

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

فى ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائى وفى نطاق هذا البحث توصل البحث للاستنتاجات التالية :

- ١- استخدام تدريبات البرنامج التدريبى المقترح أثر تأثيراً إيجابياً فى تحسين السرعة الحركية.
- ٢- استخدام تدريبات البرنامج المقترح فى الوثب العالى بالطريقة الظهرية تساهم بشكل كبير فى تطوير باقى العناصر الخاصة بمسابقة الوثب العالى .
- ٣- أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تحسين السرعة الحركية والمستوى الرقمى لعينة البحث بنسبة كبيرة.

ثانياً : التوصيات

- ١- يوصى الباحث باستخدام تدريبات البرنامج المقترح لتحسين السرعة الحركية والمستوى الرقمى لناشئى الوثب العالى .
- ٢- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدريبى المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين فى مجال التدريب فى مسابقة الوثب العالى لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
- ٣- تشجيع الباحثين على إجراء البحوث فى مجال إعداد البرامج لحل المشاكل التى تواجه المدربين .
- ٤- الاهتمام بتدريبات السرعة الحركية فى سن مبكر وعدم إهمالها ضمن البرنامج التدريبى .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى .
- ٦- الاهتمام بتقنين الأحمال التدريبية والبدنية والمناسبة لقدرات اللاعبين والتى تعمل على تطوير مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقمى للاعبى الوثب العالى .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية :-

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- إبراهيم أحمد سلامه : المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠٠م.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد نصر الدين رضوان : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٧.
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٣.
- ٥- أحمد شوقى محمد محمد : " تأثير استخدام التدريب البليومترى على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ٢٠٠٥ م .
- ٦- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٤م.
- ٧- أحمد محمود محمد قفيلة : " تطوير خصائص القدرات الخاصة بالسرعة وأثرها على فعالية نماذج بعض الحركات الأساسية لدى التلاميذ من ١٤-١٦ سنة " ، رسالة دكتوراه ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ١٩٩٩م.
- ٨- أسامة عز الرجال محمد : " تطوير السرعة الانتقالية وعلاقتها بمستويات الأداء الفنى على جهاز حسان القفز لدى لاعبي الجهاز الفنى " . رسالة ماجستير ، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان القاهرة ٢٠٠٠م.
- ٩- السيد عبد المقصود : توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز - مكتبة الحساء - القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ١٠- إيلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار - منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ١١- إيناس الطوخى سالم عبد النبى : " تأثير برنامج مقترح التنمية بعض مكونات التوافق الحركى على المستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى " ، رسالة ماجستير، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ١٩٩٢م.

١٢- بسطويسى أحمد بسطويسى : سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب) دار

الفكر العربى القاهرة ١٩٩٧م .

١٣- _____ : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

١٤- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو ، الطفولة والمراهقة ، ط٦ ، عالم الكتب ، القاهرة

٢٠٠٥م .

١٥- حامد محمد الكومى : أثر استخدام التدريب البليومترى على سرعة أداء التحويلات الدفاعية لدى

ناشئى كرة اليد ، إنتاج علمى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٤ ، كلية

التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٢م .

١٦- حمدى على أحمد : " أثر برنامج تمرينات لتنمية القوة على الصفات البدنية " ، رسالة دكتوراه ، بحث

غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٨٢م .

١٧- خالد جمال محمود : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسة

المبارزة " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، التربية الرياضية للبنين

جامعة حلوان ١٩٩٢م .

١٨- خيرية إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من

(٦- ١٨) سنة ، الجزء الثانى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠١م .

١٩- خير الدين عويس ، أحمد ماهر أنور ، محمد كامل عفيفى : مسابقات الميدان المضمار ، دار الفكر

العربى ، القاهرة ، ب.ت .

٢٠- سعد الدين الشرنوبى ، عبد المنعم هريدى : مسابقات الميدان والمضمار ، مكتبة ومطبعة الإشعاع

الفنية ، الإسكندرية ١٩٩٨م .

٢١- سعيد عبد الرشيد خاطر : " التنبؤ بالسرعة الحركية والانتقالية فى ضوء بعض المتغيرات الجسمية

والبدنية لدى التلاميذ الرياضيين بالمرحلة الابتدائية فى دولة قطر " إنتاج

علمى ١٩٩٢م .

٢٢- سليمان أحمد حجر ، عويس على الجبالى : ألعاب القوى النظرية والتطبيق ، مكتبة التيسير ،

القاهرة ، ١٩٨٩م .

- ٢٣- سليمان على حسن ، أحمد الخادم ، زكى درويش : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ،
دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤م.
- ٢٤- صبحى عبد الفتاح الكفورى : علم نفس النمو ، مطبعة جامعة طنطا ، الكتاب الجامعى ٢٠٠٥م.
- ٢٥- صلاح محسن نجا : " تأثير استخدام التدريب العقلى على بعض مكونات الأداء فى دفع الجلة " .
رسالة دكتوراه ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة
الإسكندرية ، ١٩٩٧م.
- ٢٦- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى رقم (١) ، مركز الكتاب
للنشر القاهرة ١٩٩٧م .
- ٢٧- عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ،
القاهرة ، ١٩٩٩م.
- ٢٨- عباس عبد الفتاح الرملى : المبارزة (سلاح الشيش) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤م.
- ٢٩- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأتقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى
، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٣٠- _____ : الإعداد البدنى والتدريب بالأتقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة
للكتاب الرياضى ، القاهرة ٢٠٠٠م .
- ٣١- عثمان رفعت ، محمود فتحى ، سليمان أحمد حجر : أسس مبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى
- مركز التنمية الإقليمى - القاهرة ١٩٩١م .
- ٣٢- عجمى محمد عجمى : " تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية سرعة الأداء الدفاعى والهجومى لناشئى
كرة القدم " ، رسالة دكتوراه - بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية
جامعة الزقازيق ١٩٩٥م .
- ٣٣- عصام فتحى غريب : " تأثير استخدام منحى الاقتراب المائل لتحسين المروق فى الوثب العالى
بطريقة التقوس " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٣م .
- ٣٤- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات ط ١٠ - دار الفكر العربى - القاهرة
٢٠٠٠م .

