

## الاستنتاجات والتوصيات

:

ثانيا : التوصيات

: :

أهداف وفروض البحث وفي حدود عينة البحث والإجراءات المتبعة، واستناداً على النتائج التي تم التوصل إليها

الآلية:

- القدرات البدنية ( ) ، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية التوافق الرشاقة، المرونة القوة المميزة بالسرعة، القوة الانفجارية) أهم القدرات المرتبطة بالتوقع الحركي لدى حراس مرمى كرة اليد في التصدي لرمية ( ) .  
البدنية المساهمة لمتطلبات التوقع الحركي كما يلي :
- السرعة الحركية، القوة الانفجارية، البدنية المساهمة
- قة، والسرعة الانتقالية، والقوة المميزة بالسرعة أكثر لقدرات البدنية المساهمة في
- السرعة الحركية البدنية المساهمة
- القدرات البدنية ( ) ، السرعة الحركية، السرعة الانتقالية التوافق الرشاقة، المرونة القوة المميزة بالسرعة القوة الانفجارية ) أهم لقدرات المرتبطة والأكثر مساهمة بمهارة التصدي لرمية (٧) أمتار لدى حراس مرمى كرة اليد .
- يعتبر المسافة ك الاتجاه اهم متطلبات التوقع الحركي المرتبطة والاكثر مساهمة لدى حراس مرمى كرة اليد في التصدي لرمية ( ) .
- أمكن التوصل إلى معادلات التنبؤ لقياس درجة مهارة التصدي لرمية (٧) أمتار لدى حراس مرمى كرة اليد بمعلومية القدرات البدنية والتوقع الحركي .

## ثانياً: التوصيات

- استناداً على ما أشارت اليه النتائج وفي حدود ما يمكن التوصل إليه من استنتاجات يوصي الباحث بما يلي:
- الاهتمام بتخطيط البرامج التدريبية لتحسين وتطوير القدرات البدنية ومتطلبات التوقع الحركي، والتي أظهرت نتائج البحث أنها الأكثر ارتباطاً وإسهاماً في مستوى حراس مرمى كرة اليد في التصدي لرمية ( ) .
  - على منظومة فينا للاختبارات Vienna Test System لقياس مستوى التوقع الحركي لحراس مرمى كرة اليد.
  - ٤- حث المدربين والمسؤولين بالاتحادات الرياضية لكرة اليد على الاستفادة من نتائج هذا الدراسة في المجال التطبيقي.
  - ٣- يوصي الباحث بضرورة مواصلة دراسة التوقع الحركي بمتغيرات أخرى، وإجراء دراسات مماثلة على المهارات الأساسية الأخرى وخاصة بالنسبة لرياضة كرة اليد.
  - إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية للمراحل السنوية والأنشطة الرياضية المختلفة.

أولاً: المراجع العربية.  
ثانياً: المراجع الأجنبية.

## أولاً: المراجع العربية:

- ( ) : : تأثير برنامج تدريبي لجمباز الألعاب على تنمية بعض الإدراكات الحس حركية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية
- ( ) : : فسيولوجية اللياقة البدنية، ط٢، دار الفكر العربي القاهرة.
- ( ) : : التدريب الرياضي لأسس الفسيولوجية. '، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ( ) : : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، دار الفكر القاهرة.
- أحمد السيد لطفي ( ) : : دراسة عامله لمكونات التوافق الحركي لدى متسابقى الحواجز، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- عيد ( ) : : التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق بغداد، مطبعة التعليم العالي.
- أحمد عريبي عودة ( ) : : التحليل والاختبار في كرة اليد المكتبة الوطنية
- ( ) : : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ( - اللاعب - القاهرة.
- إسلام أمين ( ) : : تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي لاطفال مدارس الجمباز على مستوى الاداء المهاري، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الاسكندرية.
- ألين وديع ( ) : : اللياقة الطريق للحياة الصحية، منشأة المعارف الاسكندرية.
- ( ) : : دراسة تأثير اتجاهين مختلفين على مظاهر التوقع الحركي وبض الدلالات الحبوية للاعبى كرة القدم مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥١، كلية التربية الرياضية بنين الإسكندرية.
- يد الدراجي ( ) : : قياس وتقويم زمن التوقع الحركي والاستجابة الحركية للمهارات عية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
- إيمان مصطفى محمد ( ) : : علاقة التوقع الحركي بمستوى اداء حائط الصد لدى لاعبات الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية
- إيهاب جمال محمد ( ) : : تأثير برنامج لتطوير التوقع الحركي على مستوى اداء مهارتي المتابعة وقطع التمريرات للاعبات كرة السلة رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.

