

الفصل الخامس

١ - الاستخلاصات

٢ - التوصيات

١ - الاستخلاصات :

من واقع البيانات والمعلومات التي توصلت اليها الباحثة وفى نطاق عينة وطبيعة وأهداف هذه الدراسة ، وفى ضوء المعالجات الاحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن التوصل الى الاستخلاصات الآتية :

- ١ - أظهرت نتائج هذه الدراسة أن الجلد الدوى التنفسى والمرونة والرشاقة والتوافق أهم عناصر اللياقة البدنية الضرورية للاعبات السباحة التوقيعية ناشئات تحت ١٢ سنة .
- ٢ - ان استخدام التدريب العلمى المنظم المبني على أسس علمية سليمة والذي يراعى مبادئ الحمل يساعد على التقدم فى مستوى الأداء البدنى ، اذ اوضحت نتائج هذه الدراسة أن البرنامج التدريبى المقترح يعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية الضرورية للاعبات السباحة التوقيعية ناشئات تحت ١٢ سنة .
- ٣ - عدم وجود فروق دالة احصائيا فى مجموع درجات الحركات المهارية وذلك سواء بالنسبة للقياس القبلى بين كلا المجموعتين وأيضا القياس البعدى وكذلك لكل مجموعة على حدة فى القياسين القبلى والبعدى لهما .
- ٤ - حدث تغيير فى ترتيب الفرق الثلاث فى القياس البعدى عما كان فى القياس القبلى ، حيث جاء نادى الزمالك (المجموعة التجريبية) فى المركز الاول بعد أن كان فى المركز الثانى ، وجاء نادى الأمل والجزيرة (المجموعة الضابطة) فى المركز الثانى والثالث بعد أن كانا فى المركز الأول والثالث .

٢ - الترميمات :

فى ضوء أهداف الدراسة ونتائجها وفى حدود عينة الدراسة،
واسترشادا بالاستنتاجات التى استخلصتها الباحثة فإنها توصى بالآتى :

- ١ - مراعاة تطبيق البرنامج التدريبى المقترح على لاعبات السباحة التوقيعية ناشئات تحت ١٢ سنة لما له من تأثير ايجابى أظهرته نتائج الدراسة وذلك من خلال الاهتمام بالتدريبات التى تعمل على تنمية عناصر اللياقة الخاصة بالسباحة التوقيعية والتى تؤدي بدورها الى تحسين المهارات الحركية .
- ٢ - اجراء دراسات مشابهة فى المراحل السنية المختلفة للاعبات السباحة التوقيعية .
- ٣ - ضرورة اجراء الدراسات والابحاث التجريبية للموسم الرياضى بأكمله للتعرف على تأثيرات البرنامج خلال فترات الموسم المختلفة واجراء دراسات مماثلة تتناول بقية عناصر اللياقة البدنية وتأثيرها على الأداء المهارى فى السباحة التوقيعية .
- ٤ - ضرورة الاهتمام بالقياسات الموضوعية للوقوف على مستوى اللياقة البدنية والمهارية الخاصة بلاعبات السباحة التوقيعية والعمل على وضع مجموعة اختبارات موحدة لكل مرحلة سنية لمعرفة مدى ما تحققه البرامج التدريبية لأهدافها .
- ٥ - ضرورة عمل بطاقة بيانات تسجل فيها المستوى البدنى والمهارى ومدى تطور الحالة البدنية والمهارية والفسىولوجية والانثروبومترية للاعبات السباحة التوقيعية حتى يمكن تتبع التغيرات التى تطرأ على هذه الجوانب فى كل مرحلة سنية

- ٦ - ضرورة العمل على نشر رياضة السباحة التوقيعية وتدريبها ضمن برامج السباحة فى كليات التربية الرياضية .
- ٧ - اقامة دورات مستمرة لسقل واعداد وتأهيل للمدربين مع استضافة خبراء من الخارج للمشاركة فى هذه الدورات .
- ٨ - ايفاد البعثات التدريبية للمدربين والحكام للاطلاع على أحدث اساليب التدريب فى السباحة التوقيعية وذلك للعمل على رفع المستوى المهارى لهذه الرياضة .
- ٩ - ضرورة اجراء المزيد من الدراسات والأبحاث المتعلقة بالنواحي المختلفة لرياضة السباحة التوقيعية فهى من الرياضات التى لم تأخذ حقها من البحث والدراسة ، بالرغم من كونها ضمن الألعاب الأولمبية والدولية .

المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١ - ابراهيم احمد سلامة : الاختبارات والقياس فى التربية الرياضية ،
دار المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٨٠
- ٢ - أحمد محمد الحسينى أحمد : " برنامج مقدم لتحسين زمن رد فعل
البدء لسباحى المنافسات" المؤتمر العلمى الأول ، التربية
الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، يناير (١٩٨٧)
- ٣ - احمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ،
الطبعة الثانية ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨٤ .
- ٤ - الاتحاد المصرى للسباحة : السباحة التوقيعية فى مصر ، ١٩٨٠ .
- ٥ - السعيد على احمد ندا : الرياضات المائية ، دار الفكر العربى
١٩٧٢ .
- ٦ - السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الاول ، دار
بور سعيد للطباعة ، د . ت .
- ٧ - تشارلز أ . بيوكسر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض
وكمال صالح عبده ، مكتبه الانجلو المصرية ، ١٩٦٤ .
- ٨ - جابر عبد الحميد جابر ، احمد خيرى كاظم : مناهج البحث العلمى فى
التربية وعلم النفس ، الطبعة الثانية ، دار النهضة العربية
١٩٧٨ .

- ٩ - حنان احمد رشدى : " وضع برنامج اعداد بدنى للاعبات كرة اليد " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠
- ١٠ - حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار زهران للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .
- ١١ - سامى محمد الشربيني ، مجدى محمد ابوزيد : " تأثير برنامج تدريب فترى مرتفع الشدة فى السباحة على وظائف الرئتين " . بحوث المؤتمر الرابع ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان - القاهرة ١٥-١٧ مارس ١٩٨٤ .
- ١٢ - سمى ابراهيم : " مقارنة لبعض البرامج المقترحة لتعليم سباحة الزحف بنوعيتها لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .
- ١٣ - سميرة عرابسى : " دراسة مقارنة لأثر بعض طرق التدريب على تنمية السرعة فى سباحة الزحف " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ١٤ - عادل محمد سيد زين الدين : " تأثير تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة على تعلم السباحة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية - جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .

- ١٥ - عديلة احمد طلب ،كوثر محمد كمال الدين : المنهج فى السباحة
القاهرة ، ١٩٨٢
- ١٦ - عز الدين يعقوب حامد : " اثر برنامج فترة الاعداد ودوره فى تحسين
بعض عناصر اللياقة البدنية للاعبى كرة القدم " رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ .
- ١٧ - عزة عبد الفتاح الشيمى : " تأثير برنامج مهارى مقترح على مستوى
الناشئات فى كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان ،
١٩٨٤ .
- ١٨ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات -
الطبعة الرابعة ، دار المعارف بمصر ، ١٩٨١ .
- ١٩ - علاء سيد نبيه خليل : " أثر برنامج تدريبي مقترح على المستوى
الرقمى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لسباحى الزحف " رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
حلوان ، ١٩٨٨ .
- ٢٠ - على فهمى البيك : حمل التدريب - عام - سباحة ، الطبعة الاولى
مطابع الشروق ، ١٩٨٤ .
- ٢١ - _____ : " أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير سرعة
السباحة بطريقتى الزحف والصدر " بحوث مؤتمر الرياضىة
للجميع ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين
القاهرة ، المجلد الثالث ، مارس ١٩٨٤

٢٢ - على محمد زكى وآخرون : السباحة التنافسية ، أسس التدريب

المائى والارضى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٢

٢٣ - عمرو على ابو المجد : " أثر برنامج تدريبي مقترح على التقدم

بالمستوى البدنى والمهارى فى كرة القدم للناشئين تحت

١٤ سنة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،

لبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .

٢٤ - فاروق محمود محمد حمادة : " برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة

البدنية الخاصة بلاعبى التجديف " رسالة ماجستير غير منشورة

كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ .

٢٥ - فتحى احمد ابراهيم اسماعيل : " برنامج مقترح لتنمية التوافق

العظلى العصبى عند تلاميذ الصفين الخامس والسادس الابتدائى

بنين " . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية

الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ .

٢٦ - كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية

ومكوناتها ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٨ .

