

## الفصل السادس

### الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

## الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث ونتائجه وبعد عرض ومناقشه النتائج توصلت الباحثه إلى مجموعه من الاستنتاجات تمثلب فى الاتى :-

- 1- أن البرنامج التدريبي المقترح للتوازن العضلى للقوه العضليه قد حقق التوازن العضلى لجانبى الجسم (الأيمن والأيسر).
- 2- أن البرنامج التدريبي للتوازن العضلى للقوه العضليه أثر إيجابيا على المستوى الرقى لسباحه 50 م حره .
- 3- بلغت نسبه التحسن فى قياسات القوه القصوى للجانب الأيمن والجانب الأيسر كالتالى:-
  - الذراع اليمنى (12%) ، والذراع اليسرى (15)
  - الرجل اليمنى (12%) ، والرجل اليسرى (21%)
  - بين الجانب الأيمن والجانب الأيسر (58.33%)

## التوصيات :

- 1- الأهتمام بالتطوير المتوازن لقوه العضلات العامله على مفاصل الجسم المختلفه والعضلات المقابله لها .
- 2- الأهتمام بتخطيط التوازن العضلى منذ مراحل الممارسه المبكره .
- 3- تطبيق البرنامج التدريبي متضمنا التدريبات الخاصه بالتوازن العضلى للقوه العضليه فى السباحه .
- 4- مراعاة تصميم برامج أثقال بحيث تحقق مبدأ التوازن العضلى لجميع أجزاء الجسم المختلفه .
- 5- تطبيق البرنامج المقترح فى هذه الدراسه بما يناسب طرق السباحه المختلفه .

## المراجع

أولاً : المراجع العربية  
ثانياً : المراجع الأجنبية  
ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية الأنترننت

**أولاً : المراجع العربية**

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (1994): تدريب السباحة للمستويات العليا، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة
- 2- ابو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين (2003) فسيولوجيا اللياقة البدنيه ، دار الفكر العربى .
- 3- احمد عيسى (2008) برنامج تدريبي بالاثقال لتنمية التوازن للقوه العضليه لبعض عضلات الطرف السفلى وتأثيره على المستوى الرقوى لسباحى الصدر ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه طنطا .
- 4- احمد محى الدين ابراهيم (2008) برنامج تدريبي بالاثقال لتنمية التوازن العضلى للقوه العضليه لبعض عضلات الطرف السفلى وتأثيره على المستوى الرقوى لسباحه الصدر ، رسله ماجستير ،كلية التربيه الرياضيه بالهرم، جامعه حلوان،
- 5- أمرالله أحمد البساطى (1998) أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشأه المعارف ، الاسكندريه .
- 6- امرالله البساطى (2001) اسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته ، منشاه المعارف ، الاسكندريه .
- 7- امين انور الخولى واخرون (2004) دائره المعارف الرياضيه وعلوم التربيه الرياضيه ، شلشله المراجع فى التربيه البدنيه والرياضيه ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهره .
- 8- ايمن احمد السيد (2011) تحسين التوازن العضلى للعضلات القابضه والباسطه العامله على مفصل الكتف واثره على مستوى الانجاز الرقوى للسباحين الناشئين، رساله ماجستير ، جامعه الاسكندريه .
- 9- ايهاب سيد اسماعيل (2006) برنامج تدريبي للتوازن العضلى فى القوه الديناميكيه لعضلات المرفقين و تأثيره على المستوى الرقوى لسباحى الدولفين ، انتاج علمى غير منشور ، جامعه حلوان ،كلية التربيه الرياضيه للبنات بالجزيره ، القاهره ، المجلد الرابع والعشرون ، العدد الاول.
- 10- بسطوسى أحمد (1999) أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- 11- حاتم حسنى يوسف (1992) تأثير برنامج للتدريب للأثقال فى إعداد المنتخب المصرى على تقدم المستوى الرقوى ، رساله ماجستير غير منشوره ، جامعه حلوان ، كلية التربيه الرياضيه للبنين .
- 12- حسن السيد ابو عبده (2001) الاتجاهات الحديثه فى تخطيط وتدريب كره القدم ، الطبعة الاولى ، دار العالميه ، طرابلس .
- 13- حمدى ابراهيم يحيى (2006) برنامج باستخدام التدريب العرضى فى الفتره الانتقاليه وتأثيره على القوه العضليه والمرونه والمستوى الرقوى لمتسابقى 100 م عدو – مجله العلوم البدنيه والرياضيه ، كلية التربيه ، جامعه المنوفيه ، العدد الثامن ، المجلد الاول يناير
- 14- حنفى محمود مختار (1997) برنامج التدريب السنوى فى كره القدم ، دار الفكر العربى ،

القاهرة .

