

## الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

ملخص البحث

المراجع

## الاستخلاصات :

في حدود أهداف البحث وأجراءاته ونتائج التحليل الإحصائي توصل الباحث الى

### الاستخلاصات الآتية :

- ١- ظهور بعض الخصائص الجسمية المميزة للمرحلة السنية المختلفة وذلك على النحو التالي :-
  - (أ) تحت ١٥ سنة ( الوزن - طول الساق - محيط رسغ الكتف - عرض أسفل الساعد - وزن العظام النسبي - عدم تراكم الدهون على منطقة أسفل اللوح ) .
  - (ب) تحت ١٧ سنة ( محيط الرقبة - عدم تراكم الدهون على مناطق أعلى الصدر - خلف وأمام العضد - على الساعد - على البطن - الفخذ - على الساق - قلة وزن الدهون المطلق النسبي ) .
  - (ج) تحت ١٩ سنة ( الطول الكلى - طل الجذع - طول الساعد - سطح الجسم - محيط الصدر (ساكن - شهيق - زفير) - محيط العضد مرتخي ومتوتر - محيط الساعد - محيط الفخذ - محيط الحوض - محيط مشط الكف - عرض الكتفين - عرض الصدر - عمق الصدر - عرض أسفل العضد - عرض الكف - عرض الحوض - عرض أسفل الساق - وزن العضلات النسبي - وزن العظام المطلق ) .
- ٢- ظهور بعض الخصائص البدنية المميزة للمراحل السنية المختلفة وذلك على النحو التالي :
  - (أ) تحت ١٧ سنة : تفوق في عنصر (تحمل السرعة) لاختبار (٣٠ م جرى  $\times$  ٥ مرات) ، تحمل الأداء (الاختبار المهارى الدائرى) .  
وتفوق في عنصر (القوة) لاختبار القوة الدافعة .
  - (ب) تحت ١٩ سنة : تفوق في عنصر (القوة) لاختبار دفع كرتين طبيتين .  
وتفوق في عنصر (سرعة الأداء) لاختبار التمريرة الحائطية .  
وتفوق في عنصر (القدرة) القوة المميزة بالسرعة لاختبار الوثب العمودى .  
تفوق في عنصر (الرشاقة) لاختبار الأداء المركب .  
تفوق في عنصر (السرعة) لاختبار ٥٠ م عدو .
- ٣- ظهور بعض الخصائص الجسمية المميزة للمراحل السنية المختلفة وذلك على النحو التالي :
  - \* بالنسبة لحارس المرمى وخط الظهر وخط الوسط وخط الهجوم تفوقا فى قلة نسبة الدهون كما يقيسها ( سمك ثنايا الجلد على منطقة أسفل اللوح وعلى الصدر ) .
  - \* كان ترتيب خطوط اللعب على النحو التالى بالنسبة لقياس سمك ثنايا الجلد على منطقة أسفل اللوح خط الظهر ثم خط الوسط ثم خط الهجوم ثم حارس المرمى .
  - أما بالنسبة لقياسات سمك ثنايا الجلد على الصدر فكان الترتيب على النحو التالى :  
خط الظهر ثم خط الهجوم ثم خط الوسط ثم حارس المرمى .

\* لم تظهر فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى ٠.٥ , فى باقى القياسات الجسمية لجميع خطوط اللعب .

٤- ظهور بعض الخصائص البدنية المميزة للمراكز اللاعبين للخطوط المختلفة وذلك على النحو التالى :  
\* بالنسبة لحارس المرمى تفوق فى :-

عنصر القوة والمثلة فى اختبار ( القوة الدافعة )

، عنصر القدرة والمثلة فى اختبار ( الوثب العمودى )

، عنصر الرشاقة والمثلة فى اختبار ( مرونة مفصل الفخذ فى حالة الشئ والتباعد والمد )

\* بالنسبة لخط الهجوم تفوق فى :-

عنصر تحمل القوة والمثلة فى اختبار (دفع كرتين طبييتين)

عنصر تحمل سرعة الأداء والمثلة فى اختبار (التمريرة الحائطية)

عنصر تحمل السرعة والمثلة فى اختبار (٣٠ م جرى × ٥ مرات)

وكان ترتيب خطوط اللعب على النحو التالى بالنسبة للصفات البدنية :

(أ) بالنسبة لعنصر تحمل السرعة (اختبار ٣٠ م جرى × ٥ مرات) كان الترتيب على النحو التالى :

خط الهجوم - خط الظهر - خط الوسط - حارس المرمى .

