

الفصل الخامس

هـ./ الإستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاســــــــــــاتذة

تنتائج:

٢/٥ التوضيحات

١٠/٥ الإستنتاجات والتوصيات :

١١/٥ الإستنتاجات :

فى ضوء نتائج البحث التى أمكن التوصل إليها يمكن استنتاج ما يلى :

(١) أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض المتغيرات الإثنروبومترية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد الناتجة عن الممارسة والنمو وتحديد نسب تطور هذه المتغيرات ومعدلات تطورها .

(٢) أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد الناتجة عن الممارسة والنمو وتحديد تطور هذه المتغيرات ومعدلات تحسنها.

(٣) أمكن التعرف على ديناميكية تطور بعض الصفات البدنية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد وتحديد نسب تطور هذه المتغيرات ومعدلات تحسنها .

(٤) حدوث تطور فى جميع المتغيرات الإثنروبومترية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد ولكن بعضها فقط بنسب تحسن دالة احصائية والأخرى بفروق بسيطة تم استخراجها من خلال قيمة (LSD).

(٥) حدوث تطور فى جميع قياسات سمك ثنايا الدهن للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد ولكن بعضها فقط بنسب تحسن دالة احصائية والأخرى بفروق بسيطة تم استخراجها من خلال قيمة (LSD).

(٦) حدوث تطور فى جميع المتغيرات الفسيولوجية للاعبى المشروع القومى للعبة فى كرة اليد ولكن بعضها فقط بنسب تحسن دالة احصائية والأخرى بفروق بسيطة تم استخراجها من خلال قيمة (LSD).

(٧) حدوث تطور فى الصفات البدنية للعينة قيد البحث ولكن بفروق بسيطة غير دالة احصائية.

(٨) تميز لاعبى المشروع القومى للعبة فى الأطوال والمحيطات وسمك ثنايا الدهن وكافة القياسات البدنية وخاصة لهذه المرحلة السنوية مواليد (٨٨ - ٨٩ - ٩٠) أى (١٦ ، ١٧، ١٨) سنة .

(٩) الممارسة والنمو يمكن استغلالهما فى ترشيد عملية التدريب وكذلك ترشيد الإنتقاء بهدف الوصول إلى الإتجاز الرياضى اقتصادا فى الوقت والجهد من خلال الإستعانة بنتائج البحث .

٢/٥ التوصيات :

- (١) ضرورة الاهتمام بالقياسات الإنثروبومترية قيد البحث عند انتقاء الناشئين لممارسة كرة اليد .
- (٢) الاهتمام بالمتغيرات الفسيولوجية والعمل على تطويرها عند وضع البرنامج التدريبى.
- (٣) الاهتمام بالصفات البدنية الخاصة التى يستخدمها الناشئ فى كرة اليد ومراعاة تنميتها عند وضع البرنامج التدريبى ومراعاة تقنينها .
- (٤) عند إعداد البرنامج التدريبى ضرورة التركيز على تحسين سمك ثنايا الدهن .
- (٥) ضرورة إجراء أبحاث مقارنة بين لاعبى المشروع القومى للعمالقة فى كرة اليد وبين لاعبى الأندية الأخرى ومقارنة مدى التطور والنمو لنفس المرحلة السنية .
- (٦) عند إجراء أبحاث مماثلة ضرورة الإستمرار فى القياس لفترات زمنية أطول .
- (٧) ضرورة وجود فترات زمنية أطول بين كل قياس والذى يليه .

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربي**
- ثانياً : المراجع الأجنبي**
- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية الانترنت .**

أولاً : المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
 ٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى للأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
 ٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : اختبارات انتقاء الناشئين وتوجيه الموهوبين فى التربية الرياضية ، دراسة نظرية وتطبيقية ، بحث منشور ، المركز القومى للبحوث التربوية ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
 ٤. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : العلاقة المتبادلة بين بعض القياسات الإثنروبومترية والقوة العضلية ومكونات الدم لدى لاعبي المنتخب المصرى للمصارعة ، المجلد الثانى ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، مارس ١٩٨٤ م .
 ٥. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : انتقاء الموهوبين فى المجال الرياضى ، القاهرة ، علم الكتاب ، ١٩٨٦ م .
 ٦. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس للتقويم ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٧ م .
 ٧. أحمد محمد عبد العزيز : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات المورفولوجية لانتقاء لمبتدئين فى رياضة المصارعة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
 ٨. أحمد فتحى الزيات : مذكرات فسيولوجى وبيولوجى الرياضة لطلاب الدراسات العليا للتربية الرياضية ، ١٩٩٤ م .
 ٩. أحمد محمد خاطر ، : القياس فى المجال الرياضى ، دار الكتاب الحديث ، ط ٤ ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .
- على فهمى الببيك

