

الفصل الخامس

- الاستخلاصات
- التوصيات

الاستخلاصات:

فى ضوء عرض نتائج البحث ومناقشتها توصل الباحث للاستخلاصات التالية:

١. تؤثر التدريبات المهارية الموجهة فى الاتجاه الهوائى باستخدام مستويات التحمل الهوائى لماجليشو تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى القدرات البدنيه الخاصه (التحمل الهوائى - تحمل السرعة) لسباحة ٢٠٠م زحف على البطن للناشئين ، وبلغت نسبة التحسن فى القياس البعدى لمستوى التحمل الهوائى (١٠,٧٢٦%) ، وفى مستوى تحمل السرعة (١٧,٢٧٦%) للمجموعة التجريبية.

٢. تؤثر التدريبات المهارية الموجهة فى الاتجاه الهوائى باستخدام مستويات التحمل الهوائى لماجليشو تأثيرا إيجابيا على تحسين نواتج الاداء (طول الشدة - معدل الشدات) الخاصة بسباحة ٢٠٠م زحف على البطن للناشئين، وبلغت نسبة التحسن فى القياس البعدى لطول الشدة (٢٠,٥٤٢%) ، وفى معدل الشدات (٧,١٢٢%) للمجموعة التجريبية.

٣. تؤثر التدريبات المهارية الموجهة فى الاتجاه الهوائى باستخدام مستويات التحمل الهوائى لماجليشو تأثيرا إيجابيا على المستوى الرقمى الخاص بسباحة ٢٠٠م زحف على البطن للناشئين ، وبلغت نسبة التحسن فى القياس البعدى (١٠,٤٦٢%) للمجموعة التجريبية.

٤. تعمل التدريبات المهارية الموجهة فى الاتجاه الهوائى فى مرحلة الاعداد العام والخاص على توفير قاعدة من التحمل الهوائى وتحمل السرعة الخاص بسباحة ٢٠٠م زحف على البطن للناشئين ، حيث تزيد من مقدرة المدرب على تقنين الفترة اللازمه للتنمية فى بداية الموسم التدريبي مما يعطى له فرصة اكبر فى توجيه النظر لمتطلبات الخطة التدريبية خلال الموسم التدريبي فى الفترات التدريبية اللاحقة.

التوصيات:

- فى ضوء النتائج التى أسفرت عنها الدراسة يوصى الباحث بالآتى:
- ١- ضرورة اختيار العمر المناسب لتنمية التحمل بما يتلاءم مع طبيعة وخصائص النمو للمرحلة السنية.
 - ٢- مراعاة الاسس الفسيولوجية التى تتمشى مع خصائص النمو لكل مرحلة سنية
 - ٣- الاهتمام بتنمية التحمل والاداء المهارى للسباحين الناشئين مع تجنب استخدام التدريبات ذات الشدة العالية.
 - ٤- متابعة مستوى التقدم فى مستوى التحمل وكذلك طول الشدة ومعدل الشدات دون النظر للمستوى الرقمى للمراحل الصغيرة من الناشئين.
 - ٥- ضرورة دراسة مستويات التحمل لماجليشو على مراحل الناشئين المختلفة.
 - ٦- ضرورة اختيار التدريبات المهارية المقننه لضمان الوصول الى اعلى مستوى من القدرات البدنية والمهارية والرقمية الممكنة.
 - ٧- اجراء المزيد من الابحاث لدراسة جدوى تأثير التدريبات المهارية فى الاتجاه الهوائى على تطوير القدرات البدنية والمستوى المهارى والرقمى لانواع السباحات المختلفة.

قائمة المراجع

- المراجع العربية
- المراجع الانجليزية

- تحت ١٠ سنوات" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
١٢. حسام الدين فاروق حسين (٢٠٠٢م): "بعض الاستجابات الفسيولوجية المصاحبة لاداء الحمل البدنى وعلاقتها بمستوى الاجاز لناشئى السباحة" ، دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه حلوان ، القاهرة.
١٣. حسن السيد أبو عبده (٢٠٠١م): الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم ، الطبعة الاولى ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
١٤. خالد صلاح الدين كامل (١٩٩٦م): "أثر استخدام تدريبات التحكم فى التنفس على مستوى العمل الهوائى واللاهوائى فى السباحة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
١٥. طارق محمد ندا (١٩٩٣م): "تأثير ثلاث أحمال بدنية مختلفة الشدة على الكفاءة الوظيفية للسباحين" ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الخامس ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة.
١٦. طلحة حسام الدين (١٩٩٣م): الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
١٧. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل و سعيد عبد الرفيق (١٩٩٧م): الموسوعة العلمية ٢ فى التدريب الرياضى - التحمل ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٨. طه عوض بسيونى (١٩٩٦م): "تأثير تنمية الجلد الدورى التنفسى على المستوى الرقمى للسباحة" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.
١٩. عادل عبد البصير على (١٩٩٩م): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الاولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٢٠. عصام الدين عبد الخالق مصطفى (١٩٩٢م): التدريب الرياضى نظريات - تطبيق ، الطبعة السابعة، دار المعارف ، الاسكندرية.
٢١. _____ (١٩٩٤م): التدريب الرياضى، (نظريات ، تطبيقات) ، الطبعة الثامنة ، دار المعارف، القاهرة.
٢٢. عصام حلمى أبو جبل (١٩٩٠م): "أثر تشكيل طريقتين لحمل التدريب باستخدام مرحلة التعويض الزائد على تحمل السرعة للسباحين الناشئين" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.

