

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات
- التوصيات

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### الاستنتاجات :

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية :

١. أهم القدرات التوافقية في مجال رياضة السباحة ، المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية ١١ - ١٢ سنة هي (القدرة على الربط الحركي - القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة - القدرة على السرعة الانتقالية - القدرة على الاحساس بالإيقاع الحركي ) .
٢. أظهر البرنامج المتبع (التقليدي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - المتغيرات المهارية ) لدى ناشئ المجموعة الضابطة .
٣. أظهر البرنامج المقترح باستخدام القدرات التوافقية (التجريبي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - المتغيرات المهارية ) لدى ناشئ المجموعة التجريبية .
٤. أظهرت فروق نسب التحسن بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - المتغيرات المهارية ) ، تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت البرنامج المقترح باستخدام القدرات التوافقية (التجريبي) على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج المتبع (التقليدي) .

## التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها ، يوصى الباحث بما يلي:

1. الاستفادة من برامج القدرات التوافقية على مستوى قطاع الموهوبين في رياضة السباحة .
2. ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة السباحة ، وذلك لما لها من تأثير إيجابي على رفع زمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر
3. استخدام الاختبارات المصممة قيد البحث للمتغيرات (القدرات التوافقية - المتغيرات البدنية - وزمن الدوران والمستوى الرقمي لسباحة الزحف على الظهر) داخل البرامج التدريبية الخاصة بمراحل الناشئين في رياضة السباحة ، للوقوف على مستوى الإنجاز .
4. الاهتمام بتصميم بطارية اختبارات ذات مستويات معيارية خاصة بالقدرات التوافقية لناشئي رياضة السباحة .
5. إجراء المزيد من الدراسات المشابهة لطبيعة البحث الحالي على سباحات أخرى

العرا جع

## المراجع

ولا: المراجع الغربية:-

- ١ أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٤م.
- ٢ : \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي "الأسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣ : \_\_\_\_\_ : تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٤م
- ٤ أحمد محمد المغربي : فعالية توجيه التدريبات المهارية في الاتجاه الهوائي على تحسين مستوى الإنجاز لناشئ السباحة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥
- ٥ إسامة كامل راتب : تعليم السباحة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٠م
- ٦ أشرف محمد بسيم : برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص لسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهاري، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٠م.
- ٧ السيد عبد المقصود : نظريات الحركة. مطبعة الشباب الحر، بور سعيد، ١٩٨٦م
- ٨ إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب، منشأة المعارف، الإسكندرية. ١٩٩٦م
- ٩ جمال إسماعيل النمكي : الإعداد البدني، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ١٠ حسام الدين فاروق حسين : تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهاري في السباحة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧.

- ١١ حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي؛ دار زهران نشر والتوزيع؛ القاهرة؛ الطبعة الأولى ١٩٨٨ م.
- ١٢ خالد فريد زيادة : تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ٢٠٠٧.
- ١٣ سيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. ١٩٩٧ م
- ١٤ شيرين أحمد يوسف : تنمية بعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء الهجوم المركب لرياضة المبارزة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠١ م.
- ١٥ عزة مصطفى نصار : تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على المستوى المهاري لسباحة الصدر، المؤتمر العلمي لكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٠ م.
- ١٦ عصام أحمد حلمي : أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة ٢٠٠ متر فردي متنوع للسباحين الناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨ م.
- ١٧ عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي ( نظريات - وتطبيقات ) . ط ١٢ ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥ م .
- ١٨ عصام محمد أمين حلمي : اتجاهات حديثة لتدريب السباحة"، منشأة المعارف - الإسكندرية. (١٩٩٧ م)
- ١٩ على فهمي البيك : تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية. ١٩٩٣ م
- ٢٠ : أسس إعداد لاعبي كرة القدم ( الألعاب الجماعية )، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية. ١٩٩٢ م

