

الفصل الخامس

الاستنتاجات

التوصيات

## الاستنتاجات :

- تشير هذه الدراسة الى متطلبات كل مركز من مراكز اللعب في كرة اليد .  
وفي حدود العينه المستخدمه والاجراءات التي طبقت والمتغيرات المختاره من :

- مهارات اساسيه فنيه لكره اليد
- عناصر لياقه بدنيه مختاره
- بعض المتغيرات الفسيولوجيه
- الانماط الجسميه
- التوقع ورد الفعل

استخلصت الاستنتاجات التاليه :

- ١- اختلفت بعض المراكز في متطلباتها من المتغيرات المختاره السابق ذكرها التي يجب توافرها في لاعب كل مركز من مراكز اللعب في كرة اليد .
- ٢- اتفقت بعضها في هذه المتطلبات الا انها اختلفت بوضوح في درجه احتياجها لهذا المتغير تبعا لاختلاف المراكز .

## التوصيات :

وبناء على نتائج الدراسه وفي حدود العينه المستخدمه والاجراءات العلميه لها اقترحت الباحثة بالتوصيات التاليه .

- بناء على ما اشارت اليه هذه الدراسه من احتياج كل مركز من مراكز اللعب متطلبات خاصه متنوعه فترى الباحثة ضروره وضع هذا في اعتبار اثناء التدريب حتى تتمكن اللاعبه من اعطاء افضل النتائج .
- ان تختار اللاعبه للمركز المناسب تبعا لقدراتها المهاريه والبدنيه والفسيولوجيه والنفسيه مع مراعاة النمط الجسمي المناسب لواجبات هذا المركز .

## دراسات مقترحه :

- تتطبيق مثل هذه الدراسه على عينه اخرى للمستويات المختلفه لكره اليد حتى يكون اختبار اللاعب للمركز المناسب تبعا لقدراته وبذا يمكن الوصول الى اعلى مستوى له وللعبه
- تتطبيق مثل هذه الدراسه على الانشطه الرياضيه الاخرى .

## المراجع

### اولا : المراجع العربيه

- ١- ابراهيم احمد سلامه : الاختبارات القياس فى التربيه البدنيه ، دار المعارف ، ١٩٨٠
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضه ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢
- ٣- تشالز بيوتشر : اسس التربيه البدنيه، ترجمه حسن معوض ، كمال صالح ، مكتبه الانجلو ، القاهره ، ١٩٦٤ .
- ٤- جمال الدين عبد العزيز مراد : دراسه مقارنه لبعض المتغيرات الفسيولوجيه للجهاز التنفسى بين لاعبي كره الماء كمستوى افقى ولاعب كره اليد كمستوى رأسى ، جاصه حلوان كليه التربيه الرياضيه بالاسكندريه - ١٩٨٠ .
- ٥- حنان احمد رشدى : وضع برنامج اعداديه فى للاعبات كره اليد ، ١٩٨٠
- ٦- روحيه امين عبد الله : علاقه زمن الرجع بالمقدره الحركيه للاعبات منتخبات الفرق واللاعبات غير المشتركات بالفرق بكليه التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ، رساله دكتوراه .
- ٧- سحر محمد جوهر : تأثير حمل المباراه على الاداء المهارى للاعبات كره اليد ماجستير، ١٩٨٨ .
- ٨- سلوى عز الدين فكرى : التعرف على تطور زمن رد فعل لاعبات كره اليد خلال المباراه ، ١٩٧٢ .
- ٩- صفوت فرج : التحليل العاملى فى العلوم السلوكيه ، دار الفكر العربى ١٩٨٠
- ١٠- عفاف محمد خطابى : القياسات الجسميه والصفات البدنيه اللازمه للاعبات المستوى العالى لكره اليد ، ١٩٨٤
- ١١- عماد الدين عباس : علاقه بعض القياسات الجسميه البدنيه بمستوى القدره العضليه للرجلين للاعبى كره اليد القدمين ، ١٩٨٥ .

- ١٢- فضيله حسن سرى : النمط الجسمى وعلاقته بالانشطه الرياضيه المحليه ، ١٩٨٠
- ١٣- كريم مراد محمد اسماعيل : تحديد مستويات معياريه لبعنى المقاييس الجسميه والصفات البدنيه الخاصه للناشئين فى كره اليد تحت ١٧ سنه، ١٩٨٦
- ١٤- كمال عبد الحميد ، اسامه كامل راتب : القياسات الجسميه للرياضيين ، دار الفكر العربى ١٩٨٦
- ١٥- \_\_\_\_\_ ، زينب احمد فهمى : كره اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثالثه ، ١٩٧٨
- ١٦- \_\_\_\_\_ ، صبحى حسانين : القياس فى كره اليد ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠
- ١٧- \_\_\_\_\_ ، محمد حسن علاوى : كره اليد ، دار المعارف ، الطبعة الخامسه ، ١٩٨٦
- ١٨- ليلى السيد فرحات، ثناء عبد الحميد عماره : العلاقه بين مكونات النمط الجسمى ومستوى الاداء فى بعضى الالعب الجماعيه ، ١٩٨٣
- ١٩- \_\_\_\_\_ : دراسه مقارنة للقوه العضليه والانماط الجسميه للاعبات بعضى الالعب الجماعيه والفرديه ، ١٩٨٢
- ٢٠- ليلى لبيب : وضع بطاريه اختبارات للاداء البدنى والمهارى لحارسات مرمى الناشئات تحت ١٦ سنه فى كره اليد ، ١٩٨٦
- ٢١- ماجد احمد محمود حجازى : انواع التصويب المستخدمه من المراكز الهجوميه المختلفه خلال مباريات الدورى الممتاز فى كره اليد وعلاقته بتسجيل الاهداف ، ١٩٨٥
- ٢٢- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى، دار المعارف الطبعة السادسه، ١٩٧٩
- ٢٣- \_\_\_\_\_ ، ابو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربى الطبعة الاولى، ١٩٨٤
- ٢٤- \_\_\_\_\_ ، سعد جلال : علم النفس التربوى الرياضى، دار المعارف بمصر الطبعة السادسه . ١٩٧٨
- ٢٥- محمد سعد الدين احمد : دراسه مقارنة بين مراكز لاعبي كره اليد فى سرعه رد الفعل الحركى ١٩٨٤
- ٢٦- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربيه البدنيه، دار الفكر العربى، ١٩٧٩ .

- ٢٧ - منير جرجس : كره اليد للجميع ، دار الشعب ، ١٩٨٢
- ٢٨ - وفيقه مصطفى سالم ، محمد صبحى عمر : العلاقة بين النمط الجسمى والتحمل العضلى لسباق  
المستوى العالى الموقتم العلمى الرابع لدراسات بحوث  
التربيه الرياضيه بالاسكندريه ، المجلد الثانى ١٩٧٣

ثانيا : المراجع الاجنبيه

- 29 - Farvel, V.S, Kots : Human Physiology  
Moscow , 1970
- 30 - Hassan Hamdi, Youssif Abdel Rhaman : Fundamentals of human physiology  
: 1981
- 31- Rosenthal , G, : Vally ball game and how to play  
it ( mosshy ) Co, U.S.A, 1983.
- 32- Maihews , S.K, Fox E.L : THE physialqical, basis, physical  
educal education and alhietics,  
Saunders Co, New york, 1976.
- 33- Nickolls , K , : Modem Vally ball for teachers,  
Coach, player, Mosky Co. U.S. 1978 .
- 34- Zavala , Donalg : Pulmonary Exercise testing Univers  
of Iow, college of Madicine , Iow,