

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

أولاً: الاستنتاجات

ثانياً: التوصيات

الاستنتاجات و التوصيات:

أولاً: الاستنتاجات:

في حدود عينة البحث و القياسات و الاختبارات المستخدمة و في ضوء الأهداف ، و من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث من التحليل الإحصائي أمكن الباحث صيغة الاستنتاجات التالية :

تم قبول عدد (١٣) اختبار استوفت جميع الشروط وهي:

- القياسات الأنثروبومترية : و كان عدد القياسات المستخلصة بعد التدوير (٧)
- الاختبارات البدنية : و كان عدد الاختبارات المستخلصة بعد التدوير (٣)
- الاختبارات المهارية : و كان عدد الاختبارات المستخلصة بعد التدوير (٣)

وحدات البطارية المستخلصة:

جدول (٤١)

وحدات البطارية المستخلصة

المحدد	م	اسم الاختبار	قيم التشبع
القياسات الأنثروبومترية	الأول	معامل بروك	*٠,٩١٣
	الثاني	طول الرجل	*٠,٨٤٥
	الثالث	الطول الكلي	*٠,٧١٣
	الرابع	طول الذراع	*٠,٥٩١
	الخامس	عرض الحوض	*٠,٨١٢
	السادس	عرض الصدر	*٠,٦٨٥
	السابع	الوزن الكلي	*٠,٧٩٦-
الاختبارات البدنية	الثامن	مرونة الكتفين (الوضع الأفقي)	*٠,٧٦٤
	التاسع	مرونة قدمين انبساط (كب)	*٠,٦٤٢
	العاشر	قدرة عضلية للرجلين	*٠,٧٢٦
الاختبارات المهارية	الحادي عشر	السباحة بالرجلين فقط ٢٠م	*٠,٩٤١
	الثاني عشر	السباحة بسرعة ٢٠م	*٠,٩٣٢
	الثالث عشر	معدل الشدات	*٠,٥٢٩

كما تم استخلاص المعايير التي يمكن من خلالها انتقاء البراعم سن (٨) سنوات في

السباحة و هي :

١) المعايير المستخلصة من المحور الأنثروبومتري:

١- معامل بروك:

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (-١٥,٥) و أعلى قيمة هي (١٢) ، و وجد أنه كلما زادت قيمة معامل بروك ، كان ذلك مؤشر جيد في عملية الانتقاء.

٢- عرض الحوض :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (٩سم) و أعلى قيمة هي (٢٨,٥سم) ،
و وجد أنه كلما قلت الدرجة الناتجة من قياس عرض الحوض ، كان ذلك مؤشر جيد في
عملية الانتقاء.

٣- الوزن الكلي للجسم :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (٢٢كجم) و أعلى قيمة هي (٥٥,٥كجم) ،
و وجد أنه كلما قلت الدرجة الناتجة من قياس وزن الجسم ، كان ذلك مؤشر جيد في
عملية الانتقاء.

٤- عرض الصدر:

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (٨سم) و أعلى قيمة هي (٣٣,٥سم) ،
و وجد أنه كلما زادت الدرجة الناتجة من قياس عرض الصدر ، كان ذلك مؤشر جيد في
عملية الانتقاء.

٥- طول الرجل :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (٥٣,٥سم) و أعلى قيمة هي (٨٩سم) ،
و وجد أنه كلما زادت الدرجة الناتجة من قياس طول الرجل ، كان ذلك مؤشر جيد في
عملية الانتقاء.

٦- الطول الكلي للجسم :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (٢٠,٥سم) و أعلى قيمة هي
(٤٩,٥سم) ، و وجد أنه كلما زادت الدرجة الناتجة من قياس الطول الكلي للجسم ، كان
ذلك مؤشر جيد في عملية الانتقاء.

٧- طول الذراع :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (٥٠,٥سم) و أعلى قيمة هي (٦٦سم) ،
و وجد أنه كلما زادت الدرجة الناتجة من قياس طول الذراع ، كان ذلك مؤشر جيد في
عملية الانتقاء.

