

# الفصل الخامس

- 1-5 الاستنتاجات
- 2-5 التوصيات
- 3-5 المقترحات
- 4-5 ملخص البحث
- 5-5 المراجع

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات والملخص

يتم في هذا الفصل عرض الاستنتاجات التي تم التوصل اليها والتوصيات والمقترحات وملخص البحث.

#### 1-5 الاستنتاجات:

من خلال عرض وتحليل وتفسير النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة إلي أهم الاستنتاجات التالية:

1. توصلت الدراسة الى تحديد أهم القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لطالبات كلية التربية الرياضية التي تساهم في تعلم بعض مهارات الجمباز.
2. وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعض القياسات الجسمية وتعلم بعض مهارات الجمباز.
3. وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين بعض عناصر اللياقة البدنية وتعلم بعض مهارات الجمباز.
4. نسبة مساهمة أطوال الطالبات في تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (17-35%).
5. ان نسبة مساهمة اعراض الطالبات في تعلم بعض مهارات الجمباز 12%.
6. ان نسبة مساهمة محيطات الطالبات في تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (18-32%).
7. ان نسبة مساهمة سمك ثنايا الجلد في تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (12-19%).
8. ان نسبة مساهمة جميع القياسات الجسمية للطالبات كلية التربية الرياضية الخاصة بتعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (76-83%).
9. القياسات الجسمية التي ساهمت في تعلم بعض مهارات الجمباز ترتب حسب مساهمتها كالاتي: الأطوال – المحيطات – سمك ثنايا الجلد – الأعراض.
10. نسبة مساهمة القوة العضليه لطالبات كلية التربية الرياضية في تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (1-11%).
11. ان نسبة مساهمة القدره الحركية لطالبات كلية التربية الرياضية في تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (13-15%).

12. ان نسبة مساهمة السرعه لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (1-15%).
13. ان نسبة مساهمة الجلد العضلي والدوري التنفسي لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (2-3%).
14. ان نسبة مساهمة المرونة لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (8-11%).
15. نسبة مساهمة التوازن لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (1-15%).
16. ان نسبة مساهمة التوافق لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (5-14%).
17. ان نسبة مساهمة الرشاقة فى تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (11-12%).
18. ان نسبة مساهمة جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين (23-34%).
19. عناصر اللياقة البدنية الخاصة التى تسهم فى تعلم بعض مهارات الجمباز على حسب الترتيب هى: (القدره الحركيه - التوافق - الرشاقة - المرونة - القوه العضليه - التحمل)
20. توجد علاقة إرتباطية عالية بين القياسات الجسميه وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لطالبات كلية التربية الرياضية بتعلم بعض مهارات الجمباز .
21. تستنتج الباحثة من النتائج السابقة تدنى مستوى اللياقة البدنية مما أدى الى تدني نسبة مساهمة عناصر اللياقة لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز بينما يرتفع نسبة مساهمة القياسات الجسميه لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز .

## 2-5 التوصيات:

- فى ضوء ما توصلت إليه الباحثة من نتائج واستنتاجات فإن الباحثة توصي بالآتي:
1. مراعاة النمط الجسمي عند إجراء اختبارات القبول للطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية.
  2. التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية للطالبات المتقدمات للدراسة بكلية التربية الرياضية.
  3. الاستفادة من القياسات الجسميه لطالبات كلية التربية الرياضية عند انتقاء فرق الجمباز للبنات بالأندية الرياضية وغيرها .
  4. التركيز على رفع مستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية.

## 3-5 المقترحات:

تقترح الباحثة الدراسات الآتية:

1. إجراء دراسة عن "علاقة القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية بالتفوق في الأداء المهاري"
2. إجراء دراسة عن "علاقة المتغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية في تعلم بعض مهارات الجمباز".
3. إجراء دراسة عن "أثر برنامج تدريبي مقترح لرفع عناصر اللياقة البدنية في تعلم مهارات جمباز المستويات".

