

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

- أولاً: الاستخلاصات.
- ثانياً: التوصيات.

الاستخلاصات والتوصيات: أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية أمكن للباحث استخلاص ما يلي:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (نبض الراحة - النبض بعد المجهود - الضغط الانقباضي - الضغط الانبساطي - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (المطلق-النسبي)، مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب) حيث كانت قيم "ت" المحسوبة (٥,٧ ، ٣,٨ ، ٢,٧ ، ٥,٧ ، ٤ ، ٣,٩ ، ٤.٤ ، ٢,٩) على التوالي للمجموعة الضابطة.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية داخل الماء قيد البحث (التحمل العام - تحمل السرعة - السرعة) حيث كانت قيم "ت" المحسوبة (٣,٦ ، ٢,٨ ، ٣,٥) على التوالي للمجموعة الضابطة.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (نبض الراحة - النبض بعد المجهود - الضغط الانقباضي - الضغط الانبساطي - الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين "مطلق-نسبي" - السعة الحيوية - مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب) حيث كانت قيم "ت" المحسوبة (٧,٣ ، ١٠,٣ ، ٤,٢ ، ٦,٨ ، ١٤ ، ١٠,٠٩ ، ٦,٢ ، ٧,٣) على التوالي للمجموعة التجريبية.

٤- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية داخل الماء (التحمل العام - تحمل السرعة - السرعة) حيث كانت قيم "ت" المحسوبة (٧,٤ ، ٣,١ ، ٣,٦) على التوالي للمجموعة التجريبية.

٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (نبض الراحة - النبض بعد المجهود - الضغط الانقباضي - الضغط الانبساطي) (الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين "مطلق-نسبي" - السعة الحيوية - مؤشر استهلاك O_2 لعضلة القلب) حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (٨.٨ ، ٤.٤ ، ٥ ، ٥.٧ ، ٣.٨ ، ٢.٣ ، ٢.٥ ، ٦.٢) على التوالي لصالح المجموعة التجريبية.

٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية داخل الماء (التحمل العام- تحمل السرعة - السرعة) حيث بلغت قيم "ت" المحسوبة (٣.٤ ، ٤.٢ ، ٣.٢) على التوالي.

ثانياً: التوصيات:

- في ضوء أهداف البحث واستخلاصاته واعتماداً على البيانات والنتائج التي تم التوصل إليها وفي حدود عينة هذا البحث يوصي الباحث بالآتي:
- ١- الاهتمام بتنمية القدرة الهوائية وبصفة خاصة (للبراعم) حيث أن التدريب الهوائي يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء الفني والرقمي.
 - ٢- الاعتماد على طرق التدريب الحديثة للارتقاء بمستوى الأداء الفني والرقمي للبراعم في السباحة.
 - ٣- الاهتمام بتنمية وتحسين طرق السباحات الأربعة وإصلاح الأخطاء في تلك المرحلة السنوية (البراعم في السباحة) ٩.
 - ٤- إجراء دراسات أخرى مشابهة على تلك المرحلة السنوية.
 - ٥- إجراء دراسات أخرى مشابهة في الألعاب الجماعية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

المراجع العربية والأجنبية: أولاً: المراجع العربية:

- ١- أبو العلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٢- _____: العلاقة بين الكفاءة البدنية العامة والكفاءة البدنية الخاصة ومستوى الأداء في سباحة الزحف، مجلد دراسات البحوث، المجلد الخامس، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٣- _____: تدريب السباحة للمستويات العليا، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤- _____: التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٥- _____: بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٦- أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٣م.
- ٧- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتفويم، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٨- أحمد خاطر ، علي البيك: القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، ١٩٨٧م.
- ٩- أحمد سلام صابر: برنامج مهاري مقترح لتنمية بعض المهارات الهجومية الخاصة بمراكز اللعب للاعب كرة السلة، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٩م.
- ١٠- أسامة راتب ، علي زكي: الأسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٢م.
- ١١- أشرف إبراهيم عبد القادر: تأثير أسلوب حمل التدريب الواحد والمتعدد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي في السباحة للناشئين، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، رسالة دكتوراه، ٢٠٠٠م.

