

# الفصل الخامس

## الإستخلاصات والتوصيات

### أولاً: الإستخلاصات

### ثانياً: التوصيات

## أولاً: الإستخلاصات

في حدود هذا البحث وفي حدود العينة المستخدمة والبرنامج المقترح أمكن التوصل إلى الآتي:

١. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك أدى إلى تنمية القدرات البدنية الخاصة لمتسابق الدراجات فردى ضد الساعة لعينة البحث.
٢. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الأثقال والبليومترك أدى إلى تحسن مستوى الأداء لدى متسابقى الفردى ضد الساعة لعينة البحث.
٣. بلغت معدلات التحسن فى إختبارات القوة القصوى للرجلين والمقعدة ١٨,٦٨% والجذع ١٨,٤٨% والكف والذراعين ٣٣,٨٧%.
٤. بلغت معدلات التحسن فى القدرات البدنية بدون دراجة: السرعة ٢٣,٥% - الجلد الدورى التنفسى ١٦,٥% - القدرة ١٥,٧٢% - الجلد العضلى ٤٠,٧٦% - القوة العضلية ٣١,٠٢%.
٥. بلغت معدلات التحسن فى القدرات البدنية بالدراجة: السرعة ١٩,٢٨% - الجلد الدورى التنفسى ٨٦,٢٠% - القدرة ١٧,٠٢% - الجلد العضلى ٩,٢% - القوة العضلية ٧٠%.
٦. بلغت معدلات التحسن فى مستوى الأداء: عدو ٢٥ كم بالدراجة ضد الساعة ٤٨,٧١%.
٧. بلغت نسبة التغيير فى معدل الأداء ١٠٠%.
٨. لم تحدث أى حالات إصابة نتيجة لتنفيذ البرنامج التدريبى.

## ثانياً التوصيات:

فى ضوء النتائج المستخلصة وفى حدود العينة المستخدمة والبرنامج المقترح يوصى الباحث بالآتى:

١. إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين القدرات البدنية اللازمة لمتسابقى الدراجات.
٢. إستخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى الأداء لدى متسابقى الدراجات فردي ضد الساعة.
٣. إستخدام أسلوب تجزئ العمل خاصة فى حالة زيادة عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع.
٤. ضرورة إستخدام أكثر من إختبار لقياس القدرة البدنية حتى تكون نتيجة الدراسة موضوعية ويمكن الاعتماد على الإختبارات فى دراسات أخرى.
٥. إعادة إجراء مثل هذه الأبحاث على عينات أخرى تختلف فى السن والجنس والنشاط الرياضي الممارس.
٦. إقامة ندوات حول أهمية تدريبات البليومتر ك بمعرفة كليات التربية الرياضية.

# المراجع

**المراجع العربية:**

**المراجع الأجنبية:**

## المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.
٢. إهتمام معمار جبارة (١٩٩٨): تأثير برنامج مقترح للتدريب البليومتري على فاعلية حركات القدمين لدى لاعبات كرة السلة الناشئات بالجمهورية الليبية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٣. أبو العلا محمد الفتاح (١٩٩٧): التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤. أبو العلا محمد الفتاح، أحمد نصر الدين رضوان (١٩٩٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. أحمد المتولي منصور، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٩): ٩٩ تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٦. أحمد كامل حسين مهدي (١٩٩٥): تأثير تدريبات البليومترية على تطوير مسار طيران المتابعة في كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية، المؤتمر العلمي الدولي للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة والتحديات والطموحات، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٧. أحمد نصر الدين سيد (١٩٨٨): الخصائص البيولوجية للاعب الدراجات في مصر رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
٨. إسلام توفيق السرمي (١٩٩٨): تأثير برنامج تدريبي بالانتقال وتدريب البليومترية على القدرة العضلية للاعب كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
٩. السيد محمد الحافظ (١٩٩٦): تأثير استخدام تدريبات البليومترية على الإنجاز الرقمي في السباحة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٠. إيهاب سيد إسماعيل (٢٠٠٠): استخدام تدريبات البليومترية (الوثب العميق) وتأثيرها على القدرة العضلية ومستوى أداء مهاري البدء لدى سباحي الزحف على الظهر، بحث منشور، كلية التربية، جامعة طنطا، العدد ٢٨.
١١. بطويهي أحمد (١٩٩٩): أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٢. **ثروت محمد محمد الجدي** (١٩٩٦): تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال والوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
١٣. **جمال محمد العليم نصر الجمل** (٢٠٠٢): الإعداد البدني، مؤسسة الجمل للطباعة والإعلان، طنطا.
١٤. **جمال علاء الدين وآخرون** (١٩٨٠) أثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين بحث منشور، المؤتمر العلمي للدراسات وبحوث التربية الرياضية "مشكلات الإعداد الرياضي للناشئين".
١٥. **علمي محمد المعيد قورة** (١٩٩٤): الصفات البدنية المميزة للاعبين الدراجات وعلاقتها بالإنجاز الرقمي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان.
١٦. **حنفي محمود مختار** (١٩٨٨): أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران الطبعة الأولى، القاهرة.
١٧. **رابحة محمد لطفي** (١٩٩٨): تأثير استخدام تدريبات البليومترية لتنمية القدرة العضلية للرجلين والمستوى المهاري للتصويب من أسفل في كرة السلة بحث منشور، المؤتمر العلمي للرياضة وتنمية المجتمع العربي ومتطلبات القرن الحادي والعشرين، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
١٨. **حكيم حرويش، عادل محمد العفيف** (١٩٨٠): فن الرمي والمسابقات المركبة، الطبعة الثانية، القاهرة، الجزء الثالث والرابع، دار المعارف، القاهرة.
١٩. **ممنع الجوهري** (١٩٨٢): تراجم الاتحاد الدولي للدراجات، ترجمة من الإيطالية إلى العربية، الجزء الأول.
٢٠. **طارق محمد محمد الوؤوف** (١٩٩٣): تأثير برنامج بالأثقال علي بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان.
٢١. **طلحة عصام الدين وآخرون** (١٩٩٧): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٢٢. **مناظير رهاذ خليل** (١٩٩٥): تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.

