

# الفصل الخامس

## الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

## أولاً: الاستنتاجات

من خلال الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى استخلاص النقاط الآتية:

١- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية القدرة العضلية للرجلين مستخدماً اختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت) لسباحي الحرة وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٤٠,٥٢٥سم) والمتوسط الحسابي للقياس البيني وكان قيمته (٤٥,٧٧٨سم) والمتوسط الحسابي للقياس البعدى (٤٩,٨٧٨سم).

٢- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية القوة القصوى للرجلين مستخدماً جهاز الديناموميتر لسباحي الحرة وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٧٧,٨٧٥كجم) والمتوسط الحسابي للقياس البيني وكان (٧٨,٥٥٥٦كجم) والمتوسط الحسابي للقياس البعدى وكان (٨٠,٢١كجم).

٣- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية قوة الشد داخل الماء باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل والمستوى الرقمي لسباحي الحرة وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٤٦٩٧,٤ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البيني وكان (٤٧٠,٨٣٣٣جول) والمتوسط الحسابي للقياس البعدى وكان (٤٨٧٢,١جول).

٤- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية قوة الشد خارج الماء باستخدام جهاز الديناموميتر وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٤٤,٤٨٧٥كجم) والمتوسط الحسابي للقياس البيني وكان (٤٨,٠١٣٩كجم) والمتوسط الحسابي للقياس البعدى وكان (٥٠,٢١٣كجم).

٥- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية زمن ٥٠م حرة لسباحي الحرة وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٤٢,٩١٧٥ث) والمتوسط الحسابي للقياس البيني وكان (٤١,٠٠٨ث) والمتوسط الحسابي للقياس البعدى وكان (٣٨,٦٣١٣ث).

٦- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية قبضة اليد اليمنى وقبضة اليد اليسرى وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبينى والبعدي.

٧- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية طاقة الشغل للرجلين لسباحى الحرة وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٢١٠٢,٤٧٥ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البينى وكان (٢٣٤٨,٢٣ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٢٤٨٧,٢٤ جول).

٨- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية طاقة الشغل للذراعين لسباحى الحرة وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٢٨٣٥,٤ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البينى وكان (٣٠٩٠,٦٦٦ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٣٤٦٩,٦ جول).

٩- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية طاقة الشغل لسباحة الحرة وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٤٦٣٩,٢٣ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البينى وكان (٤٩٧٩,٨٣٣ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٥١٣٢,١٦ جول).

١٠- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية القدرة العضلية للرجلين مستخدماً اختبار الوثب العمودي من الثبات لسباحى الصدر وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٤٢,٦٢٥ سم) والمتوسط الحسابي للقياس البينى وكان (٤٥,١٣٩ سم) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٥١,٣٠ سم).

١١- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية قوة الشد داخل الماء باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل والمستوى الرقى لسباحى الصدر وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٣١٢,٠٧٥ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البينى وكان (٤٤٦٥,٣٧٥ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٤٦٣٢,٨٨٩ جول).

١٢- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية قوة الشد خارج الماء باستخدام جهاز الديناموميتر وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٤٣,٤٣٧ كجم) والمتوسط الحسابي للقياس البيئي وكان (٤٦,٨٨٨ كجم) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٤٩,٩٣١ كجم).

١٣- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية القوة القصوى للرجلين مستخدماً جهاز الديناموميتر لسباحي الصدر وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٧٩,٣٢١ كجم) والمتوسط الحسابي للقياس البيئي وكان (٨٢,٣٢ كجم) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٨٤,٠٧٩ كجم).

١٤- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية زمن ٥٠ م صدر لسباحي الصدر وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٥٢,٩٤٥ ث) والمتوسط الحسابي للقياس البيئي وكان (٥٠,١٢ ث) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٤٩,٢٥٣٧ ث).

١٥- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية قبضة اليد اليمنى وقبضة اليد اليسرى وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي والبيئي والبعدي.

١٦- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية طاقة الشغل للرجلين لسباحي الصدر وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٢٨٤٠,٨٢٥ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البيئي وكان (٢٩٨٢,٧٥ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٣٠٧٢,٦٣٥ جول).

١٧- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية طاقة الشغل للذراعين لسباحي الصدر وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٢٠٦٢,٢٨٦ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البيئي وكان (٢١٠٩,٥٣٤ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٢١٩٨,١٣٦ جول).