٢٣. عصام محمد أمين حلمى (١٩٩٧م): اتجاهات حديثة لتدريب السباحة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
٢٤. _____ (١٩٩٨م): استراتيجية تدريب الناشئين فى السباحة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
٢٥. فاتن ابراهيم البطل (١٩٨٧م): "تأثير التمرينات الهوائية واللاهوائية على كفاءة الجهازين الدورى والتنفسى وبعض مكونات الجسم" ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
٢٦. كارم متولى مصطفى (١٩٩٣م): "تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الاداء على السرعة لدى سباحى الزحف على البطن" ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ١٧ ، جامعة الاسكندرية.
٢٧. مجدى شكرى (١٩٨٥م): "تأثير طريقتين من طرق التدريب على تنمية الجلد الدورى التنفسى فى السباحة" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق.
٢٨. _____ (١٩٨٨م): الاسس التطبيقية فى تدريب السباحة، الطبعة الاولى ، الاتحاد السعودى للسباحة ، المملكة العربية السعودية.
٢٩. محمد حسن علاوى (١٩٩٢م): علم النفس الرياضى ، دار المعارف، القاهرة.
٣٠. _____ (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضى ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف ، القاهرة.
٣١. محمد صبحى حسانين (١٩٩٥م): القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الطبعة الثالثة ، الجزء الاول، دار الفكر العربى، القاهرة.
٣٢. محمد صبحى حسانين ، احمد كسرى معانى (١٩٩٨م): موسوعة التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
٣٣. محمد صبحى حسانين ، كمال عبد الحميد (١٩٨٥م): اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٣٤. محمد على احمد القط (١٩٨٤م): السباحة بين النظرية والتطبيق ، العزيزه للكمبيوتر، الزقازيق.
٣٥. _____ (١٩٩٩م): وظائف اعضاء التدريب الرياضى . مدخل تطبيقى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٣٦. _____ (٢٠٠١م): فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، المركز العربى للنشر ، القاهرة.
٣٧. _____ (٢٠٠٢م): فسيولوجيا الرياضه وتدريب السباحة ، الجزء الثانى ، المركز العربى للنشر ، القاهرة.

٣٨. _____ (٢٠٠٤م): استراتيجية السياق ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة.
٣٩. محمد محمود محمد مصطفى (١٩٩٩م): "فاعلية برنامج لتحسين الاداء الفنى وعلاقته بالمستوى الرقمى للناشئين فى السباحة" ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق .
٤٠. محمد مصدق محمود (٢٠٠١م): "العوامل الأثروبومترية والبدنية والفسايولوجية وأثرها على المستوى الرقمى لسباحى الزحف على البطن" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة.
٤١. محمود حسن ، على البيك ، مصطفى كاظم (١٩٩٦م): المنهاج الشامل لاعداد معلمى ومدربى السباحة ، منشأة المعارف ، الاسكندرية.
٤٢. مصطفى كاظم ، أبو العلا عبد الفتاح، أسامة كامل (١٩٨٢م): رياضة السباحة تعليم، تدريب، قياس، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
٤٣. مصطفى كاظم واخرون (٢٠٠١م): السباحة للمدرب والمعلم ، السنديس لخدمات الكمبيوتر ، القاهرة.
٤٤. مفتى ابراهيم حماد (١٩٩٦م): التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة الى المراهقة ، دار الفكر العربى، القاهرة.
٤٥. _____ (٢٠٠١م) : التدريب الرياضى الحديث ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
٤٦. ياسر دبور (١٩٩٧م): كرة اليد الحديثة ، منشأة المعارف، الاسكندرية.