٢٣. محمد العزيز أحمد النمر (١٩٩١): تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات نمو القوة العضلية، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثالث، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
٢٤. \_\_\_\_\_ (١٩٩٢): تأثير استخدام الأثقال الحرة وجهاز الأثقال على تنمية التحمل العضلي، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية الرياضية الرياضة العدد ١٣-١٤، كلية التربية الرياضية، حلوان، القاهرة.
٢٥. محمد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (١٩٩٦): تدريبات الأثقال-تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
٢٦. \_\_\_\_\_ (٢٠٠٠): الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ، الطبعة الأولى، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة.
٢٧. عصام محمد الخالق (١٩٨١): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، الطبعة الثالثة، دار المعارف، القاهرة.
٢٨. \_\_\_\_\_ (١٩٨١): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات الطبعة الرابعة، دار المعارف، القاهرة.
٢٩. \_\_\_\_\_ (١٩٩٢): التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات دار المعارف الإسكندرية.
٣٠. علي فهمي الهيك (١٩٩٢): أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية، مطبعة التونى، الإسكندرية.
٣١. علي محمد عبد الرحمن، طلحة حسن عصام الدين (١٩٩٢): كينسيولوجيا الرياضية وأسس التحليل الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٢. عمرو حسن تمام (٢٠٠٠): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترية على تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
٣٣. ليديا موريس إبراهيم (١٩٩٥): تأثير برنامج تدريبي مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء الوثبات في التمرينات التنافسية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
٣٤. محمد حسن علاوى (١٩٨٤): علم التدريب الرياضي، الطبعة التاسعة، دار المعارف القاهرة.
٣٥. \_\_\_\_\_ (١٩٩٤): علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة.

٣٦. محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠): فسيولوجيا التدريب الرياضي دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٧. محمد صبيح مصنين (١٩٩٦): التحليل العامل للقدرات البدنية في المجالات التربوية البدنية والرياضية، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٨. \_\_\_\_\_ (١٩٩٩): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٩. \_\_\_\_\_ (٢٠٠٠): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الثاني، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٠. محمد صبيح مصنين، احمد كسرى معاني (١٩٩٨): موسوعة التدريب الرياضي مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة.
٤١. محمد محمود عبد الحاييم، مدحت صالح، طارق القطان (١٩٩٣): برنامج تدريب الإعداد البدني وتدرجات الأثقال، مطابع الأهرام، القاهرة.
٤٢. محمد نصر الدين رضوان (١٩٧٧): دراسة عاملية للقدرة الحركية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة.
٤٣. محمود يحيى سعد (١٩٩٠): مراحل التخطيط للتدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
٤٤. مسعد على محمود، محمد حافظ الروبي (١٩٩٢): الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة.
٤٥. مبرهنه محمد مالم (١٩٩٦): تأثير تدريبات الوثب بالأثقال والوثب العميق على تنمية القدرة العضلية والقوة النسبية ومستوي الأداء المهاري على جهاز حسان القفز بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثامن، عدد ١، ٢، ٣، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
٤٦. ناجي أسعد (١٩٩١): التدريب البليومتري، الكتاب العملي، علوم التربية البدنية والرياضية، كتاب علمي دوري يصدر عن معهد البحرين الرياضي العدد الثالث، القاهرة.
٤٧. ناريمان محمود الخطيب (١٩٩١): أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين والمقعدة للاعبات الجميز، بحث منشور المجلة العلمية، المجلد الثالث، العدد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، القاهرة.