٢٧ - كمال عبد الحميد : " القياس فى كرة اليد " ، دار الفكر العربى ،

١٩٨٠

٢٨ - متولى مختار حسن متولى : " اثر السباحة فى تنمية الجلد الدورى

التنفسى " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية

الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ، ١٩٧٦ .

- ٢٩ - مجدى محمود محمد شكرى : " تأثير طريقتين من طرق التدريب على تنمية الجلد الدورى التنفسى فى السباحة " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان ، ١٩٨٥
- ٣٠ - _____ : الأسس التطبيقية فى تدريب السباحة ، الطبعة الأولى ، المراجعة والطباعة للاتحاد السعودى للسباحة ، ١٩٨٨ .
- ٣١ - محمد ابراهيم بلال حسام الدين : " تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصرى القدرة والرشاقة على بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٣٢ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٣٣ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، ١٩٨٦ .
- ٣٤ - محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، الجزء الاول ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٣٥ - _____ : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، جزء ثانى الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى بالقاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٣٦ - _____ : مذكرات غير منشورة فى الاختبارات والمقاييس دراسات عليا ، أولى ماجستير ، ١٩٨٨ .

٣٧ - محمد صبحى حسانين ، حمدى عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة
وطرق القياس ، الطبعة الأولى ، مؤسسة روز اليوسف ، القاهرة ،

٠١٩٨٨

٣٨ - محمد عاطف الأبحر ، محمد سعد عبدالله : اللياقة البدنية -
 عناصرها - تنميتها ، قياسها ، دار الاصلاح ، المملكة العربية

السعودية ، الدمام ، ٠١٩٨٤

٣٩ - نادية محمد محمد الطويل : " اثر المرونة والرشاقة على مستوى

أداء طالبات الفرقة الثالثة فى مادة التمرينات الفنية

بكلية التربية الرياضية بالجزيرة " رسالة ماجستير غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة - جامعة

حلوان حلوان ، ١٩٧٧

٤٠ - هالة محمد مالك : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على كفاءة العمل

اللاهوائى للاعبات السباحة التوقيعية " رسالة دكتوراه غير

منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة

حلوان ، ١٩٩١ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

١- المراجع باللغة الانجليزية :

41- Barrow H. and Megee R.D. : "Apractical Approach
to Measurment in physical Education",
 Second Edition, Lea Febiger, Philadelphia,
 London, 1973.

42- Charlotte Devis, Dawn Bean: "Three Month Curriculum
for the Begnning Synchronized Swimming
Class", United States Synchronized Swimming
 2015. Capital St., Suite #S10 Indianapolis,
 in, 1988.

- 43- Clarke, A. Harrison: Application of measurement to Health and physical education. 4thed., Prentice Hall England, 1967.
- 44- FINA Hand Book: Federation international De Natation Amateur, 425 Walnut, ll 1610 Cincinnati, OH 45202, USA, 1988-1992.
- 45- Gemna, K. E. and Wells, C.L.: Heart Rates of Elite Synchronized Swimmers, America College, The Physician and Sports medicine, vol.15, No.10, 1989.
- 46- George Rackham: Synchronized Swimming Faber and Faber, 24 Resselie Square, London, 1968.
- 47- Jean K. Lundholm, Mary to Ruggiere: Introduction to Synchronized Swimming, Burgess Publishing Company, United States of America, 1976.
- 48- Jennifer Gray: Synchronized Swimming a complete Guide U.S.A. May, 1986.
- 49- Jennifer Gray: FINA, Synchronized Swimming Course, Cairo, Egypt, July 1990.
- 50- Jensen, G., : "A study of Relative Effect of Five Different Training Methods on Swimming", Doctoral Dissertation, Indiana University, Bloomington, 1963.
- 51- Kingston, M.: "The Effect of two Training Programs on Swimming Speed, Physiological Efficiency, and Education", University of North Carolina, Greensboro, 1961.

- 52- Larson, L.A. Yocom, R.D. : Measurement and Evaluation Physical, Health and Recreation Education, in The C.V. Mosly, Company, 1961.
- 53- Marian, L.S.: The Origin and Development of Synchronized Swimming in United States, Masters Thesis University of Wisconsin, 1965.
- 54- Williams: Principles of Physical Education, vd. I.P. 1971.

٢- المراجع باللغة الفرنسية :

- 55- Dossiers Techniques F.F.N. : Natation Synchronisée, Strasbourg Euro, 1987.