

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

٥ - ٢ التوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات :

- فى حدود هذه الدراسة ، واسترشادا بأهدافها ، والخطوات المتبعه فيها للتحقق من صحة الفروض ، وفى ضوء القياسات المستخدمه فيها ، وفى حدود عينه البحث ، توصل الباحث الى الاستنتاجات التاليه :
- وجود علاقه ارتباطيه داله احصائيا بين قياسات مستوى الاداء البدنى وفاعليه الاداء للاعبى الكره الطائره عينه البحث ، وكان ترتيب القياسات كالتالى :
 - (اختبار الخطو لهارفرد - اختبار الوثب العمودى - اختبار الثنى الامامى - اختبار الجرى المكوكى لثلاث مرات \times ٩م - اختبار رمى كره سله - اختبار (٢٠م) عدو- اختبار ثلاث وثبات طوليه) .
 - وجود علاقه ارتباطيه داله احصائيا بين قياسات مجموع مستوى الاداء البدنى وفاعليه الاداء للاعبى الكره الطائره عينه البحث .
 - وجود علاقه ارتباطيه داله احصائيا بين قياسات مستوى الاداء المهارى وفاعليه الاداء للاعبى الكره الطائره عينه البحث ، وكان ترتيب القياسات كالتالى (مهاره الاستقبال - مهاره الاعداد - مهاره حائط الصد - مهاره الضرب الساحق - مهاره الدفاع عن الملعب - مهاره الارسال) .
 - وجود علاقه ارتباطيه داله احصائيا بين قياسات مجموع مستوى الاداء المهارى وفاعليه الاداء للاعبى الكره الطائره عينه البحث .
 - وجود علاقه ارتباطيه بين المستوى البدنى والمستوى المهارى للاعبى الكره الطائره عينه البحث .
 - جميع العناصر المكونه للمستوى البدنى فى هذا البحث قد ساهمت بنسب مختلفه فى فاعليه الاداء ، وكانت اعلى نسبه مساهمه اختبار الجرى المكوكى لثلاث مرات \times ٩م وهو لقياس الرشاقه ، وأقل نسبه مساهمه اختبار الثنى الامامى وهو لقياس

- المرونه ، وهذا يشير الى اهميه المستوى البدنى لفاعليه الاداء للاعبى الكره الطائره .
- جميع المهارات الاساسيه المكونه للمستوى المهارى فى هذا البحث قد ساهمت بنسب مختلفه فى فاعليه الاداء ، وكانت أعلى نسبة مساهمه مهاره الاستقبال (وهى مهاره دفاعيه) ، وأقل نسبة مساهمه مهاره الضرب الساحق (وهى مهاره هجوميه) ، وهذا يشير الى اهميه المستوى المهارى لفاعليه الاداء للاعبى الكره الطائره .
- حصل فريق تشيكوسلوفاكيا على المركز الاول فى مستوى الاداء البدنى بينما حصل فريق الاتحاد السوفيتى على المركز الثامن .
- جاء فريق اليابان فى المركز الاول فى مستوى الاداء المهارى ، بينما جاء فريق البرازيل فى المركز الثامن .
- كما جاء ترتيب فريق اليابان فى المركز الاول فى فاعليه الاداء ، بينما جاء فريق البرازيل فى المركز الثامن .
- على الرغم من تفوق بعض الفرق فى احراز مراكز متقدمه فى بطوله العالم السادسه للشباب ، الا انها لم تحرز نتائج عاليه فى كل من المستوى البدنى والمهارى .
- وكذلك على الرغم من تفوق بعض الفرق فى كل من المستوى البدنى والمهارى الا انها لم تحرز مراكز متقدمه فى البطوله .
- حصل اختبار الجرى المكوئى لثلاث مرات x ٩م على أعلى نسبة مئوية للاختبارات البدنيه قيد البحث ، كذلك حصل اختبار الثنى الامامى على اقل نسبة مئوية لاختبارات الصفات البدنيه قيد البحث .
- حصلت مهاره الاستقبال على أعلى نسبة مئوية للمهارات الاساسيه للكره الطائره فى هذا البحث ، فى حين حصلت مهاره الضرب الساحق على أقل نسبة مئوية للمهارات الاساسيه للكره الطائره فى هذا البحث .
- حصل فريق بلغاريا على المركز الاول فى البطوله ، فى حين حصل فريق كوبا على المركز الثامن .

