

## **الفصل الخامس**

### **الاستخلاصات والتوصيات**

**- الإستخلاصات**

**- التوصيات**

### أولاً : الاستخلاصات :

- ١- أن هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمستوى الفسيولوجي والرقمي والمهارى للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي .
- ٢- أن هناك فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمستوى الفسيولوجي والرقمي والمهارى للعينة الضابطة لصالح القياس البعدي .
- ٣- أن هناك فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للمستوى الفسيولوجي والرقمي والمهارى للعينة لصالح القياس البعدي والقياس البعدي .
- ٤ - زيادة النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لصالح المجموعة التجريبية للمستوى الفسيولوجي والرقمي والمهارى حيث تراوحت بين (-٨,٢٥% - ١٢,٢٩%) بينما تراوحت للمجموعة الضابطة (-١,٢٠% ، -٦,١٣%).

## ثانيا : التوصيات:

- ١ - الأهتمام بإجراء الأختبارات الفسيولوجية بصفة مستمره على سباحين المنتخبات القومية للسباحة للمعاقين .
- ٢- يجب مراعاة الحالة الفسيولوجية للسباحين ( المعاقين ) عند أختيار المنتخبات القومية وعدم الأعتداد فقط على المستويات الرقمية .
- ٣- عقد دورات تدريبية للسادة مدربي السباحة (مدربي سباحة المعاقين) للتعرف على أفضل واحداث الطرق التدريبية .
- ٤- تكوين مراكز رياضية للمعاقين للسباحة فى محافظات جمهورية مصر العربية .
- ٥- تصنيف السباحين على حسب مسابقتهم وتصنيفاتهم الطبية عند التدريب .
- ٦- فى ضوء نتائج البحث وفى حدود عينه يوصى الباحث بمايلى :-
- ٧- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين المستوى الرقمية ونسبه تركيز حمض اللاكتيك فى الدم لدى السباحين المعاقين فى جميع المستويات المحلية والمنتخبات .
- ٨- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين المستوى الرقمية والحد الأقصى للاستهلاك الاكسجين .

## أولا : المراجع العربية

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٧)  
:التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى  
القاهرة ، الطبعة الأولى
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٥)  
:بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ،  
القاهرة ، الطبعة الثانية
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤)  
محمد حسن علاوى  
:فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر  
العربى ، القاهرة ، الطبعة الاولى .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٢)  
:بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ،  
القاهرة ، الطبعة الثانية .
- ٥- أسامة محمود السيد (١٩٨٥)  
:تأثير بعض خطط تنظيم السرعة فى مسافة  
٥٠٠ متر جرى على نسبة تركيز حمض  
اللاكتيك ، رسالة ماجستير ، القاهرة .
- ٦- أشرف مرعى (١٩٩٠)  
:تأثير برنامج رياضى مقترح على درجه  
التوافق الشخصى والاجتماعى لدى  
المعاقين بدنيا من تلاميذ المرحلة  
الاعدادية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، جامعه حلوان .
- ٧- أشرف مرعى (١٩٨٤)  
:التعرف على أثر برنامج مقترح للسباحة  
الترويحية على مفهوم الذات لدى المعاقين  
بدنيا ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية  
للبنات ، جامعه حلوان .
- ٨- الادارة العامة للبحوث الرياضية  
: (١٩٩٨) التطبيقات العلمية - المجلس الاعلى  
للشباب والرياضة ، القاهرة .

- ٩- الإدارة العامة للبحوث الرياضية : (١٩٩٤) المستويات المعيارية لانتقاء السباحة ، المجلس الاعلى للشباب والرياضة ، القاهرة ،
- ١٠- الإدارة العامة للبحوث الرياضية : (١٩٩٢) الهيكل التنظيمي ، المجلس الاعلى للشباب والرياضة ، القاهرة ،
- ١١- المنظمة العربية للتربية والثقافية : (١٩٨٢) الاعانة والوقاية منها ، تونس
- ١٢- سيد خميس (١٩٨٦) : دراسة لبعض النواحي البدنية والنفسية للمعاقين جسمىاً ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، الاسكندرية
- ١٣- على توفيق (١٩٨٠) : السباحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
- ١٤- على ذكى ، إسامة راتب (١٩٨٢) : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
- ١٥- فاروق عبد الوهاب (١٩٨٣) : مبادئ فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الاولى القاهرة ،
- ١٦- فتحى قنديل (١٩٨٧) : الحد الأقصى لاستهلاك الاكسوجين لدى بعض الرياضيين المعاقين المصابين بالشلل ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، جامعه حلوان ، رسالة ماجستير غير منشورة ،
- ١٧- ليلي فرحات (١٩٨٨) : أثر برنامج تدريبي مقترح على بعض القياسات الأنثروبومترية للمصابين بشلل الأطفال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعه حلوان ،