٢) المعايير المستخلصة من المحور البدني :

١- مرونة مفصلي الكتفين من الوضع الأفقي :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (صفر سم) و أعلى قيمة هي (٥٨سم) ، و وجد أنه كلما قلت الدرجة الناتجة عن اختبار مرونة الكتفين (الوضع الأفقي) ، كان ذلك مؤشر جيد في عملية الانتقاء.

٢- الاختبار المعدل للوثب العمودي (باستخدام حزام أبلاكوف):

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (١٠ سم) و أعلى قيمة هي (٣٣سم) ، و وجد أنه كلما زادت الدرجة الناتجة من الاختبار المعدل للوثب العمودي (باستخدام حزام أبلاكوف) ، كان ذلك مؤشر جيد في عملية الانتقاء.

٣- مرونة مفصلي القدمين من وضع الانبساط (كب) و الانقباض (بطح) :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (١٠٠ درجة) و أعلى قيمة هي (٦٥ ادرجة) ، و وجد أنه كلما زادت الدرجة الناتجة من قياس مرونة مفصلي القدمين من وضع الانبساط (كب) ، كان ذلك مؤشر جيد في عملية الانتقاء.

٣) المعايير المستخلصة من المحور المهاري :

١- اختبار السباحة بالرجلين فقط لمسافة ٢٠ م :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (١٧,٠٩ ثانية) و أعلى قيمة هي (٣١,٨٤ ثانية) ، و وجد أنه كلما قلت الدرجة الناتجة من اختبار السباحة بالرجلين فقط لمسافة ٢٠ م ، كان ذلك مؤشر جيد في عملية الانتقاء.

٢- اختبار السباحة بسرعة لمسافة ٢٠ م :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (١٤,٣٣ ثانية) و أعلى قيمة هي (٢٩,٣٥ ثانية) ، و وجد أنه كلما قلت الدرجة الناتجة من اختبار السباحة بسرعة لمسافة ٢٠ م ، كان ذلك مؤشر جيد في عملية الانتقاء.

٣- اختبار قياس معدل الشدات :

حيث كانت أقل قيمة أحرزها السباحين هي (٢٠ دورة/دقيقة) و أعلى قيمة هي (٦٤,٣ دورة/دقيقة) ، و وجد أنه كلما قلت الدرجة الناتجة من اختبار قياس معدل الشدات ، كان ذلك مؤشر جيد في عملية الانتقاء.

ثانياً: التوصيات :

اعتماداً على ما ورد من بيانات و معلومات في سياق هذا البحث و انطلاقاً مما تشير إليه الاستخلاصات المستمدة من التحليل الإحصائي يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- استخدام البطارية المستخلصة عند انتقاء البراعم المتخرجين من مدارس السباحة و ذلك من خلال :
- أولاً : أهمية إجراء المقاييس الأنثروبومترية بصفة دورية و التنبؤ بمدى تقدم السباح البرعم و ذلك عن طريق الاسترشاد بالعوامل الأنثروبومترية التي خلصت بها الدراسة.
- ثانياً : أهمية إجراء الاختبارات البدنية بصفة دورية و التنبؤ بمدى تقدم السباح البرعم و ذلك عن طريق الاسترشاد بالمعايير البدنية التي خلصت بها الدراسة.
- ثالثاً : أهمية إجراء الاختبارات المهارية بصفة دورية و التنبؤ بمدى تقدم السباح البرعم و ذلك عن طريق الاسترشاد بالمعايير المهارية التي خلصت بها الدراسة.
- العمل على تعميم النتائج المستخلصة في البحث على الأندية المصرية ، و ذلك عن طريق الاتحاد المصري للسباحة بغرض الاستفادة منها عند انتقاء البراعم.
- يتم إعادة بناء البطارية كل عامين نظراً لعملية النمو و طفراته و ظروف التدريب .
- إجراء المزيد من البحوث المماثلة على مراحل سنوية مختلفة و ذلك بهدف الاستفادة من النتائج في انتقاء أفضل العناصر في رياضة السباحة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

