

٥/٠ الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ - الاستنتاجات

٥/٢ - التوصيات

١/٥ الاستنتاجات

إستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١/١/٥ أهم القدرات التوافقية المرتبطة بمهارة ضرب الكرة بالرأس للناشئين عينة البحث وهي (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على حفظ التوازن).

٢/١/٥ أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على القدرات التوافقية قيد البحث.

٣/١/٥ أن للبرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على فعالية أداء مهارة ضرب الكرة بالرأس.

٤/١/٥ تباينت نسب التحسن في القدرات التوافقية وفعالية أداء ضرب الكرة بالرأس لدى المجموعتين بينما كانت نسب التحسن أفضل لدى المجموعة التجريبية.

٢/٥ التوصيات

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١/٢/٥ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للقدرات التوافقية (القدرة على تقدير الوضع - القدرة على بذل الجهد المناسب - القدرة على سرعة الاستجابة الحركية - القدرة على الربط الحركي - القدرة على حفظ التوازن) على ناشئين كرة القدم تحت (١٧) سنة.

٢/٢/٥ إجراء دراسات مماثلة على باقي المهارات الأساسية في كرة القدم وعلى مراحل سنوية مختلفة.

٣/٢/٥ ضرورة إجراء بطارية خاصة لقياس القدرات التوافقية في كرة القدم.

٤/٢/٥ يجب البدء في تنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر المتدرب.

٥/٢/٥ تنمي القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة في البداية ثم بوسائل خاصة وبصورة متناسبة وتستخدم لتميتها تمارين مأخوذة من الرياضة التخصصية.

٦/٢/٥ يجب أن يتصف التدريب الخاص بالقدرات التوافقية بما يلي (تغيير وتنويع طريقة تنفيذ الحركة - تنويع التبيهات والإشارات - تغيير ظروف التنفيذ - تأدية الحركات في وقت ضيق)

٧/٢/٥ ضرورة استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة للارتقاء بالقدرات التوافقية الخاصة للناشئين في كرة القدم لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

٨/٢/٥ العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين في مجال تدريب الناشئين في كرة القدم.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

obeykhalid.com

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

- ١- إبراهيم احمد سلامة ١٩٨٠م : الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، دار المعارف القاهرة.
- ٢- إسلام مسعد على ٢٠٠٧ : تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ،رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة المنصورة .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح ١٩٩٧م: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان ١٩٩٤م : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ٥- أبو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين ١٩٩٣م : فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- اسامة كامل راتب ١٩٩٩م : النمو الحركي مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- اشرف محمد بسيم ٢٠٠٠م : برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين، وأثره على مستوى الأداء المهاري، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- أمر الله احمد البساطي ١٩٩٥م : التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية .
- ٩- أمر الله احمد البساطي ٢٠٠١م : الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم، تخطيط - تدريب - قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الاسكندرية.

