

## **الفصل الخامس**

### **الإستنتاجات والتوصيات**

**الإستنتاجات**

**التوصيات**

## الإستنتاجات

فى حدود طبيعة مجال البحث والهدف منه والمنهج المستخدم والإطار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة ومن خلال نتائج التحليل الإحصائى للبيانات تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات الآتية :

- أسهم البرنامج المقترح فى تحسين مستوى أداء مرحلة الهبوط لمهارة قيد الدراسة على حصان القفز وخاصة أن عينة البحث خضعت لبرنامج الإعداد المهارى الخاص بمراحل القفز المختلفة على حصان القفز ( إقتراب - إرتقاء - طيران أول - دفع باليدين - طيران ثان - هبوط ).

- أسهم البرنامج المقترح فى تحسين مستوى الأداء لمهارة الـ تسوكاهارا المفرودة على جهاز حصان القفز وذلك نتيجة لتحسن مستوى الأداء سواء البدنى أو المهارى .

- أسهم البرنامج المقترح إلى إرتفاع وتحسين ملحوظ لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة قيد الدراسة بعد إلتزام العينة بتنفيذ برنامج الإعداد البدنى بشقية العادى وبالأثقال .

## ٥ - ٢ التوصيات

إنطلاقاً من إجراءات البحث وفى ضوء النتائج المستمدة من التحليل الإحصائى يتقدم الباحث بالتوصيات الآتية :

- يوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبى المقترح على باقى أفراد المنتخب القومى لجمباز الرجال المقيمين فى محافظات أخرى غير محافظة القاهرة الكبرى وأيضاً على الفريق القومى للناشئين .

- الإستفادة من نتائج البحث والخاصة باللياقة البدنية الخاصة للجمباز والعمل على تطوير البرامج التدريبية .

الإهتمام بالقياسات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة للتعرف على كفاءة اللاعبين والعمل على وضع البرامج التي تساعد على سد نقاط الضعف الموجودة لديهم .

إجراء المزيد من الدراسات الخاصة بالبرامج المختلفة سواء نفسية أو مهارية أو بدنية للإرتقاء بمستوى رياضة الجمباز فى مصر .

على الإتحاد المصرى للجمباز إقامة ندوات ومؤتمرات ودعوة الباحثين لعرض أبحاثهم العلمية ونتائجها ومدى الإستفادة منها عند تطبيقها .

## قائمة المراجع

أولا : المراجع العربية

ثانيا : المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية

- ١ - إبراهيم أحمد سلامة : اللياقة البدنية - (إختبارات وتدريب) الطبعة الثانية ، نبع الفكر،  
الأسكندرية ١٩٦٩ .
- ٢ - أحمد خاطر وعلى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف بمصر  
١٩٧٨ .
- ٣ - الإتحاد المصرى للجىماز : قانون تحكيم الرجال ، طبعة ١٩٩٣ .
- ٤ - تشارلز . أز بيوكر : أسس التربية البدنية - ترجمة حسن سيد معوض وكمال صالح  
عبد ، الأنجلو المصرية ١٩٦٤ .
- ٥ - تهانى حسنى أحمد : أثر المدى الحركى فى القبض والبسط لمفصلى الحوض والكتف  
وقوة وسرعة العضلات العاملة وتأثيرها على مستوى أداء الشقبة الأمامية على  
اليدىن . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات  
بالأسكندرية. جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .
- ٦ - جيرد هوخموث : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى للحركات الرياضية،  
ترجمة كمال عبدالحميد، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٧ - حامد أحمد عبدالخالق : العلاقة بين القوة النسبية لعضلات الرجلين ومستوى الأداء  
على حصان القفز - مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة  
الزقازيق - المجلد الرابع ، العدد ٧ أغسطس ١٩٨٧ .
- ٨ - سوسن عبدالمنعم وآخرون : البيوميكانيك فى المجال الرياضى - الجزء الأول - القاهرة،  
دار المعارف ، ١٩٧٧ .

- ٩ - طلحة حسين حسام الدين : ديناميكية الإرتكاز باليدين فى بعض مهارات الجمباز .  
رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية للبنين - بالقاهرة - جامعة  
حلوان ، ١٩٨٠ .
- ١٠ - عطيات خطاب : التمرينات للبنات - الطبعة الرابعة ، دار المعارف ١٩٧٨ .
- ١١ - علاء الدين حامد أحمد : القوة العضلية النسبية وديناميكية الدفع بالرجلين واليدين على  
حصان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة المنيا ، ١٩٨٨ م .
- ١٢ - على عبدالمنعم البنا : التوزيع الزمنى للمسار الحركى للمراحل الفنية لمهارة الـ  
تسوكاهارا المفرودة على حصان القفز . بحوث المؤتمر العلمى ، تاريخ  
الرياضة . كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ، المجلد  
الثانى، مارس ١٩٨٦ .
- ١٣ - على على عبدالعزازى : دراسة تحليلية لحركة الشقلبة الأمامية على اليدين على  
جهاز حصان القفز " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .
- ١٤ - \_\_\_\_\_ : أثر تنمية بعض أشكال القوة على سرعة ومستوى بعض  
القفزات على الحصان . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٨٦ .
- ١٥ - على محمد عبدالرحمن : المسارات الهندسية لمراحل الطيران كدوال فى النظم  
الديناميكية لبعض مهارات الجمباز . مجلد دراسات وبحوث ، المجلد السادس -  
الرابع - جامعة حلوان ، ١٩٨٣ .
- ١٦ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى - القاهرة - دار المعارف ، ١٩٨٢ .