- 15- **ذيان محمد امين** : (2000م) : تأثير بعض وسائل تطوير القوة الخاصه للرجلين على مستوى الاداء فى سباحه الصدر ، رساله ماجستير غير منشوره ، جامعه الاسكندريه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين .
- 16- **رأفت عبد المنصف على** : (2004) : تأثير تنميه التوازن الحركى والعضلى على الإنحرافات الجانبيه لمسافه الوثبه الثلاثيه، رساله دكتوراه غير منشوره، جامعه الاسكندريه ، كليه التربيه الرياضيه بنين .
- 17- **السيد السيد سعد** : (2007) : برنامج لتحقيق التوازن العضلى بين العضلات العامله والمقابله للذراعين واثره على زمن اداء 100م صدر للسباحين ، المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضيه للبنات ، جامعه الاسكندريه العدد 33.
- 18- **شريف محروس قنديل** : (2005) : دراسه مقارنه لتأثير التدريب بالأثقال والبليومترى على تنميه القدره العضليه ومستوى أداء مهاره الضرب الساحق لناشئى الكره الطائره ، رساله ماجستير غير منشوره ، جامعه المنصوره ، كليه التربيه الرياضيه .
- 19- **طلحه حسام الدين** : (1997) : الاسس الحركيه والوظيفيه للتدريب الرياضى ، القاهره دار الفكر العربى .
- 20- **طلحه حسام الدين** : (1997) : الموسوعه العلميه فى التدريب ، القوه – القدره – المرونه – مركز الكتاب للنشر ، القاهره .
- 21- **طلحه حسام الدين ، مصطفى كامل محمد ، سعيد عبد الرشيد** : (1999) : مبادئ الميكانيكا الحيويه وعلم الحركه التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهره .
- 22- **طلحه حسام الدين ، طارق فاروق عبد الصمد ، محمد فوزى عبد الشكور** : (2006) : التحليل الكيفى " مفهومه – تاريخه – نماذجه – مهامه – تطبيقه " ، الدار العلميه للنشر والتوزيع ، القاهره .
- 23- **عادل عبد البصير على** : (2004) : التحليل الكيفى لحركه جسم الإنسان ، المكتبه المصريه للنشر ، الاسكندريه .
- 24- **عاطف رشاد خليل** : (1999) ، تأثير برنامج للقوه والأطاله العضليه على تحسين اختلال التوازن العضلى فى العضلات العامله على مفصل الركبه ، رساله دكتوراه غير منشوره ، جامعه حلوان ، كليه التربيه الرياضيه للبنين
- 25- **عبد الرحمن عبد الرحيم زاهر** : (2000) ، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفر ، مركز الكتاب للنشر
- 26- **عبد العزيز احمد النمر** : (1993) : تأثير التوازن فى القوه بين العضلات القابضه والعضلات الباسطه لمفصل الركبه على سرعه العدو ، المجله العلميه للتربيه و الرياضه ، جامعه حلوان .
- 27- **عبد العزيز احمد النمر ناريمان الخطيب :** (2000) : الاعداد البدنى والتدريب بالأثقال لناشئه فى مرحله البلوغ ، ط الاساتذه للكتاب الرياض ، القاهره .
- 28- **عبد العزيز أحمد النمر وناريمان الخطيب** : (1996) : تدريب الأثقال – تصميم برامج القوه وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهره .
- 29- **عبد العزيز النمر** : (2000) ، تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية على تحسين التوازن العضلى ، المجله العلميه للتربيه والرياضه ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان
- 30- **عصام عبد الخالق** : (1994) : التدريب الرياضى – نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، الاسكندريه .