- ١٠- بطرس رزق الله اندراوس ١٩٩٤م : متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية، دار المعارف، الاسكندرية .
- ١١- تراحي محمد عبد الرحمن ١٩٨٣م : دراسة عامله للقدرات التوافقية، المؤتمر العلمي الأول ، الرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
- ١٢- جمال علاء الدين ١٩٨١م : مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوي إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي، دراسة نظرية، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان،.
- ١٣- حسن السيد أبو عبده ١٩٩٨م : الإعداد المهاري لكرة القدم، ط ١، الإسكندرية.
- ١٤- حسن السيد أبو عبده ٢٠٠١م : الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية .
- ١٥- حنفي محمود مختار ١٩٩٤م : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٦- حنفي محمود مختار ١٩٩٧م : برامج التدريب السنوي في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة
- ١٧- حنفي محمود مختار ١٩٩٥م : التطبيق العملي في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة،
- ١٨- حنفي محمود مختار ١٩٨٠م : مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٩- خالد فريد عزت ٢٠٠٧م : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة. *
- ٢٠- رابحة محمد لطفي ١٩٩٦م : بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى أداء التصويبة السلمية للمبتدئات في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، جامعة حلوان، عدد ٢٧، سبتمبر.
- ٢١- سيد عبد المقصود ١٩٨٦م: نظريات الحركة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ٢٢- طلحة حسام الدين ١٩٩٣م : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٣- طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان ١٩٨٩م : كرة القدم بين النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٤- عادل عبد البصير ١٩٩٢م : التدريب الرياضي- والتكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة للنشر برفؤاد، بورسعيد.
- ٢٥- عبد الحميد شرف ١٩٩٦م : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، مركز للنشر، القاهرة .
- ٢٦- عصام الدين عبد الخالق ١٩٩٤م : التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات، ط٨، دار المعارف، القاهرة .
- ٢٧- عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٣م : التدريب نظريات - تطبيقات، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٨- علي فهمي البيك ١٩٩٣م : تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٢٩- عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل ١٩٩٧م : تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٣٠- عمرو محمد مصطفى ١٩٩٨م : دراسة عملية للقدرات التوافقية للاعبين المصارعة في جمهورية مصر العربية، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة .
- ٣١- عوض بسطاوي محمد ١٩٩٠م : علاقة الذكاء وبعض المتغيرات البدنية والحركية بالأداء المهارى في كرة القدم للاعبين الدرجة الأولى في جمهورية السودان، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان .
- ٣٢- عويس الجبالي ٢٠٠١م : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط٢، دار G.M.S للنشر، القاهرة .
- ٣٣- غادة محمد عبد الفتاح ١٩٩٠م : بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقى ١٠٠ متر حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا .

- ٣٤- فرج حسن بيومي ١٩٨٩م : الأسس العلمية لإعداد وتنمية ناشئ كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٣٥- ليلي عبد العزيز زهران ١٩٨٧م : البرامج في التربية الرياضية، دار زهران للنشر، القاهرة.
- ٣٦- ماجد مصطفى إسماعيل ١٩٩٣م : دراسة عاملية لقدرات الإدراك الحسي - حركي للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان .
- ٣٧- محمد حسن علاوي ١٩٩٢م : علم التدريب الرياضي، الطبعة الثانية عشر، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٨- محمد حسن علاوي ١٩٩٤م : علم التدريب الرياضي، ط١٣، دار المعارف، القاهرة.
- ٣٩- محمد رضا الوقاد ٢٠٠٣م : التخطيط الحديث في كرة القدم ، ط ١ ، دار السعادة للطباعة .
- ٤٠- محمد سالم فلاح ١٩٨٧م : بناء بطارية اختبار لقياس المهارات الأساسية لكرة القدم للطلاب المتقدمين لدائرة التربية الرياضية بجامعة اليرموك، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق .
- ٤١- محمد شوقي كشك، أمر الله البساطي ٢٠٠٠م : أسس الإعداد المهارى والخططي في كرة القدم.
- ٤٢- محمد صبحي حسنين ٢٠٠١م : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول ، ط ٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤٣- محمود السيد بيومي ٢٠٠٤م : تأثير برنامج تدريبي علي فعالية الأداء المهارى لمرحلة الرمي لدي ناشئ رياضة الجودو، رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا.
- ٤٤- مفتي إبراهيم حماد ١٩٩١م : الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٥- مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٤م : الجديد في الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة .

٤٦- مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٧م : البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

٤٧- مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٨م : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة .

٤٨- مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٨م : تمرينات الإحماء والمهارات في برامج كرة القدم، موسوعة التعلم والتدريب في كرة القدم، ج٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

٤٩- نبيل حسني الشوربجي ٢٠٠٠م : تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم علي مستوى أداء فاعلية مهارة بدقة الوسط للمصارعين غير المتقدمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة طنطا.

