

الفصل الخامس

1 / 5 الاستنتاجات

2 / 5 التوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

٥ / ١ الاستنتاجات

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج تم التوصل إلي الاستنتاجات الآتية :

- ١ - البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تطوير متطلبات التوقع الحركي البدنية .
- ٢ - البرنامج التدريبي المقترح أدى إلي تطوير متطلبات التوقع الحركي الإدراكية .
- ٣ - تطوير المتطلبات البدنية والإدراكية أدى إلي الارتقاء بمستوى حائط الصد الهجومي والدفاعي ومهارة الدفاع عن الملعب ..

٥ / ٢ التوصيات :

في ضوء ما أشارت إليه نتائج البحث وفي حدود عينة البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ١ - يجب الاهتمام بتلك الدراسة ووضع البرنامج التدريبي المقترح كجزء من البرنامج العام لفرق الكرة الطائرة لما له من تأثير علي الارتقاء بأداء المهارات الدفاعية .
- ٢ - الاهتمام بدراسة التوقع الحركي لفرق الكرة الطائرة والتحليل الدقيق لجميع تحركات هذه الفرق وذلك لان التوقع الصحيح يعتمد علي الاتجاه والوقت وارتباطهم بالمكان وهذه العلاقة مترابطة فيما بين اللاعب والمنافس .
- ٣ - علي المدربين الاستفادة من مثل هذه الأبحاث وتطبيقها علي فرقهم حتى يتم الارتقاء بمستوي فرقهم والوصول للبطولات والفوز بها .
- ٤ - إجراء دراسات مماثلة في التوقع الحركي علي مهارات مختلفة في رياضة الكرة الطائرة.
- ٥ - ضرورة أن تشتمل البرامج التدريبية في الكرة الطائرة علي نماذج مختلفة ومتعددة لتدريبات التوقع الحركي لما له من اثر كبير في تقدم مستويات الفرق مهاريا .
- ٦ - إجراء دراسات مماثلة علي التوقع الحركي في الأنشطة الرياضية الاخرى الجماعية والفردية .

المراجع العربية والأجنبية

- المراجع العربية
- المراجع الأجنبية
- المراجع الانترنت

قائمة المراجع العربية والأجنبية

قائمة المراجع العربية

- ١- إبراهيم شعلان ، عمر أبو المجد (١٩٩٦) : إستراتيجية الدفاع في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧) : التدريب الرياضي (الأسس الفسيولوجية) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٣- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد (١٩٩٦) : فسيولوجية اللياقة البدنية ، ط٢ دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- احمد أمين فوزي ، طارق بدر الدين (٢٠٠١) : سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- احمد عبد الدايم ، علي مصطفى طه (١٩٩٩) : دليل المدرب في الكرة الطائرة (اختبارات - تخطيط - سجلات) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦- احمد عزت راجح (١٩٩٩) : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٧- احمد محمد خاطر ، علي فهمي ألبيك (١٩٩٦) : القياس والتقويم في المجال الرياضي ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
- ٨- احمد محمد عبد المنعم (٢٠٠٨) : تأثير تنمية التوقع الحركي الخاص علي فاعلية الأداء المهاري لناشئ رياضة الجودو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٩- أسامة كمال راتب (٢٠٠٠) : تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٠- أكرم زكي خطابية (١٩٩٦) : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١- الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (٢٠٠٨) : القواعد الرسمية للكرة الطائرة المؤتمر السابع والعشرون ، بكين .
- ١٢- السيد عبد المقصود (١٩٨٦) : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر .
- ١٣- الين وديع فرج (١٩٩١) : الكرة الطائرة (دليل المعلم والمدرّب واللاعب) ، دار المعارف ، القاهرة .