## 4-5 ملخص البحث:

وهب الله الإنسان جسماً يعني بأداء حركاته ، ووهبه عقلاً يعني بالتفكير، ومشاعر تعني بالعاطفة والتعبير، ومن الصعب الفصل بين هذه الجوانب الثلاثة، ومع ذلك في موفق ما وقد يشترك جانب ما بطريقة أكثر فاعلية من بقية الجوانب السلوكية الباقية (الحركية والانتقالية).  
فحركة الإنسان ظاهرة طبيعية فطرية وغريزية فهي مولودة أودعها الخالق عز وجل في الإنسان ليواجه بها متطلبات الحياة والبقاء والجمباز ليس بعيداً عن هذه الحقائق السلوكية فالهدف هو انجاز السيطرة على الجسم في المواقف العديدة المختلفة. ففي الواجب الحركي هناك هدف يجب تحقيقه يعتمد على الاستخدام الماهر للجسم ، حيث توظف الحركة في سبيل هدفها. ونشاط الجمباز عبارته عن حركات تؤدي نتيجة لعمل توافقي بين الأعصاب والعضلات تتضمن إشترك مراكز التفكير.

أن ممارسة رياضة الجمباز تسهم بزيادة الوعي بالجسم ومفهوم الجسم وهي تعبيرات ترجع الى تقديرات الفرد ومعلوماته عن جسمه (من حيث المقاييس الجسمية والقدرات البدنية).  
أصبحت الفوائد المترتبة على ممارسة رياضة الجمباز من المتطلبات الأساسية عند تنظيم برامج التربية الرياضية ومن جانب آخر أصبح هناك تركيز على إعداد النخبة الممتازة ، والمتطلبات الرئيسية التي يتم تطويرها من خلال رياضة الجمباز هي متطلبات مبدئية لكل الرياضات.

ولتعلم رياضة الجمباز متطلبات بدنيه ومهاريه يجب توافرها في كل لاعب. كما إتفقت آراء الخبراء والمختصين في ان لاعبات الرياضات المختلفة يتميزن بخصائص جسمية وصفات بدنية تميزهن عن غير الممارسات للنشاط الرياضى وفقاً لنوع وطبيعة الرياضة الممارسة أو النشاط.

والجمباز من احد الرياضات التي يجب ان تكون للأعباتها خصائص جسمية وصفات بدنية تساعدن في اكتساب المهارات. لذا رأت الباحثة ضرورة التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية في تعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

## 5-5 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثة العملية وعملها كمعلمة لمادة الجمباز لمست الباحثة صعوبه تعلم مهارات الجمباز خاصة الشقلبات والعملية التعليمية تتكون من الكتاب والطالب والمعلم وقد قامت الباحثة بدراسة سابقة للكتاب والمعلم.

لذا قامت الباحثة بدراسة الطالب المتمثل في (طالبات كلية التربية الرياضية لتحديد ابعاد المشكلة والوقوف عليها وسعت لحلها وقد حددت الباحثة دراسة الطالبات من الناحية الجسميه والبدنيه.

كما (يبين) شيلدون ان لكل شخص بناء بيولوجيا إفتراضياً (طراز جسمياً هو الأساس في بنائه الجسمي الخارجي الظاهر وهو الذي يحدد نموه الفيزيقي ويشكل سلوكه.

كشفت المصادر العلميه المختلفة الانثروبولوجيا الطبيعيه (الفيزيقيه) أقدم فروع الانثروبولوجيا العامه التي تختص بدراسة البناء الجسمي للإنسان.

كما وضعت اللجنة الدولية لتقنين إختبارات اللياقة البدنيه (I C S P F T) القياسات الجسمية في خمس مجموعات رئيسية شملت أوزان الجسم - قياسات الأطوال - قياسات العروض قياسات المحيطات - قياسات سمك ثنايا الجلد.

ومن ثم حددت الباحثة إجراء القياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية لايجاد علاقتها بتعلم بعض مهارات الجمباز فربما توجد العلاقة بينهما سلباً أم ايجاباً .

