

٥- الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات ١ / ٥

التوصيات ٢ / ٥

١ / ٥ الاستنتاجات :

فى حدود هذة الدراسة واسترشادا باهدافها والخطوات المتبعة فيها للاجابة على التساؤلات, وفى ضوء القياسات المستخدمة فيها , وفى حدود عينة البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

– التفوق الكامل للضاربين و القائمين بالصد فى معظم المتغيرات الجسمية المتعلقة بالاطوال على المعدين .

– تميز ضاربى مركز (٤) على لاعبى التخصصات الاخرى فى بعض القياسات الجسمية .

– تميز المعدين عن الضاربين و القائمين بالصد فى كبر السن .

– تميز القائمين بالصد عن لاعبى التخصصات الاخرى فى زياده عرض الكف .

– تميز الضاربين و القائمين بالصد عن المعدين بقدره عضلات الذراعين .

كما اسفرت نتائج التساؤل الثالث عن :

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين السن وعرض الكف والمرونة الامامية .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الوزن واطوال كل من طول اللاعب , طول

اللاعب والذراع مفروود , العضد , الساعد , الجذع , الفخذ , الساق , الطرف

السفلى وبين محيطات العضد , الفخذ , السماتة فى حالة الانقباض والانبساط ,
عرض الكتفين , الوثب العمودى من الثبات ورمى كرة سلة .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الذراع وطول كل من العضد ,
الساعد , الكف , الجذع , الساق , الطرف السفلى , طول اللاعب والذراع مفرد ,
طول اللاعب , محيط الوسط , محيط العضد انقباض , عرض الكف , عرض
الكتفين , ورمى كرة سلة لابعد مسافة .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول العضد وطول كل من طول اللاعب ,
طول اللاعب والذراع مفرد , الساعد , الجذع , الساق , الفخذ , محيط الوسط ,
عرض الكف .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الساعد واطوال كل من الكف , الجذع
الساق , الطرف السفلى , الطول الكلى الجسم , طول اللاعب والذراع مفرد ,
ورمى كرة سلة .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الكف واطوال كل من طول اللاعب ,
طول اللاعب والذراع مفرد , الساق , الطرف السفلى , عرض الكف , ورمى كرة
سلة .

— وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الجذع وكل من طول اللاعب , طول
الساق , طول الطرف السفلى , طول اللاعب والذراع مفرد , محيط الوسط .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الفخذ وكل من طول اللاعب , طول

الطرف السفلى , طول الفخذ وثلاث وثبات متتالية , الوثب العمودي من الثبات .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الساق وكل من طول اللاعب , طول

اللاعب والذراع مفروود , طول الطرف السفلى , عرض الكف , والوثب العمودي

من الثبات , رمى كرة سلة .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول الطرف السفلى وكل من طول اللاعب

وطول اللاعب والذراع مفروود , عرض الكف , ورمى كرة سلة , الوثب العمودي

من الثبات .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط العضد انقباض بين كل من محيط

العضد انبساط , محيط الوسط , محيط الفخذ (انقباض وانبساط) , محيط السمانة

(انقباض وانبساط) , عرض الكف , عرض الكتفين , رمى كرة سلة .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط العضد انبساط وعرض الكتفين .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط الوسط وكل من محيط الفخذ انقباض

وانبساط (, محيط السمانة (انقباض وانبساط) , طول اللاعب , عرض الكف ,

عرض الكتفين , ثلاث وثبات متتالية .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط الفخذ انقباض وكل من محيط الفخذ

انبساط , محيط السمانة انقباض , طول اللاعب , عرض الكف , عرض الكتفين .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط الفخذ انبساط وكل من محيط السمانة

(انقباض وانبساط) , عرض الكف , عرض الكتفين , طول اللاعب .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين محيط السمانة انقباض وكل من محيط السمانة انبساط , عرض الكف .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين عرض الكف وكل من طول اللاعب , طول اللاعب والذراع مفرد .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين عرض الكتفين ورمى كرة سلة .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول اللاعب وكل من طول اللاعب والذراع مفرد , الوثب العمودي من الثبات , رمية كرة سلة .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين طول اللاعب والذراع مفرد ورمى كرة سلة

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين الوثب العمودي من الثبات وثلاث وثبات متتالية .

