

الفصل الخامس الاستنتاجات و التوصيات

اولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً: الاستنتاجات

في حدود عينة البحث والإمكانات المتاحة ، وأيضاً في ضوء الأهداف والفروض والأدوات المستخدمة، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلي و البعدى فى متغيرات قدره عضلات الذراعين و قدره عضلات الرجلين وقدره عضلات البطن لمجموعه التدريب بالانتقال لصالح القياس البعدى.

٢- كانت نسبة التحسن ٨,٤١% فى قدره الذراعين، و ٥,١% فى قدره الرجلين، ١٥,١% فى قدره عضلات البطن فى مجموعه التدريب بالانتقال.

٣- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلي و البعدى فى المتغيرات المهاريه و هى دقه الضرب من مركز ٦، دقه الضرب من مركز ٢، دقه الضرب من مركز ٣، دقه الضرب من مركز ١، لمجموعه التدريب بالانتقال لصالح القياس البعدى.

٤- كانت نسبة التحسن ٢٠% للضرب الساحق من مركز ٦، ٧,٥% للضرب الساحق من مركز ٢، و ٣٣,٩% للضرب من مركز ٣، ٢٤,٦% للضرب من مركز ١ فى مجموعه التدريب بالانتقال.

٥- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلي و البعدى لمتغير القوه القصوى فى الثمانيه تمارين المختاره فى البرنامج المقترح بالانتقال لمجموعه التدريب بالانتقال ولصالح القياس البعدى.

٦- كانت نسبة التحسن فى التمرين الاول ٣٢,١٥%، ٣٧,٦٤% للثانى، ٢٦,٩٦% للثالث، ٣٤,٢٨% للرابع، ٤٠,١% للخامس، ٣٥,٨٥% للسادس، ١٩,٠٢% للسابع، ٢,٧٨% للثامن فى مجموعه التدريب البليومتري.

٧- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و البعدى فى متغيرات قدره عضلات الذراعين و قدره عضلات الرجلين وقدره عضلات البطن لمجموعه التدريب البليومترى لصالح القياس البعدى.

٨- كانت نسبة التحسن ١٣,٦% فى قدره الذراعين، و١٦,٥% فى قدره الرجلين، ٢٧,٣٤% فى قدره عضلات البطن فى مجموعه التدريب البليومترى.

٩- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و البعدى فى المتغيرات المهاريه وهى دقه الضرب من مركز ٦، دقه الضرب من مركز ٢، دقه الضرب من مركز ٣، دقه الضرب من مركز ١، لمجموعه التدريب البليومترى لصالح القياس البعدى.

١٠- كانت نسبة التحسن ٣٧,١٤% للضرب الساحق من مركز ٦، ٢٧,٨% للضرب الساحق من مركز ٢، و ٥٥,٥% للضرب من مركز ٣، ٣٥,٨% للضرب من مركز ١ فى مجموعه التدريب البليومترى.

١١- ظهرت فروق داله احصائيا بين القياس القبلى و البعدى لمتغير القوه القصوى فى الثمانيه تمارين المختاره فى البرنامج المقترح بالانتقال لمجموعه البليومترى و لصالح القياس البعدى.

١٢- كانت نسبة التحسن فى التمرين الاول ٥٨,٩%، ٦٠,٥% للثانى، ٣٩,١٦% للثالث، ٥٧,٢٤% للرابع، ٥٠,٨% للخامس، ٦٥,١٣% للسادس، ٣٣,٧٩% للسابع، ٧٢% للثامن فى مجموعه التدريب البليومترى.

ثانياً: التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلى:

استخدام أسلوب التدريب بالانتقال من خلال التمرينات التخصصيه المقترحه فى تطوير المتغيرات البدنيه المتمثلة فى قدرة الذراعين و قدرة الرجلين و قدرة البطن.