كما قد توجد علاقة بين عملية التعلم وبعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية. ويقول الجنرال لويس ب. هيرشجن في مؤتمر الشباب الأمريكي عام 1996م (ان لياقة المرأة هي تلك الصفه الفطرية والمكتسبه التي تجعلها قادرة على العمل لأقصى حدود قوتها الجسمية وبذل أقصى إمكانياتها وقدراتها العقلية بروح معنويه عاليه وان تؤمن ايماناً كاملاً بواجبها نحو المجتمع والوطن كله).

تلعب اللياقة البدنيه دوراً أساسياً في ممارسة النشاط الرياضي واجادته ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته . وقد اجمع علماء الشرق والغرب على أن مكونات

اللياقة البدنية مرتب على حسب أهميتها كما يلي: القوة العضليه – الجلد العضلي – الجلد الدوري التنفسي – المرونة – الرشاقة – السرعة).

من خلال هذا الطرح رأَت الباحثة ان هناك بعض المشكلات ترتبط بتعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية قد تكون هناك علاقة بين القياسات الجسمية وعملية التعلم او تكون هناك علاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وعملية التعلم أو تكون هناك علاقة بين الأثنين معاً والتعلم.

لذا رأَت الباحثة ضرورة دراسة العلاقة بين القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية بتعلم بعض مهارات الجمباز لطالبات كلية التربية الرياضية.

### 5-6: أهمية البحث والحاجه إليه:

1. تتبع أهمية البحث من قله البحوث فى مجال تعليم مهارات الجمباز فى السودان.
2. قد تساعد نتائج هذه الدراسه فى التعرف على القياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية ولربطها بتعلم بعض مهارات الجمباز .
3. قد تفيد نتائج هذه الدراسة فى تحديد عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية وعلاقتها بتعلم بعض مهارات الجمباز .
4. قد تقود نتائج هذه الدراسة الى التعرف على علاقة كل من المتطلبات البدنيه والقياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية وعلاقتها بتعلم بعض مهارات الجمباز .

### 5-7: أهداف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين القياسات الجسمية وعملية تعلم بعض مهارات الجمباز .
2. التعرف على العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وعملية تعلم بعض مهارات الجمباز .
3. تحديد نسبة مساهمة القياسات الجسمية فى عملية تعلم بعض مهارات الجمباز .
4. تحديد نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية فى عملية تعلم بعض مهارات الجمباز .
5. تحديد نسبة مساهمة كل من القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية معاً فى تعلم بعض مهارات الجمباز .

### 5-8: تساؤلات البحث:

1. ماهى العلاقة بين القياسات الجسمية وتعلم مهارات الجمباز .

2. ماهى العلاقة بين بعض عناصر اللياقة البدنية وتعلم بعض مهارات الجمباز .
3. ماهى نسبة مساهمة القياسات الجسمية فى عملية تعلم بعض مهارات الجمباز .
4. ماهى نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية فى تعلم بعض مهارات الجمباز .
5. ماهى نسبة مساهمة كل من القياسات الجسمية وبعض عناصر اللياقة البدنية فى تعلم بعض مهارات الجمباز .

أما الفصل الثانى فقد شمل الاطار النظري والدراسات المشابهة والمرتبطة فى المجال الدراسي وقد ورد فى الإطار النظري الموضوعات التالية :-

#### 1. القياسات الجسمية:

متناوله تاريخها وأهميتها فى التربية الرياضية وطرقها ومجالات وأنماط الأجسام والأنماط الجسمية المميزه لرياضة الجمباز .

#### 2. اللياقة البدنية:

التي تضمنت ماهيتها وعناصرها الخاصه برياضة الجمباز وصفات لاعب الجمباز .

#### 3. التعلم:

متحدثه عن ماهيتها ونظرياتها وقوانينها ونظمها ومراحلها ثم ماهية التعلم الحركى ومراحله .

#### 4. المهارة:

التي إشتملت على ماهيتها وتصنيفاتها الرياضية .

#### 5. الجمباز :

وقد أحتوت على الموضوعات التالية: ماهيتها وفوائدها والقيم التربويه وانواعها وتصنيف حركاتها ثم محاور حركات الجسم التي تؤدى فيها الجمباز ومهارات الجمباز .