- ١٤- الين وديع فرج (٢٠٠٠) : اللياقة الطريق للحياة الصحيحة ، منشأة المعارف الإسكندرية .
- ١٥- الين وديع فرج (٢٠٠٤) : أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١٦- أمر الله احمد البساطي (٢٠٠٤) : دراسة تأثير اتجاهين مختلفين من الإحماء علي مظاهر التوقع الحركي وبعض الدلالات الحيوية للاعب كرة القدم ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية .
- ١٧- أميرة عبد الحميد شوقي (٢٠٠٩) : تطوير تحمل الأداء لبعض المهارات الحركية وتأثيرها علي المتغيرات الفسيولوجية لناشئات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية .
- ١٨- إيمان مصطفى محمد (٢٠٠٩) : علاقة التوقع الحركي بمستوي أداء حائط الصد لدي لاعبات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، الإسكندرية .
- ١٩- إيناس محمد عبد المنعم (٢٠٠٩) : برنامج تدريبي باستخدام جهاز قاذف للكرات لتحسين التوقع الحركي وتأثيره علي بعض المهارات الدفاعية لناشئي الكرة الطائرة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢٠- إيهاب جمال (٢٠٠٧) : تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي علي مستوي أداء مهارتي المتابعة وقطع التمريرات للاعبات كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٢١- بسطويسى احمد (١٩٩٦) : أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٢- بسطويسى احمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي
- ٢٣- تامر محمد طلعت عثمان (١٩٩٩) : تأثير برنامج تدريبي مائي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي تحسين مهارة الضرب الساحق لناشئي الكرة الطائرة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
- ٢٤- تغريد محمد سالم (١٩٩٧) : تحليل مستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة للفرق الأفريقية وتأثيره علي نتائج المباريات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

- ٢٥- ثناء فؤاد أمين (١٩٩٢) : مؤتمر ترشيد التربية الرياضية في المراحل السنوية من ١٢ : ١٦ سنة ، الإسكندرية .
- ٢٦- جمال علاء الدين (١٩٩٠) : منظومة الحركة ونظم توجيهها والتحكم فيها ، نظريات وتطبيقات ، العدد السادس .
- ٢٧- جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ (٢٠٠٧) : علم الحركة ، دار المعارف .
- ٢٨- حنفي محمود مختار ، طه إسماعيل (١٩٨٨) : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دار زهران ، القاهرة .
- ٢٩- زكي محمد حسن (١٩٩٨) : الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية والخطية) ، كلية التربية الرياضية ، ملتقى الفكر ، الإسكندرية .
- ٣٠- زكي محمد حسن (٢٠٠٤) : تطبيقات علم الحركة في المجال الرياضي ، المكتبة المصرية .
- ٣١- زكي محمد حسن (٢٠٠٤) : مدرب الكرة الطائرة ج ٢ العوامل المرتبطة باللعبة ، المكتبة المصرية .
- ٣٢- سليمان فاروق (٢٠٠١) : تأثير تنمية التوقع الحركي علي أداء مواقف متغيرة علي مهارات مفتوحة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية .
- ٣٣- شريف فتحي صالح (٢٠٠٤) : تصميم وتقنين جهاز لقياس التوقع الحركي للاعبين تنس الطاولة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
- ٣٤- صاحب الشحات البهنسي (٢٠٠٨) : تأثير برنامج تمرينات لبعض مكونات الإدراك الحس - حركية علي مستوي الأداء المهاري لناشئ كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، المنصورة .
- ٣٥- طارق محمد عوض (١٩٩٧) : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدي ناشئين الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ٣٦- طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) : علم الحركة التطبيقي ، ج ١ ، مركز الكتاب للنشر .
- ٣٧- طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٨) : علم الحركة التطبيقي ، ج ٢ ، مركز الكتاب للنشر .
- ٣٨- عادل عبد البصير (١٩٩٩) : التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب

- ٣٩- عبد الرحمن خليل (٢٠٠٠) : تأثير تنمية الأداء التكتيكي للمتابعة وبعض المكونات البدنية الخاصة علي مستوى نتائج المتابعة في كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة السويس .
- ٤٠- عبد العاطي عبد الفتاح ، خالد محمد زيادة (٢٠٠٢) : نظريات تطبيقية في الكرة الطائرة ، جامعة المنصورة .
- ٤١- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) : الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، مركز الكتاب ، القاهرة .
- ٤٢- عبد المحسن زكريا (١٩٩٩) : تطوير جهاز التوقع المتزامن للاعبي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
- ٤٣- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٤) : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، الطبعة الثامنة ، منشأة المعارف .
- ٤٤- علي مصطفى طه (١٩٩٩) : الكرة الطائرة تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٥- علي مصطفى طه وآخرون (٢٠٠٠) : الكرة الطائرة المعاصرة ، مطبعة الغد .
- ٤٦- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧) : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار المعارف .
- ٤٧- لمياء رضوان (٢٠٠١) : التوقع الحركي وتأثيره علي الأداء في كرة اليد ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
- ٤٨- محمد إبراهيم شحاتة ، محمد جابر بريقع (١٩٩٧) : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٩- محمد حسن علاوي (١٩٩٧) : علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٥٠- محمد حسن علاوي (٢٠٠٢) : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر العربي .
- ٥١- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين (٢٠٠١) : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥٢- محمد سعد زغلول ، مصطفى لطفي السيد (٢٠٠١) : الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة للمعلم والمدرّب ، مركز الكتاب للنشر .
- ٥٣- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥) : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ١ ، دار الفكر العربي .