١٠. أسامة كامل رياض : الطب الرياضى فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ م .
١١. السيد أحمد عبد المقصود : تطور حركة الإنسان وأسسها ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٨٥ م .
١٢. السيد أحمد عبد المقصود : توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ، مكتبة الحسنة ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
١٣. المجلس الأعلى للشباب والرياضة : الإنتقاء الإثروبومتري البدنى للناشئات فى مسابقات الميدان والمضمار ، ١٩٩١-١٩٩٢ م .
١٤. المجلس الأعلى للشباب والرياضة : الإدارة العامة للبحوث الرياضية: بحث المستويات المعيارية لإنتقاء ناشئ السباحة من (٩ - ١٤) سنة ، ١٩٨٩ م .
١٥. أمال الصادق سكين : دراسة مقارنة لبعض مكونات الجسم والسعة الحيوية من طالبات الشعب المختلفة بمعلمات الجيزة ، المجلد الثالث ، المؤتمر العلمى تاريخ الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مارس ، ١٩٨٦ م .
١٦. أمال الصادق سكين : التشريح الوظيفى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، مارس ١٩٨٦ م .
١٧. إيهاب شريف : بعض القياسات المورفولوجية والبدنية وعلاقتها بفاعلية الأداء المهارى لحراس مرمى كرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٧ م .
١٨. حسن أبو عبده : تأثير برنامج تدريبى مقترح للوثب بالحبل على تحسين بعض القياسات والكفاءة البدنية للاعبى كرة القدم بنادى النصر بدولة قطر ، نظريات وتطبيقات ، العدد الثامن ، ١٩٩٠ م .
١٩. زكى حسن : دراسة ديناميكية بعض الخصائص المورفولوجية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبى الكرة الطائرة بمستوياتها المختلفة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٣ م .

٣٠. كمال درويش، وآخرون : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
٣١. كمال درويش، وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة فى كرة اليد ، مركز الكتاب للنشر ، ط ١ ، ٢٠٠٢ م .
٣٢. كمال درويش، : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
محمد حسنانين
٣٣. كمال درويش : العلاقة بين المقاييس المورفولوجية وبعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الفريق القومى المصرى لكرة اليد ، العدد الأول ، المجلد السادس ، المجلة العلمية لجامعة حلوان ، إبريل ١٩٨٣ م .
٣٤. كمال درويش، : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين / ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
محمد صبحى حسنانين
٣٥. محمد إبراهيم شحاته، : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
محمد جابر بريق
٣٦. محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط ٧ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
٣٧. محمد حسن علاوى، : فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ م .
أبو العلا أحمد عبد الفتاح
٣٨. محمد رضا الوقاد : أثر التدريب المنتظم فى كرة اليد على الكفاءة البدنية والفسيولوجية للاعبين فى المرحلة السنية من (١٢-١٣) سنة بالمملكة العربية السعودية ، مؤتمر الرياضة للجميع ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
٣٩. محمد سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والأعضاء والجهد البدنى ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

٤٠. محمد صبحى حسانين : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٤١. محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، ط ١ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
٤٢. محمد صبحى حسانين ، : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٤٣. مدحت محمود الشافعى : فعالية برنامج تدريبى لتنمية بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية على مستوى الأداء المهارى لناشئ كرة اليد مواليد ١٩٨٦ م ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٥٢ ، ٢٠٠٤ م .
٤٤. نبيل العطيار ، : مقدمة فى الأسس العلمية للسباحة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٤٥. هشام مهيوب : دراسة بعض الخصائص الفسولوجية والإنثروبومترية لدى لاعبى الوثب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٤ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

46. Creigs . Hoyt : Cycling 6 Th .Ed . philadel phia , Landan , Toronto , 1984.
47. Gamath Karmal , : Loufen and srpingen rowalt taschen buchver lag gmbha hamoury, 1987 .
48. Karpovich , P.V . & : Phsiology of muscular activity , Th Sinning , W. .Ed. philadalphia , Londen ,Toronto , 1971 .
49. Tross , H : Hand ball , reimbok bic Hamburg , 1989 .
50. Wilmor, J.H : Thraning for sport and activity of the

physiological basis bason alleco
London , 1988 .

ثالثا: مراجع شبكة المعلومات الدولية الانترنت :

51. <http://www.g111g.com/vb/t142667.html>
52. <http://blogs.najah.edu/staff/abdel-naser-qadoumi/article/article-30>
53. <http://www.dahsha.com/viewarticle.php?id=32707>
54. <http://www.hussein-mardan.com/r21.htm>
55. <http://www.pdfbooks.net/vb/showthread.php?t=16316>
56. <http://www.badnia.net/vb/showthread.php?p=152051>