

# الفصل السادس

## الإستخلاصات والتوصيات

١ / ٦ الإستخلاصات

٢ / ٦ التوصيات

## ١ / ٦ الإستخلاصات :

من خلال تساؤل البحث ووفقاً لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي، وفى ضوء مناقشة النتائج وفى حدود عينة البحث أمكن للباحث التوصل الى الإستخلاصات التالية :

- الاهتمام بالأدلة الجسمية التالية فى تحديد اللاعبين المتميزين فى رياضة الإسكواش وذلك حسب النتائج الفعلية فى المباريات وكانت كالتالى ( الطول من الجلوس / طول القامة ) ، ( طول الطرف السفلى / طول القامة ) ، ( طول العضد / طول القامة ) ، ( طول الفخذ / طول القامة ) ، ( الإتساع الأخرسمى / طول القامة ) ، ( إتساع المرفق / طول العضد ) ، ( إتساع الركبة / طول القامة ) ، ( محيط الصدر / محيط البطن ) ، ( محيط العضد / طول القامة ) ، ( محيط الفخذ / طول الفخذ ) ، ( محيط العضد / محيط الصدر ) .
- كما اتضح أيضاً أن الإختبارات البدنية التالية لها الأهمية فى تحديد اللاعبين المتميزين فى رياضة الإسكواش فى ضوء نتائج التحليل الإحصائي وفى ضوء إجراءات وهدف البحث وحسب نتائج المباريات الفعلية وهى :
  - سرعة أداء الضربة الخلفية .
  - قياس دقة الضربة الخلفية الساقطة .
  - الجرى مختلف الأبعاد .
  - قياس قوة عضلات الكتفين .
  - الوثب العمودى من الثبات .
  - ثنى الجذع للأمام من الوقوف .
  - جرى أكبر مسافة فى ٢١ق .

## ٢ / ٦ التوصيات :

إنطلاقاً من نتائج البحث وفى حدود العينة والأدوات المستخدمة والمعالجات الإحصائية التى أجريت ، يوصى الباحث بما يلى :

- استخدام الأدلة الجسمية كوسيلة لإنقاء لاعبي الإسكواش .
- استخدام الإختبارات البدنية كوسيلة لتقييم الحالة البدنية للاعبى الإسكواش .
- الإهتمام بعناصر اللياقة البدنية عند تصميم وتخطيط البرامج الخاصة بلاعبى الإسكواش .
- إجراء نفس هذه الدراسة لتقييم الأداءات مهارية لإكتمال عناصر اللعبة .
- ضرورة الإستمرار فى إجراء العديد من الدراسات المماثلة على مراحل سنوية مختلفة وذلك لندرة الدراسات فى مجال الإسكواش .

# قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم أحمد سلامة : الإختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : إنتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
٣. أحمد محمد خاطر ، أحمد محمد خاطر ، : القياس فى المجال الرياضى ، ط٤ ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
٤. أحمد خميس بدير : " فاعلية أداء المهارات الهجومية والدفاعية على نتائج بطولة الغردقة الدولية لفردى السيدات ٢٠٠٣م فى الإسكواش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٤ م .
٥. السيد حسن شلتوت ، : التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية ، ط٥ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٦ م .
٦. إيلين وديع فرج : التنس ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
٧. تشارلز بيوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤ م .
٨. خالد أحمد عبد العزيز : " تأثير التدريب باستخدام بعض الجمل الخطئية على المستوى الفنى والمهارى للاعبى الإسكواش للمرحلة السنية من ١٤ - ١٦ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨ م .
٩. خالد نعيم على : " دراسة تحليلية لبعض المتغيرات البدنية والمهارية والخطئية المرتبطة بنتائج المباريات للاعبى الإسكواش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .

١٠. **رمزية الغريب** : التقويم والقياس النفسى والتربوى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
١١. **سامى محمد طلال** : " وضع مجموعة إختبارات لقياس الأداء المهارى للاعبى الإسكواش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٧ م .
١٢. **سامى محمد كاشور** : " بناء بطارية إختبارات مهارية للاعبى التنس " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩١ م .
١٣. **طارق دسوقى كامل** : " برنامج مقترح لتنمية المتطلبات البدنية للاعبى الإسكواش وأثره على مستوى الأداء " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ م .
١٤. **عادل عبد الحليم حيدر** : " دراسة عاملية للقدرات الحركية كأساس لإنتقاء الناشئين فى كرة القدم " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، ١٩٩١ م .
١٥. **عبد السلام بدوى** : أصول الإدارة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .
١٦. **عبد النبى إسماعيل الجمال** : الموسوعة العربية للتنس ، الجزء الثانى ، ط ٢ ، ١٩٨٩ م .
١٧. **عزت محمود كاشف** : الأسس فى الإنتقاء الرياضى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
١٨. **عصام عبد الخالق مصطفى** : التدريب الرياضى ، نظريات وتطبيقات ، ط ٤ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
١٩. **كمال عبد الحميد إسماعيل** : " القياسات الجسمية للاعبى كرة اليد الممتازين ( دراسة عاملية ) " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .

٢٠. **كمال عبد الحميد ،** : اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .  
**محمد صبحى حسنين**
٢١. **مجدى أحمد حجازى** : الإسكواش بين النظرية والتطبيق ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٣ م .
٢٢. **محمد أحمد مجاهد** : " التحليل الكينماتيكي لأداء الضربة الأمامية فى الإسكواش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٨ م .
٢٣. **محمد بدر الدين صالح** : " تأثير برنامج لتعليم بعض المهارات الأساسية للإسكواش على القدرة اللاهوائية ومستوى الأداء للمبتدئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
٢٤. **محمد حسن علاوى** : علم التدريب الرياضى ، ط٦ ، دار المعارف ، ١٩٧٩ م .
٢٥. **محمد حسن علاوى ،** : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .  
**أبو العلا أحمد عبد الفتاح**
٢٦. **محمد حسن علاوى ،** : الإختبارات المهارية والنفسية فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .  
**محمد نصر الدين رضوان**
٢٧. \_\_\_\_\_ : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
٢٨. \_\_\_\_\_ : إختبارات الأداء الحركى ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
٢٩. **محمد صبحى حسنين** : التحليل العاملى للقدرات البدنية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
٣٠. \_\_\_\_\_ : نموذج الكفاية البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .

٣١. محمد صبحى حسنين : " تحديد عامل الأدلة التركيبية والعلاقات النسبية الأثروبومترية للمتخلفين عقلياً من الجنسين بمرحلة ما قبل المراهقة " ، دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد الثامن ، العدد الخامس ، أكتوبر ١٩٨٥ م .
٣٢. \_\_\_\_\_ : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٣٣. \_\_\_\_\_ : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
٣٤. \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، ط ٢ ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٣٥. محمد عبد السلام محمد : القياس النفسى والتربوى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٠ م .
٣٦. محمد عبد المنعم الشافعى : " تأثير برنامج للإعداد البدنى على مستوى اللياقة البدنية العامة للاعب الإسكواش " ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٤ م .
٣٧. محمد نصر الدين رضوان : المرجع فى القياسات الجسمية ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٣٨. مصطفى أحمد مصطفى : " تأثير برنامج لتنمية التحمل الخاص على مستوى الأداء البدنى والمهارى للاعبى الإسكواش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .
٣٩. نهاد إبراهيم العجمى : " دراسة العلاقة بين السرعة الإنتقالية وفرص التهديف فى كرة القدم للناشئين تحت ١٩ سنة بمحافظة القاهرة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ م .

٤٠. هـ : أصول التدريب ، ترجمة عيد على نصيف ، جامعة بغداد ، العراق ، ١٩٧٥ م .

٤١. وائل السيد إبراهيم : " وضع مجموعة إختبارات لقياس الصفات البدنية الخاصة المميزة للاعبى الإسكواش " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

42. *Alan Maryan Davis* : Fit for squash, Manfann Office, Hong Kong, 1989.
43. *Annorino, A. A.* : Development education and atheletics C.V. Mosby, 1972.
44. *Barrow, M. H. & McGee, R.* : Practical approach to measurement in physical education, 2<sup>nd</sup> ed. Philadelphia, Lea & Febiger, 1973.
45. *Barrow, H & Mc Gee, R.* : A practical approach to measurement in physical education , Philadelphia, 1976.
46. *Braham, J. N.* : Mechanical kinesiology, Saint Louis, The C. V., Mosby, Co., 1978.
47. *Bucher C. A.* : Foundation of physical education 6<sup>th</sup> ed. C. V. Mosby, St. Louis, 1972.
48. *Champ Man Claire* : Teaching Squash, B. ball and Ltd., London, 1976.
49. *Charles Edward* : Skills test battery to measure overall Racquet Ball playing ability, Dissertation Abstract International, Vol. 44, No. 8, Fela, 1984.
50. *Clark H. H.* : Application of measurement to health and physical education, England Cliffs, 1967.
51. *Daltonct, Weber & Keugh* : Evaluation of anthropometric, physiological and skill related tests for talentiden tification in female field Squash, Can J. Appl, Hun., 2003.
52. *Dick, W. F.* : Sports training principles, London, Lepus Books, 1980.

