

الفصل الخامس

الاستنتاجات -

التوصيات -

الاستنتاجات :-

فى حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الاحصانى للبيانات امكن التوصل للاستنتاجات التالية :-

١- البرنامج المقترح فى هذه الدراسة والذى احتوى على تمرينات بالحبل كان له تاثيرا ايجابيا على تنمية التحمل العضلى والتحمل الدورى التنفسى .

٢- لتنمية التحمل بنوعية العضلى والدورى التنفسى تأثيرا ايجابيا على تحسن المستوى الرقى للاعبى الثانى الحديث فى الجرى ١٠٠٠ م وسباحة الزحف ١٠٠ م .

٣- اظهرت النتائج ان نسبة التحسن فى تنمية التحمل العضلى للرجلين ارتفعت عن نسبة التحمل العضلى للذراعين والتحمل العام وكذلك التحمل الدورى التنفسى .

٤- كان لتنمية التحمل العضلى للرجلين اثر فى رفع نسبة تحسن المستوى الرقى لمهارة الجرى وذلك لاعتمادها الاساسى على حركات الرجلين .

٥- انخفضت نسبة تحسن مهارة السباحة عن الجرى لانخفاض نسبة تحسن التحمل العضلى للذراعين عن الرجلين وذلك لاحتياج هذه المهارة الى كل من الزراعين والرجلين معا .

٦- التحمل الدورى التنفسى متمثلا فى المتغيرات الفسيولوجيه يحتاج فترة اطول من المران عن التحمل العضلى.

٧- ارتفاع نسبة التحمل الدورى التنفسى ادت الى ارتفاع نسبة تحسن المستوى الرقمى لمهارتى الجرى والسباحة .

التوصيات :-

فى ضوء مشكلة البحث الاساسية وفروضه ، ومع الاخذ فى الاعتبار لطبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية للتحقق من صدق الفروض واعتماد اعلى النتائج التجريبية يمكن للباحثه ان توصى بالتالى:-

١- توصى الباحثة بأهمية تطبيق البرنامج التدريبى المقترح فى هذه الدراسة لاهميته فى تنمية التحمل بنوعه مما اثر تأثيرا واضحا فى تحسن المستوى الرقمى لمهارتى الجرى والسباحه للاعبى الثانى الحديث .

٢- توصى الباحثة بأهمية ان تحتل التمرينات بالحبال مكانه فى البرامج التدريبية لتنمية التحمل العضلى والدورى التنفسى .

٣- توصى الباحثة بأهمية الكشف عن برامج تدريبية اخرى متنوعة لتنمية التحمل العضلى والدورى التنفسى وبيان ما يكون لها من الاثر الايجابى او عدمه فى رفع المستوى الرقمى ومستوى الاداء .

٤- توصى الباحثة باجراء بحوث مماثله فى مراحل سنيه مختلفة.

٥- تطبيق ابحاث متعدده على لاعبي الخماسى الحديث بمراحله الثلاثه لرفع كفاءة اللاعبين .

٦- توصى الباحثة بأن يطبق برنامج التمرينات بالحبال لفترات اطول حتى تعمل على تنمية التحمل الدورى التنفسى بنسبة اكبر.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

المراجع العربية :-

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة . الطبعة الثانية ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ .
- ٢- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ ،
- ٣- الاتحاد المصرى للخماسى الحديث : مجلة بطولة مصر الدولية العاشرة للخماسى الحديث ، ١٩٩٠ .
- ٤- ابراهيم سلامة : الاختبارات والقياس فى التربية البدنية . القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٠ .
- ٥- الهام عبد العظيم فرج : تأثير التمرينات الهوائية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق . رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ١٩٨٦ .
- ٦- اخلاص نور الدين وكامليا عيد : تأثير كل من التدريب بالاهداف والتدريب الهوائى بالحبل على الكفاءه الوظيفية لطالبات كلية التربية الرياضية. بحث منشور ، المؤتمر العلمى الاول ، كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٧- احمد محمد خاطر وعلى البيك : القياس فى المجال الرياضى . القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٦ .

٨- سليمان على حسن وعلى زكى محمد : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار . دار المعارف ، ١٩٧٠ .