- إيهاب عبد الفتاح ( ) : تأثير تمارين مقترحة لتنمية الإدراك الحس حركي على دقة ضربات الإرسال في التنس، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس.
- ( ) : : تأثير برنامج مقترح على مستوى الأداء والتوقع النفس حركي لدى لاعبات التمارين الإيقاعية التنافسية المجلد 1، العدد الثاني، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية.
- بسطويسي أحمد بسطويسي ( ) : أسس نظريات الحركة. القاهرة.
- ( ) : : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة.
- ( ) : : كرة اليد الحديثة (مس- تطبيقات)، الفضائية للنشر والتوزيع .
- جمال علاء الدين : : الأسس المتولوجية لتقويم الأداء البدني والمهاري وناهد الصباغ ( ) والخططي للرياضيين الاسكندرية.
- حسين هادي مهدي ( ) : : اثر ميدان تعليمي مقترح في بعض المهارات العقلية والقدرات البدنية لحراس المرمى بكرة اليد، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة
- ( ) : : تنمية مهارات التوقع الحركي على بعض المهارات الهجومية والدفاعية لناشئي التنس، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية
- ريسان خريبط مجيد ( ) : : التدريب الرياضي دار النهضة .
- ( ) : : حارس المرمى في كرة يد، دار الكتب والوثائق
- ( ) : : تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية الإسكندرية.
- سراج الدين محمد ( ) : : القدرات البدنية الخاصة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى القاهرة.
- يد فهمي ( ) : : برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي واثره على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة اسيوط.
- سليمان فاروق سليمان ( ) : : تأثير تنمية التوقع الحركي على أداء مواقف متغيرة لمهارات مفتوحة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.
- شريف فتحي صالح ( ) : : "تصميم وتقنين جهاز لقياس سرعة التوقع للاعبين تنس الطاولة"، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات رية.
- ( ) : : دراسة عاملية لقدرات التوافق الحركي والقدرات العقلية المرتبطة برياضة المبارزة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

- ضياء الخياط  
نوفل محمد الحياي ( )
- طلحة محمد حسام الدين ( )  
: : مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقي، مركز  
القاهرة.
- الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية دار الفكر  
القاهرة. ( )
- علم الحركة التطبيقي ( )
- عادل عبد البصير ( )  
: : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق  
القاهرة،
- عبد الله حسين اللامي ( )  
: : أساسيات التعلم الحركي، مجموعة مؤيد الفنية العراق  
الديوانية.
- عبد المحسن زكريا ( )  
: : "تطوير جهاز لاختبار التوقع الحركي المتزامن للاعبين  
كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية.
- عبد الوهاب غازي حمود ( )  
: : اليد مالها وما عليها، الطبعة الأولى، بغداد.
- عثمان حسين رفعت ( )  
: : مذكرات علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية  
بالهرم
- : : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات دار الفكر  
القاهرة. ( )
- علي السعيد ري ( )  
: : الموسوعة العلمية للمصارعين
- : : التوقع الحركي وعلاقته ببعض القدرات العقلية لدى  
حراس مرمى كرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة كلية  
التربية الرياضية، القادسية.
- علي سبهان صخي ( )  
: : التوقع الحركي وسرعة الاستجابة الحركية وعلاقتها  
بدقة المهارات الدفاعية للاعب الحر بالكرة الطائرة  
رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية
- علي فهمي البيك ( )  
: : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة  
التونسي، الإسكندرية.
- عماد الدين عباس أبو زيد ( )  
: : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب  
الجماعية، نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف  
الإسكندرية.
- : : التدريب العملي الحديث في كرة اليد، التدريب -  
النظريات- التطبيق- الطرق- الوسائل، مؤسسة حورس  
ولية للنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- قاسم حسن حسين ( )  
: : تعليم قواعد اللياقة البدنية
- يوسف لازم كماش  
بشير سعد ( )  
: : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم دار الوفاء  
لدنيا الطباعة الإسكندرية.

- كمال درويش عماد الدين أبو زيد ( ) : حارس المرمى في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- كمال درويش عماد الدين عباس أبو زيد ( ) : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، نظريات - تطبيقات القاهرة.
- كمال عبد الحميد إسماعيل محمد صبحي حسنين ( ) : اللياقة البدنية ومكوناتها، الطبعة الثالثة، دار الفكر .
- رباعية كرة اليد الحديثة، ( ) :
- لمياء رضوان لبيب ( ) : التوقع وتأثيره على مستوى الأداء في كرة اليد رسالة دكتوراه غير منورة، كلية التربية الرياضية للبنين
- نيلي لبيب ثناء عبد الحميد عمارة ( ) : كرة اليد كلية التربية الرياضية بالجزيرة القاهرة.
- هيم إسماعيل عبد زيد ( ) : الإحساس بتقدير المسافة والزمن وعلاقته بدقة المناولة والتهديف بكرّة قدم، المجلة العلمية، العدد ، كلية التربية الرياضية، الجامعة المستنصرية.
- يوسف الشيخ ( ) : القاهرة
- علم النفس الرياضي والقياس النفسي، مركز الكتاب ( ) :
- محمد توفيق الوليلي ( ) : كرة اليد (تعليم - تدريب - تكتيك) الإيداع بدار الكتب المصرية.
- كمال درويش، عماد الدين ابو زيد ( ) : اليد - نظريات وتطبيقات، مركز القاهرة.
- نصر الدين رضوان ( ) : القاهرة.
- علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر القاهرة. ( ) :
- علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، ط المعارف، القاهرة. ( ) :
- علم التدريب الرياضي، الطبعة الحادية عشر، القاهرة. ( ) :
- محمد حسين التميمي ( ) : أداء الحركي التطبيقي، دار الكتب للطباعة
- الهجوم والدفاع في كرة اليد ( ) :
- محاضرات في التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية ( ) :
- القياس والتقويم في التربية البدنية ( ) :
- محمد صبحي حسنين ( ) : موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. القاهرة. ( ) :
- محمد صبحي حسنين ( ) : التعلم الحركي والتدريب الرياضي، دار القلم.