– وجود علاقة ارتباط دالة احصائيا بين ثلاث وثبات متتالية وكل من المرونة الامامية وعدو ٢٠ متر .

٢ / ٥ التوصيات :

فى ضوء النتائج التى توصل اليها الباحث وفى ضوء عينة البحث والتحليل الاحصائى يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :-

– الاعتماد على استخدام الاسلوب العلمى لاختيار وانضمام اللاعبين للفريق القومى من خلال القياسات الجسمية والبدنية والمهارية .

– الاهتمام بانتقاء اللاعبين منذ الصغر على ان يكونوا ذوى خصائص جسمية مميزة .

– يوصى الباحث المدربين باستخدام الاختبارات البدنية المختلفة على فترات طوال الموسم التدريبى .

– يوصى الباحث بتدريب اللاعبين على الاختبارات البدنية لتحسين ارقامهم ووضع معايير ومستويات جديدة فى محاولة للاقتراب من المستويات العالمية .

– يوصى الباحث باجراء ابحاث مشابهه على كافة المراحل السنية فى الكره الطائره .

قائمة المراجع العربية والاجنبية

قائمة المراجع

١ - ابراهيم خليفة

: تحديد القياسات الانثروبومترية والاختبارات

البدنية كدليل للانتقاء للناشئين في العاب القوى

, كلية التربية الرياضية بالهرم , جامعة حلوان

. ١٩٨٨ م .

٢ - ابراهيم سلامة

: الاختبارات والقياس في التربية البدنية

دارالمعارف ١٩٨٠ م .

٣ - احمد خاطر, على البيك

: القياس في المجال الرياضى , دار المعارف ,

. ١٩٨٤ م .

٤ - احمد عبد الدايم الوزير

: فاعلية الاداء بالمستوى البدنى والمهارى للاعبى

الكرة الطائرة" كلية التربية الرياضية بالهرم ,

جامعة حلوان ١٩٩٣ .

٥- احمد ماهر انور , على السيد عامر : انتنبو بالمستوى الرقى لدفع الة باسخدام

بعض القياسات الانثروبومترية والصفات البدنية

للناشئين " , دراسات وبحوث, المجلد الثامن

العدد السادس , جامعة حلوان , نوفمبر ١٩٨٥

٦- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى, الاسكندرية, ١٩٧٨م

٧- المركز القومى للبحوث الرياضية : الانتقاء الانثروبومتري البدنى للناشئين فى

مسابقات الميدان والمضمار المرحلة الاولى

مبتدئات " ٩١ - ١٩٩٢م.

٨- المركز القومى للبحوث الرياضية : "الانتقاء الانثروبومتري البدنى للناشئين فى

مسابقات الميدان والمضمار المرحلة الاولى

مبتدئين " ٩١ - ١٩٩٢م.

٩- الهام عبد المنعم : القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبات الكرة

الطائرة "كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة

- جامعة حلوان , ١٩٨٨م .

الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب ,

١٠ - ايلين وديع فرج

منشآت المعارف الاسكندرية , ١٩٩٠ م .

: دراسة حول المقاييس المورفولوجية وعلاقتها

١١ - جمال الدين مراد

بمتطلبات بعض الالعاب الجماعية فى المستوى

اثنواى بجمهورية مصر العربية "كلية التربية

الرياضية , الاسكندرية , جامعة حلوان ١٩٧٥ م .

:العلاقة بين مستوى الاداء المهارى للاعبى الدرجة

١٢ - جميل عبد الحميد الديب

الاولى بمنطقة الشرقية للكرة الطائرة و بعض

القياسات الجسمية والفسولوجية " كلية التربية

الرياضية بالزقازيق ١٩٨٦ م .

: وضع بطارية لقياس الاستعداد لبدنى والمورفولوجى

١٣ - حمدى عبد المنعم

لاختيار ناشئ الكرة الطائرة" كلية التربية لرياضيه

بانهرم , جامعة حلوان ١٩٨٢ م .