١٧ - محمد العربي شمعون : التحكم فى الهبوط والثبات بعد نهايات الجمل الحركية لدى أبطال العالم فى الجمباز : كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الثانى ، يناير ١٩٨٧ .

١٨ - محمود عباس وآخرون : أثر استخدام الوسائل المساعدة فى تحسين مستوى الأداء الفنى للشقبة الأمامية على حسان القفز . بحوث المؤتمر العلمى ، تاريخ الرياضة . كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الأول . ١٩٨٦ .

١٩ - ملكة أحمد رفاعى : قوة دفع الرجلين وأثرها على حركات حسان القفز - على الحسان ، رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنات بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٧ .

٢٠ - \_\_\_\_\_ ، نادى عبدالقادر : أثر تنمية بعض المتطلبات الحركية الخاصة على مستوى أداء الشقبة الأمامية على اليدين على حسان القفز . بحوث المؤتمر العلمى ، تاريخ الرياضى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلد الثانى ، مارس ١٩٨٦ .

٢١ - موسى فهمى إبراهيم : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، دار الكتب الجامعية ، ١٩٧١ .

٢٢ - يحيى محمد أحمد الجمل : تأثير برنامج مقترح لتحسين المراحل النهائية للهبوط والثبات للاعبى المستويات العليا فى رياضة الجمباز على جهاز العقلة - بحوث مؤتمر الرياضة للجميع - كلية التربية الرياضية بالقاهرة - جامعة حلوان ، المجلد الثالث - يناير ١٩٨٥ .

٢٣ - يحيى محمد أحمد الجمل : التركيب الزمنى لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين وأثره على مستوى الأداء ودرجة الثبات بعد الهبوط على حصان القفز فى رياضة الجمباز ، إنتاج علمى ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ .

٢٤ - يحيى محمد زكريا الحريرى : الخصائص البيوكيميائية لبعض مهارات الجمل الحركية فى الجمباز وعلاقتها بدرجة التوازن . رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية - جامعة الأسكندرية . ١٩٩١ .

ثانيا : المراجع الأجنبية

- 25 - Arnold E & Stocks : Mer's Gymnastics, E.P. Publishing L.rd, East Ardsly, 1988 .
- 26 - Barrow H. M. & McGee, R " A Practical Approach to Measurement in Physical Education Philadelphia 1965.
- 27 - Bass, R.I. " An Analysis of the Components of Tests of SemiCircular Canal Function and of Static and Dynamic Balance" R.Q. Aahper Publication, 1939.
- 28 - Cratty B.J., : Movement behaviour and Motor Learning 3ed, Ed. Lea Bebiger Philadelphia, 1973.
- 29 - Cureton T.K. : Physical Fitness and Guidance, The C.V. Mosby Co. St Paues, 1947.
- 30 - Dillman C.J. et al : A Kinematic Analysis of Men's Olympic Long Horse Vaulting. International Journal of Biomechanics, Human Kinetics Publishers,. Inc Champing Volume I. No 2 1985.

- 31 - Dufek, J.S. and Bates B.T. Models Incorporating Hight, Distance, and Landing Technique to Predict Impact Forces. XII International Congress of Biomechanics, International Society of Biomechanics Callifornia June 1989.
- 32 - Harre D. U, a, : Inrroduction in to General theory and methodology of Sport Training and Compotetion German College of Physical Culture, Leipzig- 1974.
- 33 - Hay J. G : The Biomechanics of Sport Techniques, Prentice - Hall, Inc Englewood Cilliffs N.J. 1978.
- 34 - Hokey R.V. : Physical Fitness The Pathway to Healthtul Living Fourth. The C.V. Mosby Company St. Louis- Toronto - London - 1981 .
- 35 - Mathews D.K. : Measurement in Physical Education, Fifth ed. W.B. Saunders, Philadilphia - 1978.
- 36 - Miller and Nelson " Biomechanics of Sport " Lea and Febicer Philadelphia 1973.
- 37 - Nitt J Gray, M. : The Influence of Impact on Joint Kienematic and Impulse Characteristics of drop. Landing XII International Congress of Biomechanics International Society of biomechanics Collifornia June 1989.
- 38 - Panzer, V. P., et al : Lower Extremitly Loads in Londing of elite Gymnastics. Education and Fulbright. Foundation, U.S.A : 1987.
- 39 - Salmela, J : Paychomator Task demands gymnastics In Simela-J- (ed). The advanced Study of gymnastics, Charles G. Thomas Publisher Fllnios U.S.A. 1976 .

- 40 - Scott, G.M. " Analysis Motion " Appleton Century, Craft New Yourk 1930 .
- 41 - Seashor, H. G. : The Development of A beam Walke Testan It's Use in Measuring Development of bolance in Childron. R.Q. Aahper Replication 1967.
- 42 - Singer Robert - N- Motor Learning and Human Performance " Macmillan Press London 1975.
- 43 - Smith T. : Gymnastics : A Mechanical Undersstanding. First Published Hooder and Stoughton. London 1982.
- 44 - Takemori, Y. and Yamamoto H. : Biomechanical analysis on Landing Impact Obsorbing Obillity of Gymnastics Abstracts New Horizon of Human Movement. Se Oul Olympic Secientific Congress Organizing Committee 1988.
- 45 - Wells, KF and Luttgens, K.L. : Kinesiology Scientific of Human motion, 6th Edition, W.B. Saunders Company, Philadelphia, London, Toronto 1976.