

الفصل الخامس
الاستخلاصات والتوصيات

الاستخلاصات :

أولا : بالنسبة للنمط الجسمي :

- اختلفت أنماط أجسام لاعبات كرة السلة وفقا لمراكز اللعب .
- ١- تميز صانع اللعب " بنمط متوسط الاتزان بين النحافة والعضلية " .
 - ٢- تميز القاطع " بالنمط النحيف العضلي " .
 - ٣- تميز لاعبي الارتكاز " بالنمط العضلي النحيف " .
 - ٤- تميزت لاعبات كرة السلة عموما " بالنمط العضلي النحيف "

ثانيا : بالنسبة للقدرات البدنية الخاصة :

- اختلفت القدرات البدنية الخاصة وفقا لمراكز اللعب .
- ١- تميز صانع اللعب بالقدرات البدنية الخاصة التالية (التوازن - التحمل الدوري التنفسي - القوة - القدرة - السرعة - الدقة) .
 - ٢- تميز القاطع بالقدرات البدنية الخاصة التالية (التحمل العضلي - الدقة - التوافق - الرشاقة - السرعة - التحمل الدوري التنفسي - القوة - القدرة) .
 - ٣- تميز لاعبي الارتكاز بالقدرات البدنية الخاصة التالية (القدرة - التحمل العضلي - القوة - الدقة - التوازن - التوافق) .
 - ٤- تميزت عينة البحث ككل بالقدرات البدنية الخاصة التالية (التحمل الدوري التنفسي - الرشاقة - السرعة - التوافق - الدقة - القدرة - التوازن - القوة) .

ثالثا : بالنسبة للعلاقة بين متغيرات البحث :

أظهرت النتائج وجود علاقات بين المتغيرات المختلفة للبحث ، ثم

توضيحها فى المصفوفة الارتباطية حيث ارتبطت القدرات البدنية الخاصة ببعضها وكذا بالقياسات الجسمية للانماط .

التوصيات :

اعتمادا على نتائج الدراسة واستنتاجاتها وفى حدود عينة الدراسة توصى الباحثة بما يلى :

- ١- إرسال نسخة من الرسالة الى الاتحاد المصرى لكرة السلة ، للقيام بعرضها على مدربي الاندية موضوع البحث .
- ٢- انتقاء اللاعبين حسب الانماط المميزة لكل مركز كالآتى : صانع اللعب من النمط متوسط الاتزان بين النحافة والعضلية ، بينما القاطع من النمط النحيف العضلى ولاعبى الارتكاز من النمط العضلى النحيف .
- ٣- تنمية القدرات البدنية جميعها مع التركيز على القدرات الاتية :
 - أ- التوازن ، التحمل الدورى ، القوة ، القدرة ، السرعة ، الدقة بالنسبة لصانع اللعب .
 - ب- التحمل العضلى ، الدقة ، التوافق ، الرشاقة ، السرعة ، التحمل الدورى ، القوة ، القدرة بالنسبة للقاطع .
 - ج- القدرة ، التحمل العضلى ، القوة ، الدقة ، التوازن ، التوافق ، بالنسبة للاعبى الارتكاز .

- ٥ - اجراء بحوث مشابهة للفرق تحت ١٧ ، ١٥ ، والمينى باسكت حتى يتسنى لنا الاختيار السليم من البداية .
- ٦ - اجراء بحوث مشابهه فى المراحل السنية المختلفة للجنسين .

المراجع

أولا : المراجع باللغة العربية
ثانيا : المراجع باللغة الاجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١- ابراهيم أحمد سلامة : الاختيارات والقياس فى التربية البدنية ، دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٠ .
- ٢- أحمد أمين فوزى ، محمد عبد العزيز سلامة : كرة السلة للناشئين ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٣- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، دار بورسعيد للطباعة الاسكندرية ، ١٩٧٦ .
- ٤- أنستازى ، جون فولى : سيكولوجية الفروق بين الافراد والجماعات ، ترجمة السيد محمد خيرى ، مصطفى سويف ، الشركة العربية للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٥٩ .
- ٥- بثينة محمد واصل : الانماط الجسمية وعلاقتها بمستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية ، دراسة للانتاج العلمى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، الاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .
- ٦- توفيق جرجس : من كرة السلة ، القاهرة ، ١٩٦٠ .
- ٧- حمدى عبده عبد الواحد : الانماط الجسمية وعلاقتها ببعض الانشطة الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٨٤ .
- ٨- خديجة محمد عبد اللطيف : العلاقة بين أنماط الاجسام والتحصيل العلمى فى معاهد التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المعهد العالى للتربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، ١٩٧٣ .
- ٩- سعد جلال ، محمد حسن علاوى ، علم النفس التربوى الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة الخامسة ، القاهرة ١٩٧٦ .

- ١٠- طارق محمد شكرى القطان : الصفات البدنية المساهمة فى أداء المهارات
الاساسية لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .
- ١١- عظام عبدالخالق : التدريب الرياضى . نظريات - تطبيقات ، الطبعة
الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ١٢- عائشة رزق مصطفى : مساهمة بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية
فى التصويب من منطقة الثلاث نقاط ، انتاج علمى ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .
- ١٣- _____ : علاقة المستوى المهارى للاعبة كرة السلة وبعض
عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، رسالة دكتوراه ، كلية
التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
- ١٤- عفاف محمد حسن خطابى : القياسات الجسمية والصفات البدنية
اللازمة للاعبات المستوى العالى لكرة اليد ، رسالة دكتوراه ،
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ١٥- فضيلة حسن سرى : النمط الجسمى وعلاقته بالانشطة الرياضية المختلفة ،
دراسات وبحوث جامعة حلوان ، المجلد الثالث ، العدد
الاول ، مايو ١٩٨٠ .
- ١٦- كالفين هول ، جاردنر : نظريات الشخصية ، ترجمة فرج أحمد فرج ،
وآخرون ، دار الشايع للطباعة والنشر ، القاهرة ، الكويت ،
استرداد ، ١٩٧٨ .
- ١٧- كريم مراد محمد اسماعيل : تحديد مستويات معيارية لبعض المقاييس
الجسمية والصفات البدنية الخاصة للناشئين تحت ١٧ سنة ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