- ١٢- السيد عبد العظيم درباله: تأثير حمل تمرينات العروض في بعض المتغيرات
الفسولوجية والمورفولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية
بطنطا، مجلة نظريات وتطبيقات-العدد الثلاثون- كلية التربية
الرياضية بأبي قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١٣- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، الجزء الأول، دار بورسعيد
للطباعة، ١٩٧٩م.
- ١٤- _____ : نظريات التدريب الرياضي، الجوانب الأساسية للعملية
التدريبية، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٥- أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة
المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ١٦- إيهاب أحمد إسماعيل: تأثير اختلاف حمل التدريب الرياضي في السباحة على
بعض متغيرات الجهاز الدوري خلال الموسم التدريبي، كلية
التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٦م.
- ١٧- بكر محمد أحمد سلام: تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على بعض وظائف
الرئتين الرئيسية والمستوى الرقمي للمسافات القصيرة، رسالة
دكتوراه، الزقازيق، ١٩٩٢م.
- ١٨- بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضية، ط٢، دار الفكر العربي،
القاهرة، ١٩٩٤م.
- ١٩- _____ : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، دار الفكر
العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٢٠- _____ : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء، ط١، دار الفكر
العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٢١- حازم حسين سالم: تأثير نوعية وكمية حمل التدريب على بعض الخصائص
الفسولوجية والمورفولوجية لعضلة القلب ومستوى الأداء لدى
ناشئ ونشئات السباحة تحت ١٠ سنوات، ماجستير، كلية
التربية الرياضية بنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.

- ٢٢- حسني محمد عز الدين، حسام رفقي: أثر التدريب الهوائي والنظام الغذائي على
إنقاص الوزن وبعض المتغيرات البدنية والفسايولوجية، كلية
التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٨٧م.
- ٢٣- سوبوتا: أطلس تشريح جسم الإنسان، ترجمة محمد توفيق، الأهرام المجلد الثاني،
القاهرة، ١٩٧٨م.
- ٢٤- صلاح مصطفى منسي: استخدام قياسات لاكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية
للسباحين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات،
القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٩٤م.
- ٢٥- طارق عبد العظيم عبد العليم: تأثير بناء حمل التدريب بالاتجاه المنفرد والاتجاه
المركب على بعض الوظائف الحيوية والبدنية والمستوى
الرقمي لمتسابقين ٨٠٠م جري، رسالة دكتوراه، كلية التربية
الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٧م.
- ٢٦- طارق محمد ندا: فاعلية التدريب بالعبء الفارقة اللاهوائية والحد الأقصى
لاستهلاك الأكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجية
والمستوى الرقمي لدى السباحين، كلية التربية الرياضية،
جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه، ١٩٨٩م.
- ٢٧- _____: تأثير أحمال بدنية مختلفة الشدة على الكفاءة الوظيفية للجهاز
الدوري التنفسي للسباحة، مجلة علوم وفنون الرياضة، مجلة
علمية متخصصة، المجلد الخامس، العدد الأول، يناير، ١٩٩٣م.
- ٢٨- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٢٩- طه عوض بسيوني: تأثير تنمية الجلد الدوري التنفسي على المستوى الرقمي
للسباحة، رسالة دكتوراه، الزقازيق، ١٩٩٦م.
- ٣٠- عباس الرملي، محمد شحاته: اللياقة والصحة، دار الفكر العربي،
القاهرة، ١٩٩٠م.

