

الفصل الخامس

(الاستخلاصات والتوصيات)

أولاً : الاستخلاصات :

أ- فى حدود عينة الدراسة والأدوات المستخدمة وفى حدود النتائج التى تم التوصل إليها تم تحديد البناء العاملى البسيط للتوافقات الحس حركية لحراس مرمى كرة اليد وفى ضوء مناقشتها تم قبول وتفسير وإطلاق أسماء على ستة عوامل من العوامل السبع المستخلصة لمكونات التوافق الحس حركى وهى :

- ١- العامل الأول : مرونة العمود الفقرى .
- ٢- العامل الثانى : الإحساس بالفراغ الخطى .
- ٣- العامل الثالث : توافق الذراع والعين .
- ٤- العامل الخامس : السرعة الحركية للأطراف .
- ٥- العامل السادس : سرعة تغير اتجاه حركة الجسم كله .
- ٦- العامل الثامن : الإحساس بالمسافة .

ب- وبناء على ما سبق تم التوصل إلى تحديد مجموعة اختبارات التوافق الحس حركية العالمية (تمثل العوامل المستخلصة) كإطار لبطارية اختبارات لقياس مكونات التوافق الحس حركى ومستخلصة من التحليل العالمة لعينة قيد البحث كما يلى :

- ١- اختبار مرونة العمود الفقرى من الجلوس طولا .
- ٢- اختبار الإحساس بالفراغ الخطى الرأسى (٣٠سم) .
- ٣- اختبار التمرير على الحائط من الجلوس طولا (١٥ث) .
- ٤- اختبار سرعة حركة الذراع اليمنى جانباً عالياً (٢٠ث) .
- ٥- اختبار الجرى المكوكى (١٠×٤م) .
- ٦- اختبار الإحساس بمسافة الوثب (٦٠سم) .

ج- تم استخلاص الدرجات المئينية لاختبارات البطارية المستخلصة .

ثانياً : التوصيات :

بناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية وفى حدود عينة البحث المختارة يضع الباحث التوصيات التالية :

- ١- يوصى الباحث أيضاً الاتحاد المصرى لكرة اليد باستخدام البطارية المقترحة ومعاييرها فى عملية انتقاء حراس المرمى الجدد خاصة فى المشروع العملاق الذى يتبناه الاتحاد المصرى لانتقاء الناشئين .
- ٢- ضرورة مراعاة مكونات التوافق الحس حركى عند بناء برامج التدريب لحراس المرمى طبقاً لما أشارت إليه العوامل المستخلصة فى هذه الدراسة والخاصة ببرامج الناشئين .
- ٣- إجراء نفس الدراسة على حارسات مرمى كرة اليد حتى يتسنى مقارنة الفروق بين الجنسين .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- إبراهيم أحمد سلامة (١٩٨٠م) : الاختبار والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٤م) : تدريب السباحة للمستويات العليا ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد عمر سليمان الروبى (١٩٨٦م) : إنتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، دار عالم النشر ، القاهرة .
- ٤- أحمد السيد أحمد لطفى (١٩٩١م) : دراسة عاملية لمكونات التوافق الحركى لدى متسابقى الحواجز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٥- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك (١٩٩٦م) : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، الإسكندرية .
- ٦- أكرم عيد زغلى إبراهيم شادى (١٩٩٩م) : وضع اختبارات لمراحل النظام الشامل لمبتدئى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٧- السيد عبد المقصود (١٩٨٦م) : نظريات الحركة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٨- السيد محمد خيرى (١٩٧٠م) : الإحصاء فى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية ، الطبعة الرابعة ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- ٩- إيمان حسن الجبلى (١٩٩٨م) : فعالية استخدام جمباز الموانع على مستوى القدرات التوافقية لدى الأطفال المعاقين ذهنياً ، المؤتمر العلمى للبحوث ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة .
- ١٠- إيهاب السيد شريف (١٩٩٧م) : بعض القياسات المورفولوجية والبدنية وعلاقتها بفعالية الأداء المهارى لحراس مرمى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١١- تراجى محمد عبد الرحمن (١٩٨٣م) : دراسة عاملية للقدرات التوافقية ، المؤتمر العلمى الأول " الرياضة والمرأة " ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٢- تهنانى محمد حسن (١٩٩٤م) : أثر ممارسة الجمباز على نمو بعض الإدراكات الحسية وعلاقتها بمستوى أداء الشقلبة الخلفية على اليدين لدى الناشئين فى رياضة الجمباز بمحافظة الإسكندرية (دراسة تتبعية) ، ملخص بحوث المؤتمرات ٨٦-٨٨ ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الجزء الثانى ، القاهرة .

