

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- أولاً : الاستنتاجات .
- ثانياً : التوصيات .

أولاً - الاستنتاجات :

من خلال الأهداف والفروض التي وضعت للبحث وفي حدود عينة البحث والمنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة ، ومن خلال المعالجات الإحصائية التي استخدمت في عرض ومناقشة النتائج توصل الباحث إلي استخلاص النقاط التالية:

- ١- أظهر تطبيق البرنامج تقدماً ملحوظاً في تنمية القدرة العضلية للرجلين وذلك للمجموعة التجريبية في القياس السنوي للقياسات الجسمية .
- ٢- أظهرت النتائج تحسن في مهارة البدء والدوران في القياس البعدي وكان التحسن لصالح المجموعة التجريبية حيث ذلك قيمة المتوسط في القياس القبلي على ٣,٥٠ م .
- ٣- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة القوة القصوى لعضلات الظهر واتضح ذلك من المقارنة بين المتوسط الحسابي للقياس القبلي وكان ٨٨.٧٢ كجم والمتوسط الحسابي للقياس البيني وكان قيمته ٨٩.١٤ كجم .
- ٤- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة في القدرة العضلية حيث ذلك نتيجة متوسط القدرة العضلية في القياس القبلي ٢,٠٦٠ م وذلك باستخدام اختبار الوثب العريض وقيمة المتوسط للقدرة العضلية في القياس البعدي ٢,٢٠٣ م .
- ٥- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة القوة القصوى للرجلين حيث ذلك قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي ٧٧,٥٩ كجم أما في القياس البعدي ٨٢,٣٥ كجم .
- ٦- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى زيادة القدرة العضلية للرجلين مستخدماً اختبار الوثب العمودي حيث ذلك قيمة المتوسط في القياس القبلي ٤١,٩٠ سم أما القياس البعدي ٤٣,٦٥ سم .

ثانياً - التوصيات :

يوصى الباحث في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية والتي برزت أثناء إعدادة بالتوصيات التالية :

- ١- أهمية استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام جهاز السباحة المقيدة في تطوير مهارتي البدء والدوران لسباحي الظهر أثناء فترة الإعداد الخاص .
- ٢- الاهتمام بالتدريبات المستخدمة على جهاز السباحة المقيدة مع مراعاة أن تكون في نفس المسار الحركي والزمني للأداء .
- ٣- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية التي تعمل على زيادة قوة عضلات الطرف السفلي حيث أنها تعمل على زيادة القدرة على الدفع بقوة أثناء البدء والدوران .
- ٤- استخدام جهاز السباحة المقيدة في تنمية مختلف المهارات في السباحة وكذلك لمختلف المراحل العمرية .

المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الإنجليزية .

المراجع :

أولاً - المراجع العربية :

- ١- أبو العلا احمد عبد الفتاح : " تدريب السباحة للمستويات العليا " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٤م .
- ٢- _____ : " التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٧م .
- ٣- أحمد ابراهيم الشريف : " تأثير التدريب باستخدام التنبيه الكهربائي على مستوى البدء في السباحة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ٤- أحمد المتولي منصور ، : " تمارينات للقوة العضلية والمرونة الحركية " ، محمد نصر الدين رضوان مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٩م .
- ٥- احمد مصطفى السويفى : " السباحة والسلامة المائية تعليم - إعداد معلم السباحة والسلامة - فن الإدارة والتحكيم " ، الأنوار المحمدية للطباعة ، الطبعة الأولى ، طنطا ، ١٩٩٨م .
- ٦- أسامة كامل راتب : " تعليم السباحة " ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٧- أسامة كامل راتب ، : " الأسس العلمية للسباح (تدريب - تخطيط البرامج - تحليل - الحركي)" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٨- إسلام توفيق محمد السرسى : " تأثير برنامج تدريبي بالأنفقال والبيومترك علي القدرة العضلية للاعبى كرة السلة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م .

- ٩- ثروت محمد محمد الجندي : " تأثير برنامج تدريبي مقترح بالأثقال وتدريبات الوثب العميق على معدلات نمو القدرة العضلية للاعبين كرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان ، ١٩٩٦م .
- ١٠- حاتم حسن يوسف : " تأثير برنامج التدريب بالأثقال في إعداد المنتخب المصري على تقدم المستوى الرقمي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢م .
- ١١- حمدي قاسم محمد شلبي : " أثر برنامج تدريبي بالأثقال على الأداء المهاري في كرة السلة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ببورسعيد ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٥م .
- ١٢- حمدي نور الدين محمد : " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين والرجلين على الناحية الفنية لبعض المهارات الأساسية للناشئين في الكرة الطائرة تحت ١٦ سنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٢م .
- ١٣- رفاعي مصطفى حسين : " دراسة مقارنة بين أسلوب استخدام الأثقال وأسلوب المصادمة لتنمية القوة المميزة بالسوعدة للرجلين للاعبين كرة القدم " ، مجلد نظريات وتطبيقات ، العدد ١٩ ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤م .

- ١٤- طارق محمد عبد الرؤوف : " تأثير برنامج للتدريب بالأثقال على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة السلة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ١٥- عاطف رشاد خليل : " تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبين لكرة الطائرة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ١٦- عبد العزيز أحمد عبد العزيز : " تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعبين لكرة السلة ، مجلة علوم وفنون الرياضة " ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، سبتمبر ، ١٩٩١ م .
- ١٧- _____ : " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على معدلات نمو القوة العضلية " ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ١٨- _____ : " تأثير استخدام الأثقال الحرة و جهاز الأثقال على تنمية التحمل العضلي " ، بحث منشور المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة ، العدد (١٣) ، (١٤) ، كلية التربية الرياضية ببنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٢ م .
- ١٩- عبد العزيز أحمد عبد العزيز ، ناريمان محمود على الخطيب : " تدريب الأثقال " ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٦ م .
- ٢٠- عصام أمين حلمي : " استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة " ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ م .