- 31- **عصام محمد حلمى** : (1998)، تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، دار المعارف ، الاسكندرية
- 32- **على جلال الدين** : (2006) الاضافه فى الاصابه الرياضيه ، مركز الكتاب للنشر القايره ، الطبعه الثالثه
- 33- **على فهمى البيك** : (1993) تخطيط التدريب الرياضى ، منشأه المعارف ، الأسكندريه .
- 34- **قاسم حسن حسين ومحمد عبد الرحيم** : (2001) ميكانيكيه الالعاب المركبه " عشارى الرجال وسباعى السيدات " الطبعه الاولى ، دار العالميه ، طرابلس
- 35- **محمد إبراهيم شحاته** : (1997) التدريب بالأثقال ، منشأه المعارف ، الأسكندريه .
- 36- **محمد جابر بريقع وابهاب فوزى البديوى** : (2004) الموسوعه العلميه للمصارعه (الجزء الثالث) – تدريب الأثقال ، منشأه المعارف بالأسكندريه .
- 37- **محمد جابر بريقع وخيريه ابراهيم السكرى** : (2004) المبادئ الاساسيه للميكانيكا الحيويه فى المجال الرياضى ، الجزء الثانى ، الاسكندرية ، منشاه المعارف .
- 38- **محمد جابر بريقع وخيريه ابراهيم السكرى** : (2002) المبادئ الاساسيه للميكانيكا الحيويه فى المجال الرياضى ، الاسكندرية ، منشاه المعارف .
- 39- **محمد حسن علاوى** : (1992) علم التدريب الرياضى ، الطبعه الثانيه ، دار المعارف .
- 40- **محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان** : (2001)، اختبارات الاداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القايره
- 41- **محمد حسن علاوى ، ابو العلا عبد الفتاح** : (2000) فسيولوجيا التدريب الرياضى دار الفكر العربى
- 42- **محمد صبحى حسنين** : (2001) القياس والتقويم فى التربيه الرياضيه ، الفكر العربى ، القايره .
- 43- **محمد صبحى حسنين** : (2000) ، القياس والتقويم فى التربيه البدنيه والرياضيه ، الطبعه الرابعه ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى
- 44- **محمد على القط** : (2002) ، فسيولوجيا الرياضه وتدريب السباحه ، الجزء الثانى ، المركز العربى للنشر ، الزقازيق
- 45- **محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح** : (1993) برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال ، الطبعه الأولى ، مطابع الأهرام ، القايره .
- 46- **محمد صبحى حسنين ، أحمد كسرى معانى** : (1998) موسوعه التدريب الرياضى التطبيقى ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعه الأولى
- 47- **محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح ، طارق شكرى القطان** : (1993) برامج تدريب الإعداد البدنى وتدريب الأثقال ، الطبعه الأولى ، مطابع الأهرام ، القايره .
- 48- **محمود محمد وكوك** : (2005) فعاليه برنامج علاجي تدريبي لتتميه القوه العضليه والتوازن على انحاءات العمود الفقرى لدى المكفوفين ، رساله ماجستير غير منشوره ، جامعه طنطا ، كليه التربيه الرياضيه

- 49- مسعد على محمود : (1997) المدخل الى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصوره ، المنصوره .
- 50- مسعد على محمود ، محمد كشك ، وامر الله البساطى ، : (2002) محاضرات فى علوم التدريب الرياضى ، الطبعة الاولى ، مكتبة شجرة الدر ، المنصوره .
- 51- مصطفى كاظم، ابوالعلا احمد ، : (1998) السباحه من البدايه للبطوله ، دار الفكر العربى .
- 52- مفتى ابراهيم حماد : (2002) التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسه المختار للنشر ، الطبعة الاولى ، القايره .
- 53- \_\_\_\_\_ : (2001) التدريب الرياضى الحديث – تخطيط وتطبيق وقياده ، دار الفكر العربى ، طبعه ثانيه .
- 54- \_\_\_\_\_ : (2000) أسس تنميه القوه العضليه بالمقاومات ، طبعه أولى ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القايره .
- 55- مفتى ابراهيم حماد : (1997) البرامج التدريبيه المخططة لفرق كره القدم ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القايره .
- 56- \_\_\_\_\_ : (1996) التدريب الرياضى للجنسين من الطفوله إلى المراهقه ، دار الفكر العربى ، القايره .
- 57- ناهد انور الصباغ وجمال علاء الدين : (1996)، علم الحركة ، الاسكندريه ، دار المعارف
- 58- هانى عبد العزيز الديب : (2003)، تأثير برنامج تدريبي للقوه العضليه على تحسين التوازن العضلى ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان .
- 59- هدير سيد عبد العظيم : (2005) فاعليه تنميه القوه الدافعه للرجلين داخل وخارج الماء على انزيمات الترانس امينيز وكرياتين فسفوكينيز والمستوى المهارى فى سباحه الصدر ، رساله دكتوراه غير منشوره ، جامعه حلوان ، التربيه الرياضيه للبنات ، القايره .
- 60- وائل السيد قنديل : (2001) برنامج تدريبي مقترح لتنميه التوازن فى قوه العضلات للاعبى الاسكواش ، رساله دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه حلوان .
- 61- وليد درويش عميره : (2004)، تأثير التوازن فى القوه بين العضلات القابضة والباسطة لمفصل الركبه على المستوى الرقىمى للرباعين الناشئين ، رساله ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه طنطا .

