

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

الإستخلاصات ١/٥

التوصيات ٢/٥

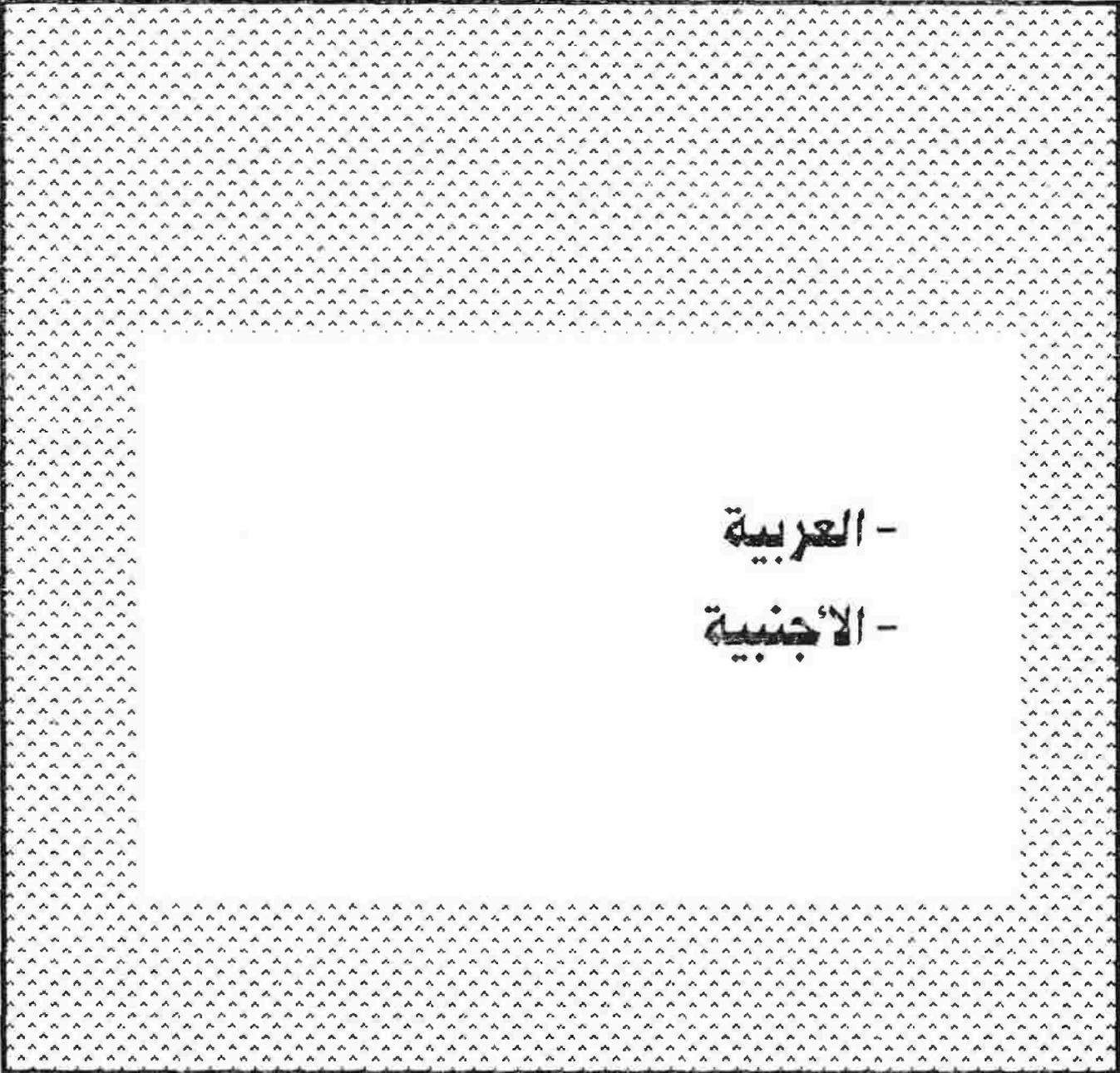
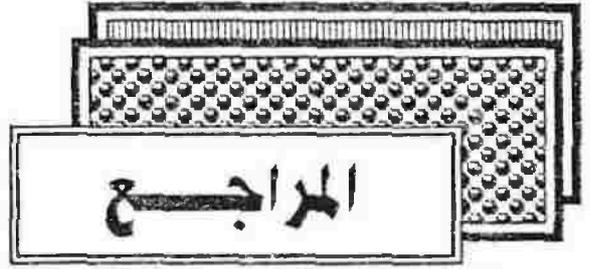
١/٥ الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث وخصائصها ، وعلى ضوء الهدف ، والغرض موضوع الدراسة واعتمادا على المنهج العلمى فى التحليل الاحصائى للمقاييس والاختبارات تمكن الباحث من التوصل الى الاستخلاصات التالية :

- توءدى طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو التالية :
القوة العضلية الثابتة ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل العضلى ، السرعة ، الرشاقة .
- توءدى طريقة التدريب التكرارى الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو التالية :
القوة العضلية الثابتة ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل العضلى ، السرعة ، الرشاقة .
- حققت طريقة التدريب التكرارى نتائج افضل من طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو التالية :
 - القوة العضلية الثابتة .
 - القوة المميزة بالسرعة .
 - التحمل العضلى .
 - السرعة .
 - الرشاقة .