٥٠- هبة عبد العظيم حسن ٢٠٠٥م : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهاري لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.

٥١- وسام عادل السيد ١٩٩٩م : برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي وتأثيره على مستوى الأداء في التعبير الحركي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٥٢- والتر جاين ١٩٨٨م : موضوعات مختارة - ترجمة محمد عيد الحُمصي ، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، لايبزج .

٥٣- يوهانس ريه، انجبورج زيتر ١٩٨٨م : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة والتوافق الحركي والتكنيك الرياضي - ترجمة عبد الله عاشر، المعهد العالي الألماني للتربية الرياضية، لايبزج .

ثانياً : المراجع الأجنبية

54- Agnieszka Jadach 2005 : Connection Between Particular Coordinational Motor Abilities and Game Efficiency of Young Female handball players . Wwww.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf

55- Ben Eliyahu , D.J 1996: Developing power,Speed,and endurance in the soccerathlete.j.of sports chiropract & rehab,Baltimore (maryid 1,3,5 .115 - 120 , lit.,

- 56- **Chong , Raymond 1994:** jump heading in soccer : increase power and distance verbesserung der kopfballtechnik im fussball , speziell timing and kluft , strategies , reston (virg ,).
- 57- **Davis, B. Bull, R. Roscoe. D 1995 :** physical education and the study of sport. Second Edition, Mosby Publisher, London.
- 58- **Humphrey, G 1993 :** Sports for children. Sprigfeld. Illinois, USA.
- 59- **Josepha .Luxbacher 1991 :** Soccer steps to success , leisure press , champaign, Illinois .
- 60- **Josepha .Luxbacher 2003:** Heading and Shooting games ,Human kinetics , 2003 [http:// articles . Sirc ca/search . Cfm 2 id = 5-953236](http://articles.sirc.ca/search.Cfm?Id=5-953236)
- 61- **Kristensen ,L-B ,Andersen , T-B , Sorensen,H 2004:** Optimizing Segmenta movement in the Jumping header insoccer, Sports- biomechanics,Edinburgh,July2004.<http://articles.sir.ca/search.cfm?Id=5-963730>.
- 62- **Roy Ress & Corvandermeer 1997:** Coaching Soccer Successfully ,Human Kinetics.
- 63- **Sharma, K. D. 1992 :** Effects of Biological Age on Coordination abilities, Biology of sport, S. 61-67, <http://www.bisp-datenbanken.de/jsp/ausgabeliteratur.jsp;jsessionid=98C9699DDC32973512D5691877E4A9C6> .
- 64- **Spirduso, W.W. 1995 :** Physical Dimensions of Aging, Human Kinetics, Canada.
- 65- **Starosta, W. 1984:** Movement Co-ordination as an Element in Sport Selection System, Poland.
- 66- **Starosta, W. , Hirtz, P. 1989:** Sensitive and critical periods in development of coordination abilities in children and youth, Biology of sport, S. 276-282,) <http://www.bisp-datenbanken.de/jsp/ausgabeliteratur.jsp;jsessionid=98C9699DDC32973512D5691877E4A9C6>
- 67- **Teresa Zwierko , Piotr Lasiakowski, Beata Florkiewicz 2005:** Motor co-ordination level of young playmakers in Basketball www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
- 68- **Vladimir Liakh, Wladyslaw Zmuda, Zbigniew Witkowski 2001:** The prognostic value of coordination motor ability (CMA) indices in the evaluation of development of soccer players aged 16-19. A 2-

year observation ,
http://www.awf.wroc.pl/hum_mov/english/03sup2/papers/art10.htm

- 69- **Zak, Henryk Duda 2003:** Level of coordinating ability but Efficiency of game of young football players,
www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf
- 70- **Zbigniew Witkowski 2005:** Coordination properties as criterion of forecasting of soccer players Sport Achievement,
[Www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf](http://www.awf.krakow.pl/jedn/gryzesps.pdf)