- ٥٤- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤) : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج ٢ ، دار الفكر العربي .
- ٥٥- محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم ، بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٥٦- محمد فتحي عبد التواب (٢٠٠٧) : تأثير تنمية التوقع الحركي علي مستوى أداء الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- ٥٧- محمد لطفي السيد (٢٠٠٦) : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ط ١ مركز الكتاب للنشر .
- ٥٨- محمد يوسف الشيخ (١٩٨١) : التعليم الحركي ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٥٩- محمود بسيوني ، باسم فاضل (١٩٩٤) : الأعداد النفسية للاعب كرة القدم ، دار المعارف ، القاهرة .
- ٦٠- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق والتجريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦١- مروان عبد المجيد (٢٠٠٠) : أسس علم الحركة في المجال الرياضي ، المكتبة المصرية .
- ٦٢- مسعد حسن هدية (١٩٩٦) : اثر برنامج تدريبي لتنمية بعض الادراكات الحس - حركي علي مستوى الأداء المهاري للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٦٣- مسعد علي محمود ، محمد شوقي كشك (٢٠٠٥) : مدخل في علم التدريب الرياضي ، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة .
- ٦٤- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦) : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة للمراهقة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٦٥- منير مصطفى عابدين (١٩٩٨) : تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض مكونات الادراك الحس حركي علي الأداء المهاري لناشئ كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية رياضية بنات ، جامعة حلوان .
- ٦٦- ناهد أنور الصباغ ، جمال علاء الدين (١٩٩٦) : علم الحركة ، دار المعارف .

- 67- American sport education program (2007) : coaching youth volley ball , human kinetics .
- 68- Christina , R . W & Buff an (1995) : " Preview and movement as determiners of timing a discrete motor response " journal of motor behavior .
- 69- Drowatzky , J.N (1993) : " Motor learning , principles and practices .
- 70- gallahue (2000) : under standing motor development .
- 71- Jim Kestner (1997) : coaching youth volley ball Americans for education program , 2nd edition .
- 72- Magill . R (1995) : Motor learning – concepts and applications , 2nd S.M.C. Brown publishers , U.S.A
- 73- Macomorriss , T , Hauxwell (1995) : Anticipation of soccer ball Keepers when facing kicks to right and left of the goal using different Boston , U.S.A.
- 74- Miller . (1993) : Testing anticipation ability in soccering goals in foot ball player " Journal of motor behavior .
- 75- miller , E.g. (1996) : anticipation of profession goal keepers when motor skills Missoula Mont .
- 76- plunket , j.h (1997) : anchorperson of practice schedules using the basin anticipation timer , university of Oregon .
- 77- Richard , A. Magill , (1995) : Motor learning , concepts , application , second edition .
- 78- Schuber . F (1995) : The role of ability to anticipation for the effectives of the regulation of action of athletes " wissens chaftliche zitschrift deer deutschen .
- 79- Scott Lancaster (2008) : athletic fitness for kids , human kinetics.

- 80- Singer , R.N (1996) : anticipation and reactive comparisons between highly skilled and beginning tennis players , journal of applied sport psychology .
- 81- Vic amber (1997) : basket ball the basics for coach and player , fober , London .

مراجع شبكة الانترنت :

- 82- mahydubai.tripod.com
- 83- www. Al-batal.com
- 84- www. Badnea.com
- 85- www.iraqisportacademy.com