- ٣٥- على محمد عبد المجيد : " التصرف الخطى وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة السلة " ، رسالة دكتوراه - بحث غير منشور كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ١٩٩٦م.
- ٣٦- عويس على الجبالى : التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) دار GMS للنشر القاهرة ٢٠٠٠م.
- ٣٧- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين : كرة اليد (تدريب مهارات وقياسات) دار الفكر العربى القاهرة ١٩٨٠م.
- ٣٨- محمد السيد حلمى : "تأثير استخدام التدريب البيلومتري على تحسين السرعة الحركية للاعبى الكرة الطائرة " ، رسالة دكتوراه ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ٣٩- محمد بطل عبد الخالق : العلاقة بين بعض مكونات القدرة الحركية والمستوى الرقمى للوثب العالى بالطريق الظهرية ، المؤتمر العلمى الأول (الرياضة للجميع) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
- ٤٠- محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم السكرى : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢م.
- ٤١- محمد جمال حمادة ، صلاح محسن نجا : التدريب الرياضى (أسس - مبادئ - تخطيط - محتويات - تقويم) مركز لغة العصر للكمبيوتر للطباعة والنشر ١٩٩٩م.
- ٤٢- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، ط٣ ، دار الفكر العربى القاهرة ، ١٩٨٤م.
- ٤٣- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١١ ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٤٤- _____ : علم النفس الرياضى ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٤٥- محمد رضا حافظ الروبى : برامج التدريب وتمريعات الإعداد ، ما هى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦م.
- ٤٦- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، ط٣ دار الفكر العربى القاهرة ١٩٩٥م.
- ٤٧- _____ : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، ط٤ دار الفكر العربى القاهرة ١٩٩٩م.

- ٤٨- محمد عارف السيد سيد أحمد: نماذج رياضية لمرحلة الاقتراب فى الوثب العالى بطريقة القوس ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ٤٩- محمد عبد الحميد بلال : أثر استخدام كرات سلة متقلة على تحسين سرعة ودقة التمرير والتصويب لناشئى كرة السلة ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٧م .
- ٥٠- محمد عبد الغنى عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠م .
- ٥١- محمد قدرى بكرى : تأثير التنبيه الكهربائى على بعض عضلات الطرف السفلى والمستوى الرقوى للاعبى الوثب العالى ، المؤتمر العلمى الأول (الرياضة للجميع) كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٨٤م .
- ٥٢- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح السيد ، طارق محمد شكرى : برامج تدريب إعداد بدنى وتدريب الأتقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٥٣- محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولى منصور : ٩٩ تمريناً للقوة والمرونة الحركية دار النشر القاهرة ١٩٩٩م .
- ٥٤- _____ : المدخل إلى القياس فى التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠٦م .
- ٥٥- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة ، ١٩٩٧م .
- ٥٦- مصطفى مصطفى على عطوه : دراسة تحليلية لمنحنى الاقتراب فى الوثب العالى بطريقة فلوب ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .
- ٥٧- مفتى إبراهيم حماد : الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ٥٨- _____ : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال فى المرحلة الإبتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠م .
- ٥٩- _____ : التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

- ٦٠- نادية السنوسى السعيد : دراسة تحليلية لبعض العوامل المؤثرة على المستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، رسالة دكتوراه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، ١٩٨٣م.
- ٦١- نبيلة عبد الرحمن وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار للآنسات ، الجزء الأول ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.
- ٦٢- هشام أحمد عبد العزيز : " تأثير برنامج لتدريب القوة باستخدام كلا من الأتقال الحرة والأجهزة على تنمية السرعة للاعبات كرة اليد المصغرة " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م.
- ٦٣- ياسر على مرسى أبو حشيش : " تأثير استخدام تدريبات السرعة على المستوى الرقى لمتسابقى دفع الجلة " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣م .

- ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 64- **Claud Bouchard , Roy j . Shepard , Thomas Stephens** : Physical activity fitness and health consensus statement, human kinetics publisher, USA, 2002 .
- 65- **Cody S. M** : The Effect of Speed On the performance for skills in fencing SDS,
Rivets, Culture Sportive, Rome Janmar, 1992 .
- 66- **Gene HookS** : Application of weight training to Altletics, Apprentice Hall international, London, 1992 .
- 67- **Ken Sprague** : The golds gym book of the weight training the Putnam publishing group , New York , USA 1993.
- 68- **Reilly and Rohnoma and Les 2003** : Developing the movement performance speed for the soccer players, British journal of sport medicine,
London oct. 2003, 354-359 total no. (26) .
[https://secure.esportquest.com/ su.efm? article no = s-829775 & title = s-829775j .](https://secure.esportquest.com/su.efm?article%20no%3D%20s-829775&title%3D%20s-829775j)
- 69- **Robert, J. Neal** : The mechanics of the forehand loop and swash shorts in table tennis, The Australian journal of science and Medicine in sport,
March 1991 .
- 70- **Sander, Lefevers Victore** : Relation ships between components of speed accuracy and facing success. The annual meeting of the American alliance for health. Physical education and recreation
2000 .