

الفصل السادس

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً : إستخلاصات البحث

ثانياً : توصيات البحث .

أولاً : إستخلاصات البحث :

من خلال ماتوصلت إليه نتائج هذا البحث أمكن إستخلاص الآتى :

١- وجود إرتباط معنوى فى القياسات المورفولوجية الخاصة بالأطوال والوزن بعضها دال عند مستوى معنوى (٠,٠١) والبعض الآخر دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت القياسات المورفولوجية المساهمة على الترتيب الطولى الكلى - طول الطرف العلوى - طول الطرف السفلى - طول الرجل - طول العضد - طول الساعد - طول الساق - طول الذراع - طول الفخذ - طول القدم - طول الكف - إرتفاع القدم - الوزن .

٢- وجود إرتباط معنوى فى القياسات المورفولوجية الخاصة بالاعماق والاعراض والسعة الحيوية بعضها دال عند مستوى معنوى (٠,٠١) ، البعض الآخر دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) وكانت القياسات المورفولوجية المساهمة على الترتيب عرض الحوض - عرض الكف مفتوح - السعة الحيوية - عرض الوسط - عرض الصدر - عرض الكتفين - عمق الصدر - عمق الحوض .

٣- وجود إرتباط معنوى فى بعض القياسات المورفولوجية الخاصة بالمحيطات وسمك الدهن بعضها دال عند مستوى معنوية (٠,٠١) ، (٠,٠٥) ، والبعض الآخر غير دال ولكن يوجد بينها إرتباط مع مستوى الأداء على أجهزة الجميز المختلفة ، وكانت القياسات المورفولوجية المساهمة على الترتيب محيط الصدر - محيط الحوض - محيط العضد إنقباض - محيط الساعد - محيط الكتفين - محيط العضد إنبساط - محيط الفخذ .

٤- وجد إرتباط معنوى فى عناصر اللياقة البدنية قيد البحث بعضها دال عند مستوى معنوية (٠,٠١) والآخر دال عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، وكانت عناصر اللياقة البدنية المساهمة على الترتيب السرعة - القدرة - التوازن - قوة القبضة اليمنى - قوة القبضة اليسرى - المرونة .

٥- القياسات المورفولوجية وعناصر اللياقة البدنية لها تأثيرها الفعال والإيجابي على مستوى الأداء المهارى على أجهزة الجمباز الستة .

ثانياً : توصيات البحث :

فى حدود خطة وإجراءات وعينة هذا البحث وبناءً على العلاقات المختلفة التى أظهرتها النتائج بين كل من القياسات المورفولوجية وعناصر اللياقة البدنية بمستوى الأداء المهارى على أجهزة الجمباز للرجال يوصى الباحث بما يلى :

- ١- إهتمام المدربين بإنتقاء أفضل اللاعبين الذين يتمتعون بمقاييس مورفولوجية مميزة من حيث الطول وطول الأطراف وبعض الاعراض والاعماق والمحيطات وكذلك يمتازون باللياقة البدنية العالية .
- ٢- ضرورة استعانة المدربين والاتحادات بنتائج الابحاث العلمية التى تعطى مدلولاً واضح عن مدى ما يتمتع به لاعبينا من قياسات مورفولوجية أو بدنية أو مهارية وحتى تساعدهم فى تقويم برامجهم بصفة مستمرة .
- ٣- يوصى الباحث المدربين بضرورة إجراء إختبارات اللياقة البدنية بصفة مستمرة حتى يستطيع المدربون أن يحددوا المستوى الذى وصل إليه اللاعب .
- ٤- ضرورة إجراء مثل هذه الابحاث بصفة مستمرة وكذلك تطبيقها على باقى الرياضات الفردية الأخرى .
- ٥- ضرورة الاتجاه فى البحث كل فترة زمنية عن تحديد مستويات معيارية للاعبين من حيث القياسات المورفولوجية واللياقة البدنية بقطاعى الناشئين والمنتخبات القومية .
- ٦- ضرورة إستخدام مجموعة القياسات المورفولوجية واللياقة البدنية المستخدمة فى البحث فى التقويم الدورى للاعبين للوقوف على التكوين المورفولوجى واللياقة البدنية فى المراحل المختلفة للتدريب .