ثم الفصل الثالث الذي تناولت فيه الباحثه اجراءات البحث إذ إشتملت على وصف منهج الدراسة ومجتمعها والطريقة التي اختيرت بها عينة البحث كما حددت أدوات جمع البيانات والأجهزة المستخدمة فى الدراسة، فقد استخدمت الباحثه المنهج الأرتباطى القائم على دراسة العلاقات المرتبطة الذي يتفق مع طبيعة هذه الدراسة وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية اللاتى مثلن طالبات الفرقة الأولى (لعزل عامل التعلم السابق) الخبره وتأثيرها على متغيرات الدراسة.

استعانة الباحثه بوسائل وأدوات لجمع البيانات وأجهزة متعدده يمكن تحديدها فيما يلى :-

أ. المسح المرجعى .

ب. استطلاع آراء الخبراء لتحديد القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية .

ج. أدوات وأجهزة (للقياسات الجسمية واختبارات مستوى عناصر اللياقة البدنية والتعلم المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية).

د. عمدت الباحثة الى اجراء التجارب الإستطلاعية للمعاملات العلمية ومن ثم قامت بتعليم المهارتين قيد البحث للطالبات مستعينة بمحكمات لتقييم الأداء.

أما الفصل الرابع فقد إشتمل على عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها واخيراً الفصل الخامس الذي إهتمت فيه الباحثة بالإستنتاجات والتوصيات والمقترحات والملخص وكانت أهم الإستنتاجات كما يلي:

1. توصلت الدراسة الى تحديد أهم القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية الخاصة لطالبات كلية التربية الرياضية التى تسهم فى تعلم بعض مهارات الجمباز .

2. وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين بعض القياسات الجسمية وتعلم بعض مهارات الجمباز .

3. وجود علاقة إرتباطية دالة احصائياً بين بعض عناصر اللياقة البدنية وتعلم بعض مهارات الجمباز .

4. نسبة مساهمة القياسات الجسمية مجتمعه لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين 76-83%.

5. القياسات الجسمية التى تساهم فى تعلم بعض مهارات الجمباز ترتب على حسب مساهمتها كالاتي: الأطوال - المحيطات - سمك ثنايا الجلد - الأعراس .

6. أن نسبة مساهمة عناصر اللياقة البدنية الخاصة مجتمعه لطالبات كلية التربية الرياضية فى تعلم بعض مهارات الجمباز تتراوح ما بين 23-34%.

7. عناصر اللياقة البدنية التى ساهمت فى تعلم بعض مهارات الجمباز ترتب على حسب مساهمتها كالاتي: القدره الحركية - التوافق - الرشاقة - المرونة - القوة العضليه - التحمل .

خرج البحث بالتوصيات الآتية:

فى ضوء النتائج التى توصلت اليها الباحثة ومن خلال الإستنتاجات توصي الباحثة

التوصيات التالية:-

1. مراعاة النمط الجسماني عند اجراء اختبارات القبول للطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية.

2. التعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنيه للطالبات المتقدمات لكلية التربية الرياضية.

3. الاستفادة من تحديد القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية عند انتقاء فرق الجمباز .

4. التركيز على رفع مستوى اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية.

مقترحات:

تقترح الباحثة دراسات متقدمه فى رياضة الجمباز بهدف تيسير اكتساب المهارات ورفع  
مستوى الأداء.