ثانياً: المراجع الأجنبية

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- إبراهيم عادل العسيوي (١٩٨٩): " القياسات الجسمية لحراس المرمى لأندية الدوري الممتاز و الدرجة الأولى لكرة القدم " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٣) : فسولوجية اللياقة البدنية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٣- _____ (١٩٨٥) : بيولوجيا الرياضة . الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤- _____ ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٧): فسولوجيا و مورفولوجيا الرياضي و طرق القياس و التقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٥- _____ و أحمد عمر الروبي (١٩٨٦) : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتاب ، القاهرة.
- ٦- أحمد أحمد ياقوت العربي (١٩٩٢) : " تأثير برنامج مقترح لتطوير القدرات الحركية العامة على مستوى أداء محتوى المنهاج المطور للتلاميذ من ٩-١٢ سنة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٧- أحمد خاطر ، على فهمي البيك (١٩٨٤) : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الخامسة ، دار المعارف ، القاهرة.
- ٨- أحمد طه محمود محمد شمس (٢٠٠٧) : " تأثير برنامج تدريبي هوائي على بعض المتغيرات الوظيفية و الأداء المهاري لسباحة الزحف على البطن للبراعم " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة

٩- أحمد عبد العزيز محمد شريف (١٩٩٣): " القياسات الجسمية و الصفات البدنية لناشئ كرة القدم "دراسة تحليلية " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.

١٠- أحمد على على حسين (١٩٩٨) : " محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة السلة " ، رسالة دكتوراه - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.

١١- أسامة كامل راتب (١٩٩٠): تعليم السباحة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

١٢- _____ (١٩٨٧) : " بطارية انتقاء أنثروبومترية للسباحين الناشئين (دراسة عاملية) " ، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد الأول ، جامعة الزقازيق.

١٣- _____ ، إبراهيم خليفة (١٩٩٩) : النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٤- _____ ، على محمود زكي (١٩٩٢) : الأسس العلمية لتدريب السباحة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٥- إسماعيل فهمي البيك (١٩٨٢): " تحليل بيومتري لضربات الذراعين في سباحة الزحف على البطن " ، رسالة دكتوراه - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، الإسكندرية.

١٦- أشرف أحمد مختار هلال (١٩٩٤) : " دراسة تحليلية لعنصر تحمل السرعة لدى سباحي وسباحات ١١-١٥ سنة لسباق ١٠٠م حرة ، ١٠٠م دولفن " ، بحث منشور في مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.

١٧- أشرف محمد جمعة نعيم (٢٠٠٧) : " محددات و معايير انتقاء الناشئين في رياضة كرة الماء بجمهورية مصر العربية " ، رسالة دكتوراه - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة

١٨- الإدارة العامة للبحوث الرياضية (١٩٩٥) : " المستويات المعيارية لانتقاء ناشئي السباحة (من ٩ - ١٤ سنة) " ، بحث منشور ، الإدارة المركزية للبحوث الشبابية والرياضية ، المجلس الأعلى للشباب و الرياضة ، القاهرة .

١٩- السيد السيد سعد (١٩٩٠) : " دراسة مقارنة لبعض طرق التدريس و تأثيرها على مستوى الأداء لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

٢٠- السيد على إبراهيم السيسي (٢٠٠٠) : " تأثير برنامج تدريبي لرفع مستوى بعض القدرات البدنية و الوظيفية الخاصة لدى حكام الدرجة الأولى لكرة القدم بمنطقة الإسكندرية " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية .

٢١- أمال محمد الحلبي ، مها محمود شفيق (١٩٩٢) : " القياسات المميزة بين سباحات الفراشة و الصدر " ، بحث منشور في المجلة العلمية للتربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٢٢- أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب (٢٠٠٠) : التربية الحركية للطفل ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٣- باسم سعيد محمد عبد الغني (٢٠٠١) : " العلاقة النسبية بين طول الطرف العلوي و طول الطرف السفلي للجسم و مدى تأثيرها على سرعة تعلم السباحة للأطفال " رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان

٢٤- بسطويسي احمد (١٩٩٩) : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٢٥- جمال علاء الدين (١٩٨٠) : دراسات معملية في بيوميكانيا الحركات الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة .

٢٦- حاتم عبد المنعم صالح الدياسطي (١٩٩٩) : " معايير اختيار الأطفال المتقدمين لتعليم السباحة بالأندية (٦-٨) سنوات وفقاً للبرامج الموسوعة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

٢٧- حامد محمود القنواطي (١٩٨٠) : " دراسة أثر التربية الرياضية و الحضرية على الصفات البدنية و المستوى الرقمي لبعض مسابقات الميدان و المضمار لتلاميذ المرحلة الإعدادية " - رسالة دكتوراه - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

٢٨- حسام الدين فاروق حسين (١٩٩٧) : " تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية و المستوى المهاري في السباحة " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان .

٢٩- حسام السيد العربي محمد أحمد (١٩٩٦) : " وضع بطارية اختبار لبعض المتغيرات البدنية و القياسات الجسمية للاعبين كرة اليد تحت ١٤ سنة " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة قناة السويس .

٣٠- حسين عمر أمين السمري (١٩٨٩) : " محددات انتقاء الناشئين في رياضة السباحة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٣١- حمدي فايد عبد العزيز (١٩٩٩) : " دراسة العلاقة بين الطريقة الكلية و الطريقة الجزئية في برامج تعليم السباحة للناشئين " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

٣٢- خليل ميخائيل معوض (١٩٩٤) : سيكولوجية النمو " الطفولة و المراهقة " . الطبعة الثالثة ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية .

٣٣- سعد جلال (١٩٨٥) : الطفولة و المراهقة . الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٣٤- سناء عباس إبراهيم ، محمد حازم أبو يوسف (٢٠٠٠) : مرفولوجية مراكز اللعب المختلفة في كرة السلة لناشئين (تحت ١٦) سنة ، نظريات و تطبيقات ، جامعة الإسكندرية.

٣٥- سيد عبد الجواد السيد (١٩٨٧) : " تحديد شكل التناسب الجسمي للاعبين بعض الأنشطة الرياضية المختلفة " ، بحوث المؤتمر العلمي الأول للتربية الرياضية و البطولة ، المجلد الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة .

٣٦- شادي محمد الشحات الحناوي (٢٠٠٤) : " تأثير برنامج تدريبي بالأثقال على مستوى الأداء الفني لبعض حركات القوة على جهاز المتوازيين للاعبين الجمناز (تحت ١٠ سنوات) ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .

٣٧- طارق مهدي عطية مهدي (١٩٩٤) : " أثر بعض أساليب التغذية المرتدة على تعلم سباحة الزحف على البطن لمبتدئين " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

٣٨- عادل عبد البصير على (١٩٩٩) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

٣٩- عادل فوزي جمال (١٩٩٦) : السباحة للأطفال والناشئين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٤٠- عبد اللطيف فؤاد إبراهيم (١٩٧٥) : المناهج و أسسها و تنظيماتها و تقويم أثرها .
دراسات تربوية و نفسية الطبعة الرابعة ، مكتبة مصر ، القاهرة .

٤١- عزت محمود الكاشف (١٩٧٨) : الأسس العلمية في الانتقاء الرياضي ، النهضة
المصرية ، القاهرة .

٤٢- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٠) : التدريب الرياضي - نظريات و تطبيقات
، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، الإسكندرية .

٤٣- عصام أمين حلمي (١٩٩٨) : إستراتيجية تدريب الناشئين في السباحة ، منشأة
المعارف بالإسكندرية .

٤٤- _____ (١٩٨٠) : تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق ، الجزء الأول
، دار المعارف ، الإسكندرية .

٤٥- _____ ، محمد جابر بريقع (١٩٩٧) : التدريب الرياضي - أسس -
مفاهيم - اتجاهات ، منشأة المعارف بالإسكندرية .