ثانيا المراجع الاجنبية

- 62 **.Abendroth-Smith,J.,Kras,J.&Strand,b** Getaboard the B (1996) :  
BOAT:Biomechanically based observation  
and analysis for teachers.Journal of physical  
Education ,Recreation and Dance,67(8),20-23
- 63 **.Allison,O.C** Laban,s Movement framework as (1986) :  
describtor of chang in student,s Movement  
response Observations . Paper Presented at  
the American Alliance for Health, Physical  
Education and Dance, Cincinnati,  
.OH,1986April
- 64 **.Balan,C.M&Davis,W.E** Ecological task analysis. An approach(1993) :  
to teaching physical Education. Journal of  
physical Education,Recreation and Dance ,  
64(9).54- 61
- 65 **.Barrett, K.R** Observation for teaching and (1979) :  
coaching. JOPER.5d(1),23-25
- 66 **Brain j . sharkey** fitness and health . fifth edition (2002):  
.humaikinetise publisher.u.s.a
- 67 **Brian mac** strength & muscle balance checks (2001):  
htm
- 68 **.Cooper,J.M.&Glassow,R.B** Kinesiology,St. Louis:Mosby(1963) :  
-69 **Dan wathen** muscle balance esentials of strength (1994) :  
training and conditioning association ,huan  
,kinetis
- 70 **David sandler** wight training fundamen tals , (2003) :  
obetter way to learn the basics , human  
kinetics , usa
- 71 **Dunham,P** *Evaluation for excellence Journal of (1986).:*  
*Physical education , Recreation and*  
*dance,57(6).34- 36, 60*
- 72 **Gamal abd elhalim elgamal** Training programme on the (2004) :  
physiological cross sectional area ( pcsa) of  
working elbow muscles and its effects on the  
digital level of crawl strok swimmer , tanta  
medical journal , april
- 73 **.Gangstead,S.K.& Beveridge,S.K** *The implementation and evaluation (1984) :*  
*of a methodical approach to Qualitative*  
*sports skill analysis instruction.Journal of*  
*teaching in physical Education, 3(winter),60-*  
*70*
- 74 **.Hay,J.G.&Ried , J.G** *The anatomical and mechanical (1982).:*

- 75 **.Hay,J.G.&Ried , J.G** *bases of human motion . Englewood Cliff, NI:Prentice- hall*  
*The anatomical and mechanical (1988).: bases of human motion . Englewood Cliff, NJ:Prentice- hall*
- 76 **Heitkamp et all** *The wining of the strength and the (2001) : balance muscular the remoteness of the balance training*
- 77 **,Hoffman,S.J** *Clinical diagnosis as apedagogical (1983) : skill.InT.J.*  
*Tenplin&J.K.Olson(Eds).Teaching in physical Education. Champaign.IL: Human Kinetics,35- 45*
- 78 **.Hudson ,J** *Puroose/ observation system for (1985).: studented at the aahperd national convertion, Atlanta,G.A*
- 79 **Jay Hoffman** *physiological aspects of sports (2002) : training and performancec*
- 80 **.Knudson,D.&Morrison,C** *An integrated qualitative analysis of (1996) : overarm throwing . Journal of physical Education , Recreation, and Dance, 67(6),31-36*
- 81 **kugler;;a;kruger m;reini-ger,-s;touill-ier,h-h; n** *muscular imbalance and shoulder (1996) : pain in volley ball attackers.british journal of sport medicine (ox ford,England)30(3)256-259 rfsz seot*
- 82 **Malkolom cook** *Soccer coaching and team (1997) : , management, second edition , London*
- 83 **.Mcpherson , M.N** *Who: the physical education teacher (1990) : as diagnostion . paper presented to the national convention of the American Alliance for Health , physical Education ,Recreation and dance. Kansas city , Missouri*
- 84 **.Norman,R.W** *An approach to learning the (1977) : mechanics of human motion at undergraduates level. In C.J.D. Dillman &R.G.Sears(Eds). Proceeding: kinesiology . anational conference on teaching: champaign, IL : university of illionois,113-123*
- 85 **.Pinheiro,&Simon,H.A** *An operational motor skill (1992) : diagnosis.journal of Teaching in physical Education and dance, 65(2).49-54*
- 86 **.Pinheiro,V** *Diagnosing motor skills.Apractical (1994) : approach.journal .journal of physical Education ,Recreation and dance65(2).49-*

- 54
- 87 **.Radford,K.W** *Movement observation in physical (1989) : education :adefinitional effort.journal of teaching in physical education,9,1-24*
- 88 **.Robertton,M.A&Halverson,I,e** *Developing children .their chaning (1984) : movement Philadelphia lead&febiger*
- 89 **sean cochran,tom house** *Stronger armes and upper body , (2000) : u,s,a. human kinitices*
- 90 **.Seefeld,V.D.&HaubenStricker,j,l** *Pattern phase or stages:an analysis (1982) : model for study of developmental movement INJ.A.S.Kelso&J.E.CLARK(Eds)the development of movement control and coordination.newyork.wiley&sons,309-318*
- 91 **Woynel.westcott,Thomas r baechle** *strength training human kinetics (1998) : ,publisher,u.s.a*

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية الأترنت :

- 92 .david lipman :[http://www David lipman. Com](http://www.Davidlipman.Com)
- 93 [www university of : waikato. Com](http://www.universityofwaikato.com)