• استخدام أسلوب التدريب البليومترى من خلال التمرينات التخصصيه المقترحه فى تطوير قدره عضلات الذراعين، وقدره عضلات الرجلين ، وقدره عضلات البطن

- استخدام أسلوب التدريب البليومتري في تطوير مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة.
- استخدام أسلوب التدريب بالأنقال في تطوير مهارة الضرب الساحق لناشئ الكرة الطائرة.
- الاسترشاد بأسس كل من البرنامج التدريبي بالأنقال و البرنامج البليومتري في مجال تدريب الناشئين في مراحل سنيه مختلفه طبقا لخصائصها.
- يوصى الباحث بإجراء دراسات مشابهة لتحسين وتطوير مهارتى الإرسال وحائط الصد.
- على الرغم من ان ان البرنامجين قد حسنوا من النتائج الا ان الباحث يوصى باستخدام التدريب البليومتري و ذلك لتأثيره الاكبر على النتائج البدنيه و المهاريه.

قائمة المراجع العربية و الاجنبية

اولا: المراجع العربية

ثانيا: المراجع الاجنبية

قائمة المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية

- ١- إبراهيم سلامة
: اللياقة البدنية "اختبارات - تدريب" ، دار الفكر ،
الاسكندرية ، ١٩٦٩م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح
: التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى
، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٣- إجلال على حسن
: "تأثير برنامج للتدريب بالأثقال لتنمية القدرات وعلاقته
بمستوى أداء الضربة الساحقة"، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق،
١٩٨٦م.
- ٤- احمد محمد خاطر ،
على فهمى البيك
: القياس فى المجال الرياضى، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب
الحديث ، القاهرة ، ١٩٩٤م
- ٥- أسامة محمد أبو طبل
: "أثر تقنين التدريبات البليومترية باستخدام تحليل القدرة
على بعض المتغيرات الديناميكية للأداء فى مسابقة الوثب
الثلاثى"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية
للبنين، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩م.
- ٦- أكرم زكى خطابية
: موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، الطبعة الأولى ، دار
الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان - الأردن ، ١٩٩٦م.
- ٧- الدسوقي إسماعيل توفيق
: "دراسة فعالية الضرب الساحقة الهجومية من المنطقة
الخلفية فى الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، ١٩٩٥م.
- ٨- السيد عبد الحافظ
: "تأثير استخدام تدريبات البليومتري على الإنجاز الرقوى
للسباحة"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٦م

٩- السيد عبد المقصود : تدريب وفسولوجيا القوة. مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

١٠- إلهام عبد الرحمن محمد : "فاعلية التدريب على مسافة الوثب العمودي وأثره على الضربة الساحقة وبعض القدرات البدنية الخاصة بالكرة

الطائرة" ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، العدد ١٢ ، ١٩٩٧م.

١١- أمر الله أحمد البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، منشأة دار المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٨م.

١٢- إيهاب محمد عبد الفتاح : "أثر التدريب بالانتقال على مستوى الأداء فى مهارة الضربة الساحقة للناشئين فى لعبة الكرة الطائرة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٨٨م.

١٣- ثروت محمد محمد الجندى : "تأثير برنامج تدريب مقترح بالانتقال وتدريبات الوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبى كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦م.

١٤- خالد محمد زيادة الدسوقي : "تأثير برنامج للتدريب بالانتقال بالأساليب المكثفة والموزعة والمكثفة الموزعة على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية لناشئى الكرة الطائرة تحت ١٧ سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ٢٠٠٠م.

١٥- طلحة حسين حسام الدين العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤م. : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى. دار الفكر

١٦- طلحة حسين حسام الدين وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل حميد : الموسوعة العملية فى التدريب الرياضى. الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.