(ب) بالنسبة لعنصر تحمل القوة (اختبار دفع كرتين طبييتين) كان الترتيب على النحو التالى :

خط الهجوم - خط الوسط - خط الظهر - حارس المرمى .

(ج) بالنسبة لعنصر سرعة الأداء (اختبار التمريرة الحائطية) كان الترتيب على النحو التالى :

خط الهجوم - خط الوسط - حارس المرمى - خط الظهر .

(د) بالنسبة لعنصر القدرة ( اختبار الوثب العمودى ) كان الترتيب على النحو التالى :

حارس المرمى - خط الهجوم - خط الظهر - خط الوسط .

(هـ) بالنسبة لعنصر تحمل المرونة (اختبار مرونة مفصل الفخذ فى حالة الشئ) كان الترتيب على النحو التالى:

حارس المرمى - خط الهجوم - خط الظهر - خط الوسط .

، بالنسبة لاختبار (مرونة مفصل الفخذ فى حالة التباعد والمد) كان الترتيب على النحو التالى :

حارس المرمى - خط الهجوم - خط الظهر - خط الوسط .



## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية :

القياسات الجسمية وبعض الصفات البدنية للمصارعة تحت ١٢ سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، ١٩٩٠م .

التشريح الوظيفي ، الطبعة الأولى بغداد ، مطبعة اوفست للتحجير ، ١٩٧٥م .

الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠م .

القياسات الجسمية لحراس المرمى في كرة القدم " دراسة تحليلية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، ١٩٨٩م .

اختبارات انتقاء وتوجيه الموهوبين في التربية الرياضية ( دراسة نظرية تطبيقية ) ، المركز القومية للبحوث التربوية ، القاهرة ، ١٩٨٢م .

دراسة بعض القياسات الجسمية الخاصة بملاكمي المستويات العالية بجمهورية مصر العربية ، بحث ماجستير غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٨٨م .

استخدام الاحصاءات الحيوية لايجاد معدلات التغير في مورفولوجية بعض عظام الرياضيين لنوعيات من الانشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه مجازة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٨٠م .

المباراة والتدريب في كرة القدم ، دار المعارف ، ١٩٧٩م .

١ **ابراهيم احمد السعيد جزر :**

٢ **ابراهيم البصرى :**

٣ **ابراهيم سلامة :**

٤ **ابراهيم عادل ابراهيم العيسوي :**

٥ **ابو العلا احمد عبد الفتاح**

، **احمد روى :**

٦ **احمد امين محمد احمد :**

٧ **احمد حجازى :**

٨ **احمد خاطر :**

## تابع قائمة المراجع

- ٩ احمد خاطر ، على البيك :  
القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف  
مصر ، ١٩٧٨ م.
- ١٠ احمد خاطر ، على البيك :  
القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف  
مصر ، ١٩٧٦ م.
- ١١ اسما عيل البيك :  
دراسة مقارنة بين سباحى المسافات  
القصيرة ولاعى كرة الماء فى بعض  
الخصائص البيولوجية والسّمات النفسية ،  
رسالة ماجستير مجازة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧٦ م.
- ١٢ السيد عبد المقصود :  
نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الاول ،  
الاسكندرية ، ١٩٧٨ م.
- ١٣ بطرس رزق الله ، عبد ابو العلا :  
الجديد فى تدريب كرة القدم ، الطبعة  
الاولى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٤ م.
- ١٤ حنفى مختار :  
الاسس العلمية فى تدريب كرة القدم ،  
الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ،  
١٩٧٤ م.
- ١٥ جمال مراد :  
دراسة حول بعض المقاييس المورفولوجية  
وعلاقتها بمتطلبات بعض الالعاب الجماعية  
فى المستوى الدولى بجمهورية مصر العربية  
، رسالة ماجستير مجازة ، كلية التربية  
الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٧٦ م.
- ١٦ جيرد هوخموند :  
الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى  
للحركات الرياضية ، ترجمة كمال عبد  
الحميد ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ م.

