

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

١/٥ إستخلاصات البحث .

٢/٥ توصيات البحث .

- الإستخلاصات والتوصيات :-

١/٥ إستخلاصات البحث :

في حدود عينة البحث وفي ضوء المنهج المستخدم والإجراءات التي أتخذها الباحث وما تم تحقيقه من فروض أمكن التوصل إلي الإستخلاصات التالية :-

١/١/٥ بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية :

- أ- بلغت نسبة تحسن قوة عضلات الظهر (٨٥,٦٦٤%) للمجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ، بينما بلغت نسبة التحسن (٦١,٢٦٨%) للمجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية).
- ب- بلغت نسبة تحسن قوة عضلات الرجلين (٧٦,٢٤٦%) للمجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ، بينما بلغت نسبة التحسن (٤٥,٩١٤%) للمجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية).
- ت- بلغت نسبة تحسن الوثب العمودي (٣٢,٠٧٢%) للمجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ، بينما بلغت نسبة التحسن (٦,٨٠٤%) للمجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية).
- ث- بلغت نسبة تحسن الوثب العريض من الثبات (٢٠,١٨٥%) للمجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ، بينما بلغت نسبة التحسن (١١,٠٨٥%) للمجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية).

٢/١/٥ بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية :

- أ- بلغت نسبة تحسن مسافة الطيران (١١,٧٢٢%) للمجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ، بينما بلغت نسبة التحسن (١٣,١١١%) للمجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية).
- ب- بلغت نسبة تحسن زمن الطيران (- ٢١,٦٨٩%) للمجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ، بينما بلغت نسبة التحسن (٣,٤٣٦%) للمجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية).
- ت- بلغت نسبة تحسن سرعة الطيران (٣٠,٠٤١%) للمجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ، بينما بلغت نسبة التحسن (٨,٤٩٢%) للمجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية).
- ث- بلغت نسبة تحسن زاوية الارتقاء (- ١١,٦١٥%) للمجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ، بينما بلغت نسبة التحسن (- ٠,٧٦٣%) للمجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية).
- ج- بلغت نسبة تحسن زمن سباحة (٢٥) متر زحف علي الظهر (- ١٢,٩١٤%) للمجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) ، بينما بلغت نسبة التحسن (- ٩,٧٧٧%) للمجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية).

وينضح من ذلك تفوق المجموعة الأولى (التي استخدمت تدريبات البليومتر ك) علي المجموعة الثانية (التي استخدمت التمرينات المائية) ويرجع الباحث ذلك إلي أن زمن سباحة (٢٥) متر زحف علي الظهر هو المحصلة النهائية لتحسين المتغيرات المهارية والبدنية المسئولة عن مهارة البدء من أسفل لسباحة الزحف علي الظهر (قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين - مسافة الطيران - زمن الطيران - سرعة الطيران - زاوية الطيران) .

٣/١/٥ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية لمجموعة تدريبات البليومتر ك (التجريبية الأولى) لصالح القياس البعدي .

٤/١/٥ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للقوة الانفجارية لمجموعة تدريبات الوسط المائي (التجريبية الثانية) لصالح القياس البعدي .

٥/١/٥ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة البدء من أسفل في سباحة الظهر لمجموعة تدريبات البليومتر ك (التجريبية الأولى) لصالح القياس البعدي .

٦/١/٥ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة البدء من أسفل في سباحة الظهر لمجموعة تدريبات الوسط المائي (التجريبية الثانية) لصالح القياس البعدي .

٧/١/٥ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية لصالح المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت تدريبات البليومتر ك .

٢/٥ توصيات البحث :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وما تم استخلاصه يوصي الباحث بما يلي :-

١- استخدام برنامج تدريبات البليومتر ك لتحسين القوة الانفجارية والتي تؤثر إيجابيا علي

مهارة البدء من أسفل لدي سباحي الظهر وعلي زمن سباحة (٢٥) متر ظهر .