١٨- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية طاقة الشغل لسباحة الصدر وذلك للمجموعة التجريبية وذلك من خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان (٤٣٤٠,٤٢ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البيئي وكان (٤٥٥٨,٢٦ جول) والمتوسط الحسابي للقياس البعدي وكان (٤٦٣٠,٣٧ جول).

## ثانياً: التوصيات:

يوصى الباحث فى ضوء نتائج البحث والتي برزت أثناء إعداده بالتوصيات التالية:-

- ١- ضرورة استخدام البرنامج التدريبى المقترح باستخدام جهاز تنمية طاقة الشغل والمستوى الرقى لسباحى الحرة والصدر فى الارتقاء بالمستوى الرقى والقوة العضلية.
- ٢- ضرورة الاهتمام بالتدريبات المستخدمة بجهاز تنمية طاقة الشغل والمستوى الرقى لسباحى الحرة والصدر مع مراعاة أن تكون فى نفس المسار الحركى وأثناء التدريب.
- ٣- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية التى تعمل على زيادة القوة للسباح داخل الماء وكذلك التى تعمل على الارتقاء للمستوى الرقى للسباح فى سباقات المسافات القصيرة.
- ٤- استخدام جهاز تنمية الشغل والمستوى الرقى فى تنمية سباحتى الظهر والفراشة وكذلك لمختلف المراحل العمرية.

## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية

- ١- القرآن الكريم :
  - ٢- أبو العلا عبد الفتاح :
  - ٣- أبو العلا عبد الفتاح :
  - ٤- أحمد السويفى :
  - ٥- أحمد خاطر :
  - على البيك :
  - ٦- أحمد صلاح الدين :
  - ٧- إسلام السرسى :
  - ٨- أسامة راتب :
  - ٩- السيد عبد الحافظ :
  - ١٠- أمال صادق :
  - فؤاد أبو حطب :
  - ١١- بسطويسى أحمد :
- سورة "البقرة" الآية (٣٢)
- "تدريب السباحة للمستويات العليا" دار الفكر العربى،  
الطبعة الأولى، (١٩٩٤).
- "قسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس  
والتقويم"، الدرا الفكر العربى (١٩٩٧).
- "السباحة والسلامة المائية" دار الأنوار المحمدية،  
(١٩٩٨).
- "القياس فى المجال الرياضى"، دار الكتاب الحديث،  
الطبعة الرابعة (١٩٩٦).
- "أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقوى  
والمهارى فى سباحة الزحف على الظهر"، رسالة  
ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية  
للبنات / جامعة حلوان (١٩٩٢).
- "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك على  
القدرة العضلية للاعبى كرة السلة"، رسالة ماجستير  
غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة  
حلوان (١٩٩٨).
- "الأسس العلمية لتدريب السباحة"، دار الفكر العربى،  
القاهرة، (١٩٩٢).
- "تأثير استخدام تدريبات البلوميتركس على الانجاز  
الرقوى فى السباحة"، رسالة دكتوراه غير منشورة -  
كلية التربية الرياضية / جامعة الاسكندرية، (١٩٩٦)
- "تمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين"،  
الطبعة الأولى، مركز التنمية البشرية والمعلومات،  
القاهرة، (١٩٨٢).
- "أسس ونظريات التدريب الرياضى" دار الفكر  
العربى، القاهرة ١٩٩٩م.

- ١٢- تهانى جرانه : "المسافات الطويلة للناشئين"، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد الثانى، (١٩٩٨).
- ١٣- ثروت الجندى : "تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال وتدريبات الوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين - جامعة حلوان، (١٩٩٦).
- ١٤- حاتم يوسف : "تأثير برنامج التدريب للأثقال فى إعداد المنتخب المصرى على تقدم المستوى الرقمي"، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية بنين / جامعة حلوان، (١٩٩٢).
- ١٥- حسام الدين فاروق : "تأثير استخدام الأوزان الخفيفة فى الوسط المائى على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى فى السباحة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة حلوان، (١٩٩٧).
- ١٦- حمدى نور الدين : "تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين فى كرة الطائرة تحت ١٦ سنة"، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية ببورسعيد / جامعة قناة السويس، (١٩٩٢).
- ١٧- خليل معوض : "سيكولوجية النمو الطفولى" الطبعة الثانية، درا الفكر العربى، القاهرة، (١٩٨٣).
- ١٨- خليل معوض : "سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)" الطبعة الثانية، دار الفكر الجامعى، (١٩٩٤).
- ١٩- خيرىة السكرى : "سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦ : ١٨ سنة"، منشأة المعارف - الإسكندرية، (٢٠٠١).
- ٢٠- رفاعى حسين : "دراسة مقارنة بين أسلوب استخدام الأثقال واسلوب المصادمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة للرجلين للاعبى كرة القدم"، مجلة نظريات وتطبيقات العدد ١٩، كلية التربية الرياضية بنين / جامعة الاسكندرية (١٩٩٤).

