

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

١/٢ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات :

٥/١ الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث والإجراءات المتبعة في حدود عينة البحث وخصائصها واعتماداً على ما أشارت إليه نتائج المعالجات الإحصائية للمنهج المستخدم للقياسات والاختبارات المطبقة ومن خلال عرض النتائج ومناقشتها تمكن الباحث من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- يزداد المستوي الرقمي لمجموعة الرباع كلما ازدادت لديه مخرجات القوة للرفعات الأولمبية واختبارات مراحل الأداء الحركي قيد البحث. حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة، وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠١ بين المستوي الرقمي لمجموعة الرباع وكل من الرفعات الأولمبية وكذا الاختبارات قيد البحث، كما يتضح من جدول (١٦).

- يزداد المستوي الرقمي للرباع في رفعة الخطف كلما ازدادت لديه مخرجات القوة في الاختبارات الخاصة لمراحل الأداء الحركي لرفعة الخطف. حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة، وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠١ بين المستوي الرقمي لرفعة الخطف والاختبارات الخاصة لمراحل الأداء الحركي لرفعة الخطف قيد البحث، كما يتضح من جدول (١٧).

- يزداد المستوي الرقمي للرباع في رفعة الكلين والنظر كلما ازدادت لديه مخرجات القوة في الاختبارات الخاصة لمراحل الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر. حيث أوضحت نتائج هذه الدراسة، وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠١ بين المستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر والاختبارات الخاصة لمراحل الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر، وكذلك وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوي معنوية ٠,٠١ بين المستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر والاختبارات الخاصة بمراحل الأداء الحركي لرفعة النظر، كما يتضح من جدول (١٩).

- أتضح أن أعلى نسبة مساهمة لمخرجات القوة العضلية كانت لاختبارات القوة القصوي ثم يليها اختبارات القدرة.
- تعتبر مخرجات القوة العضلية في اختبار الرجلين الخلفي عاملاً مشتركاً وحاسماً في رفعتي الخطف والكليين والنظر وكذا مجموعهما.
- تشير النتائج إلى أن مخرجات القوة لاختبارات السحب أهم في رفعة الكليين والنظر عنها في رفعة الخطف .
- نوضح النتائج أن مخرجات القوة لاختباري القدرة (خطف القدرة وكليين القدرة) يرتبطان بقدر أقل عن اختبارات القوة القصوي في كل من رفعتي الخطف والكليين والنظر وكذا مجموعهما في الاختبارات قيد البحث .
- تشير النتائج إلى أن رفعة الكليين والنظر هي المساهم الأكبر في مجموع الرفعتان بمقدار ١٠,٨٨ % .
- اختبار الرجلين الأمامي يساهم في رفعة الخطف بصورة أكبر منها في رفعة الكليين .
- تشير النتائج إلى وجود (٣) قياسات ساهمت بدرجة كبيرة في المستوي الرقمي للمجموعة ، وهي : الرجلين الخلفي و سحب الكليين و الرجلين الأمامي .

٢/٥ التوصيات :

في ضوء أهداف البحث والإجراءات المتبعة، واستناداً علي نتائج البحث وتفسيرها في حدود العينة والمنهج المستخدم يوصي الباحث بما يلي :

- توجيه الأحمال التدريبية التي تعمل علي ترقية وتطوير مخرجات القوة العضلية النوعية للرفعتين الأولمبيتين والتي جاءت في ترتيب متقدم من حيث الأهمية النسبية .
- تشكيل وحدات التدريب الخاصة بتطوير وتنمية القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي لرفعتي الخطف والكلين والنظر طبقاً لنسب المساهمة التي حققتها الاختبارات قيد البحث في كل رفعة .
- استخدام هذه الاختبارات كوسائل تقويم وتوجيه مستوي الإنجاز وتعديل مسار مركب الصفات البدنية طبقاً لتقلها النسبي في مستوي الإنجاز .
- استخدام الاختبارات المصممة في هذه الدراسة ضمن طرق وأساليب انتقاء الرباعين .
- إجراء الدراسات المشابهة للرباعين العالميين ومقارنتها بمثيلتها المصرية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

ثالثاً : الشبكة الدولية للمعلومات

أولاً - المراجع العربية :

١- إبراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م) : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢- إبراهيم محمد العجمي (١٩٨٨م) : "نسب مساهمة القوة بنماذجها الثلاثة (الثابتة-المتغيرة-الدركية) لبعض المجموعات العضلية المختارة في المستوى الرقمي للرباع"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٣- إبراهيم محمد العجمي (٢٠٠٥م) : مبادئ رفع الأثقال، مذكرات غير منشورة، مطبعة جامعة المنصورة.

٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٥م) : بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (١٩٩٧م) : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك (١٩٨٤م) : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

٧- السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) : نظريات التدريب الرياضي - توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز، مكتبة الحساء، القاهرة.

٨- القانون واللوائح الدولية لرفع الأثقال (٢٠٠٥م) : الإتحاد العربي لرفع الأثقال ، ترجمة جميل حنا.

٩- أمر الله أحمد البساطي (١٩٩٤م) : " دراسة تحليلية لأنواع الأداءات الحركية المركبة في بعض الألعاب الجماعية خلال المباراة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

- ١٠- أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠١ م) : الإعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تد
تدريب - قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
- ١١- أمين أنور الخولي و محمد حسن قنديل (١٩٩٢م) : رفع الأثقال للبراعم، الطبعة الأولى،
دار الفكر العربي، القاهرة،
- ١٢- بسطويسي أحمد بسطويسي (١٩٩٩م) : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر
العربي، القاهرة.
- ١٣- حازم حسن محمود (١٩٩٦م) : "أثر استخدام التمرينات المشابهة لتحسين بعض مهارات
القوة والثبات للاعبين الجمباز"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٤- خالد محمد زهران (١٩٩٢م) : "العلاقة بين بعض الصفات البدنية الخاصة لرباعي المنتخب
القومي المصري والمستوي الرقمي في رفع الأثقال"، رسالة ماجستير، كلية
التربية الرياضية، جامعة المنيا .
- ١٥- رمضان إبراهيم صبري (١٩٩٦م) : "دراسة لبعض المحددات و التمرينات الخاصة لانتقاء
الموهوبين في رفع الأثقال"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ١٦- سليمان علي حسن وعواطف محمد لبيب (١٩٧٨م) : تنمية القوة العضلية، دار
الفكر المعاصرة، القاهرة.
- ١٧- شمس الدين محمد محمود (٢٠٠٢م) : "تأثير استخدام برنامج للتمرينات الغرضية الخاصة
علي مستوي الأداء الفني لسباحة الصدر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٨- طلحة حسين حسام الدين (١٩٩٣م) : الميكانيكا الحيوية، الأسس النظرية والتطبيقية،
الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٩- طلحة حسين حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبدالرشيد (١٩٩٧م) : الموسوعة العلمية في التدريب-القوة-القدرة- تحمل القوة-المرونة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٠- عادل عبد البصير علي (١٩٩٩م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١- عبد الرحمن زاهر (٢٠٠١م) : موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أبونمره (١٩٩٥م) : موسوعة التمرينات الرياضية، الطبعة الثامنة، دار الفكر العربي، عمان.
- ٢٣- عزت عرفه (١٩٨١م) : "مقارنة القوة العضلية لأجزاء الجسم المختلفة في بعض الأنشطة الرياضية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٤- عصام عبد الخالق مصطفى (١٩٩٠م) : أسس علم التدريب الرياضي، الطبعة السادسة، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٢٥- عطيات محمد خطاب (١٩٩٧م) : التمرينات للبنات، الطبعة الثامنة، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٦- علي محمد الديري (١٩٨٧م) : أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها، الطبعة الأولى، دار الأمل للنشر و التوزيع، القاهرة.
- ٢٧- عويس الجبالي (٢٠٠١م) : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار G.M.S، القاهرة.
- ٢٨- فؤاد البهي السيد (١٩٧٩م) : علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٩- قاسم حسن و بسطويسى أحمد (١٩٧٩م) : التدريب الأيزومتري، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٠- كمال عبد الرحمن درويش و محمد صبحي حسانين (١٩٩٩م) : الجديد فى التدريب الدائري الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

٣١- كيرهارد كارل (١٩٧٦م) : رفع الأثقال، ترجمة صادق دياب، مطبعة أوفيست التجهيزية، بغداد.