٥ - ٢ التوصيات :

فى ضوء النتائج التى توصل اليها الباحث ، وفى ضوء عينه البحث ، والتحليل
الاحصائى ، يتقدم الباحث بالتوصيات التالىة :

٥ - ٣ - ١ توصيات الى الباحثين فى مجال لعبه الكره الطائره :

- اجراء دراسات مماثله على لاعبي المستويات المختلفه فى لعبه الكره الطائره (الفرق
القوميه المصريه) وذلك للتأكد من اهميه ومساهمه المستوى البدنى والمستوى المهارى
فى فاعليه الاداء ، بالاضافه الى بعض المتغيرات الاخرى المساهمه فى فاعليه الاداء
ومقارنتها بنتائج هذه الدراسه .

- اجراء دراسات مشابهه فى الالعاب والرياضات الاخرى لتوثيق نتائج هذا البحث .

- اجراء دراسات أخرى تبحث فى :

- " فاعليه الاداء وعلاقته بالمستوى الخططى للاعبى الكره الطائره " .

- " فاعليه الاداء وعلاقته بالمستوى المهارى والمستوى الخططى للاعبى الكره الطائره " .

٥ - ٣ - ٢ توصيات الى المدربين والقائمين على تدريب اللعبه :

- الاهتمام برفع المستوى البدنى والمستوى المهارى ومراعاة ذلك فى وضع البرامج والخطط
فى ضوء العلاقه بين المستوى البدنى والمستوى المهارى وفاعليه الاداء ، وكذلك فى
ضوء نسب المساهمه للمستوى البدنى والمستوى المهارى فى فاعليه الاداء للاعبى الكره
الطائره .

- الاهتمام بتقويم وقياس اداء اللاعبين باستخدام نظام تحليل المباراه ، وتتبع اداء كىل
لاعب على حده خلال المباراه سواء كان ذلك من خلال اداء المهارات الاساسيه ،
أو من خلال تنفيذ المهام الخاصه كالخطط وطرق اللعب المكلف بها كعضو فى
الفريق ، أو من خلال تتبع تنفيذ اللاعب لكل هذه المهام مجتمعه ، وذلك عن طريق

استمارات تحليل الاداء المهارى التى استخدمت فى هذا البحث .

٥ - ٢ - ٣ توصيات الى الاتحاد المصرى للكره الطائره :

- الاهتمام بالتأهيل العلمى لمدرى الكره الطائره عن طريق الاهتمام باعداد دورات تدريبيه بالاشتراك مع الجهات المعنيه ، وذلك للارتفاع بالمستوى العلمى والفنى للمدريين العاملين فى قطاع التدريب .
- تطبيق الاستمارات المستخدمه فى هذا البحث عند اختيار لاعبى الفرق القوميه للمستويات المختلفه .

قائمه المراجع

أولا : المراجع العربيه :

- ١ - احمد محمد خاطر ، دراسه تحليليه لفاعليه الاداء الحركى للاعبى فريق كسره
القدم الكويتى خلال تصفيات كأس العالم ، مجله دراسات وبحوث ،
المجلد الثامن ، العدد السادس ، جامعه حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٢ - أحمد محمد خاطر ، وآخرون ، دراسات التعلم الحركى فى التريه الرياضيه ، دار
المعارف ، القاهره ، ١٩٧٨ .
- ٣ - ايلين وديع فرج ، فن الكره الطائره ، مطبعه المصرى ، القاهره ، ١٩٧٠ .
- ٤ - _____ ، الكره الطائره - دليل المعلم والمدرّب واللاعب، منشأه المعارف
الاسكندريه ، ١٩٩٠ .
- ٥ - جابر عبدالحميد ، احمد خيرى كاظم ، مناهج البحث فى التريه وعلم النفس ،
دار النهضه العربيه ، القاهره ، ١٩٧٣ .
- ٦ - جمال محمد علاء الدين ، مدخل بيوميكانيكى لتقويم مستوى اتقان الاداء المهارى
فى المجال الرياضى " دراسه نظريه " مذكرات منشوره ، كليه التريه
الرياضيه للبنين بالاسكندريه ، جامعه حلوان ، ١٩٨١ .
- ٧ - حمدى عبدالمنعم احمد ، الكره الطائره ، مهارات - خطط - قانون ، مؤسسه
كليوباترا ، القاهره ، ١٩٨٤ .
- ٨ - حمدى عبدالمنعم احمد ، احمد كسرى معانى ، أثر المكونات البدنيه الخاصه
وبعض المهارات الحركيه الخاصه على اللياقه البدنيه والمهاريه الخاصه
للاعبى الكره الطائره ، بحوث المؤتمر الدولى ، الرياضه للجميع فى
الدول الناميه ، المجلد الثانى ، كليه التريه الرياضيه للبنين
بالقاهره ، جامعه حلوان ، ١٩٨٥ .