- ٢١- زياد أمين :  
"تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصة للرجلين  
على مستوى الأداء في سباحة الصدر"، رسالة  
ماجستير غير منشورة، جامعة الإسكندرية، (٢٠٠٠)  
٢٢- طارق عبد الرؤوف :  
"تأثير برنامج للتدريب بالأثقال على بعض عناصر  
اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة"، رسالة ماجستير  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات الجزيرة  
/ جامعة حلوان (١٩٩٣).  
٢٣- طلحة حسام الدين :  
"الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي"، دار  
الفكر العربي، (١٩٩٤).  
٢٤- عبد العزيز النمر :  
"تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال على القدرة  
العضلية للاعبين كرة السلة" مجلة علوم وفنون  
الرياضة، المجلد الثالث، العدد الثالث كلية التربية  
الرياضية بنات الجزيرة، (١٩٩١).  
٢٥- عبد العزيز النمر :  
"تأثير برنامج تدريبي للأثقال على معدلات نمو القوة  
العضلية"، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة  
المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية بالجزيرة /  
جامعة حلوان، (١٩٩١).  
٢٦- عبد العزيز النمر :  
"تأثير استخدام الأثقال الحرة وجهاز الأثقال على  
تتمية التحمل العضلي"، بحث منشور، المجلة العلمية  
للتربية الرياضية والرياضة، العدد (١٤، ١٣) كلية  
التربية الرياضية بنين، القاهرة، جامعة حلوان،  
(١٩٩٢).  
٢٧- عزت الكاشف :  
"الأسس في الانستقاء الرياضي"، مكتبة النهضة  
المصرية، طبعة أولى، القاهرة، (١٩٨٧).  
٢٨- عزة عبد الغنى :  
"دراسة كل من قوة ومرونة الذراعين لدى سباحات  
الزحف على البطن في مراحل سنوية مختلفة وعلاقتها  
بسرعة السباحة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية  
التربية الرياضية، للبنات - الإسكندرية، /  
جامعة حلوان، (١٩٨٢).  
٢٩- عصام عبد الخالق :  
"التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات"، دار  
المعارف، القاهرة، (١٩٩٤).  
٣٠- عصام حلمي :  
"تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق وبيولوجيا  
تدريب السباحة"، دار المعارف، (١٩٨٢).

- ٣١- عصام حلمي :  
"التدريب الرياضي أسس - مفاهيم - اتجاهات"،  
منشأة المعارف، الإسكندرية، (١٩٩٧).
- ٣٢- علي البيك :  
"المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة"، منشأ  
المعارف، الاسكندرية (١٩٩٧).
- ٣٣- علي ربحان :  
"تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فاعلية الأداء  
المهارى للمصارعين"، المؤتمر العلمى كلية التربية  
الرياضية للبنين، جامعة حلوان، (١٩٩٤).
- ٣٤- فؤاد السيد :  
"الأسس النفسية للنمو - من الطفولة إلى الشيخوخة"،  
دار الفكر العربى، القاهرة، (١٩٩٥).
- ٣٥- كمال درويش :  
"التدريب الدائرى"، دار الفكر العربى، القاهرة،  
(١٩٩٥).
- ٣٦- كمال بيومى :  
"أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة  
داخل الماء على بعض المتغيرات الميكانيكية  
المرتبطة بسباحة الزحف على البطن"، رسالة  
دكتوراه مجازة غير منشورة، كلية التربية الرياضية،  
جامعة الإسكندرية (١٩٩٩).
- ٣٧- محمد بريقع :  
"الأساس البيوميكانيكى لاختيار التمرينات الخاصة  
والمساعدة لمجموعات حركات الارتقاء المزدوج في  
بعض الأنشطة الرياضية" رسالة دكتوراه مجازة غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،  
(١٩٩٠).
- ٣٨- محمد بريقع :  
"المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال  
الرياضى"، منشأة المعارف، الإسكندرية ٢٠٠٢م.
- ٣٩- محمد علاوى :  
"فسيولوجيا التدريب الرياضى"، دار الفكر العربى،  
الطبعة الثانية، القاهرة، (٢٠٠٠).
- ٤٠- محمد علاوى :  
"اختبارات الأداء الحركى"، دار الفكر العربى،  
القاهرة، (١٩٨٢).
- ٤١- محمد حسائين :  
"أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين"، دار  
الفكر العربى، القاهرة، (١٩٩٥).
- ٤٢- محمد عمر :  
"هيدروديناميكا الأداء فى السباحة"، مذكرات منشورة  
كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية،  
(١٩٩٧).