المراجع الاجنبية:

47. Baltaci, G., & Ergunm N., (1997): **Effect of Endurance Training on Maximal Aerobic Power of Competitive Swimmers**, Medicine and Science in Sports and Exercise, 29 (5), supplement abstract 1260.
48. Baltaci, G,m & Ergun, N., (1997): **Maximal Oxygen Uptake in well-Trained and untrained 9-11 year-old children. podiatry rehablx**, 1 (3), U.S.A.
49. Belayo P; Wille F; Sidney M; Berthoin S; Lavoie JM (2000): **Critical speed limit and density to evaluation the endurance**

- performance to competitive swimming**, sports Med. Phys, Fitness, 37: 3 , 187-93.
50. Bill Sweetenham , Wayne Gold Smith , Ralf Richards (1997): **Coaching Drills and performance Enhancement Skills in Swimming**, [http:// www. Ascta. Com/ magazines/sept-oct97/coaching_drills.h](http://www.Ascta.Com/magazines/sept-oct97/coaching_drills.h)
 51. Rushall Pyke , (1997): **Training for sports and Fitness**, Macmillan Cp. P84-95 Melbourne, Australia.
 52. Costill, D.L & Maglisho, E.W & Bichardson, A.B., (1992): **Swimming** , Blakvell. Scientific publication, London.
 53. Donald, D., Persyn, V. , Tilborg, L.V., Riemember , D., (1988): **Estimation of Sprint Performances in the Breast Stroke Form, Body Characterstic** , Swimming Science.V, human Kinetics.
 54. David Pyne, Wayne. Gold Smith, Graeme Maw, (2000): **Swimming Chapter is Chapter**, Human Kinetics, Australia, P. 372-382.
 55. Fina (1988): **Swimming Manual**, bureau.
 56. Hlynczak, A.J, Szyszka, K., (1991): **The Swimm Training Effect on vital Capacity and Duration of Voluntary Breath Holding** , Kultura F12, Yczna (worsaw).
 57. James Conunsilman (1972): **The Science of Swimming** , pepham Book.
 58. James Conunsilman, (1994): **The New Science of Swimming**, Prentice hall, New Jersy, U.S.A.
 59. Joseph Dixon (1996): **Swimming Coaching**, The crowood press, UK.
 60. Keskinen, K.L., & Keskinen O.P (1998): **Determination of training load from stroking performance in front crawl swimming** , Medicine and Science in sports and Exercise , 30 (5), supplement, Abstract 328.
 61. Maetin Grabowskix, (1996): **Swimming Coaches**, clinic , Fina.
 62. Maglisho. E.W, (1982): **Swimming faster**, Magfill publishing Co₃ , California, U.S.A.
-

63. Maglisho, E.W (1993): **Swimming Even Faster**, Magfill Publishing, California, U.S.A.
 64. Maglisho, E.W (2003): **Swimming Fastest**, Magfill publishing, California , U.S.A.
 65. Mercier, J Vago, P, Ramonatxom M, Bauer, C. & Prefaut, O (1987): **Effect of aerobic training quantity on the Vo₂max of circumpubertal swimmers**, International Journal of sports Medicine , 8, 26-30.
 66. Morehouse, N and Miller , T. (1976): **Physiology of exercise Fifth, ed.** The C.V. Mosby Compang, Greet Britain Lonodon.
 67. National Coaching Certification Program (1997): **Coaching theory**, 3M , Coaching Canada.
 68. Roberts, A. et al., (1997): **Exercise physiology exercise performance and Clinical application**, mosby year book Inc, U.S.A.
 69. Scott. Powers & Edward Howley (1997): **Excercise Physiology**, Human Kinetices, UK.
 70. Wakahoshi, Yoshidan T, Lkutary, Mutohy , Migashita M., (1993): **Adaptations to six months of aerobic swimming training changes in velocity strocke rate , stroke length and blood lactate**, sports Med. Oct. m 14 (1) 3, 8-72.
 71. Wakayoshi K, D, Acquisto LJ, Capart JM, Troup JP., (1995): **Relationship between oxygen uptake , Stroke rate and swimming , velocity in competitive swimming** , Nara university of education, Japan, sports Mel, Jan, 16 (1) : 19-23 related articles, Books.
 72. Wakayoshi K, D, Acquisto LJ, Capart JM, Troup JP., (1996): **Relationship Between Metabolic Parameters and Stroking Technique Characteristic In Front Crawl**, biomechanics and medicine in swimming VII (pp. 152-158). Lonodon: E& FN Spon.
 73. Wayne Goldsmith, (2001): **"10 X 100m Aerobic Test and 6 X 50m speed endurance test"**, Moray hoiye School of education, University of Edinburgh holy rood Rd. Edinburgh, Australia.
-

74. Wilmore & D. Costill, (1999): **Physiology of sport and exercise**, human Kinetics , Second edition.
75. Zamparo, D.P. Pendergast , B. Termin and A.E Minetti., (2002): **How Fins effect the economy and efficiency of human swimming**, the Journal of Experimental Biology 205, 2665-2676.