## 5-5 المراجع:

### المراجع العربية:

- | الاسم   | المرجع |
|---|--------|
| 1. أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، أحمد نصر الدين سيد: <u>فسولوجيا اللياقة البدنية</u> ، الطبعة الأولى دار الفكر العربي، القاهرة 1993م   |        |
| 2. أحمد الهادي يوسف البدوي: <u>أساليب منهجية في تعلم وتدريب الجمباز</u> ، دار المعارف، القاهرة 1997م.   |        |
| 3. أحمد الجداوي: <u>رياضة الجمباز</u> ، ط 1 ، عالم الكتب ط 2 ، القاهرة 1962م.   |        |
| 4. أحمد محمد عبدالخالق ، عبدالفتاح محمد وريدار: <u>علم النفس (أصوله ومبادئه)</u> ، دار المعرفة الجامعية 1996م.  |        |
| 5. أحمد محمد خاطر، على فهمي البيك: <u>القياسات في المجال الرياضي</u> ، ط 4 ، دار الكتاب الحديث، مدينة نصر 1996م   |        |
| 6. أحمد حسين اللقاني: <u>المناهج بين النظرية والتطبيق</u> ، ط 3 ، عالم الكتب ، القاهرة 1996م  |        |
| 7. أخلاص محمد عبدالحفيظ ومصطفى حسين باهي: <u>طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية</u> ، ط 2 ، مركز الكتاب ، القاهرة 2002م.  |        |
| 8. أسامة كامل راتب: <u>تعلم السباحة</u> ، الطبعة الثامنة، دار الفكر العلمي، القاهرة 1994م.  |        |
| 9. بسطويسي أحمد بسطويسي: <u>أسس نظريات الحركة</u> ، دار الفكر العربي، مدينة نصر 1996م.  |        |
| 10. —: <u>أسس نظريات التدريب الرياضي</u> ، دار الفكر العربي، القاهرة 1999م.   |        |
| 11. صلاح السيد حسن قادوس: <u>الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي</u> ، النهضة المصرية، القاهرة 1993م   |        |
| 12. صلاح جابر فيرين كريس: <u>تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية بالطريقة الكلية الجزئية لتعلم سباحة الزحف على البطن</u> - رسالة ماجستير غير منشور، مكتبة كلية التربية الرياضية-جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - الخرطوم 2002م |        |
| 13. عباس الرملي واحمد شحاته: <u>اللياقة البدنية والصحة</u> ، ط ب ، دار الفكر العربي، القاهرة 1991م.   |        |
| 14. على حسين بيومي: <u>المجموعات الفنية في الحركات الأرضية</u> ، دار الفكر العربي، القاهرة 1998م.   |        |
| 15. عادل عبدالبصير على: <u>النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث- أجهزة التمرينات الأرضية - الحلق - حضان الحلق</u> ، دار الفكر العربي، القاهرة 1998م  |        |
| 16 فضيلة حسين سري: <u>جمباز البنات</u> ، الطبعة الخامسة ، دار النشر، الإسكندرية 1990م   |        |

18. كمال عبدالحميد ، اسامة كامل راتب: القياسات الجسمية للرياضيين والأساليب العلمية والتطبيقية ، دار الفكر العربي، القاهرة 1986م.
19. كمال عبدالحميد ، محمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكونات الأسس النظرية - الأعداد البدني طرق القياس، دار الفكر العربي، القاهرة 1997م.
20. معيوف ذنون حنتوش: المبادئ الفنية التعليمية للجمباز والتمرينات البدنية، المكتبة الوطنية بغداد ، 1985م
21. — وعامر محمد سعودى: جوائز الأجهزة للنبات، الدار العربية للنشر ، القاهرة ، 1985م
22. محمد حسن العميرة: الأصول التربوية والتاريخية والاجتماعية والنفسية والفلسفية، الطبعة الثانية، دار الميسرة للنشر والتوزيع - عمان 2000م.
23. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: أختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1994م.
24. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، الطبعة الخامسة، دار المعارف، نصر، 1977م
25. محمد عبدالفتاح عنان ، مصطفى حسين باهي: مقدمة في علم نفس الرياضة، ط 1 مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000م.
26. محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة 1991م.
27. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي القاهرة 2000م.
28. محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى، الطبعة الثالثة دار الفكر العربي القاهرة 1996م.
29. —: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثانى، الطبعة الرابعة دار الفكر العربي القاهرة 2000م.
30. —: تحديد عامل الأدله التركيبية والعلاقات النسبية الأنتروبيومترية للمتخلفين عقلياً من الجنسين بمرحلة ما قبل المراهقه، مجله جامعه حلوان ، دراسات وبحوث ، المجلد الثامن العدد الخامس اكتوبر 1985م.
31. محمد نصر الدين رضوان: المرجع فى القياسات الجسمية ، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة 1997م.
32. محمد نصر الدين رضوان ، احمد المتولى منصور: اللياقة البدنية للجميع، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000م.
33. محمود حسن على البيك، ومصطفى كاظم: المنهاج الشامل لمعلمى ومدربي السباحة، منشأة