١٤ - حمدى عبد المنعم , احمد كسرى : اثر المكونات البدنية الخاصة وبعض

المهارات الحركية الخاصة على اللياقة البدنية

والمهارية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة "

بحوث المؤتمر الدولى الرياضيه للجميع فى

الدول النامية المجلد الثانى كلية التربية الرياضية

للنينين بالهرم جامعة حلوان , يناير ١٩٨٥ م .

١٥ - محمد صبحى حسنين : طرق تحليل المباريات فى الكرة الطائرة ,

دار الفكر العربى - ١٩٨٦ م .

١٦ - _____ : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس

(بدنى - مهارى - معرفى - نفسى - تحليل)

الجهاز المركزى للكتب الجامعية , القاهرة ١٩٨٨ م

١٧ - سليمان على حسن واخرون : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ,

دار المعارف القاهرة ١٩٨٣ م .

١٨ - عبد المحسن جمال الدين

: تحديد المواصفات الجسمية للاعبى الكرة الطائرة

فى جمهورية مصر العربية " كلية التربية الرياضية
للبنين بالاسكندرية , جامعة حلوان ١٩٧٧ م .

١٩ - على سلامة

: تحديد القياسات الجسمية والصفات البدنية للاعبى

هوكى الميدان " كلية التربية الرياضية بالهرم ,
جامعة حلوان ١٩٨٥ م .

٢٠ - على فهمى البيك

: "دراسة مقارنة لبعض القياسات الانثروپومترية عند

سباحى المستوى العالمى وسباحى منتخب المملكة

العربية السعودية فى سباحة المسافات الطويلة "

كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ,

جامعة حلوان ١٩٨٧ م .

٢١ - كمال عبد الحميد, اسامة كامل راتب : القياسات الجسمية للرياضيين , دار الفكر العربى

القاهرة , ١٩٨٦ م .

٢٢ - محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات , دار المعارف

١٩٨٧م .

٢٣ - _____ : علم التدريب الرياضى , الطبعة السادسة

دارالمعارف ١٩٧٨م .

٢٤ - محمد صبحى حساين : التقويم والقياس فى التربية البدنية , الجزء الثانى

دار الفكر العربى ١٩٧٩م .

٢٥ - _____ : بناء بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لتلاميذ

المرحلة الثانية " كلية التربية الرياضية للبنين

بالهرم , جامعة حلوان ١٩٨٠م .

٢٦ - _____ : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية

البدنية (طرق عاملية) طبعة اولى , دار الشعب ,

الجهاز المركزى للكتب الجامعية ١٩٨٢م .

٢٧- محمد حسن علاوى, محمد نصر الدين: اختيارات الاداء الحركى , طبعة ثانية , دار الفكر

العربى ١٩٨٩ م .

٢٨- نبيلة محمد ابو رواش : السمات الجسمية والعناصر اللازمة للاعبى دفع

الجلة " كلية التربية الرياضية بالجزيرة - جامعة

حلوان ١٩٨٢ م .

29 - Bertucci , B. (edt) Championship Volley Ball , by the experts 2 nd edition , leisura press, West Point N.Y. 1982

30 - BROER , R.M:" Efficiency of Human Movement ,London , W.B sanders co., 1960

31 - Hall , Susan J . " Basic Biomechanics , Mosy co. , Yearbook Inc USA 1991

- 32 - Kich , L., Strength Training Exercises for Volley Ball Player ,
Coaches Manual , Canadian Volley Ball Assosiation , (CVA) ,
level 3 . 1979**
- 33 - Nicholls. k. , Modern Volley Ball for Teacher , Coach and
Players , mospy co. U.S.A . 1978**
- 34 - Puhl , Jacqueline and Case , Samuel " Physical and
Physiological Characteristics of Elite Volley Ball Players , R . Q , vol
53 . No. 3 . 1992**
- 35 - Rosenthal , G., Volley Ball The Game and How to Play it ,
mospy co. U.S.A 1993**
- 36 - Scates , Allen E . " Winning Volley Ball , Allyn and Bacon , Inc. ,
Massachusetts , 1984 .**

37 - Slaymaker , T., and Brawn , VH, Power Volley Ball , 2 nd
edition , W.B. sanders co. , Philadelphia , London , Toranto , 1976