- ٤٣- محمد القط :  
"فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة" الجزء الأول،  
المركز العربي للنشر (٢٠٠٢) .
- ٤٤- محمد القط :  
"السباحة بين النظرية والتطبيق"، المركز العربي  
للنشر، الزقازيق، (٢٠٠٠)م
- ٤٥- محمد جامع :  
"استخدام جهاز السباحة المقيدة في تطوير مهارتي  
البدء والدوران لسباحي الظهر"، رسالة ماجستير غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،  
(٢٠٠٤) .
- ٤٦- محمد عبد الدايم :  
مدحت صالح :  
طارق شكرى :  
٤٧- مدحت عبد الرؤوف :  
"تأثير برنامج تدريبي مقترح لاستخدام الأثقال على  
بعض الصفات البدنية للاعبى كرة اليد"، رسالة  
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين،  
جامعة حلوان، (١٩٩٦) .
- ٤٨- مفتى حماد :  
"التدريب الرياضى التربوى" مؤسسة المختار،  
القاهرة، (٢٠٠٢) .
- ٤٩- منال الزينى :  
"تأثير استخدام التدريبات البليومترية وتدريبات الأثقال  
على مسافة البدء فى السباحة"، رسالة ماجستير غير  
منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة  
المنوفية، (١٩٩٩) .
- ٥٠- هشام مبروك :  
"تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على معدلات  
نمو القوة العضلية للاعبى كرة السلة الصغار"، رسالة  
ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين،  
بالهرم، جامعة حلوان، (١٩٩٦) .
- ٥١- وائل عبد البارى :  
"تأثير برنامج تدريبي للوثب العميق على زمن البدء  
فى سباحة الزحف على البطن"، رسالة ماجستير غير  
منشورة، (١٩٩٨) .
- ٥٢- وفيفة سالم :  
"الرياضات المائية أهدافها - طرق تدريسها -  
تدريبها - أساليب تقويمها"، منشأة المعارف  
الإسكندرية، الطبعة الأولى، (١٩٩٧) .

## قائمة المراجع

### ثانياً : المراجع الأجنبية

- 53- Bouer. T.:** Comparison of training modalities for power Development in the hower extremity, journal of applied sport, science research (1990).
- 54- Castill, D., :** Sharp r. and troupe, T., muscles strength contributions to sprint swimming, swimm. World, fed., (1980)
- 55- Doris E :** Motor learning an experiment of Guide for teachers, 1st., ed., production by sandy sharpe, typist by strehle's, computerized. Tupesetting, I thoca, now yourk, U. S. A., (1985).
- 56- Lars, E. Paulsson, :** Develaping sprint champions through strength the raining and athertrics, how to develop colympiclevels swimming or, scientific practical found ations, internatinal sports mediahel sinki, finland (1984).
- 57- Mglischo, E. W:** Swimming event faster Mayfield pubil sping company California (1993).
- 58- Novikov, A., :** L'all enamenta della for zahella formaziame del lottatore strength training for wrestelrs, A thlovroma, (1991)
- 59- swain I L. :** Arm and leg power out put in swimmers during swimming, physiology of exercise, dement fort university Bedford, united king down, 2000, Jul, 32 (7): 1288-92.  
**Http://www.ncbi.nlm.nih.gov**
- 60- Schleihoaf, R. E :** Specificity of strength training in swimming: A biome chemical vieupoint, Bio-mechanics and medicine in swimming, human kinetics publishers 1993. p-184
- 61- Tanaka H, Costill Dr, Thomas R, Fink Mj. Midrichjj. :** Dry-land resistance training for competitive swimming, human por for man celaborator state university, Muncie, in 47306, 1993 Aug, 25 (8): 952-9  
**http:// www.ncbi.nlm.nih.gov**
- 62- Toussaint Hm, Ver-voorn K. :** Effects of specific high resistance training in the mater on competitive swimmers, department of exercise physiology and health science, faculty of human movements sciences, vrije universities Amstrad the nether lands, 1990, Jun, 11 (3): 228-33  
**http:// www.ncbi.nlm.nih.gov**