٤٦- _____ ، محمد صبري عمر (١٩٩٩) : الإدارة الفنية لحمامات و
بطولات و مدارس تعليم السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٤٧- علي فهمي البيك (١٩٨٤) : " تصميم شبكات الشكل الجانبي لبعض القياسات
المورفولوجية لعينات من السباحين المصريين و استخدامها كأساس لانتقاء
السباحين " ، مؤتمر الرياضة للجميع ، مارس ، كلية التربية الرياضية
للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .

٤٨- _____ ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، لطفي القليني (٢٠٠٢) : "مقارنة
بعض المتغيرات المرفوظيفية عند الرياضيين ممثلي مشروع البطل
الأولمبي ٢٠٠٨ و الأبطال الرياضيين ذوي المستويات العالية (مجموعة
العاب القوى) " ، المؤتمر العلمي الأول ، استراتيجيات انتقاء و إعداد
المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي و الثورة المعلوماتية في

الفترة من ٣٠ أكتوبر حتى ١ نوفمبر ٢٠٠٢، الجزء الأول - كلية التربية الرياضية للبنين - الإسكندرية .

٤٩- _____ ، عصام محمد أمين حلمي (١٩٨٠) : " تحديد بعض المواصفات المورفولوجية لسباحات المسافات الطويلة و القصيرة " ، المؤتمر العلمي الأول لدراسات و بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان .

٥٠- عمار سويسبي الشيباني الماجدي (١٩٩٧) : " علاقة القدرة العضلية و زمن رد الفعل البسيط ببعض القياسات الجسمية للاعبين كرة اليد " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة الفاتح ، الجماهيرية العربية الليبية الشعبية الاشتراكية العظمى .

٥١- عنايات محمد احمد فرج (١٩٨٨) : دليل مدرسي التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥٢- كمال عبد الحميد إسماعيل ، أسامة راتب (١٩٨٦) : القياسات الجسمية للرياضيين ، الأساليب العلمية و التطبيقية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة .

٥٣- _____ ، محمد صبحي حسنين (١٩٩٧) : اللياقة البدنية و مكوناتها ، الأسس النظرية ، الإعداد البدني ، طرق القياس ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٥٤- مجدي محمد منصور (١٩٨٠) : " أثر قوة كل من الذراعين و الرجلين على السرعة في الطرق المختلفة للسباحة " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٥٥- محمد إبراهيم شحاته (١٩٨٠) : " أثر بعض القياسات الجسمية و الصفات البدنية على مستوى الأداء الحركي للجماهير " ، مجلة دراسات و بحوث ، المجلد الثالث ، العدد الثاني ، أغسطس ١٩٨٠م ، جامعة حلوان .

٥٦- محمد الحماحي ، أمين الخولي (١٩٩٠) : أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٥٧- محمد السيد خليل (٢٠٠٠) : الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.

٥٨- _____ (١٩٩٦) : التربية الحركية " النظرية والتطبيق " . الطبعة الأولى ، جامعة المنصورة .

٥٩- متولي مختار حسن متولي بهيم (١٩٧٦) : " أثر السباحة في تنمية الجلد الدوري التنفسي " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .

٦٠- محمد حسن علاوي (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة ١٣ ، القاهرة.

٦١- _____ (١٩٩٢) : علم النفس الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة.

٦٢- _____ ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤) : اختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة

٦٣- _____ ، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٤) : فسولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٦٤- محمد سعيد عزمي (١٩٩٦) : أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق . منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٦٥- محمد شوقي السباعي كشك ، عادل حسنين النموري (١٩٩٥) : " تعديل طريقة أداء اختبار الوثب العمودي وتقنيته وفقاً لمداخلات أدائه " دراسة تطبيقية علي

لاعبى الغطس والجمباز والكرة الطائرة وغير الممارسين“
(المجلة العلمية - الإسكندرية - ٤ / ٧ / ١٩٩٥ م) ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الإسكندرية.

٦٦- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٠) : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ،
الطبعة الرابعة ، الجزء الثاني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٦٧- _____ (١٩٩٥) : القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ،
الطبعة الثالثة ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٦٨- _____ (١٩٩٥) : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، دار
الفكر العربي ، القاهرة.