- ٢١ عماد الدين عباس أبو زيد : الأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية. ط ٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧م.
- ٢٢ غادة محمد عبد الحميد : دراسة للتعرف على بعض القدرات التوافقية الخاصة لمتسابقات ١٠٠م حواجز وعلاقتها بالمستوى الرقمي. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ١٩٩٠م.
- ٢٣ كمال عبد الحميد، صبحي : أسس التدريب الرياضي لتنمية اللياقة البدنية في دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٧م
- ٢٤ محمد السيد خليل ، على : التقويم والقياس " نظريات وتطبيقات " ، كلية التربية الرياضية ، السعيد ریحان ، سامی : جامعة المنصورة ، ٢٠٠٩م .  
محب حافظ
- ٢٥ محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضي، دار المعارف ، القاهرة. ١٩٩٤م
- ٢٦ \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٢م
- ٢٧ محمد صبحي حساتين : القياس والتقويم في التربية الرياضية، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠١م
- ٢٨ محمد على القط : السباحة بين النظرية والتطبيق. مكتب العزيزى للكمبيوتر، الزقازيق، ١٩٩٨.
- ٢٩ \_\_\_\_\_ : إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة، الجزء الأول مركز الكتاب للنشر القاهرة. ٢٠٠٥
- ٣٠ \_\_\_\_\_ : فسيولوجية الرياضة وتدريب السباحة، الجزء الأول مركز الكتاب للنشر القاهرة. ٢٠٠٢م
- ٣١ \_\_\_\_\_ : " إستراتيجية السباق " مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. ٢٠٠٤م .

- ٣٢ محمد فتحي البحرأوى : تدريس السباحة بين النظرية والتطبيق،مذكرات غير منشورة ،  
كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. ٢٠٠٧ م.
- ٣٣ محمد لطفي السيد : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر،  
٢٠٠٦ م.
- ٣٤ مراد إبراهيم طرفة : الجودو بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة،  
٢٠٠١ م
- ٣٥ مصطفى كاظم، أبو العلا، : رياضة السباحة (تعليم - تدريب - قياس)، دار الفكر العربي،  
القاهرة، ١٩٨٢م.
- ٣٦ مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث -تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر  
العربي، القاهرة. ١٩٩٨م
- ٣٧ منال جويده أبو المجد : تأثير التمرينات النوعية الخاصة على تحسين مستوى أداء سباحة  
الزحف على الظهر للبراعم، المجلة العلمية لنظريات وتطبيقات  
التربية الرياضية - المجلد (٦٢)، كلية التربية الرياضية للبنين،  
جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ٣٨ نادية محمد الباجوري، : علاقة المستوى الرقمي بالتوافق العضلي العصبي وبعض  
القياسات الجسمية لسباحي ١٠٠م صدر، المؤتمر العلمي الأول، "  
تاريخ التربية الرياضية"، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة  
المنيا، ١٩٨٦م.
- ٣٩ نيفين حسين محمود : تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات التوافقية على بعض  
المهارات الحركية لدى لاعبات رياضة الجودو. رسالة دكتوراه  
غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق،  
٢٠٠٤م.
- ٤٠ هبة أحمد، بليغ : دراسة عاملية للقدرات التوافقية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية  
بمحافظة الشرقية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م.

٤١ هبه عبد العظيم حسن : تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارات لطالبات كلية التربية الرياضية. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٥م.

٤٢ وائل محمد صابر السعيد مقارنة تأثير استخدام الزعانف الفردية والزوجية على تحسين بعض القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م.

٤٣ ياسر دابور : كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية. ١٩٩٧م

٤٤ يعقوب هراج كريكور : دراسة تطور المتغيرات الانثرومترية - الفسيولوجية - والحركية الخاصة للاعبين كرة السلة خلال الموسم التدريبي الرياضي، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان. ١٩٩٩م

٤٥ يوهانس ريه انغبورج ريتز : مدخل إلى نظريات وطرق التدريب العامة "التوافق الحركي والتكنيك الرياضي". ثانيا: العام الألماني للتربية الرياضية، ترجمة "يورغن شلايف"، ليبزغ، ألمانيا الديمقراطية، ١٩٨٨م.