- ١٣- **حسن مصطفى موسى (١٩٨٥م)** : الواجبات المهارية لحارس مرمى كرة اليد خلال المباراة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٤- **خالد حسين حسن عزت (١٩٩٦م)** : علاقة بعض القياسات المورفولوجية والكفاءة البدنية بمستوى الكفاءة المهارية للاعبى المنتخب القومى للناشئين لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ١٥- **سامية حسن عبد الكريم (١٩٨٩م)** : دراسة تحليلية للقدرات الإيقاعية والتوافقية المرتبطة بالأداء فى التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٦- **سميرة محمد عرابى ، جمال حسن أبو الرز ، حسين حسن أبو الرز (١٩٩٥م)** : العلاقة بين المستوى المهارى فى السباحة وبعض متغيرات الإدراك الحس - حركى ، المؤتمر العلمى " التنمية البشرية واقتصاديات الرياضة " ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ١٧- **صباح على صقر (١٩٩١م)** : دراسة عاملية للقدرات التوافقية الحركية والقدرات العقلية المرتبطة بالمبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- **صفوت أرنست فرج (١٩٧٥م)** : تنقية اختبارات القدرات الإبداعية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .
- ١٩- **صفوت أرنست فرج (١٩٨٠م)** : التحليل العاملى فى العلوم السلوكية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٢٠- **ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم الغزالى (١٩٨٠م)** : كرة اليد ، مديرية دار الكتاب للطباعة ، جامعة الموصل .
- ٢١- **طارق محمد على النصيرى (١٩٩٧م)** : تأثير تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس - حركى على بعض المهارات لناشئى كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، الزقازيق .
- ٢٢- **عادل عبد الحليم حيدر (١٩٩١م)** : دراسة عاملية للقدرات الحركية كأساس لإنقاء الناشئين فى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢٣- **عادل عبد الحليم حيدر ، بثنية محمد فاضل (١٩٩٩م)** : دراسة عاملية لمظاهر النمو البدنى للأطفال (البنين) من ٦-٩ سنوات ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السادس عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

- ٢٤- عبد العزيز أحمد النمر (١٩٨٥م) : وضع بطارية اختبارات للمهارات الأساسية لكرة السلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٥- عزة على محمد سعيد (١٩٩٣م) : بناء بطارية اختبارات بدنية مهارية لناشئات كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٦- عمرو حسن السكرى (١٩٩٠م) : دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الإدراك الحس - حركى والأداء فى رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٧- عمرو محمد محمود مصطفى (١٩٩٨م) : دراسة عاملية للقدرات التوافقية فى رياضة المصارعة للاعبى ج.م.ع ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٢٨- عويس على الجبالى (٢٠٠٠م) : التدريب الرياضى النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، دار GMS ، القاهرة .
- ٢٩- غادة عبد الحميد محمد (١٩٩٠م) : دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات ١٠٠ متر حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٣٠- فؤاد البهى السيد (١٩٧٩م) : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣١- قدرى السيد مرسى ، جمال الدين عبد العاطى (١٩٨٧م) : بناء بطارية اختبارات عاملية لقياس تحمل الأداء لدى لاعبي كرة اليد ، مؤتمر التربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٣٢- كمال الدين عبد الرحمن درويش ، عماد الدين عباس أبو زيد ، محمد أحمد عبده خليل ، سامى محمد على (١٩٩٩م) : حارس المرمى فى كرة اليد ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٣٣- كمال عبد الحميد إسماعيل ، عماد أبو زيد (١٩٩٠م) : الاختبار والقياس ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٣٤- كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسانين (١٩٨٠م) : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣٥- _____ (١٩٨٥م) : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد البدنى - طرق القياس ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٣٦- ليلى لبيب محمود (١٩٨٨م) : وضع بطارية اختبارات للأداء البدنى والمهارى لحارسات مرمى الناشئات تحت ١٦ سنة فى كرة اليد ، مؤتمر تاريخ وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .

- ٣٧- **ماجد مصطفى إسماعيل (١٩٩٣م)** : دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحس حركى للاعبى كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان .
- ٣٨- **محروس محمد قنديل (١٩٩٥م)** : علاقة بعض أنواع الإدراك الحس حركى بمستوى مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة متبوعة بشقلبة خلفية على اليدين ، نتائج وتوصيات البحوث ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة .
- ٣٩- **محمد توفيق الوليلى (١٩٩٥م)** : كرة اليد تعليم - تدريب - تكنيك ، القاهرة .
- ٤٠- **محمد حسن علاوى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م)** : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤١- **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م)** : اختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٢- _____ **(٢٠٠٠م)** : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٣- **محمد خالد حموده ، هالة يوسف مندور (١٩٩٩م)** : بناء اختبار لقياس الأداءات الحركية المركبة لناشئ كرة اليد ، مجلة نظريات وتطبيقات العدد الثالث والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية .
- ٤٤- **محمد سعد الدين السيد (١٩٨٩م)** : وضع بطارية اختبارات بدنية خاصة لحارس مرمى كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٤٥- **محمد صبحى حسانين (١٩٨٠م)** : بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ المرحلة الثانوية للبنين بمحافظة القاهرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .
- ٤٦- _____ **(١٩٨٧م)** : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة .
- ٤٧- _____ **(١٩٩٦م)** : التحليل العاملى للقدرات البدنية فى مجال التربية البدنية والرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٨- _____ **(١٩٩٩م)** : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٤٩- **محمد صبحى حسانين ، أحمد كسرى معانى (١٩٩٨م)** : موسوعة التدريب الرياضى التطبيقى ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٥٠- **محمود عبد الحليم منسى (١٩٩٤م)** : القياس والإحصاء النفسى والتربوى ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف .

- ٥١- مرفت احمد كمال (١٩٩٤م) : تطوير بعض الإدراكات الحس حركية لرفع المستوى المهارى لناشئات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥٢- ياقوت زيدان على (١٩٩٦م) : تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس - حركية على تعلم مهارة استقبال الإرسال فى كرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 53 - Mekota, K., (1981) : Reliability and valicity of some tests of motor co- ordination abilites, Czeehoslovakia .
- 54 - Sage. G., (1973) : Prininls and methods of adpotel physical education. CC.F, Donted. D.A and A.David auther W.C.Rowe
- 55 - Starosta, E & Glaz, A& Traccwski, J., (1984) : Variation of selectedagility, Co-Ordination idieces, in Young Wretlers during training , poland.
- 56 - Starosta, W., (1985) : Movement Co- ordination is element in sport selection system, poland.