٣٢- نيلي عبد العزيز زهران (١٩٩٧م) : الاسس العلمية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٣- محمد صبحي حسانين (١٩٨٧م) : طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٤- محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٥- محمد حسن علاوي (١٩٧٢م) : علم التدريب الرياضى، الطبعة الثالثة، القاهرة.

٣٦- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضى، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة.

٣٧- محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م) : اختبارات الأداء الحركى، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٣٨- محمد عبد السلام راغب (١٩٨٢م) : "معالجة بيوميكانيكية لاختبارات بعض العناصر البدنية لتصنيف المستويات المختلفة للاعبى الجمباز"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان.

٣٩- محمد نصر الدين رضوان (١٩٧٧م) : "دراسة عاملية للقدرات الحركية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.

٤٠- مسعد علي محمود، ومحمد شوقي كشك، وأمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٢م) : محاضرات في علم التدريب الرياضي، مكتبة شجرة الدر، المنصورة.

٤١- مسعد علي محمود، ومحمد شوقي كشك ، علي السعيد ربحان ، أمر الله أحمد البساطي (٢٠٠٦م) : المدخل في علم التدريب الرياضي، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٤٢- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) : التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.

٤٣- مكارم أبو هريرة وسعد زغلول (٢٠٠٢م) : مدخل التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٤٤- منصور جميل بعلبك ، وصباح عبيدي ، وصادق فرج (١٩٩٠م) : الأسس النظرية والعلمية في رفع الأثقال، بغداد.

٤٥- وديع يس التكريتي (١٩٨٥م) : النظرية والتطبيق في رفع الأثقال، جامعة الموصل، الجزء الأول، العراق.

٤٦- يحيي السيد الحاوي (٢٠٠٢م) : المدرّب الرياضي بين الأسلوب الرياضي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، الطبعة الأولى، المركز العربي للنشر، الزقازيق.

ثانيًا - المراجع الأجنبية :

- 47 - **Bergar R.A., (1961)** : "Relationship Between Dynamic Strength and Dynamic Endurance", the R.Q .,vol . 41, NO. 1.
- 48 - **Fox and Mathews (1974)** : D. K., Interval Training Conditioning Sports and General Fitness,W.B. Saunders Company, Philadelphia, London.
- 49 - **Harre (1973)** : Introduction Genral Theory and Methodology of Sports Learning and Competition, D.n. f. k, D. O. R.
- 50- **Jensen and Fisher (1972):**Scientific Basic of Athletic Conditioning , 2nd ed; Lea & febiger , philadel phia.
- 51 - **John Lear (1980)** : Weightlifting, EP Pub., Great Britain.
- 52- **Lazar Baroga (1989):** Proceedings of the Weightlifting Symposium , Siofok,Hungar.
- 53- **Russel Lackoff, Maurice w, Sasieni (1983)** : Fundamentals of Operations Research , Library of Congress Catalog card Number 67 – 27271 , U.S.A.
- 54 - **Tamsh Ajan and Lzar Baroga (1988)** : Weightlifting Fitness for all Sports, I.W.F. Pub.,Pudapest.
- 55- **Tomas . R and Roger ,W (2000)** : ESSENTIALS OF STRENGTH TRAINING and CONDITIONING ,EdD ; Creighton University , Omaha , Nebraska.
- 56 - **Vorobyev ,A.N, (1978)** : Weightlifting ., I.W.F. Pub., Budapest.

ثالثاً - مراجع الشبكة العالمية للمعلومات :

57 - [http://www. Google.com/](http://www.Google.com/) (28/3/2004/ 02:35Am)

Hiskiadze,G; Hiskiadze,D;Lempart, T (1991) : "Model - software for modeling and comparing an individual vs. a model in weightlifting", Maccabiah-Wingate International Congress on Sport & Coaching 1989 :Wingate.

58 - <http://www.dynamic-eleiko.com/sportivny/library/news/nv001.html>
(13/4/2006/09:15pm)

Mochernyuk, V., Draga, V., (2001) : " Determining the Dependence between Weightlifting Results in Different Weight Classes".

59 - [http://www. Gray. Henry. 1918 .Anatomy of the Human Body](http://www.Gray.Henry.1918.Anatomy.of.the.Human.Body)
(11/6/2006/01:05Am)

Features 1247 vibrant engravings, many in color, from the classic 1918 publication from Bartleby.com.

www.bartleby.com/1/1/1.html - 38k