

الفصل الخامس

0/5 الاستخلاصات والتوصيات

1/5 الاستخلاصات _____ ات.

2/5 التوصيات _____ يات.

10/5 الاستخلاصات والتوصيات :

1/5 الاستخلاصات :

من خلال الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم في كل من التحليل الكمي والكيفي وتطبيق البرنامج التدريبي النوعي ، والاختبارات والقياسات المطبقة ، ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى استخلاص النقاط التالية :

(1) أظهر التحليل أن الحركة تتم خلال 1.3066 ث مما يدل أن الحركة تتم خلال وقت قصير جدا ، حيث استغرقت مرحلة الإعداد 0.2533 ث بنسبة 19.4% والمرحلة الأساسية قبل الرمي 0.3733 ث بنسبة 28.6% ، كما استغرقت المرحلة الأساسية الرمي والختام 0.6800 ث بنسبة 52%

(2) أظهر التحليل الكمي (الميكانيكي) من خلال تحديد الإزاحة والسرعة والعجلة لنقاط (مركز الثقل ، المرفق ، الركبة ، القدم) خلال أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين انه هناك زيادة في التسارع خلال مرحلة الإعداد وتبدأ في وجود مقاومة في المرحلة الأساسية قبل الرمي حيث تقل السرعات ، ثم تبدأ في الزيادة مرة أخرى خلال المرحلة الأساسية الرمي والختام .

(3) من خلال نتائج التحليل الكمي تبين أن الحركة قيد الدراسة تتطلب في أداؤها عنصر السرعة ورد الفعل في مرحلة الإعداد (الدخول في الحركة) ، وتحتاج عنصر تحمل السرعة وقوة في الأداء في المرحلة الأساسية بقسميها (قبل الرمي - الرمي والختام) . وسرعة في ختام الحركة.

(4) تم تحديد العضلات العاملة في أوضاع الحركة من خلال مراحل الأداء وتحديد حركة المفصل ونوع العمل العضلي راجع الجداول أرقام (4-14) (4-15) (4-16) وأشكال أرقام (4-18)(4-19) (4-20) (4-21)(4-22) (4-23).

(5) أدى تطبيق البرنامج التدريبي النوعي إلى تطوير الصفات البدنية (المرونة - القوة - التحمل - الرشاقة - القدرة) التي تم قياسها من خلال الاختبارات المختاره وتطوير السعة الحيوية للاعب .

(6) حدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء حركة الذراع والرقبة للمصارعين حيث كان متوسط الدرجات المسجلة للاعبين قبل تطبيق البرنامج 9.09 درجة ، ووصل بعد تطبيق البرنامج التدريبي النوعي 13.94 درجة مما يدل على ارتفاع المستوى .

(7) التدريبات النوعية عملت على قدرة اللاعب على أداء الحركة بسلاسة وقدرة فائقة على إنهاء حركة الذراع والرقبة بالشكل المطلوب .

2/5 التوصيات :

1/2/5 بالنسبة لجانب التحليل :

- استخدام التحليل بنوعيه الكمي والكيفي على حركات المصارعة بصفة خاصة وحركات الرياضات الأخرى بصفة عامة .
- لابد من وجود مرجعية تحليلية للمهارات الخاصة بكل رياضة وذلك لاستخدامها في وضع البرامج التدريبية وتصحيح الأخطاء.

2/2/5 بالنسبة للجانب التدريبي:

- تطبيق البرنامج التدريبي النوعي المقترح في فترة الإعداد الخاص للمرحلة السنية تحت 16 سنة .
- الاهتمام بوضع التمرينات النوعية للحركات الخاصة بالمصارع شرط استناد وضع التمرينات على مرجعية تحليلية.

3/2/5 بالنسبة للجانب البحثي والعلمي :

- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية القائمة على أسس علمية .
- الاهتمام بالأبحاث التي تهتم بتنمية مستويات الأداء حتى نرتقي بمستويات لاعبيننا .