## تابع قائمة المراجع

ديناميكية تطور بعض الخصائص  
المورفولوجية والصفات البدنية الخاصة لدى  
لاعبي الكرة الطائرة بمستوياتهم المختلفة ،  
دراسة مقارنة ، رسالة دكتوراه ، كلية  
التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ،  
١٩٨١م .

١٧ **ذكي محمد محمد حسن :**

دراسة تحليلية للقياسات الجسمية والصفات  
البدنية للمتفوقات في مسابقات الميدان  
والمضمار ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٠م .

١٨ **سلوى عسل :**

العلاقة بين التفوق في الوثب وبعض  
القياسات الجسمية لطالعات كلية التربية  
الرياضية للبنات بالجزيرة ، رسالة ماجستير  
، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،  
١٩٧٧م .

١٩ **سوسن محمد السيد عمارة :**

التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء  
الثاني ، دار الفكر العربي بالقاهرة ،  
١٩٧٩م .

٢٠ **صبحى حسنين :**

كرة القدم بين النظرية والتطبيق " الاعداد  
البدنية " ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٨م .

٢١ **طه اسما عيل ، عمرو ابو المجد**

**، ابراهيم شعلان :**

بعض الخصائص الجسمية المميزة للاعبي  
كرة القدم في الخطوط المختلفة ، انتاج  
علمي ، بحوث مؤتمر الرياضة للجميع ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ،  
١٩٨٤م .

٢٢ **لطفي كمال :**

## تابع قائمة المراجع

- ٢٣ **لطفي كمال :** علاقة بعض الخصائص الجسمية بالقدرة العضلية لعضلات الذراعين والرجلين لحراس المرمى فى كرة القدم ، انتاج علمى ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، ابريل عام ١٩٨٤م .
- ٢٤ **محسن يس الدروى :** بعض المتغيرات الانثروبومترية والفسولوجية والبدنية وعلاقتها بالاداء المهارى للاعبي كرة القدم ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٧م .
- ٢٥ **محمد ابراهيم شحاته :** أثر بعض القياسات الجسمية والصفات البدنية على مستوى الاداء الحركى لرياضة الجمباز ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد الثانى ، جامعة حلوان ، اغسطس ، ١٩٨٠م .
- ٢٦ **محمد حسن علاوى :** علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٢٧ **محمد حسن علاوى :** سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٧م .
- ٢٨ **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان :** اختبارات الاداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢م .
- ٢٩ **محمد عبد الوهاب ، احمد حجازى :** دراسة لبعض المواصفات المورفولوجية للاعبي المنى باسكت من ٩ - ١٢ سنة ، المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٨١م .

## تابع قائمة المراجع

- ٣٠ **محمد على حافظ ، عبد الفتاح لطفى:** الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية ،  
الطبعة الاولى ، مطبعة مخيمر ، ١٩٥٣ م.
- ٣١ **محمد يوسف الشيخ ، بس الصادق :** فسولوجيا الرياضة والتدريب ، نبع الفكر ،  
الاسكندرية ، ١٩٧٥ م.
- ٣٢ **مصطفى محمد دياب ،**  
**سيد عبد الجواد ،**  
**عبد المنعم بدير :** دراسة بعض الدلالات الوظيفية والقياسات  
الانثروبومترية لتلاميذ المرحلة الاعدادية (  
١٢ - ١٤ سنة ) ، المؤتمر العلمى الثالث  
لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية  
التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ،  
١٩٨٢ م.
- ٣٣ **مصطفى عزت محمد سليمان :** وضع مستويات معيارية لمكونات اللياقة  
البدنية للمراكز المختلفة للناشئين فى كرة  
القدم فى ج.م.ع . ، رسالة دكتوراه ،  
كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ،  
١٩٨٠ م.
- ٣٤ **موسى فهمى :** اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، الطبعة  
الاولى ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ،  
١٩٧١ م.
- ٣٥ **منير البعلبكي :** المورد ، قاموس انجليزى عربى ، الطبعة  
الاولى ، دار العلم للملايين ، بيروت .
- ٣٦ **عبد المحسن جمال الدين :** دراسة لتحديد بعض المواصفات الجسمية  
للاعبي الكرة الطائرة فى جمهورية مصر  
العربية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٧٦ م.
- ٣٧ **عصام عبد الخالق :** التدريب الرياضى ( نظريات - تطبيقات ) ،  
دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨١ م.

## تابع قائمة المراجع

- ٣٨ **على البيك، سيد عبد الجواد :**  
القياسات المورفولوجية كأساس لاختيار  
الناشئين فى ساحة المسافات القصيرة ،  
 انتاج علمى ، المؤتمر العلمى الاول  
 لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية  
 التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ،  
 ١٩٨٠م.
- ٣٩ **كمال عبد الحميد :**  
القياسات الجسمية للاعلى كرة اليد  
 الممتازين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
 الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ٤٠ **كمال عبد الرحمن درويش :**  
العلاقة بين بعض المقاييس المورفولوجية  
وبعض العناصر البدنية الخاصة للاعلى  
الفريق القومى لكرة اليد ، انتاج علمى ،  
 دراسات وبحوث مؤتمر التربية الرياضية  
 والترويح ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
 القاهرة ، ١٩٨٢م.
- ٤١ **نادر محمد محمد شلبى :**  
العلاقة بين بعض الخصائص المورفولوجية  
وبعض عناصر اللياقة البدنية للاعلى الدرجة  
الاولى لكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية  
 التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ،  
 ١٩٨٤م.

### تابع قائمة المراجع

- 42 **Barry A. J. and Careton T. K.:** Factorial Analysis of performance in prepubescent Boys, R. A., VO1.32, No-2, October 1981.
- 43 **Consialman J.:** The Science of swimming, U.S.A., Pelham Books, 1968.
- 44 **Donalds Pocket.** Medical Dictionary, 21 St. ed., Oxford and IBH, Buplishing Co., Culcuta Bombay, Newdelhi, 1972.
- 45 **Harry, G. J.:** The Biomechanics of Sport, Techniques, 2nd ed, Prentice-Hall. INC. Englewood Cliffs, N. J. 1978.
- 46 **I. C. S. P. E. T.:** Physique and Body composition, in Fitness, Health and Work Capacity, Larson, L. (editor) Macmillan Publishing Co.,
- 47 **Jako-P. Szabo. G. Bodnar-L. Hagos-M.:** Sport Vosi Szemle / Hungarian Review of Sports Medecine, Bodapest, 1984.
- 48 **Klafs,G.,Arneheim,D.:** Modern Principles of Athletic Training, 3rd ed., Saintlouis Mosby Co., London, 1972.
- 49 **Malina, m.:** Physical Activity and performance in Anthropological Perspective Symposiom Specialists Qubec, 1976.
- 50 **Mass-G.:** The Physical of Athletes., Leiden - Press, 1974.
- 51 **Methews, D. K.:** Measurment in Physical Education, 5th- ed., Philadelphia, London, Toranto: W. B. Saunders Co.,1978.

### تابع قائمة المراجع

- 52 **Morehouse, L. and Miller:** Physiology of Exercise, Saintlouis, 6th ed., C. V. Mosby Company, 1971.
- 53 **Morehouse, L. E. and Miller, S.,:** Physical of Exercise, Mosby, Co., New York, 1973.
- 54 **Larson, L. A.,:** Fitness, Health and Work Capacity International Standards For Assesament, Macmillan Puples Hing Co., INE., New York, 1974.
- 55 **Ramadan, J. Byrd, R.:** Physical Charactaristics of elite Soccer Players Jouranal Of Sports Medecine and Physical Fitness (Torino , Italy) Dec., 1987.
- 56 **Ostyn-Simons, J.,:** Somatic and Motor Development of Pelgian Secondary School Boys ( Norms and Standareds ), Leuven University, Press, Belgium, 1990.
- 57 **Tittel, K. K. and Wutscherk, H.,:** Sportanth Rompoetric, Band 6, Johann Ambrosius Barth, Leipzig, 1974.