- ٣١- عبد الحليم محمود عبد الحليم: دراسة مقارنة لأثر طريقة التدريب المستمر والفتري على تطوير القدرة الهوائية ونسبة الدهون في الجسم
لناشئ المسافات المتوسطة ١٨ سنة، إنتاج علمي، ١٩٨٦م.
- ٣٢- عبد الحميد شرف: البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق،
مركز الكتاب للنشر، د.ت.
- ٣٣- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظرياته وتطبيقاته، دار المعارف، ط٣،
الإسكندرية، ١٩٨١م.
- ٣٤- عصام حلمي أبو جبل: أثر تشكيل طريقتين لحمل التدريب باستخدام مرحلة
التعويض الزائد على تحمل السرعة للسباحين الناشئين، كلية
التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، رسالة ماجستير،
١٩٩٠م.
- ٣٥- عصام محمد حلمي: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، دار المعارف،
الإسكندرية، ١٩٨٠م.
- ٣٦- _____: تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الجزء الثاني،
بيولوجيا الرياضة، دار المعارف، الإسكندرية، ١٩٨٢م.
- ٣٧- _____: بيولوجيا تدريب السباحة، الجزء الثاني، دار المعارف،
الإسكندرية، ١٩٨٦م.
- ٣٨- _____: استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، ط٢، منشأة
المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
- ٣٩- عصام محمد حلمي ، محمد جابر بريقع: التدريب الرياضي (أسس- مفاهيم-
اتجاهات) الطبعة الأولى، ١٩٩٧م.
- ٤٠- عصام يحيى سعد: أثر برنامج الترويح الرياضي على بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية والرضا النفسي لطلاب جامعة قناة السويس،
رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٦م.
- ٤١- علي فهمي البيك: حمل التدريب الرياضي (عام، سباحة)، مطابع
الشروق، ١٩٨٤م.

- ٤٢ - علي فهمي البيك: **تخطيط التدريب الرياضي**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ١٩٩٤م.
- ٤٣ - _____: **تخطيط التدريب الرياضي**، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ط٢، ١٩٩٧م.
- ٤٤ - علي فهمي البيك ، عبد المنعم بدير: **دراسة مقارنة لمستويات الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بين بعض مجموعات من السباحين الناشئين المصريين والسوفيت**، المؤتمر العلمي لدراسات بحوث التربية الرياضية، مشكلة الإعداد الرياضي للناشئين، كلية التربية الرياضية للبنين، الإسكندرية، مايو ١٩٨٠م.
- ٤٥ - علي محمد زكي: **أثر حمل التدريب الهوائي واللاهوائي على بعض وظائف الرئتين والمستوى الرقمي للسباحين**، الرياضة علوم وفنون (مجلة علمية متخصصة) كلية التربية الرياضية للبنات.
- ٤٦ - علي محمد زكي ، أسامة كامل راتب: **تدريب السباحة**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٠م.
- ٤٧ - علي زكي ، أسامة راتب ، سليمان الماجد: **السباحة التنافسية**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤م.
- ٤٨ - علي زكي ، طارق ندا ، إيمان زكي: **السباحة (تكنيك - تدريب - تعليم - انقاذ)**، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٤٩ - فانتن إبراهيم البطل: **تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وبعض مكونات الجسم**، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، رسالة دكتوراه، ١٩٨٧م.
- ٥٠ - فؤاد البهي السيد: **علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري**، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٥١ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين: **اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية والإعداد البدني**، طرق القياس، دار الفكر العربي، ١٩٧٨م.

- ٥٢- مجد أبو زيد: تأثير تدريبات التحكم في التنفس على كفاءة الجهاز الدوري التنفسي والمستوى الرقمي للسباحين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، أبو قير، جامعة الإسكندرية، ١٩٨٣م.
- ٥٣- مجدي شكري: تأثير طريقتين من طرق التدريب على تنمية الجلد الدوري التنفسي في السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، ١٩٨٥م.
- ٥٤- مجدي منصور: الاتحاد المصري للسباحة، مذكرات غير منشورة، ١٩٩٠، ٢٠٠٠م.
- ٥٥- محمد إبراهيم الدسوقي: تقنين حمل التدرّب لسباحة الناشئين بدلالة معدل النبض ونسبة التركيز لحمض اللاكتيك، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٨م.
- ٥٦- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط٥، القاهرة، ١٩٧٩م.
- ٥٧- _____: علم التدريب الرياضي، ط١٠، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٥٨- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، ١٩٨٤م.
- ٥٩- محمد مصدق محمود: العوامل الأنتروبومترية والبدنية والفسايولوجية وأثرها على المستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن، رسالة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، ١٩٨٥م.
- ٦٠- محمد عبد الرؤوف، محمود دياب: دراسة مقارنة لتأثير أسلوب التدرّب ذو الهدف الواحد والأهداف المتعددة على الحالة البدنية المرتبطة بألعاب القوى لدى أطفال المرحلة السنّية (١٠-١١ سنة)، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٨م.