- ٢١- على السعيد ربحان : " تأثير برنامج تخصصي بالأثقال على فعالية الأداء المهاري للمصارعين " ، المؤتمر العلمي كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ديسمبر ، ١٩٩٤ م .
- ٢٢- عمرو على أبو المجد : " علم التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م .
- ٢٣- فاطمة محمد عبد المقصود : " أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة الضربة من خارج قوس ٦,٢٥ م للاعب كرة السلة " ، المجلة العلمية ، العدد الخامس يناير ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، ١٩٩٠ م .
- ٢٤- ليديا موريس إبراهيم برسوم : " تأثير برنامج مقترح للوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوى الأداء لبعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية التنافسية " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٢٥- مجدي محمود شكري : " تطبيقات حديثة في السباحة تخطيط - تعليم - تدريب - إنقاذ " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ م .
- ٢٦- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، الطبعة ١٣ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٧- محمد حسن علاوي ، : " فسيولوجيا التدريب الرياضي " ، الطبعة الأولى ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح دار الفكر العربي ١٩٨٤ م .
- ٢٨- محمد حسن علاوي ، : " اختبارات الأداء الحركي " ، الطبعة الثالثة ، دار محمد نصر الدين رضوان الفكر العربي ، ١٩٩٤ م .
- ٢٩- محمد صبحي حسنين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، الطبعة ٣ ، ١٩٩٥ م .
- ٣٠- محمد صبحي حسنين ، : " موسوعة التدريب الرياضي " ، الطبعة الأولى ، أحمد كسري معاني مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ م .

- ٣١- محمد على القط : "الموجز في الرياضات المائية" ، الطبعة الأولى ، المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٢- محمود حسن ، : "المنهاج الشامل لإعداد معلمي ومدربي السباحة" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .
على فهمي البيك ،
مصطفى كـاظم
- ٣٣- محمود يحيى سعد : "مراحل التخطيط للتدريب الرياضي" ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٠ م .
- ٣٤- مختار سالم : "تدريبات الأثقال لصناعة الأبطال" ، دار المعارف ، بيروت ، ١٩٩٢ م .
- ٣٥- مدحت قاسم عبد الرازق : "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأثقال على بعض الصفات البدنية للاعبين لكرة اليد" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ٣٦- مفتى إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة" ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨ م .
- ٣٧- _____ : "التدريب الرياضي التريوي" ، الطبعة الأولى ، مؤسسة المختار للنشر ، ٢٠٠٢ م .
- ٣٨- منال موسى الزينى : "تأثير استخدام التدريبات اليوميومية وتدريبات الأثقال على مسافة البدء فى السباحة" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٩ م .
- ٣٩- ناصر أحمد السيد : "تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة على مستوى أداء مهارة الارتكاز الزاوي فتحاً للوقوف على اليدين فى الحركات الأرضية" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٨ م .

- ٤٠- هشام أحمد على مبروك : " تأثير برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على معدلات نمو القوة العضلية للاعبين لكرة السلة الصغار " ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ م .
- ٤١- وائل محمد عبد الباري : " تأثير برنامج تدريبي للوثب العميق على زمن البدء في سباحة الزحف على البطن " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٨ م .
- ٤٢- وفيقة مصطفى سالم : " الرياضات المائية (أهدافها / طرق تدريسها أسس تدريبها / أساليب تقويمها) " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٧ م .

ثانياً - المراجع الأجنبية :

- 43- Bauer. T., : Comparison of training Modalities for power Development in the lower Extremity, Journal of Applied sport ,Science Research, 1990
- 44- Lyttle, A. D. : Enhancing Performance: Maximal Power Versus
Wilson, G. J. Combined Weights and Plyometrics training,
Ostrowski, K.J. Journal of Strength and Conditioning research,
1996.
- 45- Maglishchow., : Swimming even Faster may Field Publishing
Company California., 1993.
- 46- Novikov, a., : L'allenamenta della Forza nella formazione del
lottatore (Strength Training for Wrestelrs, Athlon,
Roma, 1991.
- 47- Swain IL. : Arm and leg power output in swimmers during
simulated swimming, physiology of exercise, De
montfort university Bedford, United Kingdom,
2000, Jul; 32(7):1288-92.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- 48- Tanaka H, : Dry-Land resistance training for competitive
Costill DL, swimming, Human performance Laboratory, Ball
Thomas R, Fink state university, Muncie, in 47306, 1993 Aug;
WJ, Widrick JJ. 25(8):952-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- 49- Toussaint HM, : Effects of specific high resistance training in the
Vervoorn K. water on competitive swimmers, department of
exercise physiology and health science, faculty of
human movements sciences, Vrije Universiteit
Amsterdam, the Netherlands, 1990, Jun; 11(3):228-
33. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- 50- Wilson, G. J., : Weight and Ploymetric Training, Effects and
Marphy, A. J., Eccentric and Concentric Force Production,
Giorgi, A., Canadian, Journal of Applied Physiology, 1996 .
- 51- Willson, G. J., : Performance Benefits from Weight and Plyometric
Marphy, A. J., training Effects of Initial Strength, Coaching, and
Walshe , A. D., Sport, science, Journal, Roma,1997.