- ٩ - حمدى عبدالمنعم احمد ، احمد كسرى معانى ، دراسه تحليليه لمهارتى الاعداد والضرب الساحق وأثرهما على نتائج المباريات ، المؤتمر الدولى للشباب والرياضه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ، جامعه حلوان ، ديسمبر ، ١٩٨٥ .
- ١٠ - حنفى محمود سليمان ، السلوك التنظيمى والاداء ، دار الجامعات المصريه ، القاهره ، ١٩٧٧ .
- ١١ - ديوبولدب فان دالين ، مناهج البحث فى التربيه وعلم النفس ، ترجمه محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبه الانجلو المصريه ، القاهره ، ١٩٧٧ .
- ١٢ - زينب فهمى ، وآخرون ، الكره الطائره ، الجزء الاول ، دار المعارف ، القاهره ، ١٩٨١ .
- ١٣ - سليمان احمد حجر ، دراسه تحليليه لعلاقه القدرات البدنيه بالمهارات الحركيه ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ، جامعه حلوان ، ١٩٨٠ .
- ١٤ - سيد عثمان وآخرون ، التعلم وتطبيقاته ، دار الثقافه للطباعه والنشر ، القاهره ، ١٩٧٧ .
- ١٥ - عائشه محمود مصطفى ، الخصائص الفسيولوجيه والبدنيه ومساهماتها فى مستوى الاداء المهارى لتخصصات اللاعبين فى لكره الطائره ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ، جامعه حلوان ، ١٩٩٠ .
- ١٦ - عبدالباسط محمد حسن ، اصول البحث الاجتماعى ، الطبعه الثالثه ، مكتبه الانجلو المصريه ، القاهره ، ١٩٧١ .

١٧ - عبدالمنعم سليمان محمد ، العلاقه بين القياسات الجسميه وبعض عناصر اللياقه

البدينيه بالمستوى المهارى فى الجمباز ، رساله دكتوراه غير منشوره ،

كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ، جامعه حلوان ، ١٩٨٥ .

١٨ - عصام عبدالخالق ، علاقه التدريب الرياضى ببعض خصائص الشخصيه ، رساله

دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالاسكندريه ،

جامعه حلوان ، ١٩٧٩ .

١٩ - التدريب الرياضى ، نظريات - تطبيقات ، الطبعه

الرابعه ، دارالمعارف ، الاسكندريه ، ١٩٨١ .

٢٠ - عفاف احمد توفيق ، القدرات الحركيه المؤثره فى مستوى الاداء المهارى فى

الكره الطائره لطالبات كلية التربيه الرياضيه للبنات بالاسكندريه ،

رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنات بالاسكندريه ،

جامعه حلوان ، ١٩٨٠ .

٢١ - عفت شفيق ، دراسه تحليليه لصعوبات التعلم الحركى فى السباحه وتشخيصها

وعلاجها ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه

للبنات بالاسكندريه ، جامعه حلوان ، ١٩٨٠ .

٢٢ - فؤاد ابوحطب ، أمال الصادق ، علم النفس التربوى ، مكتبه الانجلو المصريه ،

القاهره ، ١٩٧٧ .

٢٣ - فؤاد ابوحطب ، سيد عثمان ، التقويم النفسى ، مكتبه الانجلو المصريه ،

القاهره ، ١٩٧٣ .

٢٤ - فؤاد البهى السيد ، علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى ، الطبعه

الثالثه ، دارالفكر العربى ، القاهره ، ١٩٧٩ .

- ٢٥ - محسن يسن الدروي ، بعض المتغيرات الانثروبومترية والفسولوجيه والبدنيه
وعلاقتها بالاداء المهارى للاعبى كره القدم ، رساله دكتوراه غير
منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهره ، جامعه حلوان ،
٠١٩٨٧
- ٢٦ - محمد حسن علاوى ، علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثانيه عشره ، دار المعارف
القاهره ، ٠١٩٩٢
- ٢٧ - محمد حسن علاوى ، اسامه كامل راتب ، البحث العلمى فى المجال الرياضى ،
دار الفكر العربى ، القاهره ، ٠١٩٨٧
- ٢٨ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهاريه والنفسيه
فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ٠١٩٨٧
- ٢٩ - محمد صبحى حسانين ، التقويم والقياس فى التربيه البدنيه ، الجزء الثانى،
دار الفكر العربى ، القاهره ، ٠١٩٧٩
- ٣٠ - محمد صبحى حسانين ، حمدى عبدالمنعم احمد ، طرق تحليل المباراه فى الكره
الطائره ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ٠١٩٨٦
- ٣١ - _____ ، الاسس العلميه للكره الطائره
وطرق القياس ، الجهاز المركزى للكتب الجامعيه والمدرسيه والوسائل
التعليميه ، القاهره ، ٠١٩٨٨
- ٣٢ - محمود حمدى محمد ، العلاقه بين العناصر البدنيه والمهارات الاساسيه للاعبى
الدرجه الاولى فى الكره الطائره ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه
التربيه الرياضيه للبنين بالقازيق ، جامعه الزقازيق ، ٠١٩٨٧
- ٣٣ - _____ ، دراسه تحليليه لعلاقه التوافق النفسى والمستوى البدنى
بالاداء المهارى فى الكره الطائره ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه
التربيه الرياضيه للبنين بالقازيق ، جامعه الزقازيق ، ٠١٩٩١

٣٤ - منير جرجس ، محمد حسن علاوى ، الهوكى ، دارالمعارف ، القايره ، ١٩٧٧ .