٢- أوصي المدربين بضرورة الاهتمام بالتدريب علي مهارة البدء من أسفل لسباحة الظهر من

خلال برنامج تدريبي مقنن وأن يكون من بداية الموسم التدريبي وحتى نهايته .

٣- أوصي بوضع برنامج تدريبات البليومتر ك وتدريبات الوسط المائي ضمن برامج الأعداد

البدني .

٤- أوصي بتطبيق برنامج تدريبي بالأثقال قبل البدء في برنامج تدريبات البليومتر ك بفترة لا

تقل عن (٤) أسابيع .

المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

ثالثاً : مراجع من شبكة المعلومات الدولية

أولاً : المراجع العربية :-

: " فسيولوجيا اللياقة البدنية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .

" تدريب السباحة للمستويات العليا " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

" برنامج تدريبي مقترح للاعب الوثب الثلاثي " ، بحث منشور . دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .

: " تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والراكلات الأساسية لناشئ الكاراتيه " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية .

تأثير اختلاف الوسط التدريبي علي فاعلية الأداء لحركات الرجلين للمبارزين الناشئين تحت ١٧ سنة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .

: " تعليم السباحة " الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .

: " الأسس العلمية لتدريب السباحة " الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٢ .

الأسس العلمية للسباحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

: " استخدام تدريبات البليومتر (الوثب العميق) وتأثيرها على القدرة العضلية ومستوى أداء مهارة البدء لدى سباحي الزحف على الظهر ، بحث منشور ، مجلة كلية التربية جامعة طنطا ، عدد ٢٨ ، ٢٠٠٠ م .

: " أسس ونظريات التدريب الرياضي " دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ م .

" مقدمة في تعليم و تدريب السباحة و الإنقاذ " ، مطبعة التوني ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م .

" تأثير اختلاف زاوية ميل مكعب البدء ووضع السباح علي إنتاج القوة وسرعة الطيران في البدء في السباحة " ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، العدد الثامن عشر ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧ م .

: " تأثير برنامج تأهيل مائي لمفصل الفخذ الصناعي والعضلات العاملة عليه " مجلة كلية التربية ، العدد الثامن والعشرون ، ٢٠٠٠ م .

" تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي علي تطوير بعض القدرات البدنية و المستوي المهاري في السباحة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات

١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح

أحمد نصر الدين سعد

٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح

٣- أحمد ماهر أنور حسن

٤- أحمد محمود إبراهيم

٥- أسامة عبد الرحمن علي

٦- أسامة كامل راتب

٧- _____

علي محمد ذكي

٨- _____

٩- إيهاب سيد إسماعيل

١٠- بسطويس أحمد

١١- ثناء عبد الباقي حسنين

١٢- جمال عبد الحليم الجمل

١٣- _____

١٤- حسام الدين فاروق حسين

بالقاهرة ، جامعة حلوان . ١٩٩٧ م .

" تأثير استخدام بعض وسائل تدريبات المقاومة داخل الماء علي مستوي الأداء الفني في سباحة الصدر " رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤ م .
: " تمرينات الماء " منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .

: " سلسلة التدريب المتكاملة لصناعة البطل ٦ - ١٨ سنة " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .

: " مفهوم التدريب في الوسط المائي وتطبيقاته في الألعاب الجماعية والفردية " مقالة ، مؤتمر بنادي سموحة شهر ٩ ، ٢٠٠٢ م .

" التدريب البليومتري لتنمية القدرة العضلية للرجلين و تأثيره علي البدء في سباحة الظهر " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م
"العوامل المؤثرة علي انخفاض مستوى مسابقات الميدان والمضمار بـ ج.م.ع " ، بحث منشور ، دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣ م .

التدريب البليومتري ، سلسلة الفكر العربي في التربي البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

"تأثير التدريب البليومتري علي المستوي الرقمي لسباحي الصدر " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م

: " الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي " دار الفكر العربي ، القاهرة ، م ١٩٩٤ .

الموسوعة العلمية في التدريب ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .

علم الحركة التطبيقي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

: " تدريب الأثقال تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦ م .

: " تأثير برنامج للتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة " مجلة العلوم فنون الرياضة ، التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الثالث ، العدد الثالث ، سبتمبر .

: " تأثير برنامج للتدريبات البليومترية على تنمية القوة الانفجارية للرجلين لمهاتري البدء والدوران في السباحة " بحث منشور - المحلة العلمية ، كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الإسكندرية العدد ١٣ عام ١٩٩٧ م .

تأثير استخدام التدريبات في الوسط المائي علي بعض

١٥- حسام الدين محمود احمد عبد المعطي

١٦- خيرية إبراهيم السكري محمد جابر بريقع

١٧-

١٨-

١٩- دينا علي محمد سعيد

٢٠- زكي محمود درويش

٢١-

٢٢- شرين يحي زكريا عبد الحميد المهدي

٢٣- طلحة حسام الدين

٢٤- طلحة حسام الدين

مصطفى كامل حمد

سعيد عبد الرشيد

وفاء صلاح الدين

٢٥-

٢٦- عبد العزيز أحمد النمر ،

ناريمان الخطيب

٢٧- عبد العزيز أحمد النمر

٢٨- عزة عبد الغنى عبد العزيز

٢٩- عصام الدين محمد عبد الرازق

عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .
" اتجاهات حديثة في تعليم السباحة " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .

: " التدريب الرياضي النظرية والتطبيق " دار G.M.C ، ٢٠٠٠ م .

" الجديد في ألعاب القوى " ، الجامعة الأردنية ، ١٩٩٨ م .
" أثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة داخل الماء علي بعض المتغيرات الميكانيكية المرتبطة بسباحة الزحف علي البطن " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩ م .

: " الأساس البيوميكانيكي لاختيار التمرينات الخاصة (المساعدة) لمجموعة حركات الارتقاء المزدوج في بعض الأنشطة الرياضية ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية قسم التربية الرياضية جامعة طنطا ١٩٩٠ م .

: " فسيولوجيا التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .

: " علم التدريب الرياضي " دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .

علم نفس المدرب والتدريب الرياضي ، دار المعارف ، ١٩٩٧ م .

" أثر استخدام تدريبات التحرك بالرفع في الماء علي مستوي الإنجاز الرقي للسباحين الناشئين " رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .

: " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .

: " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية " ، الجزء الأول ، الطبعة الرابعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .

: " موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .

: " التعليم الحركي والتدريب الرياضي " ، الطبعة الثانية ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٤ م .

فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الأول ، المركز العربي للنشر ، ٢٠٠٢ م .

علم التشريح الطبي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩١ م .

: " المنهاج الشامل لإعداد معلمي ومدربي السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٦ م .

٣٠- علي البيك ،
عصام حلمي
عادل النموري

٣١- عويس الجبالي

٣٢- كمال جميل الربضي

٣٣- كمال محروس بيومي

٣٤- محمد جابر بريقع

٣٥- محمد حسن علاوى ،
أبو العلا أحمد عبد الفتاح

٣٦- محمد حسن علاوى

٣٧- _____

٣٨- محمد حسن محمد جلال

٣٩- محمد صبحي حساتين

٤٠- _____

٤١- _____

أحمد كسرى معاني

٤٢- محمد عبد الغني عثمان

٤٣- محمد علي أحمد القط

٤٤- محمد فتحي هندي

٤٥- محمود حسن

علي البيك

مصطفى كاظم

٤٦- مختار سالم
: " تدريب الأثقال لصناعة الأبطال " ، دار المعارف ، بيروت ، ١٩٩٢ م .

٤٧- مرفت محمد عبد الطيف
: " تأثير استخدام أسلوب التدريب خارج وداخل الماء هيدروايروبك على مستوى الإعداد البدني للمبارزين الناشئين " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٠ م .

٤٨- مسعود محمود ،
محمد حافظ الروبي
٤٩- مصطفى إبراهيم شريف
: " الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحررة " ، دار الكتاب لنشر ، القاهرة ، ١٩٩٢ .