- ١٧- عادل عبد البصير على
التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق. مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ١٨- _____
التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق. المكتبة
المتحدة ، بورسعيد ، ١٩٩٢م.
- ١٩- عادل محمد محمد حسين
"تأثير برنامج مقترح للقدرة العضلية على تحقيق
المستهدف من الضرب الساحق للاعبى الكرة الطائرة" ،
رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
- ٢٠- عاطف رشاد خليل
"تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات
البدنية للاعبى الكرة الطائرة" ، رسالة ماجستير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥م.
- ٢١- عبد العاطى عبد الفتاح
السيد
التحليل العاملى لبعض اختبارات قياس دقة الضرب الساحق
فى الكرة الطائرة،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٣.
- ٢٢- عبد العاطى عبد الفتاح
خالد محمد زيادة
"تأثير تمرينات دورة الإطالة تقصير على تنمية القدرة
العضلية ودقة مهارتى الإرسال من أعلى والضرب الساحقة
لناشئات الكرة الطائرة ، المجلة العملية - الرياضة علوم
وفنون ، المجلد التاسع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٣م.
- ٢٣- _____
"تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية
على دقة أداء الإرسال الأمامى من اعلى مع الوثب لناشئى
الكرة الطائرة، المجلة العملية للتربية البدنية والرياضة، العدد
الثامن والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،
جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
- ٢٤- _____
نظريات تطبيقية فى الكرة الطائرة . مكتبة شجرة الدر ،
المنصورة ، ٢٠٠٣م.

- ٢٥- عبد العزيز النمر
:"تأثير برنامج بالأنفال على معدلات نمو القدرة العضلية"،
مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الثالث، جامعة حلوان،
١٩٩١م.
- ٢٦- عبد العزيز النمر
ناريمان محمد الخطيب
:"تدريب الأتقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم
التدريبي". الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
١٩٩٦م.
- ٢٧- عصام الوشاحي
:"الكرة الطائرة الأمريكية". الهيئة المصرية العامة للكتاب،
القاهرة ، ١٩٩٧م.
- ٢٨- عصام الدين عبد الخالق
:"التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات". دار المعارف ،
القاهرة ، ١٩٩٣م.
- ٢٩-
:"التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات". القاهرة ، ٢٠٠٣م.
- ٣٠- على حسنين حسب الله
على مصطفى طه
حازم عبد المحسن
:"تأثير استخدام البليومترك على تطوير مسار الطيران
للضربة الساحقة فى الكرة الطائرة"، مجلة بحوث كلية التربية
الرياضية بأسسوط ، ٢٠٠٠م.
- ٣١- على سلامة على
محمد الحفناوى
- ٣٢- على مصطفى طه
:"الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل -
قانون..، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٩٩م.
- ٣٣- عمرو حسن على تمام
:"تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومترك على
تنمية القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز
للاعبي كرة السلة"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م.
- ٣٤- قيس إبراهيم الدوري
:"علم التشريح. الطبعة الأولى، دار المعرفة، بغداد، ١٩٩٠م.

- ٣٥- محمد إبراهيم شحاته
٣٦- محمد السيد شطا
٣٧- محمد جابر عبد الحميد
عاطف رشاد خليل
٣٨- محمد حسن علاوى
٣٩- _____
٤٠- محمد حسن علاوى
محمد نصر الدين رضوان
٤١- محمد صبحى حسانين
حمدى عبد المنعم
٤٢- محروس محمد قنديل
٤٣- محمد فتحى هندى
٤٤- محمد متولى بندارى
- التدريب بالانتقال. منشأة المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٧م.
التدليك الطبى والرياضى. الطبعة الأولى ، دار النشر للثقافة ،
الأسكندرية ، ١٩٦٥م.
:"تأثير بعض أنواع تدريبات دورة الإطالة - تقصير على
القدرة العضلية للرجلين والسرعة الانتقالية"، المؤتمر العلمى
الدولى - الرياضة والعولمة، المجلد الاول، كلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م.
علم التدريب الرياضى. دار المعارف، الطبعة ١١، القاهرة ،
١٩٩٠م.
علم التدريب الرياضى. الطبعة ١٣، دار المعارف ،
القاهرة، ١٩٩٤م.
اختبارات الأداء الحركى، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى،
القاهرة ، ١٩٩٤م.
الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم.
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م.
تأثير تنمية القدرة العضلية على سرعة التعلم والأداء
الحركى فى رياضة الجمباز، رسالة دكتوراه غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، الأسكندرية ،
١٩٨٠م.
علم التشريح الطبى للرياضيين. دار الفكر العربى ، القاهرة
، ١٩٩١م.
:"تأثير برنامج تدريبى بليومتري - حس حركى على تطوير
دقة الضرب الساحق من المنطقة الخلفية للاعبى الكرة
الطائرة" ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢٦، الجزء
الثالث ، العدد ٦٣، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة
الزقازيق ، ٢٠٠٣م.