#### ثانيا : المراجع الأجنبية:-

- 46 Alberty, M., Cidney, M., Pelayo, P., : Effects of an exhaustive exercise on arm co-ordination and intracyclic velocity variation, in front crawl stroke, Lemh, faculty of sports sciences, university of lille 2, ronchin, France, 2003

- 47 Charles B. Corbin, Ruth Lindsey : Concepts of physical fitness, 6th ed, WM. C. Brown publishers, Library of congress, U.S.A, 1998.
- 48 Chollet, P. Seifert, L. & Leplanc, H., : Evaluation of arm – leg co-ordination in flat breaststroke, faculty of sports sciences, university of Rouen, France, 2004.
- 49 Christophe, Schnitzler, Viviane : Effect of applying increasing resistances on the co-ordination in backstroke tethered swimming getaps, upres ge 2318, university of Rouen, France, 2001.
- 50 Cockell, et al : Analysis of co-ordination in basic movements, Macmillan publishing co., Inc., New York, 1995.
- 51 Frank W. Dick : Sports Training Principles, A Black ltd 35 pedford Row, London W cir 4JH, 1997.
- 52 Hideki, : Arm and leg co-ordination during breaststroke analysis of 9th Fina world swimming championship, Fukuoka, Nara University of Education, Japan, 2001.
- 53 Julius Kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team games". Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia. 2005
- 54 Lu, D, J : Features and Classification Models of Movement coordination ability in track and Field. Journal of Xian Ins Tiute of Physical Education, China. 2000.

- 55 Ludvek, et al., : Arm co-ordination of women and men elite swimmers in front crawls, faculty in sport sciences, university of Rouen, France, 2002.
- 56 Maglischo , E.W : "Swimming even faster, magfill publishing", California, U.S.A.1993
- 57 Mauro, F., Invernizzi, PL., : Analysis of the effects about some coordinative variations in flat breaststroke, facolra'di Scienze motorie, Universita'degli studi di Milano, Italy, 1999
- 58 Mechling, H., : Coordinative Abilities. Chapter (7) in Psychology for physical Educators, By Auweele et al, Human Kinetic, Champaign, 1999.
- 59 Mekota, K., : Reliability and validity of some tests of motor co-ordination abilities, journal article, Czechoslovakia, 1981
- 60 Pat Harrington : Judo a pictorial manual. 3ed, Tuttle company, Inc, Singapore, 1996.
- 61 Pottcher & Scheloder, M., : The relationship between co-ordination and capacity in swimming, Koerbererziehung, Berlin, 1987.
- 62 Raczek. J., : Learning and coordination skills. Rivista culture sportive, Roma, 1990.
- 63 Ro Bert V. Hockey : Physical fitness. "the pathway to healthful living" 4th ed, C.V. Mosby company, 1982
- 64 Rushall, B.S., : The best drills table used to promote swimming excellence, learning in sport Co. U.S.A., Internet, February, 1997.

- 65 Sidney, et al., : Effect of hand paddles on speed variations and arm co-ordination in freestyle , (internet) <http://www.coache-sinfo.com/article>, 2001
- 66 Stanislaw. Zak. Henrk Duda : Level coordinating Ability but Efficiency of Game of young football players. Team games in Physical Education and sport, Poland, 2005
- 67 Starosta, W., : Movement co-ordination abilities as an element in sport selection system, biology of sport, journal article, Warsaw, 1984.
- 68 Starosta, Wlodzimierz. : Correlation between coordination and physical abilities the theory and practice of sport training. Sport Kinetics, Homburg, 1998.
- 69 Takagi, H., : Differences in stroke phases, arm – leg co-ordination and velocity fluctuation due to event, gender and performance level in breaststroke, university of tsukuba, ibaraki, Japan, 2004.
- 70 Thompson, KG., Haljand, R., Maclaren, DP : An analysis of selected kinematics variables in national and elite male and female 100m – 200m breaststroke swimmers, Physical Education and recreation, University of Wales, Institute Cardiff, Uk, 2000.
- 71 Vladimir Liakh : Coordination Training in Sport Games "Selected Theoretic and Methodic Principles". Human Movement, Poland, 2001.

ثالثاً: الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت):-

2-[Http://www.nourschool.com/modules.php?name=sanc&file=topic&sid](http://www.nourschool.com/modules.php?name=sanc&file=topic&sid)