضى فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
- ١١ . السيد أحمد عبد المقصود : تطور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٥ م .
- ١٢ . السيد أحمد عبد المقصود : توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ، مكتبة الحسنة ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ١٣ . المجلس الأعلى للشباب والرياضة : الإلتقاء الإثروبومتري البدنى للناشئات فى مسابقات الميدان والمضمار ، ١٩٩١-١٩٩٢ م .
- ١٤ . المجلس الأعلى للشباب والرياضة : الإدارة العامة للبحوث الرياضية: بحث المستويات المعيارية لإلتقاء ناشئ السباحة من (٩ - ١٤) سنة ، ١٩٨٩ م .
- ١٥ . أمال الصادق سكين : دراسة مقارنة لبعض مكونات الجسم والسعة الحيوية من طالبات الشعب المختلفة بمعلمات الجيزة ، المجلد الثالث ، المؤتمر العلمى تاريخ الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مارس ، ١٩٨٦ م .
- ١٦ . أمال الصادق سكين : التشريح الوظيفى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، مارس ١٩٨٦ م .
- ١٧ . إيهاب شريف : بعض القياسات المورفولوجية والبدنية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهارى لحراس مرمى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧ م .
- ١٨ . حسن أبو عبده : تأثير برنامج تدريبى مقترح للوثب بالحبل على تحسين بعض القياسات والكفاءة البدنية للاعبى كرة القدم بنادى النصر بدولة قطر ، نظريات وتطبيقات ، العدد الثامن ، ١٩٩٠ م .
- ١٩ . زكى حسن : دراسة ديناميكية بعض الخصائص المورفولوجية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبى الكرة الطائرة بمستوياتها المختلفة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٣ م .

٢٠. سعدكمسال : مبادئ علم الفسيولوجى ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٨م
٢١. سلمى نصار وأخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
٢٢. شريف طه ، : ديناميكية تطور القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات الجسمية لدى لاعبي المشروع القومى للمعاقلة فى كرة اليد ، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية ، العدد ٢٢ ، الجزء الثانى ، مارس ٢٠٠٦م .
٢٣. صلاح قبادوس ، : التطبيقات النظرية العملية فى الملاكمة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٧م .
٢٤. طه اسماعيل ، وأخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق - الإعداد البدنى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩م
٢٥. علاء الدين عليوه : تطور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٥م .
٢٦. على البيهيك : أسس وبرامج التدريب الرياضى للحكام ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧م .
٢٧. عمرش كرى : الكفاءة البدنية والسعة الحيوية للاعبى كرة السلة فى المستويات المختلفة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .
٢٨. عويس الجبالي : العلاقة بين السمات الإنفعالية ، والكفاءة البدنية والمستوى الرقمى لمتسابقى ألعاب القوى فى ج . م . ع ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، القاهرة ، ١٩٨٣م .
٢٩. قادرى مرسى : أثر تخطيط برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للاعبى الفريق القومى لكرة اليد تحت ٢٠ سنة المشاركة فى البطولة الأفريقية بالجزائر ١٩٨٦ ، إنتاج علمى ، المجلد الثانى ، العدد الرابع ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦م

- ٣٠ . كمال درويش ، وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣١ . كمال درويش ، وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٢ . كمال درويش ، : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .  
محمد حسنين
- ٣٣ . كمال درويش : العلاقة بين المقاييس المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الفريق القومى المصرى لكرة اليد ، العدد الأول ، المجلد السادس ، المجلة العلمية لجامعة حلوان ، إبريل ١٩٨٣ م .
- ٣٤ . كمال درويش ، : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين / ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .  
محمد صبحى حسنين
- ٣٥ . محمد إبراهيم شحاته ، : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .  
محمد جابر بريتج
- ٣٦ . محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٣٧ . محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ م  
أبو العلا أحمد عبد الفتاح
- ٣٨ . محمد رضا الوقاد : أثر التدريبي المنتظم فى كرة اليد على الكفاءة البدنية والفسيولوجية للاعبين فى المرحلة السنوية من ( ١٢-١٣ ) سنة بالمملكة العربية السعودية ، مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ٣٩ . محمد سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والأعضاء والجهد البدنى ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

- ٤٠ . محمد صبحى حسنين : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤١ . محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، ط١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٢ . محمد صبحى حسنين ، أحمد كسرى : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٣ . مدحت محمود الشافعى : فعالية برنامج تدريبى لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسىولوجية على مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة اليد مواليد ١٩٨٦ م ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٢ ، ٢٠٠٤ م .
- ٤٤ . نبييل العطار ، عصام حلمى : مقدمة فى الأسس العلمية للسباحة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٥ . هشام مهيب : دراسة بعض الخصائص الفسىولوجية والإنثروبومترية لدى لاعبى الوثب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٤ م .

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

46. *Creigs . Hoyt* : *Cycling 6 Th .Ed . philadelphia , Landan , Toronto , 1984.*
47. *Gamath Karmal ,* : *Loufen and srpingen rowalt taschen buchver lag gmbha hamoury, 1987 .*
48. *Karpovich , P.V . & Sinning , W.* : *Phsiology of muscilar activity , Th .Ed. philadalphia , Londen ,Toronto , 1971 .*
49. *Tross , H* : *Hand ball , reimbok bic Hamburg , 1989 .*
50. *Wilmor, J.H* : *Thraning for sport and activity of the*

- ١١٤ -

physiological basis bason alleco  
London , 1988 .

**ثالثا: مراجع شبكة المعلومات الدولية الانترنت :**

51. <http://www.g111g.com/vb/t142667.html>
52. <http://blogs.najah.edu/staff/abdel-naser-qadoumi/article/article-30>
53. <http://www.dahsha.com/viewarticle.php?id=32707>
54. <http://www.hussein-mardan.com/r21.htm>
55. <http://www.pdfbooks.net/vb/showthread.php?t=16316>
56. <http://www.badnia.net/vb/showthread.php?p=152051>