٥٠- مفتي إبراهيم حماد
٥١-
: " تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام مقاومة الوسط المائي على مستوى الأداء المهاري للاعب الكاتا في رياضة الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .

٥٢- منال محمد عزب الذيني
٥٣- ناريمان محمد الخطيب
٥٤-
: " تأثير استخدام تدريبات البليومترية وتدريب الأثقال على مسافة البدء في السباحة " رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنوفية ، ١٩٩٩ م .

٥٥- هشام صبحي حسن
٥٦- وفيقة مصطفى سالم
٥٧- وائل محمد توفيق عبد الباري
٥٨- وجيه أحمد شمندی
: " أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين والمقعدة للاعبات الجمباز ، بحث منشور المجلة العلمية ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .

: " تأثير برنامج تدريبي للمقاومة بأسلوبين مختلفين على تنمية القوة العضلية للاعب الجمباز في مرحلة ما قبل البلوغ ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ، العدد الثالث ، ١٩٩٢ م .

: " أثر برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء التلويحة على جهاز حصان الحلق للناشئين " رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٣ م .

" الرياضات المائية " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
: " تأثير برنامج تدريبي للوثب العميق على زمن البدء في سباحة الزحف على البطن " رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .

: " تأثير تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين " المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد الثالث والعشرين ، ١٩٩٥ م .

- ٥٩- وليد محمد شيبوب : " تأثير تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الكلمات الأكثر استخداماً للاعبين الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، الجمهورية الليبية ، جامعة الفاتح ١٩٩٧ م .
- ٦٠- يحي السيد إسماعيل : " المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب " ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، ٢٠٠٢ م .
- ٦١- يحي محمد زكريا محمد " أثر استخدام تدريبات البليومترية على المستوي الرقمي لسباحي الفراشة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :-

- 62- Binkle , Helen , Maria : Water exercises Effect on, improving muscular strength and endurance in elderly inner city African-American women on degree Name Ph.D. , 1996 .
- 63- Bulgakova , N.Z , Others : Improving the technical preparedness of young swimmers by using strength training, swimming science, U.S.A. , 1987 .
- 64- David , R. ,Lamb : Physiology & Exercise, Res. poneses , Adaptations , : second Edition , Macmillan publishing , New York , . 1984
- 65- Dixon , Josph : Swimming coaching library, firstpublishedy, 1996. :
- 66- Ernest w. Maglishchow : Swimming even faster . Mayfield Publishing : . company , California, 1993
- 67-Gemar , J.A : The Effect of weigh training and plyometrics training on vertical Jump, standing long, Jump and Forty meter sprint University of Oregon , 1990 .
- 68-Juergens C.A. : " A kinetic and kinematic comparison the grap and trak start in competitive swimming " , (m.so) Oregon state university , 1996 .
- 69- Mervynl,pahmer : the science of teaching swimming . London . p 474 , 1989 .
- 70- Dr.Phillip , Whitten : The complete book of swimming , USA Random house , INC .P 131 , 1994.
- 71- Sanders – Maey , Elizabeth : Selected physiological training adaptations during a water fitness program called wave aerobics. D.N.Degree Name Ms,DD , 1993 .
- 72- Stemm , JD : Effects of aquatic simulated and dry-land : Microform " plyometrics vertical Jump height publication , nit 1 institute for sport And human performance , University of Oregon . 1995 .

- 73- Stewart , V.K. : " Power production during a swim start " , Contadina
Barden . J Journal sport, science, 1995 .
Robertson D.G.E.
- 74- Swardt ,A : Plyometric in the Middle distances , Coaches review
. Vol 97 , No.3 , fall , 1997 .
- 75- Vern Gambetta " Plyometric for Beginners Basic considerations
"New studies in Athletics , march,1989.
- 76- Westcatt and Strength fitness. Boston, Allyn and bacon in C., :
Wayne ,L .1993

ثالثاً : مراجع من شبكة المعلومات الدولية :-

77 - WWW.2-Cerritos.Edu/Cyonce/WaterA.htm/WaterAerobics.