- ١٨- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ،
دار الفكر العربى ، ١٩٧٨ .
- ١٩- مصطفى زيدان : العلاقة بين القدرات الحركية والاستعداد لممارسة
كرة السلة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .
- ٢٠- مصطفى محمد سليمان عزت : وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة
البدنية للمراكز المختلفة للناشئين فى كرة القدم لجمهورية
مصر العربية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٢١- محمد بسيونى الفحريرى : وضع مستويات معيارية للصفات البدنية
الخاصة للاعبى الفريق القومى المصرى لكرة القدم ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٢٢- محمد حسن أبو عيبة : كرة السلة بين النظرية والتطبيق ، دار الكتب
الجامعية ، ١٩٦٨ م .
- ٢٣- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، الطبعة
الرابعة ، ١٩٧٩ م .
- ٢٤- _____ : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ،
القاهرة ، الطبعة الرابعة ، ١٩٧٨ .
- ٢٥- محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الجزء الثانى ،
الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ م .
- ٢٦- محمد يوسف الشيخ ، يس الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع
الفكر ، الاسكندرية ، ١٩٧٢ .
- ٢٧- منى محمد جودة : تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبتى التنس وكرة السلة ،
رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٢٨- ميرفت أحمد عبد المعطى ميزو : النمط الجسمى وعلاقته بالتحمل العضلى
الديناميكى لدى لاعبات الدرجة الاولى فى بعض الالعاب الفردية
والجماعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية لرياضة للبنات بالاسكندرية ،
١٩٨١ .

(11)

- 29 - Carter, J.E.L., and Heath, B. "Somatotype Methodology and Kinesiology Research" Kinesiol Ref., 1971
- 30 - Carter, J.E.L., and Phillips, W.: "Structural changes in Exercising Middle- Aged Males During a 2 year period" J. Appl. physiol., 27(6), 1969.
- 31 - Clark, H.H, and Broms, J. "Differences in maturity and sical and Motor Trsits of High, Average, and Relative strength" Amr, J. Sports Med, 8 :143, 1963
- 32 - Clark, H.H.: "Application of Measurement to Health and physical Education." 5th ed., Prentic-Hall. Eaglwood Cliffs, N,J,, 1976.
- 33 - Cuerton,: "Physical Fitness of champion Athletes" Urbans, Mniversity of Hlinois press, 1951.
- 34 - Cuertan, T,K,; "Body Build as a frame work of Reference for Interpreting Physical Fitness and Athletic performances" Res. Quart. 12, no.2. May 1941.
- 35 - Damon, A., Bleibtreu, L.h., and et al: "predicting somatotype From Body Measurements". Amer J. phys. Anthropol, 20, 1962
- 36 - Garay, A, (ed.) "Genetic and Anthropological studies of Olympic Athletes" New York, Academic Press, 1974.

- 37- Garrity, H Marie "Relation of somatotypes of College Women to physical Fitness performance, Research Quarterly, 37 (Oct-1966) 340-352.
- 38- Heath, B.H.: "Need for Modification of Somatotype Methodology" American Journal of Physical Anthropology, 21, June 1963.
- 39- Hebbelich, M. and Ross, W.D.: "Body Type and performance In Larson, Health, and Work Capacity, McMillan, London, 1974.
- 40- Hebbelich, M., and Postma, W.J.: "Anthropometric Measurements, Somatotype Ratings, and Certain motor Fitness Tests of physical Education Majors in south Africa" Res Quart Vol.34 No.3 October 1963.
- 41- Hirata, K. Physique and Age of Tokyo Olympic champions "Journal of Sports Medicine and physical Fitness" b, (Dec.1966) 107-211.
- 42- Hooton, E.A. "Hand Book of Body Type in united states army". 2nd ed. The C.V. Mosby Co, Saint Louis 1973
- 43- Johnson, L.B.: and Nelson, K.J.: "Practical Measurements for Evaluation in physical Education" 3rd.ed., Burgess Publishing Minneapolis, Minnesota, 1979.

- 44 - Karpovich, P.V., and sinning , W.E.,; "Physiology of Muscular Activity" 7th . ed. W.B. Saunders phyladelphia, London. Toronto. 1971
- 45 - Mathews, D,K, "Measurements in Physical Education" 5Th.ed. phyladelphia, W.B. Saunders Company London, 1978.
- 46 - Mathews, D,K,, and Fax,E., L.: "The physiological Basis of physical Education and Athletics: 2nd ,, ed., W.B. Saunders Company, "London 1976
- 47 - Parnall, R, W.; "behaviour and physique "London, Edward arnold LID, 1958.
- 48 - Perbix, J,A.: "Relationship Between somatatype and Motor Fitness in Woman. Res. Quart. Amer, Ass., HPE, Vol. 25, 1954.
- 49 - Reuben. B. Forst, thomask, Cureton, JR: "Encyclopedia of Physical Education, Fitness and sport, Addison Wesley publishing Co. 1977.
- 50 - Sheldon, William, "Atlas of Men. Hafner publishing Company, Darien, Conn, 1970.
- 51 - Waren, R.J., and Buskirt, E.R.: "Science and Medicine of Exercise and sport". 2nd .ed. Harper and Row Publishers, New yourk ,1974.