- ٤٨ . **وسيلة محمد ممران، ماهرة محمد الحميد على (١٩٩٥):** تأثير إستخدام التدريب البليومتري على المستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهرية، بحث منشور، نظريات وتطبيقات، العدد الرابع والعشرون، المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- ٤٩ . **يامر على محمد الرحمن (٢٠٠٣):** وضع أساس تدريبي بإستخدام جهاز ميكانيكي مبتكر للدراجة لتحسين سرعة لفات البدال وزمن سباق ٢٥ كم ضد الساعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٥٠ . **الاتحاد الدولي للدراجات (١٩٨٠):** قوانين السباقات والنواحي الفنية الرياضية لرياضة الدراجات، إيطاليا.
- ٥١ . **الاتحاد المصري للدراجات (١٩٩٥):** القانون الدولي للدراجات، مطابع الشروق بالفيوم
- ٥٢ . **مجلة العلوم (١٩٩٦):** تدريب الرياضيين، المجلد ١٢، العددان ١١ و١٢ نوفمبر - ديسمبر.

#### المراجع الأجنبية:

53. **Adams, I.M., (1984):** An investigation of selected plyometric Training Exercises on muscilor leg strength and power, track & fiet quart., Rev., Kalama zoo, No, 84, march.
54. **Arnheim and Others (1973):** Principle and method of adapted physical Education, 2<sup>nd</sup>, ed, saint lewis, CV. Mos by Co., "
55. **Arnie Baker, M.D (1997):** Smart cycling, successful training and Racing for Riders of All levels, library of congress cataloging, USA.
56. **Bauer, T. et al (1990):** Comparison of training modalities for power development in the lower extremity. Journal of Applier Sport Cine Research.
57. **Brzycki, M. (1988):** International Gymnastic, oct, 1988.
58. **Costello, O.F. (1984):** Using wight training and plyometrics increasing explosive power for football, Lincoln (Heber).
59. **David Cultch (1983):** The effect of depth jump and wight traning on leg strength and vertical jump, Research quarterly for exercise and sport, vol, 54, Nol.

60. **Dintiman, G.B. et al (1998):** Sport speed , 2<sup>nd</sup>., ed., Human Kinetics publishers, Champaign, Illinois.
61. **Eric Schmitz and Ken Doyle., (1998):** Weight training for Cyclists Library of congress, Cataloging, Colorado, USA.
62. **Fleck, S.J, Kraemer, W.J., (1997):** Designing Resist-and Training programs, 2<sup>nd</sup>., ed., Human Kinetics publishers inc., Champaign Illinois.
63. **Fowler, N.E, et al (1994):** Spinal shrinkage in unload and loaded drop jumping Ergonomics, 37 (1) , Jon
64. **Harre, D., (1971):** introduction in to General theory and competition, 3<sup>rd</sup>, ed., sport verloge, Berlin.
65. **Heidersheit, B.C & et al (1996):** Effects of Iso kinetic training on the shoulder internal rotators. The Journal of Orthopedic Sports Physical Therapy, U.S, (2) Feb.,
66. **James, C.K, BS, Robert Cef., Phd (1985):** polymeric explosive power training, human Kinetics publishers, inc, Champaign Illinois, USA.
67. **Jenson, A.D, Fisher P.K, (1975):** The complete Book of excursions, 2<sup>nd</sup> arrow Books, London.
68. **Marty Duda (1988):** Plyometrics alegitinate from of power training, The Physical and Sports Medicine vol, 16, No, 3, March.
69. **Pen, X.G (1987):** Effect of depth jump and weight training vertical jump. Research Quarterly for Exercise and Sport, vol, 72,1.
70. **Radcliffe, J& Farentians, R (1985):** Plyometric Explosive power training , Champaign, il, Human kinetics
71. **Sharkey, B.J, (1990):** Physiology of fitness, Champaign Illinois, Human Kinetics Books.
72. **Singer, N.R (1980):** Motor learning and human performance, 3<sup>rd</sup>, ed. Macmillan publishing Co, New York.

73. *Swardt, A., (1997):* Polymeric in the middle distances, coach Review, vol, 97, No. 3 Eall.
74. *Wilson, G, J., Murphy, A.J., Giorgi, A., (1996):* Weight and plyomeric Training, effects an eccentric and concentric force production, "conadion, Journal of Applied Physiology.
75. *Wilson, G.J., Murphy, A.J, Walshe, A.D (1997):* Performance Benefits from Wight and plyomeric training effects of initrial strength. Coaching and Sport Science, Journal, Rom.
76. *Young , W. Pryor, J and Wilson, G (1995):* Effect of instruction on chara cteristics of counter movement and drop jump. Journal of Strength and Conditioning Research, Vol, 9(4).