- المعارف، الإسكندرية 1997م.
34. محمود عبدالفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية والنظرية والتطبيق والتجريب، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة 1995م.
35. مفتى ابراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة 1996م.
36. —: التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقياده، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة 2001م.
37. مصطفى السابح محمد ، صلاح أنس محمد: الأختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت، ط ب 1، مكتبه ومطبعة الإشعاع الفنيه الأسكندرية 2000م.
38. يوسف قطاطى ، ماجد أبوجابر ونابعة قطاطى: تعميم التدريس، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة الأولى - عمان 2000م.
39. ليلى السيد فرحات: القياس والإختبار فى التربية الرياضية ، ط 1، مركز اللكتاب للنشر ، القاهرة 2001م
40. وجيه محبوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، دار وائل للنشر ، عمان - الأردن 2001م
41. كورت ماينل: علم الحركة (التعلم الحركى) ، ترجمة عبد على نصيف الموصل ، جامعة الموصل 1998.
- الدراسات السابقة:
42. تعبير أحمد العاني - رسالة ماجستير غير منشورة: بعض القياسات الجسمية الأنثروبومترية عند ناشء الجمباز ، فى الأردن 1996م.
43. حسن محمد أحمد عثمان - رسالة دكتوراه غير منشورة: علاقة المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم فى جمهورية السودان 2001م.
44. حسين الربيعي - رسالة ماجستير غير منشورة بعنوان: علاقة القياسات الجسمية بالقوة العضليه والقدرة العضليه لدى ناشئ الجمباز ، فى الأردن 1996م.
45. خالد سليمان عبدالغنى الخروفي - رسالة ماجستير غير منشورة: علاقة القياسات الجسمية والفسولوجيه المساهمة فى مستوى الإنجاز الرياضى عند لاعبي الدراجات الهوائية الأردن 1998م.
46. رياض محمد عزمي عبدالكريم: رسالة ماجستير غير منشورة: القياسات الجسمية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات الأساسيه لحارسى المرمى فى كرة القدم بأنديه الدرجة الممتازه فى الأردن 2003م.

47. سوسن عماره - رسالة ماجستير غير منشورة:العلاقة بين التفوق في الوثب وبعض القياسات الجسمية لطالبات كلية التربية الرياضية ، بالجزيرة 1977م.
48. سلوي موسى على:دراسة تحليلية للقياسات الجسميه والصفات البدنيه البدنيه للمتفوقات في مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات ، بالقاهرة 1980م.
49. عصام ناجح أبو شهاب - رسالة ماجستير غير منشورة: بناء مستويات حياريه مؤنيه لعناصر اللياقه البدنيه الخاصه لدي حراس مرمى كرة القدم في المدارس الأردنيه 2002م.
50. على احمد الصمادي - رسالة ماجستير غير منشوره:العلاقة بين عناصر اللياقة البدنية الخاصة والقياسات الجسميه لدي لاعبي كرة القدم في مراكز اللعب المختلفة 1992م.
51. فارس سامي يوسف مالك - رسالة ماجستير غير منشورة: تحديد مستويات معياريه لبعض عناصر اللياقه البدنيه لدي حراس المرمى المتقدمين بكرة القدم في العراق 2000م.
52. فارس يوسف عبدالقادر: القياسات الجسمية وعلاقتها بالقدرة العضليه لدي لاعبي كرة اليد بأندية الدرجة الأولى في الأردن 2002م.
53. ملاك:العلاقة بين بعض القياسات الجسميه والقوه العضليه نقلاً عن اسامه كامل راتب ، 1986م.
54. كيرتون وجونسون:القياسات الجسمية والأداء الحركي نقلاً عن اسامه كامل راتب 1986م.
55. مأمور كنجي سلوب:العلاقة بين بعض القياسات الجسميه والمستوى الرقمي في ألعاب القوى لطلبة المعهد العالي للتربية الرياضييه بجمهورية السودان الديمقراطيه 1983م.
56. مورس:الفروق البيانيه والوظيفيه بين عينه مختاره من الممارسات للأنشطة الرياضييه وغير الممارسات من طالبات الجامعة نقلاً عن اسامه كامل راتب 1986م.
57. وليد حمودي - رسالة ماجستير غير منشوره: مقارنة القياسات الجسمية (الانثروبومترية والقدرة الأكسجينيه لدي لاعبي ألعاب المضرب في الأردن 1996م.
58. يوركي وبرويش عام وجيراند:قياسات ووزن وطول وحجم وكثافة الجسم 1979م ، 1982م الدوريات والمجلات العلمية:
59. جس جرلي Gess.Geraly:مدي مساهمة الوزن والطول والسن في التنبؤ بأداء مسابقات الميدان المضمار، المجله العلميه للتربية الرياضييه ، جامعة حلوان 1957م،ص260 العدد 19.
60. حسين حسن أبو الرز، فايز سعيد أبو عويص:القياسات الجسمية للاعبين المستويات العليا في كرة اليد دراسة مقارنة بين المنتخبين المصري والأردني، المجله العلميه للتربية البدنيه والرياضيه جامعة حلوان 1994م العدد 19.
61. مجروس محمد قنديل:علاقة اللياقة البدنية الخاصة بمستوى الأداء الحركي للاعبين الجميز الناشئين تحت 12 سنه ، المؤتمر العلمي الأول\_المجلد الثالث جامعة حلوان 1967م.