المراجع

أولاً : المراجع العربيّة

ثانياً : المراجع الأجنبيةّة

أولا : المراجع العربية :

1. إبراهيم أحمد جـزر : التحليل البيوميكانيكي لأداء مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة (السننير الأمامي) ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 2001.
2. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، 1997
3. أحمد المتولي منصور : علم التدريب الرياضي ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1999
4. أحمد محمد إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية - رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، 1995
5. أحمد محمد السنتريسي ، أحمد عبد العزيز معارك : أساسيات المصارعة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية قسم التربية الرياضية ، جامعة الأزهر ، 1997.
6. أسامة رياض : الطب الرياضي وألعاب القوة " المصارعة والملاكمة " ، مركز الكتاب للنشر 2001.
7. أشرف حافظ محمود : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للمصارعين الناشئين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1992
8. السيد إبراهيم العراقي : الفاعلية الميكانيكية لأداء طريقتي حركة رفعة الكتفين للاعبين المصارعة الحرة - دراسة مقارنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، 2004 .
9. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب ، الجزء الأول ، دار بورسعيد للطباعة ، 1977 .

10. السيد محمد عيسى : دراسة بعض عناصر اللياقة البدنية " القوة - التحمل - المرونة" لمصارعى البراعم تحت 14، 16 سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1987.
11. إيهاب صبري محمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح لرفع مستوى الكفاءة البدنية على فعالية الأداء المهارى للمصارعين من 16 إلى 18 سنة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1995
12. إيهاب صبري محمد : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000.
13. إيهاب عبدالفتاح علي : التشخيص الكينماتيكي لأداء الضربة الخلفية باليدين للاعبى الفريق القومى القطري في التنس ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية ، جامعة المنصورة ، العدد الأول ، 2003
14. إيهاب فوزى البديوي : المبادئ الأساسية للمصارعة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1998
15. إيهاب فوزى البديوي : استراتيجية لتدريب مهارة الرمية الخلفية بالواجهة بالظهر (السننير الخلفي) من خلال التحليل الكينماتيكي ، بحث منشور ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، جامعة الإسكندرية . 2004
16. جمال محمد علاء الدين : طريقة معدلة لاستخدام التصوير التليفزيوني كتنيك قياس سريع في مجال التحليل الكيفي والكمي البسيط للحركات الرياضية، المؤتمر العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1981
17. جمال محمد علاء الدين : مدخل بيوميكاتيكي لتقويم مستوى اتقان الأداء المهارى في المجال الرياضي ، دراسة نظرية ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، 1981.

18. جمال محمد علاء الدين ، : علم الحركة ، مذكرات منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، ط 6 ، 1996 ، ناهد الصباغ
19. جمال محمد علاء الدين : الخصائص والمؤشرات الكينما تيكية لجسم الإنسان وحركاته ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 37 ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير ، 2000.
20. جيرد هوخموث : الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمي للحركات الرياضية ، ترجمة جمال عبد الحميد وسليمان على حسن ، مركز الكتاب للنشر ، ط 3 ، 1999.
21. خيرية إبراهيم السكري : إدارة تدريب الجهاز الحركي لجسم الإنسان ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، 2000. ، محمد جابر بريقع ، عاصم محمد العشماوي
22. خيرية إبراهيم السكري ، : سلسلة التدريب المتكامل - لصناعة البطل من 6:18 سنة ، الجزء الأول ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، 2001. محمد جابر بريقع
23. خيرية إبراهيم السكري ، : سلسلة التدريب المتكامل - لصناعة البطل من 6:18 سنة ، الجزء الثاني ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، 2001. محمد جابر بريقع
24. ضياء الدين مرسي جمعة : تأثير برنامج مقترح لتنمية المرونة على تعلم بعض مهارات المصارعة الرومانية لدى ناشئ المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 2000.
25. طارق الخولي : دراسة تحليلية كينماتيكية لبعض أنماط البراعة الحركية للأطفال من 4:6 سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، 2000
26. طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993
27. طلحة حسام الدين : الميكانيكا الخيوية - الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، 1993.

28. طلحة حسام الدين : الأسس الحركية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1994.
29. طلحة حسام الدين : مبادئ التشخيص العلمي للحركة ، دار الفكر العربي ، ، 1994.
30. طلحة حسام الدين ، : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997.
31. طلحة حسام الدين ، : علم الحركة التطبيقي ، الجزء الأول ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
- وفاء صلاح الدين ،
مصطفى كامل حمد وآخرون
مصطفى كامل ،
سعيد عبد الرشيد
32. عادل عبد البصير : الميكانيكا الحيوية - التكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.
33. عادل عبد البصير : التحليل الكيفي لحركة الإنسان ، دار الكتب للنشر ، 2002 .
34. عصام حلمي : التدريب الرياضي " أسس - مفاهيم - اتجاهات " ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، 1997.
- محمد جابر بريقع
35. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ، ط 6 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1990.
36. علاء محمد حلاويش : برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية لتحركات الرجلين أثناء أداء الموجات الهجومية في مباريات الكومتيه (كتدريب أولي) وأثره على الإنجاز المبارئي، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2004.
37. علي محمد عبد الرحمن : كينسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة. 1994.

