

# الفصل الخامس

## الإستنتاجات والتوصيات

## الإستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وعرض نتائجه فى حدود عينة البحث تمكن الباحث من إستخلاص ما يلى :

- تؤدى مهارة رمى الرمح فى فترة زمنية قدرها 0.90 ث .
  - تؤدى مهارة رمى الرمح على ثلاث مراحل أساسية ( تمهيدية - أساسية - ختامية )
  - مفصل رسغ اليد والقبضة هما أسرع أجزاء الذراع اليمنى ( الذراع الرامية ) حيث بلغت السرعة المحصلة لهذين المفصلين ( 184 سم/ث ) .
  - تطابق منحني العجلة المحصلة لمفصلي رسغ اليد والقبضة للذراع الرامية .
  - السرعة المحصلة لمفصلي رسغ اليد والقبضة للذراع اليسرى ( الذراع الحرة ) هما أسرع أجزاء الجسم حيث بلغت ( 189 سم/ث ) .
  - هناك تباين واضح بين متوسط السرعة المحصلة للرأس ومتوسط السرعة المحصلة للكف .
  - التذبذب فى السرعة بين الإرتفاع والإنخفاض للرأس خلال المراحل الفنية الثلاث يعطى دلالة على فقدان كمية حركة فى الإتجاه العكسى مما يؤثر سلبياً على المستوى الرقى للأداء الحركى للمهارة .
  - متوسط السرعة المحصلة لمفصل رسغ اليد اليسرى ( 80 سم/ث ) وتعتبر أقرب متوسط سرعة محصلة للرأس ( 79 سم/ث ) حيث لا يوجد تباين واضح بينهما .
  - الخطوات الفنية لمهارة رمى الرمح لدى المعاقين حركياً ( المقعدين ) تتلخص فى
- 1- مسك الرمح وحمله .
  - 2- المرجحة التمهيدية ( التحضيرية ) .
  - 3- الإستعداد للرمى .
  - 4- الرمى .
  - 5- التخلص وحفظ التوازن .

## التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه الإستنتاجات يوصى الباحث بما يلى :

- [1] الإهتمام بالنواحي التكنيكية فى مهارة رمى الرمح على ضوء ما توفر من معلومات خلال هذا البحث .
- [2] الإهتمام بحركة الرأس وتأثيرها على مستوى الأداء الحركى لمهارة رمى الرمح للمعاقين ( المقعدين ) .
- [3] الإستعانة بنتائج هذا البحث فى إعداد برامج لتدريب الناشئين والمستويات العالية .
- [4] تطبيق مثل هذه البحوث على لاعبي دفع الجله وقذف القرص .

# المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

### أولاً : المراجع العربية :

- 1- إبراهيم رحومة زايد وآخرون : المعاقون ومجالات الأنشطة الرياضية ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، طرابلس ، ليبيا ، 1984م .
- 2- إقبال إبراهيم مخلوف : الرعاية الإجتماعية وخدمات المعوقين ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1991م .
- 3- الإتحاد الدولي للمعاقين : قانون ألعاب القوى للمعوقين ، ترجمة حسام الدين مصطفى القاهره ، 1994م .
- 4- الإتحاد العام لأندية المعاقين : قانون ألعاب القوى للمعوقين ، ترجمة حسام الدين مصطفى القاهره ، 1992م .
- 5- أمين الخولى ، أسامة راتب : التربية الحركية ط1 ، دار الفكر العربى ، القاهره ، 1982 .
- 6- جمال علاء الدين : دراسات معملية فى نيوميكانيكا الحركات الرياضيه ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1994 .
- 7- حسام الدين مصطفى : ألعاب القوى ( المقارنة بين قانون الأسوياء والمعاقين ) دار جهاد للنشر والتوزيع ، القاهره ، ط1 ، 1995 .
- 8- زكى درويش ، عادل عبدالحافظ : موسوعة ألعاب القوى ( الرمى والمسابقات المركبة ) دار المعارف ، القاهره ، 1994 .
- 9- سهير مصطفى المهندس : تأثير برنامج تربية حركية مقترح على الرضا الحركى وبعض مكونات الأداء الحركى لدى التلاميذ والتلميذات ، ضعف السمع ، بحث منشور بكلية التربية الرياضية ، الزقازيق ، 1990 .
- 10- شريف العوضى : تحليل لبعض المهارات الهجومية لدى لاعبي المستويات العالية فى الكارتيه كأساس يوضح برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات ، دكتوراه غير منشورة ، جامعة المنيا ، 1990 .

