

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

أولاً - الاستنتاجات :

١- برنامج الوثب العميق أثر ايجابياً على القدرة العضلية للرجلين والمتمثلة فى زيادة مسافة الوثب العمودى والوثب العريض للاعبات عينة البحث .

٢- برنامج الوثب العميق أثر ايجابياً على مستوى الاداء للوثبات المختارة فى البحث وهى : -

١- وثبة الفجوة .

٢- وثبة الفجوة الجانبية .

٣- وثبة الغزالة .

٤- وثبة الحلقة .

ثانياً - التوصيات

فى حدود عينة هذا البحث وفى حدود النتائج المستخلصة توصى الباحثة بما يأتى : -

١- استخدام برنامج الوثب العميق لتنمية القدرة العضلية للرجلين للاعبات فى التمرينات الايقاعية التنافسية .

٢- استخدام برنامج الوثب العميق لتطوير الاداء للوثبات فى التمرينات الايقاعية التنافسية .

٣- ضرورة تطبيق برامج الوثب العميق فى فترة الاعداد الخاص عقب انتهاء فترة الاعداد العام .

٤- اعادة اجراء دراسات مقارنة لهذا البرنامج مع برامج أخرى متنوعة على أكثر من مجموعتين لبيان التأثير الامثل للارتقاء بالاداء الفنى للوثبات .

مراجع البحث

أولا - المراجع العربية

ثانيا - المراجع الأجنبية

أولا - المراجع العربية :

- ١- إيمان عبد العزيز نور الدين : برنامج مقترح لتنمية مهارتى الوثب والدوران فى التعبير الحركى وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٨٥ م .
- ٢- زكى دوريش : التدريب بطريقة البوليمترك ، مجلة البطل العربى ، مجلة فصلية يصدرها الاتحاد العربى لألعاب القوى ، العدد ٣٥ ، مايو ١٩٩٢ م .
- ٣- زيزيت عزيز صبحى اسكندر : تأثير تنمية القدرات الحركية الخاصة ببعض صعوبات الجمباز الايقاعى فى مستوى أداء اللاعبات فوق ١٤ سنة ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٤ م .
- ٤- سامية أحمد كامل الهجرسى : تأثير التمرينات الرياضية فى درجة التكيف الوظيفى للاطفال مرضى القلب من سن ٨ الى ١٢ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٥ م .
- ٥- سمير عباس عمر ، عبد المنعم ابراهيم هريدى : دراسة تأثير استخدام أسلوبين من تمرينات البوليمترك على القوى النسبية للطرق السفلى ومسافة زمن ست حجلات ، المؤتمر العلمى لتطوير علوم الرياضة ، المجلد الخامس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٧ م .
- ٦- صديق محمد ابراهيم طولان : أثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى أداء بعض حركات مجموعة الارتقاء فى رياضة الجمباز، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٧- عاطف رشاد خليل حسين : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٨- عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر : تأثير استخدام تدريبات الوثب العميق على زيادة مسافة الوثب العمودى للاعبى كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المجلد الاول ، العدد الاول ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ١٩٨٩ م .

- ٩- عبد العزيز أحمد عبد العزيز النمر : تأثير برنامج تدريبي بالاثقال على معدلات نمو القوة العضلية ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ١٠- عبلة محمد أحمد فرحان : دراسة فاعلية تدريبات البوليمترك على مهارات الوثب فى التعبير الحركى ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ١٩٩٢ م .
- ١١- على فهمى البيك : حمل التدريب ، الاسكندرية ، ١٩٨٤ م .
- ١٢- عنايات محمد أحمد فرج : مناهج وطرق التدريس فى التربية الرياضية وادارة النشاط الخارجى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٨ م .
- ١٣- محروس محمد قنديل خليل : تأثير القدرة العضلية على سرعة التعلم والاداء الحركى فى رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية للبنين بالاسكندرية ، ١٩٨٠ م .
- ١٤- محمد ابراهيم شحاته : دليل الجمباز الحديث ، الطبعة الاولى ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ م .
- ١٥- محمد جابر عبد الحميد بونس : أثر استخدام تدريبات البوليمترك كأحد مكونات برنامج تدريبي مقترح على المتطلبات البدنية والمستوى الرقى لمسابقى الوثب الطويل والثلاثى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، ١٩٩٤ م .
- ١٦- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، ١٩٧٩ م .
- ١٧- _____ ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ١٨- _____ : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ١٩- _____ ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .

٢٠- نائرة عبد الرحمن العبد : **التمرينات الحديثة أصولها ومكوناتها** ، دار المعارف ،
١٩٨٦ م .

٢١- _____ : **التمرينات الحديثة صعوباتها وأسلوب تقييمها** ، دار
المعارف ١٩٨٦ م .

٢٢- ناجى أسعد : **التدريب البوليمترى ، الكتاب العلمى لعلوم التربية البدنية والرياضية**
، يصدر عن معهد البحرين الرياضى ، العدد الثانى ، ١٩٩١ م .

٢٣- ناريمان محمد على الخطيب : **أثر استخدام تدريبات الوثب العميق على القدرة
العضلية للرجلين والمقعدة للاعبات الجميز ، المجلة العلمية ،
المجلد الثالث ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .**

٢٤- نجاح التهامى حسن : **البالية ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والمدرسين ، القاهرة ، ١٩٧٨ م .**

٢٥- القانون الدولى للجميز الايقاعى ١٩٩٣ م .

ثانياً المراجع الأجنبية :

- 26- Ashley, C.D. , weiss , L.W. Journal of Strength and conditioning research (Champaign, ILL.), 8. 1. Feb. 1994 .
- 27- coloson Gary : the Basket ball bulletin, eastern pressinc, spring , 1986 .
- 28- Dunn William H, : Strength Training and conditioning for basketball , contemporary Books, Inc chicago , 1984 .
- 29- Fleck, S.T. W kraemer , Designing resistance training programs champaign Illinois human kinetics Books, 1987 .
- 30- Fleck, P.h.b. , J.Kraemer, william Steven : Strength Training for young Athletes , 1993 .
- 31- Harra, D.U.A : Einfuhrung in die allgemeine training S-U Kampflehre DHFK Leipzig , 1966 .

- 32- James, C.R, B.S, Robert C.F, phd : " Plyometrics Explosive power training " Human Kinetics publisher S, Inc, champaign , Illinois U.S.A., 1985.
- 33- Jenny Bott : Modern rhythmic Gymnastics, EP Sport publishing , 1982 .
- 34- Marty Duda : Plyometrics Alegitimate from power training the physical and sports medicine , vol . 16,. No. 3 , March, 1988 .
- 35- Robert Walmsley and T.R. Murphy : Jamieson's Illustrations of regional anatomy, 1972 .
- 36- Romanes : Manual of practical anatomy , Volume 1 : Upper and Lower limbs, 1986 .
- 37- Sharkey , B.J. : Physiology of Fitness Champaign , III , human kinetics publishers , 1979 .
- 38- Sharkey , B.J. : Coaches Guide to sport . physiology , champaign Illinois : Human kinetics publishers . Inc., 1986 .
- 39- Stone , M., H . O'bryant : Weight Training : Ascientific Approach (2nd . ed.) . Bellwether Press Division . BURGESS international group Inc., 1987 .
- 40- Vern , Gambetta : "Plyometrics for beginers -basic considerations new studies in Athletics , March 1989 .