53. *David Dallins et, al.,* : Get ready for Squash a complete training programme the Crowood Press Gipsy Lane Sueindan, 1990.
54. *Garry T. et. al.,* : Res sports, 67(4), 1996.
55. *Harra, F.* : International into general theory and competition, 3<sup>rd</sup> ed., Berlin Sporteerlag, 1971.
56. *Hoara, D.* : Predicting success in junior elite Squash players, the contribution of anthropometric and physiologic jsci, Med Sports. Dec., 2003.
57. *Hockey, R. V.* : Physical fitness, the pathway to healthful living, 2<sup>nd</sup> ed. The C. V. Mosby Co. Sainte Louis, 1973.
58. *Hong Y. et. al.,* : National analysis on game strategy used by the world's top male Squash players in international competition " Australian Journal of Science and Medicine in Sport ( Eanberra Aust ) 28(1) Mar., 1996.
59. *Hong Y. et. a;.,* : Game strategy used by the world's top female Squash pplyersin international competition a national analysis, women in sport and physical activity journal ( for worth tex ) 7(1) Spring, 1998.
60. *Jan Mekenzie* : Teach yours self Squash 3<sup>rd</sup> ed. British Library, 1988.
61. \_\_\_\_\_ : The squash work shop a complete game gide, The Croweood Press, Ltd., 1992.
62. \_\_\_\_\_ : Squash the skills of the game British by the raveed press, 1997
63. *Ismail, A. H. & Cowell, C. C.* : Factor analysis of motor aptitude of preadolescent boys, R. Q. Vol. 32, No. 2, 1961.
64. *Jahngir khan* : Learn Squash in a weekend porling kind ersley limited, London, 1993.
65. *Jensen, C. R. & Hirst, C. C.* : Measurement in physical education and athletics, New York, Macmillan Publishing, Co. Inc., 1980.
66. *Jelic M.* : Junior Squash players call anthropometric, De., 2002.

67. *Klafs. G. & Arneheim D.* : Modern principles of athletic training, 3<sup>rd</sup> ed., Saint Louis, C. V. Mosby Co., 1972.
68. *Larsson L. A. & Youcum R. D.* : Measurement and evaluation in physical, health and recreation education, 1961.
69. *Larson L.* : International standards of assessment, New York, Macmillan, 1974.
70. *Mathewes K. D.* : Approach to measurement and measurement in physical education W. B. Saunders, Co., 1978.
71. *Mathewes D. K.* : Measurement in physical education, 5<sup>th</sup> ed. W. B. Saunders, Philadelphia, 1978.
72. *Mathews D. K. & Fox E. L.* : The physiological basis of physical education and athletics, 2<sup>nd</sup> W. B. Saunders Co., Philadelphia, London, Toronto, 1976.
73. *Marshall E. et al.* : Br sports it 14(2), 1996.
74. *Mass D. G.* : The physique of athletics, Netherlands, Leiden, University Press, 1974.
75. *McCloy C. H. & Young N.* : Tests and measurements in physical education 3<sup>rd</sup> ed. Applentoncontry crafts, 1954.
76. *McRays Hesths* : Complete book of Squash, New York, U.S.A., 1979.
77. *Marehouse L. E. & Miller A. T.* : Physiology of exercise, 6<sup>th</sup> ed. Saint Louis, C. V. Mosby Company, 1971.
78. *Pollock M. Jacjson A. & Pate R.* : Discriminate analysis of physiological differences between good and elite distance runners in R. Q. for exercise and sport, Vol. 51, No. 3, 1980.
79. *Rasch P. J. & Kroll W.* : What research tells the coach about wrestling, A. A. H. P. E. R., U.S.A., 1964.
80. *Richard Eaton, Jahangir Khan* : Go and play Squash techniques and tactics, great britan, 1992.
81. *Richard Eaton* : Squash action R. J. actard great britan, 1994.
82. *Ready A. E.* : Physiological monitoring of the 1984 capidian women's Olympic field team, Australian Journal of Science and Medicine in Sport, 1984.
83. *Singer N. R.* : Motor learning and human performance, 3<sup>rd</sup> ed. New York, Macmillan Publishing Co. 1980.

84. *Sills F. D.* : Anthropometry in relation to physical education in larson, L. A. fitness, health and work capacity, N. J. McMillan Publishing, 1974.
85. *Sneift Tony* : Squash Racket, E. P. Publishing Ltd., 1983.
86. *Ted Millman & Paul Millman* : Block's picture sports Squash printed in Great Britain by pagebros. ( Norwich ) Ltd., 1979.
87. *Tiley D., Gillan* : Science of fitness of Squash Phillip Institute of Technology Melbourne, 1987.
88. *Vannier M. & Gallahue D.* : Teaching physical education in elementary school, 6<sup>th</sup> ed. W. B. Saunders, Philadelphia, 1978.
89. *Warren R. J.* : Science and medicine of exercise and sport N. J., 2<sup>nd</sup> ed. Harper and Row Publishers, 1974.
90. *Williams J. G.* : Sport medicine, Edward A. Pub., 1962