٥ / ٢ التوصيات :

- فى حدود ماتم استخلاصه يتقدم الباحث بالتوصيات التالفة :
- عند وضع برنامج اعداد بدنس لتنمفة عناصر اللفافة البدنفة الخاصة للاعبى الجودو ففذل استخدام طرفة الترفب التكرارى بنسبة كبفرة فى عدد الوحدات الترفبفة للاسبوع الواحد وخاصة فى فترة ماقبل المنافسات .
 - فمكن استخدام طرفة الترفب الفترى مرتفع الشدة فى الفترة الاعدادفة .
 - الاستعانة بطرق ترفب افرى لتنمفة عنصرى التحمل الدورى التنفسى والمرونة واللذان فعتبران من ضمن عناصر اللفافة البدنفة الخاصة بلاعبى الجودو عند وضع برنامج اعداد بدنس .
 - الاستفادة بالتمرينات البدنفة المستخدمة بالبحث فى تنمفة عناصر اللفافة البدنفة الخاصة بلاعبى الجودو .
 - تطبيق الاختبارات ، والمقاييس قفد البحث للتعرف على مستوى اللفافة البدنفة الخاصة للاعبى الجودو قفد البحث والوقوف على مدى النجاح الذى تم التوصل فف فى الترفب .



المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١ - احمد المتولى منصور : دراسة مقارنة لاثـر مقارنة استخدام طرق التدريب في درس التمرينات على مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ، الاسكندرية ، ١٩٨٠ .
- ٢ - احمد خاطر ،على الببيـك : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٣ - اشرف حافظ محمود : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ٤ - السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضي ، الجزء الاول ، بدون تدريب وفسولوجيا التحمل ، ١٩٩٢ .
- ٥ - _____ : _____
- ٦ - السيد محمد جـسـاد : دراسة مقارنة بين طريقتين من طرق التدريب للعدائين ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٧ - حنفى محمود مختار : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، دارالزهران ، ١٩٨٨ .
- ٨ - سميرة محمد عرابى : دراسة مقارنة لاثـر بعض طرق التدريب على تنمية السرعة فى سباحة الزحف ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٩ - عادل عبد البصير : التدريب الرياضى .. والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ١٩٩٢ .

- ١٠ - عصام احمد حلمسى : اثر تشكيل طريقتين لحمل التدريب باستخدام
مرحلة التعويض الزائد على تحمل السرعة
للسباحين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ١١ - عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، الطبعة
السابعة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- ١٢ - عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة السادسة ، دارالمعارف
١٩٨٧ .
- ١٣ - فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى ، دار
الفكر العربى ، الطبعة الثالثة ، ١٩٧٩ .
- ١٤ - كمال درويش ، محمد صبحى : التدريب الدائرى ، الطبعة الاولى ، دار الفكر
العربى ، ١٩٨٤ .
- ١٥ - كمال عبدالحميد ، محمد
صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ،
دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ .
- ١٦ - مراد ابراهيم طرفه : رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية ، ماضيها ،
برامجها الحالية ، مستقبلها ، رسالة دكتوراه ،
كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
الاسكندرية ، ١٩٧٩ .
- ١٧ - محمد السيد على : مذكرات فى الجودو ، كلية التربية الرياضية
للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ١٨ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار
المعارف ، ١٩٨٦ .
- ١٩ - محمد حسن علاوى ، محمد
نصر الدين رضوان : اختبارات الابدان الحركى ، الطبعة الثانية ، دار
الفكر العربى ، ١٩٨٩ .
- ٢٠ - محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة
الثانية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ،
١٩٨٧ .

- ٢١ - محمد صبحى حسيين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ .
- ٢٢ - محمد محمود عبدالدايم : برامج تدريب الاعداد البدنى وتدريب الاثقال ، وآخرون كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ .
- ٢٣ - يحيى الصاوى محمود : العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية والخصائص الحركية ومستوى الاداء فى المصارعة اليابانية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٢٤ - _____ : الجودو ، جامعة الازهر ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٢٥ - يوهانس رييسه ، انغبورغ ريتز : مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة ، ترجمة يورغن شلايف وآخرون ، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية ، لايبزغ ، ١٩٨٥ .

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 26- Eric Dominy : Judo, Contest techniques and tactics, Great Britan, 1966.
- 27 - Geof Gleeson: All about judo, Great Britan, 1984.
- 28 - Hikoichi Aide: Kodokan judo , transleted by E.J.Horrson, Great Britan, with not.
- 29 - Hakkinen - K, : Acute effects of Muscle Fatigue and recovery on force Production and relaxation in endurance,Power and strength athletes, Journal of sports Medicine and Physical fitness,Italy, 1990.

- 30 - Isao Inkuma, : Best Judo, third printing,
Nobuyukisato ----- Japan, 1991.
- 31 - Marinier-J-L-E : Judo-Weight-Lifting on the universal
gym, Judo ontarionusletter, 1978.
- 32 - Murphy-S-M, : Psychological and performance concomit-
and others ants of increased volumetraining in elite
athletes, Journal of applied sport
Pshchology (lawrence), 1990.
- 33- Nicolas Soames, : Olympic Judo, Great Brition, -----
Roy Inman ----- 1990.
- 34- Pustelnik - J: Atraining device for judo athletes,
warsaw, 1990.
- 35 - Takahashi-R : Power training for judo, National
strength and conditioning association
journal, 1992.
- 36 - Tony reay, : The judo manuell, Great Britain, -----
Geoffery hobbs ----- 1979.