المراجع

أولاً : المرجع العربية

ثانياً : المرجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١ إبراهيم أحمد سلامة : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف . الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ٢ إبراهيم حامد قنديل : اختبارات اللياقة البدنية للشباب ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٣ أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، سليمان إبراهيم ، أحمد السنتريسى : " العلاقات المتبادلة بين بعض القياسات الأنثروبومترية والقوة العضلية ومكونات الدم لدى لاعبي المنتخب المصرى للمصارعة " ، مؤتمر الرياضية للجميع ، المجلد الثانى ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، مارس ١٩٨٤ .
- ٤ أحمد إبراهيم شحاته : "علاقة القوة المطلقة بمستوى الأداء الفنى لحركتى التعلق الأفقى الأمامى والخلفى على جهاز الحلق للاعب الجُمباز" مجلة جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، يوليو ١٩٨٣ م .
- ٥ أحمد أمين أحمد : دراسة بعض القياسات الجسمية الخاصة بملاكمى المستويات العالية بجمهورية مصر العربية " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٢ م .
- ٦ أحمد عبد الدايم الوزير : فاعلية الأداء وعلاقتة بالمستوى البدنى والمهارى للاعب الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

- ٧ أحمد عبد السلام حجازى : "إستخدام الإحصاء الحيوية لإيجاد معدلات التغير فى مورفولوجية عظام الرياضيين لنوعيات من الأنشطة الرياضية" رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ٨ أحمد فؤاد الشاذلى : " علاقة بعض المقاييس الأنتروبومترية لبعض حركات القوة على جهاز الحلق فى رياضة الجمباز " ، مجلة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الثانى ، يوليو ١٩٨٣ م .
- ٩ أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : "القياس فى المجال الرياضى" دار المعارف القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ١٠ السيد حسن شلتوت وآخرون : "التنظيم والإدارة فى التربية الرياضية" ، والمعارف ، القاهرة ، ١٩٦٦ م .
- ١١ القانون الدولى للجمباز : الاتحاد المصرى للجمباز ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ١٢ آمال الصادق سكيمة : دراسة مقارنة لبعض مكونات الجسم والسعة الحيوية بين طالبات الشعب المختلفة بمعلمات الجيزة - المؤتمر العلمى لتاريخ الرياضة ، المجلد الثالث ، جامعة المنيا ، مارس ١٩٨٦ م .
- ١٣ آمال الصادق سكيمة ، سامية ربيع محمد : " علاقة بعض مكونات الجسم والحالة الوظيفية والتوازن الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات والجمباز والتعبير الحركى "المؤتمر الدولى لتاريخ وعلوم الرياضة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٣-٥ يناير ، ١٩٨٨ م .

- ١٤ تشالرز أ. بيوكر : " أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض وكمال صالح ، " مكتبة الإنجلو المصرية ، القاهرة ١٩٦٤ م .
- ١٥ تهانى حسنى شحاته ، محمود عباس شحاته : " علاقة بعض الأبعاد القظرية والمحيطية للجسم بمستوى الأداء على عارضة التوازن " ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ١٦ جمال الدين عبد العزيز مراد : دراسة حول المقاييس المورفولوجية وعلاقتها بمتطلبات بعض الألعاب الجماعية فى المستوى الدولى بجمهورية مصر العربية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ م .
- ١٧ جمال محمد علاء الدين : " دراسة معملية فى بيوميكانيكا الحركات الأرضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ١٨ حسام رفقى عبد الخالق : " دراسة مقارنة لبعض القياسات الجسمية بين ملاكمى مختلف الدول وملاكمى مصر " المجلة العلمية لجامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد الثانى ، ديسمبر ١٩٨٧ م .
- ١٩ حسن سيد معوض : " اللياقة البدنية " المجلس الأعلى لرعاية للشباب ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، ١٩٦٣ م .
- ٢٠ حنفى محمود سليمان : السلوك التنظيمى والأداء ، دار الجامعات المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٧ م .
- ٢١ خالد حسين عزت : علاقة بعض القياسات المورفولوجية والكفاءة البدنية بمستوى الكفاءة مهارية للاعب المنتخب القومى للناشئين لكرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .

- ٢٢ ذكى محمد محمد حسن : " دراسة ديناميكية تطوير بعض الخصائص المورفولوجية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة بمستويات المختلفة دراسة مقارنة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ٢٣ زينب سيد حسن على : " تقويم بعض مهارات الجمباز لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٢٤ _____ : " دراسة لمدى فاعلية التعليم المبرمج فى تعلم بعض مهارات مناهج الحركات الأرضية لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الأول ، العدد الثانى ، ١٩٩٣ م .
- ٢٥ سعد الدين أبو الفتوح : " العلاقة بين بعض القياسات الجسمية والمستوى الرقوى المتسابقى ١٠٠م عدو " المؤتمر العلمى لبحوث دراسات التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة ، مارس ١٩٨٤ م .
- ٢٦ سيد أحمد عثمان : التعليم وتطبيقاته ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، القاهرة ١٩٧٧ م .
- ٢٧ سيد عبد المقصود : "نظريات التدريب الرياضى " ، الجزء الأول ، دار بور سعيد للطباعة ، الإسكندرية ، ١٩٨٦ م .
- ٢٨ عادل عبد البصير على : "أسس ونظريات الجمباز الحديث" ، الإسكندرية، ١٩٩٠ م .

- ٢٩ : النظريات والأسس العملية فى تدريب الجمباز الحديث ،
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٣٠ عبد المنعم سليمان برهم : "العلاقة بين بعض القياسات الجسمية وبعض عناصر
اللياقة البدنية بالمستوى المهارى فى الجمباز " ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٥ م .
- ٣١ عدلى حسين بيومى : "علاقة المرونة الخاصة بمستوى الأداء الحركى فى
الجمباز للناشئين فى جمهورية مصر العربية " ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٣ م .
- ٣٢ عصام أمين حلمى : "دراسة مقارنة بين سباحى المسافات القصيرة والطويلة
فى بعض الخصائص البيولوجية " ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،
جامعة حلوان ١٩٧٥ م .
- ٣٣ عصام عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضى (نظريات وتطبيقات) ، دار المعارف
الإسكندرية ١٩٩٤ م .
- ٣٤ على فهمى البيك ،
يحيى مصطفى : " دراسة بعض المواصفات المورفولوجية عند السباحين
كبار السن ومقارنتها بتمثيلاتها عند الأفراد الغير مزاولين
للمنشاط الرياضى ، وكذا السباحين فى سن البطولة " ،
المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية
الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،
جامعة حلوان ١٩٨٤ م .

- ٣٥ فاتن عبد الحميد عفيفي : "اللياقة البدنية الخاصة وتأثيرها على مستوى الأداء الحركي لناشئات الجمباز من ١٢-١٤ سنة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ٣٦ فاطمة سليم العزب ، بثينة محمد واصل : " علاقة القياسات الأنتروبومترية والصفات البدنية ومكونات الجسم بالتفوق في البالية " ، بحث منشور ، مجلة المعهد العالي للصحة العامة ، المجلد الرابع عشر جامعة الأسكندرية ، ١٩٨٤ م .
- ٣٧ فاطمة محمد عبد المقصود : " تحديد مستويات معيارية للمهارات الأساسية ، لكرة اليد للاعبات المستويات العليا " ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية بنيين بالزقازيق ، المجلد الرابع ، العدد السابع أغسطس ١٩٨٧ م .
- ٣٨ فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة محمد نوفل وآخرون ، مكتبة الإنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٩ م .
- ٣٩ فضيلة حسين سرى : جمباز البنات ، دار المعارف ، طبعة الثالثة ، القاهرة ١٩٨٥ م .
- ٤٠ فؤاد البهى : علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشرى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٧ م .
- ٤١ فوزى يعقوب رزق الله ، عادل عبد البصير على : النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .

- ٤٢ كارم متولى مصطفى : " علاقة بعض مكونات اللياقة البدنية وبعض القياسات المورفولوجية بمستوى الأداء الحركى للاعبى الغطس " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٧ م .
- ٤٣ كمال الدين عبد الرحمن : "العلاقة بين بعض المقاييس المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الفريق القومى المصرى لكرة اليد " ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الأول ، إبريل ١٩٨٣ م .
- ٤٤ كمال درويش ، أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحى حسنين : فن اللعبات الفردية للمتحمسين الجدد بمركز تدريب الناشئين الرياضيين ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة ، الأمانة العامة للبحوث الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٤٥ كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الإعداد البدنى ، طرق القياس ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
- ٤٦ محمد إبراهيم شحاته : "علاقة القدرات الحركية الأساسية بالأداء الحركى للاعبى الجميز تحت ١٠ سنوات " ، مؤتمر مشكلات الإعداد الرياضى للناشئين ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٨٠ م .
- ٤٧ : دليل الجميز الحديث ، دار المعارف ، القاهرة . ١٩٨١ م .
- ٤٨ : التحليل المهارى فى الجميز ، دار المعارف ، القاهرة . ١٩٩٢ م .
- ٤٩ محمد إبراهيم شحاته ، أسس جميز الأجهزة ، مطبعة التونسى ، الإسكندرية ، ١٩٩١ م .
ومحمد محمود عبد السلام