- ١٨- ليلي فرحات (١٩٧٦)  
:أثر السباحة على حالات شلل الأطفال من  
النواحي الحركية والنفسية ، رسالة ماجستير  
، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ،  
جامعه حلوان .
- ١٩- محمود عبد الفتاح عنان (١٩٩٠)  
عدنان درويش  
:الرياضة والترويح للمعاقين ، مكتبة النهضة  
القاهرة .
- ٢٠- موسوعة المجلس الأعلى للشباب  
والرياضة  
: (١٩٨٥) القاهرة ، تاريخ الإتحادات  
الرياضية .
- ٢١- ناديه حسن رسمى (١٩٧٨)  
: دور الرياضة الترويحية والتأهيل البدنى  
والنفسى للمعاقين جسدياً ، كلية التربية  
الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعه حلوان  
رسالة دكتوراه .
- ٢٢- يوسف ذهب (١٩٨٤)  
: تحديد عينه التغير اللاهوائى كأحد طرق  
أختيار الإعداد الخاص لمتسابقى الجرى  
والمشى للمستويات العليا ، مؤتمر الرياضة  
للجميع ، العدد الثالث ، القاهرة .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 23-Brauha Esmith and Maxfield (1987):  
Physiological reactions of men and women during muscular activity  
And Recover Recovery in Various Environments.
- 24-Bruee J. And Noble (1986) : Physiologg of axercise and sports  
times
- 25-Carlson, Leklund and Froberg (1971) Comcentration gothig  
Lycirides Phosphalipids and Glycogen in Skeleten.
- 26-Cecil col win (1977) Aninteoduction To Swimming Coaching  
Certification Porgram Canada.
- 27-Clayner Jensn Barth and Fisher: “ Sientific Dasis Othtetic  
Cohditioning Second Edition, Pubished in Great Britain by H  
Emry himpton pdblsher (1979)
- 28-David, Rlamb(1984) : Physiology of Exercise mocillon  
Puplishing  
london0
- 29-Edward, Lfox,(1984) sports physiology secand edition.
- 30-Ernest Wmaglischo (1982):Swimming fastes california may field  
Publising capany.
- 31-fox, (1984) sports physiology second edition.
- 32-Fox. And Mathewsd : (1981) The physiological basis of  
physical.  
Education and atthetice.
- 33-Gerhad lewin (1979) : swimming sport verloy berlin first  
edition.
- 34-Gollnick.p.armstrong and shepierd, effect of Training an ehzyme  
activity and fiber conpation of human sketal muscle J.opple  
physiot vol34(7).
- 35-Jamese counsil man (1977) : competitive swimming manual bas  
cooches and swimmers .
- 36-John Trop and randy reese (1983) :- ascientific approach to the  
sport of swimming.
- 37-Karlman,: " Anaerbic inreshold and respenatory gas Oxygen  
dwring exerais J.opple physiol Vol 35 (2)pp 236-243(1973)

- 38-karlsson and Nordesqo (1972) muscle Jastic ( Atp) and (P.C)  
Level during exercise and after physical trainin in .
- 39-Maglischo, (1982) swimming fastes,
- 40-Morehovse and Miller (1976) : Physiology of exercise of Fifth  
edition.
- 41-Noble,: "physiology of exercise and sport times merros mosby  
pulishing stlauri, toronto santa clara, 1986.
- 42-Richard mangi.peter william and daytan: " sports fitness and  
training publeesed in the anited states by pantheam books  
undivison of Randon house I.n.c.New york (1987)
- 43-Sawka,M.Knoubton. Rand Miles(1978) past competitoin blood  
Lactate Concentratins in collegiate swimmers.