- 11- طارق عز الدين أحمد : تحليل وصفى حركى بيوكينماتيكي لبعض المراحل الفنية لسباق 110 م/ح ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الأسكندرية ، 1987 .
- 12- طلحه حسام الدين : الميكانيكا الحيوية ، الأسس النظرية والتطبيقية ، ط1 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1993 .
- 13- عادل عبد البصير على : الميكانيكا الحيوية للتقويم والقياس التحليلى فى الأداء البدنى القاهرة ، الجهاز المركزى للكتب ، 1984 .
- 14- عبدالفتاح عثمان : السلوك الإجتماعى للمعاقين ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 .
- 15- على محمد عبدالرحمن ، طلحه حسين : كينولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى ، 1981 .
- 16- لطفى بركات أحمد : تربية المعوق فى الوطن العربى ، دار المريخ ، الرياض ، 1981 .
- 17- محاسن محمد علوان : تحليل بيوميكانيكى لمهارة الضربة الساحقة المستقيمة وعلاقتها ببعض المتغيرات والقدرات البدنية والمقاييس الأنثروبومترية لدى لاعبي الفريق القومى للكره الطائرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الأسكندرية ، 1992 .
- 18- محمد رفعت حسن : الرياضة للمعوقين ، دار الكتب ، القاهرة ، 1977 .
- 19- محمد سيد فهمى : السلوك الإجتماعى للمعوقين ، دراسة فى الخدمة الإجتماعية دار المعرفة الجامعية ، 1995 .
- 20- محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، ط1 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1979 .

- 21- محمد عبدالمؤمن حسين : سيكولوجية غير العاديين وتربيتهم ، دار الفكر الجامعى  
الأسكندرية ، 1988 .
- 22- محمد يوسف الشيخ : الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها ، دار المعارف ، القاهرة  
1982 .
- 23- محمود عبد الفتاح ،  
عدنان درويش : الرياضة والترويح للمعاقين ، مكتبة النهضة المصرية  
1991 .
- 24- مصطفى عبدالحليم : سرعة رد الفعل الحركى وعلاقاته بمراكز اللاعبين  
وتخصصاتهم لدى لاعبي كرة الطايره للمعاقين حركياً  
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا  
1988 .
- 25- ناهد الصباغ : علم الحركة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، 1981

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 26- Barham N.d. : Mechanical Kinesiology, Saint louis, the C. V.  
Mosby Comp., 1978.
- 27- Charles & Buell : They Social Education and Recreation for the visually  
handicapped P.I. 1973.
- 28- Guttman & Ewart : Guide to Anatomy. H.K. Lewis and Co. Lid London  
1974.
- 29- Fair, P., : Measure mend in sport Science and Games, Lea and  
Feriger, Philad El-Phia,. U. S. A., 1976.
- 30- Fait, M. W. : Physical education for to days elementary school  
children & special school. Millan publishing Co.  
New York. 1988.
- 31- Guttman & Ludwig : Text book of sport for the disabled. The international  
stok Mondeville games in Rome, H. M. publisher,  
1965.

- 32- **Holse, A. D.** : Physical education for handicapped 3<sup>rd</sup>, ed & febiger philodelphia 1981.
- 33- **Jacobe , E.** : Applied Techniques in track and Field: lesure press, 1982, pp. 63, 81 – 100.
- 34- **Jensen, R. C.** Measurement in phgysical. Education and Athletis A,  
& **Hirst, L.C.** : Macmillon pulishing Co., Inc., New york, 1980.
- 35- **Keliemcke B** : Behaviour and rehabilitation, London 1987.
- 36- **Knipping & Valntin** : Skill On Sport Encyclopedia Of Sport Science And Medicine, New York Mack Millon Company, 1971,.
- 37- **Koryem M.,** : Beginner's Guide, Pefham Book, London, 1987.
- 38- **Miller L. D & Nelson, G. R** : Biomechanic Of Sport, Philadelphia, Fabiger And Nelson, G. R : Fabiger, 1973.
- 39- **M., Shehata , M., Brekaa, M.,** Multime dia in Biomechanical analysis, the fist in the ternational conferanceon computer and advanced technology in education, Egypt, 1996.
- 40- **Monly, M. L. Et Al** The Chinal Assessment Of Thonarmal And Abnoronel Foot During Locomotion Presort, 1979.
- 41- **Richard. A** : A kinematics Analysis Of Athletic Completed Research, 1979.
- 42- **Simonion** : Fanned Amentias Of Sport Biome Phonics Prentice Hall Inc., Englewood , New Jersey ., 1981.
- 43- **S., Busse, M.,** : Kinematics And Kinetics And Analysis In Sports Sciences London , 1992.
- 44- **Verducci, F, M,** Measurement Concepts In Physical Education St. Louis Toronto The C.V. Mosby Co., 1980.
- 45- **Winter & D.,** : The Lacomotain Laboratory Scitimicd Assessnacut System, Med. Brog. The Chnal, 1976.