٩- شلبى محمد شلبى : تأثير بعض الانشطة الرياضية على حجم القلب . بحث لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية ، الاسكندرية ، ١٩٧٥ .

١٠- صباح السيد فاروز: اثر تنمية الجلد الخاص على فاعلية الاداء لدى لاعبي رياضة الجمباز للناشئين . رسالة دكتوراه غير منشوره ، الاسكندرية ، ١٩٨٠ .

١١- عبد الحميد احمد : الملاكمة . الطبعة الثالثة ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠ .

١٢- عايدة السيد وعفاف محمود : تأثير برنامج مقترح بالحبل على كفاءة اللياقة البدنية للسيدات الغير رياضيات من سن ٣٠:٣٥ . بحث منشور ، المؤتمر العلمى الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية ، ١٩٨٤ .

١٣- عنايات على لبيت : تأثير برنامج مقترح للتمرينات باستخدام الحبل على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى وعنصر السرعة . بحث منشور ، القاهرة ، المؤتمر العلمى الثالث ، بحوث دراسات التربية الرياضية مارس ، ١٩٨٢ .

١٤- كمال عبد الحميد : اللياقة البدنية ومكوناتها . دار الفكر العربى ، ١٩٧٨ .

١٥- محمد ابراهيم بلال : تأثير برنامج مقترح لتنمية عنصر القدره والرشاقة على بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة القدم رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٠ .

- ١٦- محمد حسن علاوى وابو العلا احمد عبد الفتاح : اختبارات الاداء الحركى. القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ .
- ١٧- _____ : علم التدريب الرياضى . دار المعارف الطبعة السادسة ١٩٨٩ .
- ١٨- _____ : فسيولوجيا التدريب الرياضى القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ .
- ١٩- _____ : علم التدريب الرياضى . القاهرة ، دار المعارف ، الطبعة الرابعة ١٩٧٥ .
- ٢٠- محمد صبحى حساتين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية . القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ٢١- محمد عمرو احمد مطاوع : بعض محددات انتقاء لاعبي الخماسى العسكرى للقوات المسلحة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ .
- ٢٢- محمد فتحى الكردانى واخرون : موسوعة الرياضات المائية - الجزء الاول ، دار الكتب الجامعية ، الاسكندرية ، ١٩٦٨ .
- ٢٣- محمد عبد الحالى علام ومحمد فضالى : تاريخ التربية البدنية . القاهرة ، دار الفكر العربى .
- ٢٤- مها محمد العطار : تأثير برنامج مقترح من الحركات الانتقالية على بعض المتغيرات الفسيولوجية وكفاءة الجهازين الدورى والتنفسى ومستوى الاداء . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٧ .
- ٢٥- مرفت محمد احمد الطوانسى : اثر برنامج مقترح لتنمية الجلد العضلى لرفع مستوى الاداء فى الجمباز . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

٢٦- محمود نبيل السيد ناصف : مقارنة بين طريقتين من طرق تشكيل برامج التدريب لتنمية تحمل القوة في السباحة . انتاج علمي منشور ، مؤتمر الرياضه للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، ١٩٨٤ .

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 27-Durrant, Earrieme : The Effects of Jogging Rorilmping and A erobic Danee - and Body composition and maximum Oxygenup takcollag femal doctoral Dissertation Brigam young university, 1975.
- 28- David R.lamp : phy siology of Exercixe New york . macnillon rublishing camrany,1984
- 29- Radahl : Effect of rareskippign and physical work copacity ,R,Q, No.2, May, 1962.
- 30- Sakol , Haward : The Development of circulares pirotory and Muscular Endurance that results from two different programs of traning Highschool Gymnastico, completed Research, in health phsical education and recvetion , in vol ,14,1972
- 31- Strauses, R.H. (ed) : sports medicine and Physiology . w. B sainders com pany, philodlphia, 1979
- 32- Veldan, Joc, priest, the Effect of Aerobic Trainingup and cardiapcspiratory funtin body compasition, and training indices, and the relation ship of these variables to 10,000 meter run performance, dissertation abstracts international vol , 4N. May , 1984.