38. عمرو يوسف أحمد : التحليل البيوميكانيكي لمهارة الرفع والدفع بالمقعدة كأساس للتدريبات النوعية في رياضة الجودو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، 2003
39. لؤي غانم الصعيدي : البيوميكانيك والرياضة ، وزارة التعليم والبحث العلمي ، جامعة الموصل ، العراق ، 1987.
40. محمد إبراهيم شحاته : دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف بالأسكندرية، 1995.
41. محمد جابر بريقع : الميكانيكا الحيوية ، دار الحضارة للطباعة والنشر والتوزيع ، 2001
42. محمد جابر بريقع ، : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية في المجال الرياضي ، منشأة المعارف بالأسكندرية ، 2002
43. محمد جابر بريقع : الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الأول ، المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2003.
44. محمد جابر بريقع : الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الثاني ، المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2004.
45. محمد جابر بريقع : الموسوعة العلمية للمصارعة ، الجزء الثالث ، المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 2004.
46. محمد رضا الروبي : أثر تنمية المرونة الخاصة لبعض المفاصل على زمن أداء حركة الرمية الخلفية بالمواجهة بالظهر للمصارعين المبتدئين، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية ، 1983.
47. محمد رضا الروبي : مبادئ التدريب في رياضة المصارعة ، ماهي لخدمات الكمبيوتر ، 2005 .

48. **محمد سعد غرابية** : تأثير تنمية المرونة الديناميكية الخاصة على فعالية أداء بعض حركات التقوس خلفا للمصارعين كأساس للتدريب الوقائي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2003
49. **محمد سيد كامل** : بيوميكانيكية أداء بعض المهارات الهجومية في الجودو كأساس لوضع تمرينات نوعية لتحسين مستوى الأداء المهاري، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان ، 2004
50. **محمد صبحي حسانين** : التقويم والقياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار المعارف ، 1979 .
51. **محمد فتحي هندي** : علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، بالقاهرة ، 1991.
52. **محمد محمود عبد الدايم** ، **محمد صالحي** ، **طارق القطان** : برنامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام ، 1993 .
53. **محمد يحيى غيده** : التحليل الكيفي والكمي لمهارة الدفاع الجانبي في سلاح الشيش، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، 1998
54. **محمد يوسف الشيخ** : الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها، دار المعارف ، 1986
55. **محمد علي محمود** : المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية الرومانية والحررة للهواة، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، 1997
56. **نبيل حسني الشوربجي** : تأثير برنامج مقترح باستخدام تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برمّة الوسط للمصارعين المتقدمين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2000.

57. **نييل حسني الشوربيجي** : استراتيجية لتدريب مهارة برمّة الرجل (الشواية) من خلال التحليل الكينماتيكي ، مجلة ، 2004
58. **وائل محمد عبد القادر** : التحليل العضلي الحركي لبعض عضلات الجسم الأساسية المساهمة في أداء اللعب الفردي للاعبين كرة السرعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2002 .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 59 **Berekaa M., Shchata M., Byoumi M,** : **Multimedia in biomechanical analysis the first international confrence on computer and advanced technology in education, EGYPT; 1996.**
- 60 **Bucher A,** : **Foundations of physical education and sport ,9thod., Mosby co., Saint Louis U.S.A;1983**
- 61 **Hunt, B.M** : **Hu Greco- roman wrestling calirarnai “ the Athletic bress , 1973**
- 62 **John Blamfield and Other** : **Science and Medicine in Sport , bach Well Scientific Publication, Australia ; 1992**
- 63 **Paul, J. Duane, K.** : **Biomechanics / www.explorespacenotdrugs.com/biomechanic ,1999**
- 64 **Pucsok JM, Nelson K,** : **A kinetic and kinematic analysis of the Harai – goshi judo technique, physical education department , slippery rock University , Pennsylvania , USA ,2006 no 12162585 indexed for MEDLINE.**
- 65 **Morozof,A.,k** : **Analysis Basic of methods technique in free fight in the practice no 2 1999.**
- 66 **McCaw, S** : **Biomechanics of Humman movements www.cast.ilstu.edu/mccaw , 2000**
- 67 **Simonian c** : **Fundamentals of sport biomechanics frenetic hall co; New Jersey ;1981.**