62.محمد بطل عبدالخاق 1994م: العلاقة بين المقاييس الجسمية ومستوى الأداء في بعض المهارات الحركية الأساسية ، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه ، جامعة حلوان 1982م ص 262 العدد 19.

63.محمد وجيه سكر: علاقة بعض القياسات الأنثروبومترية بمستوى الأداء والكفاءه البدنيه لمبارزي سلاح الشيش، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه، جامعة حلوان ، 1986م ، ص 263 ، العدد 19.

64.منى أحمد عبد الحكيم: مساهمة القياسات الجسميه وبعض عناصر اللياقة البدنيه في إنتقاء الناشئات من سن (11-14) سنه للاعب الجماعية ، المجله العلميه للتربيه والرياضيه ، جامعة حلوان 1994م.

### المراجع الاجنبية:

65.Araujo,C.G.S., Moutinho,M.F.C : Somatotype and body Composition of adde Scent Olympic gymastics. Caderno Artus Med. Pesportiva 1:39-42 (1978).

66.Behnkes A.R. & Royce,J.Body Sige shape and Composition of Several types of athletes. Journal of Sports Medicne and Physical fitness, 1966, b,15-88.

67.Bruce Frederick : Gymnastics & women W M . CBrown compony publishers, 1966.

68.Falls , h., F Humphrey (1978) Body type and composition differences between placers and nonplacers in an ALAW gymnastics met Research Quarterly , 49,38-43.

69.Flint, M.m.Prink Woter ,B.B., Wells C.L. Horvath,S.M. Volidity of estimating body fat of females:Effect of age and fitness- Human Biology, 1977,49.559-572.

70.James R . Brown: Gymnastics & Women , john & sors now york, 1980.

71.Pool, J,Bink horst,R.A,F U OS. J.A. Some anthropometric and Physiolog ical data in relation to Performance of top female gymnasuss. Tnterna ationale fuer Angewandte Physiologie Einschiesslish Arbeits Physiologie, 1969,27,329-338.

72.Spry narova, S., & Parigkova,J.Comparison of the functional,Circulatory and respiratory and respiratory capacity in girl gymnastics and Swimaurs Journal of Sports Medicine, 1969,9,165-172.

73. Simanig, W. (1978) Anthropometric estimations of body density, fat and lean body weight in women gymnasts *Medicine and Science in Sport*, 10, 243-234.
74. U . S . A : *Gymnastics in Indianapolis, Indiana Hand Book*, 1994 Edition
75. Vannier, Eoster: & Galahau: *Teaching physical in elementary School*.