- ٥٠ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة الخامسة ، القاهرة ١٩٧٧ م .
- ٥١ _____ : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة السابعة ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٥٢ _____ : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ١٩٩٤ م .
- ٥٣ محمد حسن علاوى ، أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٥٤ محمد سعيد العيشى : " دراسة مقارنة لبعض الخصائص المورفولوجية لمصارعى وملاكمة الدرجة الأولى بمحافظة الإسكندرية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ١٩٨٣ م .
- ٥٥ محمد صبحى حسنين : التقييم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٧٩ م .
- ٥٦ _____ : التقييم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٥٧ محمد صبرى عمر : " العلاقة بين المقاييس الجسمية للمجدفين وبعض النواحي الميكانيكية للجذفة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٧٨ م .
- ٥٨ محمد عبد السلام أحمد : القياس النفسى والتربوى ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٤ م .

- ٥٩ محمد عبد المنعم الشافعى : فن الحركات الأرضية ، مطابع الأهرام التجارية ، الطبعة الأولى ، القاهرة ١٩٧١ م .
- ٦٠ محمد وجيه سكر : " علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية بمستوى الأداء والكفاءة البدنية لمبارزى سلاح الشيش " ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، المجلد الثالث ، العدد ٥ ، ٦ أغسطس ١٩٨٦ م .
- ٦١ محمود أحمد أبو العينين : " تحديد مستويات معيارية للياقة البدنية للناشئين فى كرة القدم تحت ١٤ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٤ م .
- ٦٢ مها محمود شفيق : " دراسة لبعض مكونات الجسم للاعبات المنتخب المصرى للسباحة التوقيعية " نظريات وتطبيقات ، العدد الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية بالأسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٦٣ ليلى السيد فرحات : " دراسة تحليلية لمكونات الجسم وعلاقتها بالسرعة لدى لاعبات بعض الأنشطة الرياضية المختلفة " ، بحوث المؤتمر الأول للتربية الرياضية والبطولة ، المجلد الخامس ، كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ م .
- ٦٤ نبيل محمد عبد المقصود : " القياسات الجسمية لمراكز لاعبي كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ١٩٨٨ م .

- ٦٥ نعمات أحمد عبد الرحمن : " علاقة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية بالتقويم فى التمرينات الحديثة " ، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد الثانى ، أغسطس ١٩٨٠ م .
- ٦٦ هارا : أصول التدريب ، ترجمة عبده على نصيف ، مطبعة التحرير بغداد ، ١٩٧٥ م .
- ٦٧ هدايات أحمد حسنين : " دراسة تحليلية لبعض الصفات الجسمية والصفات البدنية والمتغيرات البيئية وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى للاعبات الجمباز " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- ٦٨ يحيى إبراهيم مصطفى : " دراسة مقارنة لبعض مكونات الجسم لسباحى المسافات القصيرة ذوى المراحل السنوية المختلفة " ، دراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد الحادى عشر ، العدد الثانى ، جامعة حلوان ، مايو ١٩٨٨ م .
- ٦٩ يوسف الشيخ ، يس الصادق : فسيولوجية الرياضة والتدريب ، نبع الفكر ، الإسكندرية ، ١٩٧٥ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 70 Arnold e. Brain, S., : "Men's Gymnastics. "Publishing East Wake Field West Yorkshire, 1979
- 71 Barham, J.N : "Mechanical Kinesiology saint lowis the C.V Mosbyco 1978 .
- 72 Barrow, H.M. : Test of Motor Ability for College Men, R.Q., 25 October 1954.