- ٤٥- محمد محمد رفعت الجندي
:"دراسة عاملية لأهم القدرات الحركية الخاصة لدى لاعبي
الدوري الممتاز (أ) رجال كرة طائرة"، رسالة ماجستير
غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة
قناة السويس ، ١٩٩٦م.
- ٤٦- محمد محمود عبد الدايم
مدحت صالح سيد
طارق محمد شكرى
٤٧- محمد منير عبد الحليم
:"تأثير بعض أساليب تدريبات دورة (الإطالة - تقصير)
على القدرة العضلية للرجلين للاعبى الكرة الطائرة"، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ببها،
جامعة الزقازيق ٢٠٠٣م.
- ٤٨- مسعد على محمود
:"المدخل إلى علم التدريب الرياضى. دار الطباعة للنشر
والتوزيع ، المنصورة ، ١٩٩٧م.
- ٤٩- مفتى إبراهيم حماد
:"اللياقة البدنية الطريقة إلى الصحة والبطولة الرياضية.
الطبعة الأولى ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ،
٢٠٠٤م.
- ٥٠- محمد السيد حلمى
:"تأثير استخدام التدريب اليومي على تحسين السرعة
الحركية للاعب الكرة الطائرة"، رسالة دكتوراه غير
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة طوان،
٢٠٠٠م.
- ٥١- ناجى أسعد
:"التدريب اليومي العلمى" الكتاب العلمى "علوم التربية البدنية
والرياضية. كتاب علمى دورى يصدر عن معهد البحرين
الرياضى، العدد الثالث ، ١٩٩١م.

٥٢- ناريمان محمد الخطيب
عبد العزيز أحمد النمر
١٩٩٧م.

٥٣- وسيلة محمد مهران
سمير عبد الحميد علي
:تأثير استخدام التدريب البليومتري على المستوى الرقمي
لمسابقة الوثب العالي بالطريقة الظهيرية"، بحث منشور،
نظريات وتطبيقات، العدد الرابع والعشرون، المجلة العلمية
لكلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية،
١٩٩٥م.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 54- Aallen Hedrick : The vertical sump Are view of the literature and a team case study, stength and conditioning, N.S.C. A Vol 18, No 1 Feb, C.S.S, 199b.
- 55-Adams. k.J: : Plyometric training at varied Resistances
Shimp man J.A, Bering : Effect on vertical sump in strength trained women medicine and science in sport and exercise, 33(5),2001.
J.M,Dr unham
- 56- Barrow, H,M.T : Apractical Approach to me a surements in physical eduction" 3rd ed. Led 8 Fibeger Phila . U.S.A, 1973.
McGee, Rasemery
- 57- Bauer,T., : Comparison of training Moddities for power development in the lower Extremity . Journal of Applied sport science Research, 1995.
- 58- Baumagrtnor, T,A, : Measurement for Evaluation in physical Eduction and exercise science . 5th ed, WCB, Jackson, A
Brown & Benchmark PuB. U.S.A, 1995.

- 59- Curley, J., : The Effects Males, thesis M.A, university of North carolian od plyometric training on sprinting performance of collegiate chopd ltil, 1995.
- 60- Darlen Kluka : Volleyball third Edition Brown Beneh Mark, 1996.
- 61- Delcore, G. : Comparison Between one – leg and two-legs plyomtric braining on vertical jump performance, medicine and sciemce in sports and exercise,1995
- 62- David Clutoch., : The Effect of depth jumps and weight training on leg strength and vertical jumo" Research quartenly for Exercise and sport, vol. 54, No 1, 1993.
- 63- Dibrezzo, R., : The effects ofModified Plyometric Program of Junior High Female Basketbaal Players, Journal of Applied Research incaaching and Athletics, Boston, M.A., 1998.
- 64- Dintimen, G. Vet al : Sports speed 2nd ed, Human Kinetics Pub champoing, U.S.A, 1998.
- 65- Fowler, N.E-. et .al : Spind Shrinkage in unloded and loaded drop jumping Ergonomics, 37 (1), Jan, 1994.
- 66- Fox – E.L, Kirby. : Bases of fitness Macnill on Publising T.I. Company , New york. U.S.A, 1987.
- 67- Gambetta, V., : Plyomteric training brack teach- nique, No 97, Fall, 1987.