٦٩- محمد صبري عمر (١٩٩١) : " تحليل تمايز المستوى العالي عن العادي في القياسات
الجسمية في سباحة الزحف على البطن " ، مجلة نظريات و تطبيقات ،
العدد الحادي عشر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.

٧٠- _____ ، و سناء حسن الجبيلي (١٩٨٨) : " الأهمية النسبية للقياسات
الجسمية و علاقتها بسرعة سباحة الزحف على البطن لدى سباحات
المسافات القصيرة " ، مجلة نظريات و تطبيقات ، العدد الرابع ، كلية
التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، جامعة حلوان .

٧١- محمد عبد العزيز على خزعل (١٩٩٢) : " طرق مقترحة لتقويم مستوى الأداء
الحركي والمعرفي لأطفال مدارس السباحة الصيفية للناشئين (٦ : ٩
سنوات) بمحافظة الإسكندرية " ، بحث ماجستير - غير منشور ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية

٧٢- محمد على القط (٢٠٠٤م) : استراتيجية السباق في السباحة ، المركز العربي للنشر ،
القاهرة .

٧٣- _____ (٢٠٠٤) : الموجز في الرياضات المائية ، الطبعة الأولى ، المركز العربي للنشر ، القاهرة.

٧٤- _____ (٢٠٠٢) : فسيولوجيا الرياضة و تدريب السباحة ، الجزء الأول ، المركز العربي للنشر ، القاهرة.

٧٥- _____ (١٩٩٩) : وظائف أعضاء التدريب الرياضي " مدخل تطبيقي " ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٧٦- محمد محمود أحمد سيد يوسف (١٩٩٧): " بعض المحددات البيولوجية لانتقاء السباحين الناشئين و مساهمتها النسبية في مستوى الأداء " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

٧٧- محمد محمود حسن الرشيدي (١٩٩٩) : " تأثير برنامج تعليمي على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن للمبتدئين من سن (٦-٩) سنوات " ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس .

٧٨- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسانين (١٩٩٩): الحديث في كرة السلة " الأسس العلمية و التطبيقية " ، ط٢ ، درا الفكر العربي ، القاهرة .

٧٩- محمد مرسل حمد (١٩٩٣) : " أثر برنامج تمرينات مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن ٩:٦ سنوات " ، رسالة دكتوراه - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .

٨٠- محمد مصدق محمود محمد (١٩٩٤) : " البناء العاملي للقياسات الجسمية لسباحات المنتخب القومي للناشئات " ، المؤتمر العلمي (الرياضة و المبادئ الأولمبية) ، المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان.

٨١- _____ (١٩٨٥) : " العوامل الأنثروبومترية و البدنية و الفسيولوجية و أثرها على المستوى الرقمي لسباحي الزحف على البطن " ، رسالة دكتوراه - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٨٢- محمود حسن ، على البيك ، مصطفى كاظم (١٩٩٦) : المنهاج الشامل لإعداد معلمي ومدربي السباحة ، الطبعة الأولى ، منشأة المعارف بالإسكندرية.

٨٣- _____ ، مجدي منصور، طارق ندا (١٩٩٦) : منهاج السباحة ، مركز المعلومات والتوثيق، المجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة الإدارة العامة للتخطيط والمتابعة ، القاهرة.

٨٤- محمود محمد الزيني(١٩٦٩) : سيكولوجية النمو و الدافعية " الأسس و التطبيقات في التربية الرياضية و رعاية الشباب ، دار كتب الجامعة ، القاهرة.

٨٥- محمود محمد حسن (١٩٩٦) : سلسلة المناهج الرياضية - منهاج السباحة ، المجلس الأعلى للشباب والرياضة - قطاع إعداد القادة - الإدارة العامة للتخطيط والمتابعة - القاهرة.

٨٦- محمود مصطفى عزازي (١٩٨٩) : " مساهمة المتغيرات الأنثروبومترية في الإنجاز الرقمي لسباحي المسافات القصيرة والطويلة " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق .

٨٧- محمود يحيى سعد (١٩٩٥ م) : المدخل في مجال التدريب الرياضي ، الزقازيق .