٣٥ - نجوى سليمان ، مستوى الاداء فى كره السله وعلاقته ببعض شخصيه المدرب واتجاهات

اللاعبين نحوه ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه

للبنات بالاسكندريه ، جامعه حلوان ، ١٩٨٠ .

٣٦ - هارا ، اصول التدريب ، ترجمه عبده على نصيف ، بغداد ، ١٩٧٥ .

٣٧ - هديات أحمد محمد ، دراسه تحليليه لبعض القياسات الجسميه والصفات البدنيه

والمغيرات البيئيه وعلاقتها بمستوى الاداء المهارى للاعبات الجمباز ،

رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنات بالقايره ، جامعه

حلوان ، ١٩٨٤ .

٣٨ - يحيى الصاوى محمود ، بعض المتغيرات النفسيه والفسولوجيه وعلاقتها بمستوى

الاداء فى المصارعه اليابانيه (الجودو) ، رساله دكتوراه غير منشوره ،

كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقايره ، جامعه حلوان ، ١٩٨٦ .

ثانيا : المراجع الانجليزيه :

39 - Alderman, R.B : Phychological Behavior in Sport, Philadelphia
and London, W.B. Saunders Co., 1974.

40 - Barham, J.N. : Mechanical Kinesiology, Saint Louis. the C.V. Mosby
Co., 1978.

41 - Bertucci, B. (edt.), Championship Volleyball : by the experts,
2 nd ed, Leisure Press west point new york 1982.

42 - Broev, R.M. : efficiency of Human movement London, W.B. Saunders
Co., 1960.

- 43 - Cratty, B.J. : Movement Behavior and motor learning 3rd ed., Lea and Rebiger, Philadelphia 1973.
- 44 - Gallahue, D.L., and medors W.J., Let,s move, A Physical Education Curriculum for Primary, Intermediate and middle school Teacher, 2nd Ed., Knall Hunt publi shing Co., Towa, 1979.
- 45 - Giont, N., The Physiological Basis of Volleyball, A Perspective Approach, Coaches manual, Canadian volleyball Association, (CVA) IV, 1981.
- 46 - Koyama, T., and kazio, Y., Evaluating the Physical capabilities of your Players, Championship volleyball: by the experts, (edt Bob Bertucci), 2nd.ed., Leisure Press, west point new york, 1982.
- 47 - Kich, L., Strength Training Exercises for volleyball Players, Coaches manual, canadian volleybull Association, (CVA) Level 2, 1979.
- 48 - Kich,L. Physical Testing Coaches manual, canadian Volleyball Association (CVA) Level 2, 1979.
- 49 - Kich,L., Physical Prepatio for volleyball, Coaches, manual. Canadian Volleyball Association (CVA), Level 3, 1979.
- 50 - Nicholls, K., Modern Volleyball For Teacher, Coach Player, mosby Co.U.S.A. 1978.

- 51 - Robert n.Singer, Motor Learning and Human Performance second edition, macmillan Publishing Co., Inc., New York, 1975.
- 52 - Riezebos, P., and others, Relationship of selected variables to performance In women's Basketball, J. Applied sport science , Vol. 34, March 1983.
- 53 - Rosenthal, G., Volleyballl The game and How to Playit, mosby Co. U.S.A. 1983.
- 54 - Slaymaker, T., and Prown, V.H., Power Volleyball, 2 nd.ed., w.B. Saunders Co., Philadelphia, London, Toronto, 1976.
- نقلا عن : محمد صبحى حسانين ، حمدى عبدالمنعم أحمد ، الاسس العلميه للكره الطائره وطرق القياس ، الجهاز المركزى للكتب الجامعيه والمدرسيه والوسائل التعليميه ، القايره ، ١٩٨٨م.
- 55 - Toyoda.H., Theory of Physical Training, Coaches manual, Canadian Volleyball Association (CVA), Levet 3, 1979.
- 56 - Wells, K.F., and Luttgehs.K. : Kinesiology, Scientific Basis of Humn motion, 6 th ed, London, W.B. Saunders, CO. 1976.