- ( ) : : تأثير تنمية التوقع الحركي على مستوى أداء الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية
- ( ) : : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية والتطبيق والتجريب) القاهرة.
- ( ) : : ايولوجية الفكر والعقل في المجال الرياضي، دار النهضة، بغداد.
- مروان عبد المجيد إبراهيم ( ) : : أسس علم الحركة في المجال الرياضي، مؤسسة الو للنشر والتوزيع
- ( ) : : مدخل في علم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية
- مفتي إبراهيم حماد ( ) : : اللياقة البدنية للصحة والرياضة، دار الكتاب الحديث القاهرة.
- ( ) : : التدريب الرياضي الحديث- تخطيط- تطبيق -قيادة
- منير الدين عويس ( ) : : دليل البحث العلمي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- منير جرجس إبراهيم ( ) : : كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري القاهرة.
- مهذب عبد الرازق ( ) : : اثر تطوير الإدراك الحس حركي علي مستوى أداء دائرة الحوض الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العقلة للاعبى الجباز تحت ' سنه، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- نبيل محمود شاكر ( ) : : علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم جامعة ديالى كلية التربية الأساسية
- نجاح مهدي شلش ( ) : : التعلم والتطور الحركي للمهارات الرياضية
- وجيه محجوب إبراهيم ( ) : : ، مطبعة جامعة
- ياسر محمد حسن دبور ( ) : : عداد الشامل في كرة اليد
- ( ) : : كرة اليد الحديثة منشأة المعارف، الاسكندرية
- ( ) : : التدريب في كرة اليد ، مطبعة حلبي بدسوق
- يعرب خيون حسين ( ) : : تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية

## ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 87- Allenwad the f.A. (1998) : Guide to training and coaching,
- 88- Emre Ak (2010) : Coincidence anticipation timing and reaction time in youth tennis and table tennis players, faculty of education department of physical education and sport middle east, technical university.
- 89- Evanc marc (1996) : Endurance Athletic's Edge Human inetic, USA.
- 90- Graham J. Fishbune & Heather Anne Mckay (2005) : Buliding Strong Bones and Muscles, human kinetics.
- 91- Jan Carboch & Chris Button & Vladimir Suss (2012) : The Kinematics of the Return of Serve in tennis: The Role of Anticipatory Information, Journal of sport behavior.
- 92- Macomorris (1995) : Anticipation of soccer goalkeepers when facing kicks to right and left of the goal using different, Boston.
- 93- Mark Williams & Bennet (2002) : Perception of relatie motion in tennis, research quarterly for exercise and sport.
- 94- Mark Williams & Ward Knowles & Smeeton (2004) : Developing Anticipation Skills in Tennis Using on- Court Instuction :Perception versus Perception andAction, Journal of Applied Sport Psychology
- 95- Miller (1993) : Testing anticipation ability in soccer goals in football player, journal of motor behavior.
- 96- Miller (1996) : Anticipation of profession goalkeepers when motor skills Missoula Mont.
- 97- Nelton & Bso. (1993) : Coincident anticipation and football games kinesialogica sinceene. st. lincica universite of queans Land, d'ept.
- 98- Richard & A. Magill, (1995) : Motor learning, concepts, application, second, edition.
- 99- Scot Williams & Randy petesen (2003) : Serious Tennis, human kinetics,

- 100- **Scott Lancaste. (2008)** : Athletic fitness for kids ,Human kinetics.
- 101- **Sharkey, B: fitness, Health, (1997)** : human kinetics.
- 102- **Shim & Carlton (2005)** : The Use of Anticipatory Visual Gues by Highly Skilled Tennis Players, Journal of Motor Behavior,
- 103- **Singer & Cauraugh, Stenberg & Frehlich (1996)** : "Anticipation and reactive comparsan. Between highly skilled and beginning tens Player". Journal Of motor behavior,
- 104- **Van der Kamp& van Doom K, Savelsbergh (2007)** : Ventral and dorsal contributionsin visual anticipation, International Journal of Sport Psychology,