٨٨- مديحه حسانين شاهين (١٩٩١) : " المهارات الحركية الأساسية و مستوى أدائها لمرحلة ما قبل المدرسة " . القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

٨٩- مصطفى كاظم مختار و آخرون (١٩٨٢) : رياضة السباحة (تعليم - تدريب - قياس) ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

٩٠- نادية عبد القادر (١٩٨٤) : " تقدير كثافة دهن الجسم باستخدام القياسات الأنتروبومترية للاعبات الجمباز " ، رسالة دكتوراه - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق .

٩١- نبيل العطار ، عصام حلمي (١٩٨٤) : مقدمة في الأسس العلمية في السباحة، دار المعارف ، القاهرة.

٩٢- نشوى محمود حنفي وهدان (١٩٩٥) : " تأثير استخدام الألعاب المائية على تعلم المهارات الأساسية و تخفيف حدة الخوف و القلق لدى المبتدئات في السباحة " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة.

٩٣- نعمات أحمد عبد الرحمن (١٩٨٠) : " علاقة بعض القياسات الجسمية و الصفات البدنية بالتفوق في التمرينات الحديثة " ، دراسة و بحوث التربية الرياضية ، المجلد الثالث ، العدد الثاني ، أغسطس ١٩٨٠م ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، الإسكندرية.

٩٤- هدى محمد محمد الخضري (٢٠٠٤) : التقنيات الحديثة لانتقاء الموهوبين الناشئين في السباحة ، المكتبة المصرية ، الإسكندرية.

٩٥- هيثم محمد أحمد حسنين (٢٠٠٥) : " فاعلية التعليم النوعي و علاقته بتطوير مستوى الداء لمبتدئي السباحة " ، رسالة ماجستير - غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

٩٦- يحيى السيد إسماعيل الحاوي (٢٠٠٤) : الموهبة الرياضية و الإبداع الحركي - الباب الذهبي للدخول للرياضة العالمية ، الطبعة الأولى ، الزقازيق.

٩٧- يحيى مصطفى إبراهيم (١٩٩٨) " تقويم برامج مدارس السباحة الصيفية للناشئين " ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات الإسكندرية ، جامعة الإسكندرية.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 98- Garay .A. (1974): Genetic and Anthrophogical Studies of Olympic Athletes , R.Q Vol 64.
- 99- Hogg J. , M (1972) : Land Conditioning for Combative Swimming E.F publishing limited for A.Sa. Led, Great Britain.
- 100- Jensen , R.C. and Hirst , C.C. (1980) : Measurement in Physical Education , New York , Macmillan Publishing Company U.S.A .
- 101- Kephart, Newell (1980): The Slow Learner in The Classroom Merrill Publishing Co., Colmbs, Ohio,.
- 102- Kirk . S.A (1992) : Education Exceptinal Children , Boston , Moughton , Miffin.
- 103- Counsilman E, James. (1977) : Competateve Swimming Manual for Ceaches and Swimmers , Counsilman CO, I.N.C, Bloowing . Tom Indiaha,.
- 104- Counsilman E, James. (1973): The Science of Swimming , U.S.A Pelhem Books.
- 105- Larson , L. A. (1979) : “Fitness, Health and Work Capacity” , Mocmillan Publishing Co., IN . New York .
- 106- Smith , M (1974) : A therapy basic approach to teaching swimming proceeding of second international symposium, a biomechanic in swimming brassels ,
- 107- Verducci , F.M. (1980) : Measurement Concepts in Physical Education , St. Louis, Toronto , The C.V. Mosby Company U.S.A
- 108-Vickers (1978) : Betty and Vincerty , Swimming , Brawn Co, publishors , Dubuque.
- 109- Wastson . G, Blanks By , Blom Field , J. (1984) : Childhood Socializations and Competitve Swimming , a Sociological Analysis of Australian Elite Junior Swimming , International Comate for the Sociology of Sport , Paris , France.
- 110- <https://articles.sirc.ca/search.cfm?id=s-821278>
- 111- www.redcross.org/services/hss/aquatics/Its.html