- ٦١- محمد علي القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٦٢- محمد نصر الدين رضوان: طرق قياس الجهد البدني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ٦٣- محمود حسن ، علي البيك ، مصطفى كاظم: المنهاج الشامل لإعداد معلمي ومدربي السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٦٤- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 65- Costil D.L. & Maglisco E.W. & Richardson, A.B.: **Swimming Black Well Scientific** Publication, London, 1992.
- 66- Cearly, M.L., Mofft, W.E.: **Fitness Colleg and Live Tines mirror** Mosby College Pul. 1985.
- 67- Copper, R.: **Amean of Assening Maximal Oxygen Up Take Correlation Between Field and Treadmil Testing**, J. American Medical Association., Vol.(12), (2), 1969.
- 68- Crilyne, J.: **The Science Of Swimming**, 8th ed London, Phele Homebook LTD, 1979.
- 69- Franklin, B.A.: **Relation Ship Between Precent Maximal 'O₂' Up Take and Percent Maximal Heart rate** Vol,2 L, 1980.
- 70- Hlynczak, A.J. Szyszka, K.: **The Swimm Training Effect on vital Capacity and Duration Of Voluntary Breath Holding**, Kultura F12, Yczna (Worsaw), 1991.
- 71- James Counsilman: **The Science Of Swimming**, Pelham Books,1972.
- 72- -----: **The New Science of Swimming Perntich Hall**, New Jersey, 1994.
- 73- Kilika, R.J. Thorland, W.G.: **Physiological Determinants Of Sprint Swimming Performance In Children and Adults**, Pediatric Exercise Science (champ III), Feb.1994.
- 74- Lamb, P.P.: **Physiology Of Exercises Response and Adaption**, 2nd Macmillan Publising, New York, London, 1984.
- 75- Magle, F.: **Specificity Of Swim Training on Maximal Oxygen Up Take**, J. Apple Physiol, Vol. 38(6), P.P (151), 1975.

- 76- Mathews and Fox, D.R.: **The Physiological Basis Of Physical Education and Athletics**, C.B. S, Colleg, Publishing, New York, 1984.
- 77- Maglischo, E.W.: **Swimming Even Faster**, May Field, Publishing Company, U.S.A, 1993.
- 78- Miyshita, M., Mutoh, Y.: **A comparison of Maximal aerobic Power Of Jampones elite femal Swimmers**, Co Aching and Sports Science Journal (Rome), 1994.
- 79- Noker, J. Dieliologishen Grunel: **Lugender Leistungs Stuogerung Druch Training** Band 3, Sehor nd arf anffage, 1976.
- 80- **Williams, J.G.P. Speryn. P.N. Sports medicine** "2nd, Ed" Edward Amold, London,, 1982.
- 81- William D.M.C. Ardle, et al.,: **Exercise Physiolgoy**, 3d ed, Lea, Fobiger, Philadelphia, 1994.
- 82- Wilmore, J.M. & Costil O.L.: **Physiology of Sport and Exercise** Human Kinatics, Champaighil, 1994.
- 83- **Research Quarterly For Exercise and Sport** By The American Alliance For Health, Physical Education, Reqiseation and dance Vol. 64, No3, 1997 (PP: 305-313)
- 84- Robergs, R.A. & Roberts, S.O.: **Exercise Physiology Exercise, Performance, and Cbinical Application** Mosby, Yer Booking V.S.A., 1997.
- 85- Royan and Allman: **Sport Medicine**, Academic Press, Jin, New York, London, 1972.
- 86- Scbber, PH.: **Sports and Physical Training Child hood Goneill Principles**, Germany, 1993.
- 87- Tan,-S., Akguen, N.: **Ventricular huper Trophy Inchild Swimmers and Gymansts**, Sport Hekimligi Dergisi-Turkish Journal Of Sport Medfcine, Jun, 1980.
- 88- Tnaka Hirofumi: **Maximal Oxygen Up take and Its Reslationship To Endurce Capacity** Once yche erageomerter, 1995.
- 89- Yarkony, Bonen and Angleom: **Physical Education and Sport May Field Publishing Company**, Californian, 1980.