- 73 **Barrow, H. M. and Megee, R.** : "A practical Approach to Measurement in Physical Education", Philadelphia, 1964.
- 74 **Barrow, H.M. Et. Al.** : "A practical approach to measurement, in Physical education, 2 nd . ed. Lee and Febiger Philadelphia 1971.
- 75 **Broer, R.M.** : Efficiency, of human, movement, London, W.B. saunders. S.Co. London 1960
- 76 **Bookwalter, K. w. and vander zwaagh** : "Principles of physical, education foundation. W.B. Savniers, Philadelphia 1973 .
- 77 **Butts** : The body Structure and Physiobgical and anther ropometry properties For Gymnastics players and non players , 1982 .
- 78 **Clarke, A.H.,** : " Application, of measurement to health and, Physical education 5 th ed prentice Hall , EagL wood, Cliffs N. j., 1967 .
- 79 **Donald. K. Casady** : Hand Book of Physical fitness activities the Macmillar company, New York 1965.
- 80 **Fait, H. F.,** : Special, corrective Developmental, 3 ed W.b. Saunders Philadelphia, 1972 .
- 81 **Fleshiman, E.A.,** : " The Structure and Measurement of Physical fitness. " Prañtic, Hall. Inc, Englewood clifc, N.J., 1964 .
- 82 **Getchell, B.** : " Physical fitness, A way of life Jony willy N.Y. 1976 .
- 83 **Hundter, M.D,** : "A dictionary for Physical Education" Indiana University Bloomington. I nd 1966 .
- 84 **Jensen, C. R and Hirst, C.C** : "Measurements, Physical education and Athletics". New York, Mocmillan Publishing Co. Inc, 1980 .
- 85 **Jensen C.R. and Fisher** : " Scientific Basis of Athletic conditioning, 2 ec Philadelphia, Lead and Febiger 1979 .
- 86 **Kopeikina** : Studying The Components of The body weight for The Several samples From the Sport men , 1977.
- 87 **Larson, L. A.** : " Fitness Health and Work capacity" Macmillar publishing company, New York, 1979 .
- 88 **Lenoard, A, Larson** : " Fitness, Health and work capacity International Standards for Assessment, Macmillan publishing, Co New York, 1974 .
- 89 **Mass, G.D.,** : " The shape of pectoral's major Muscle in swimmer in swimming, jon charys (Editors) university Park press London, 1975.

- 90 _____ : " Anthropometry, the physical of athletes" Leiden university, Press, Leiden, 1974 .
- 91 _____ : "The Physique of Athletes". Leiden University press, north lands, 1974 .
- 92 Mathews, O.K. : Measurement in physical education" 5 the . ed. W.B sanuders, Philadelphia, 1978 .
- 93 Mathews, K. and Fox : " The Physical logical Basis of Physical Education, " W.P. Sounders Co. Philadelphia 1976 .
- 94 Mathews K. D., : Approach to Measurement and Measurement in physical Education", W.B sounders Co., London, 1973.
- 95 Mecloy, C.H. : "Whynot some physical fitness, the physical Education, 13 no 3 Oct 1965.
- 96 Morehous, L. : "Physiology of Exercise", 6 th ed., C.V., Mosby Company, 1971
- 97 Morehous, L. E. : "Fitness physiology of exercise" 6 th ed, the C.V. Mosby company saint Louis, 1971 .
- 98 Robert N. Singer, : " Motor learning and Human Performance" Second Edition, Macmillan Publishing Co Inc, New York, 1975.
- 99 Robert. M. Singer, : "Hallaen hand ball, technik kondition sarbeit, Queck Verlags Tuttgart, 1972.
- 100 Robert et al : The body structure and Physiological properties for Gymnastic players, 1984 .
- 101 Shorkey, B. J. : " Physiology and physical Activity" Harper and Row Publishes, London, 1975.
- 102 Brody Singer : The Importance for the movable balance for physical activities , 1977.
- 103 Tanner, J.M. : " Human Biology an Introduction to Human Evolution Growth and Biology". Oxford university Paress, 1977 .
- 104 Vannier, M., And Callabve, D., : " Teaching physical Education in Elementary School," 6th,ed.W.B.,Sanders.,Philadelphia 1978 .
- 105 Warner, R. : Science and Medicine of Sports" 2 nd ed, Horper and Row Publishers, New York, 1974 .
- 106 Warren, R.J., : " Science and Medicine of Exercise and Sport., Second ED. Harper and Row, Publishers, New York. Evanston, San Francisco London, 1974.
- 107 Willgoose, Ee. Ed. D : Physical Education and Recreation Mebraw-Hill.1961.

- 108 **Williams, A.M, and Spryn, P.N.** : Sports Medicine”, 2 nd Ed., Britain, Edwar Arnold. Co., 1976.
- 109 **Wilmor, J.H.,** : “ Training for sport and activity of the physiological Basis, Bacon- Allan. Co., London, 1972 .
- 110 **Wilmore, J.H.,** : “Training for sport and Activity, the Physiological Basic of conditioning Process” 2 nd Ed., AllYn and Bacon, Inc., London, 1982.