- 68- Halcom, W.R, et al : The effectiveness of a modified Plyometric program an power and the vertical jump, journal of strength, 10(2), Maly, 1996.
- 69- Hara, D. : Training shelve, sport verlogs Berlin, 1997.
- 70- Heider cheit, B. C. : Effect of kinetic training the shoulder internat rotators, the sournal of arthopdic sports physical therapy, U.S. Feb, 1996.
- 71-Howly, E.T, Franks, B.D, : Health fitness instuctors handbook, 3rd, ed. Human Kinetics champaign, 1997.
- 72-Jame,C.R,BS, Robert, C.F.PhD, : Plyometric explosive power training, human kinetics publishers, Inc, Champaign Illinois, U.S.A, 1985.
- 73- James Hesson : Weight training for lifer, third edition, Nortom publishing company, 1995.
- 74- Jhon Kassel : Coahin youth volley ball, second edition, U.S.A, 1997.
- 75-Klafes,K.E., Aynnoim,D.D., : Modern Princides of Athletic Training , 3rd, the C.V. Mosby Co. , st. Louis, 1985.
- 76- Krilpet,T. : Effects of weight training and Plyometric on mussclor power straining time and distance of swimmers, 18 sea game sciemtific congress, the ories to proctice, changhaig Tholon, 1995.
- 77- Lyie Mcdondld : Exercise Fitness Lylemed, delphicom, U.S.A., 1997.
- 78- Lyttle, A.D., et al : Enhancing performance power versus combined weiht ad Plyometrics training, Journal of strength and conditioning research, 10(3) Aug, champaogn, 1996.

- 80- Mathews. D,K : Measurment in Physical Eduction 5th ed.
Sounders Co., Philadilphia. U.S.A, 1978.
- 81-McGlynnmG : Dynamic of Fitness. 4th ed, A times Merror
Co, U.S.A, 1996.
- 82-Moran,G.T., : Dynamic o strength training, W.M.C.,
Mglynn, G.N, Brown Publisher, Doubugue, IQWA, 1990
- 83- _____ : Dynamic of strength training and
conditioning, WCD,McGrow-Hill, London,
1997.
- 84-Neil,E.Fowler : Hournal of applied Biome Chanics,
Champaign human kinetics, Vol 14, No3,
August, 1998.
- 85-Pen, X.G., : The Effects of Defth Jump and Weight
training on vertical jump, Research Quarterly
for exercise and sport: Vol, 1987.
- 86- Radcliffec, J. : Plyomterics Exp;osive power training, 2nd,
Farentions, R., ed, Human Kinetes Publishers, Inc., champagin
Illinois, 1995.
- 87 -Reilly.T., : Sposts fitness and sports injuries Faber and
Faber, London, 1990.
- 88- swardt,A, : Plyometric in the Middle distances,
Coaches, Review, 1997.
- 89-Thomast : Weight training steps to success greighton
Baechley
Barnely
Grosos university, 1992.

- 90- Tudor O. Bompa : **Power training for sport plyometrics for Maximum power development**, Mosaicpress, and oakville New York- London, 1993.
- 91- Westcott, W., : **Strength fitness physiological principle and training techniques**, 1th, 3rd ed, wcb Brown & Bench Mark Publishers, Dubuque, Iowa, 1995.
- 92- Wilson, G.J., : **Weight and plyometric training effects in Eccentric and concentric Force production conadian**, Journal of Applied – Physiology Champaign, 12(4) 301 – 315, 1996.
- Nurphy, A.J.,
Girogi, A.,
- 93- Young, W.m : **Relationship between strength Qualities and Performance in standing and Run up vertical Jumps**, Journal of sport Medicine and Physical Fitness, 39, 285: 293, 1999.
- Wilson G, Byrne.,