

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

من واقع البيانات والمعلومات التي توصل اليها الباحث وفي نطاق عينة وطبيعة واهداف هذه الدراسة ، والمعالجات الاحصائية للبيانات ، ومناقشة وتفسير النتائج أمكن التوصل الى الاستخلاصات الاتية :

- ١ - ادى استخدام زعانف السباحة الى تأثير ايجابي على مرونة مفصل القدم للبسط .
- ٢ - ادى استخدام زعانف السباحة الى تأثير ايجابي على مرونة مفصل القدم للقبض .
- ٣ - يؤدي استخدام زعانف السباحة الى تنمية وتطوير مرونة مفصل القدمين مما عمل على اتزان الجسم أثناء السباحة .
- ٤ - ادى استخدام زعانف السباحة الى زيادة سرعة ضربات الرجلين لسباحة الزحف على الظهر .
- ٥ - تؤدي تدريبات السرعة باستخدام زعانف السباحة الى تطوير السرعة في سباحة الزحف بدرجة أكبر من تدريبات السرعة التقليدية .
- ٦ - تعمل زعانف السباحة على رفع مستوى أداء السباح في سباحة الزحف على الظهر .

التوصيات :

في ضوء أهداف البحث ونتائجه وفي حدود عينة البحث واسترشادا بالاستخلاصات التي استنتجها الباحث فانه يوصى بالاتي :

- ١ - استخدام زعانف السباحة لتنمية وتطوير مرونة مفصل القدمين للسباح .
- ٢ - الاهتمام باستخدام زعانف السباحة في اعداد سباحي السرعة في طريقة الزحف على الظهر .

٣ - الاستفادة من زعانف السباحة في رفع مستوى الاداء المهارى للسباح في سباحة الزحف على الظهر

• الظهر

٤ - استخدام زعانف السباحة للمرحلة السنوية ١٠ ، ١١ سنة نظرا لبدء تطوير وتنمية عنصر السرعة

في سباحة الزحف على الظهر •

٥ - عمل دراسة تجريبية لمعرفة تأثير الزعانف وأثرها على التقدم في سباحة الفراشة •

قائمة المراجعأولا : المراجع العربيہ :

- ١ - ابراهيم محمد سلامة : اللياقة البدنيه (اختبارات - تدريب) ، الاسكندرية ،
نبع الفكر ، ١٩٦٩ .
- ٢ - أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثالثه ،
الاسكندرية ، دار المعارف بمصر ، ١٩٧٨ .
- ٣ - اسامه كامل راتب ، على محمد زكى : الأسس العلميه لتدريب السباحه ، القاہرہ ، دار
الفكر العربى ، ١٩٨٧ .
- ٤ - السعيد على أحمد : الرياضات المائيه ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٢ .
- ٥ - تشارلز أ . بيوكس : أسس التربيه البدنيه ، ترجمة حسن معوض ، وكمال
صالح عبده ، مكتبه الانجلو المصريه ، ١٩٦٤ .
- ٦ - ثناء عبد الحليم الجميل : " التمرينات المساعدة وأثرها على التقدم فى سباحه
الزحف" رساله ماجستير غير منشورة ، كلية التربية
الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٧٦ .
- ٧ - سليمان على حسن : أسس علم التدريب ، مذكرات منشورة ، كلية التربية
الرياضيه للبنين بالقاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٧٧ .
- ٨ - صالح محمد صالح : " الصفات البدنيه المساهمة فى المستوى الرقمى
لسباحي الظهر الناشئين " ، رساله ماجستير غير
منشوره ، كلية التربية الرياضيه للبنين ، جامعه
الزقازيق ، ١٩٨٧ .

- ٩- طاهر حسن محمد الشاهد : " مقارنة أثر بعض انواع الاحماء على المستوى الرقمى لسباحه ١٠٠ متر بطريقه الزحف على البطن" ، رساله ماجستير غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه للبنين بالقاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٧٩ .
- ١٠- عبد الباسط محمد حسن : أصول البحث الأجماعى ، الطبعه الثالثه ، مكتبه الأنجلو المصريه ، القاهره ، ١٩٧١ .
- ١١- عديله أحمد طلب ، كوثر محمد كمال : المنهاج فى السباحه ، المطبعه العالميه ، القاهره ، ١٩٧٩ .
- ١٢- عصام محمد أمين حلمى : تدريب السباحه بين النظرية والتطبيق ، الجزء الاول ، دار المعارف ، القاهره ، ١٩٨٠ .
- ١٣- _____ : بيولوجيا تدريب السباحه ، الجزء الثانى ، دار المعارف القاهره ، ١٩٨٢ .
- ١٤- على توفيق : السباحه ، مطبعة عيسى البابى الحلبي ، القاهره ، ١٩٨٠ .
- ١٥- على فهمى البيبيك : حمل التدريب ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٨٠ .
- ١٦- على محمد زكى وآخرون : السباحه التنافسيه ، أسس التدريب المائى والارضى ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٨٣ .
- ١٧- _____ ، أسامه كامل : تدريب السباحه ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٨٠ .
- ١٨- فاطمه محمد مصباح عبد الهادى : " أثر بعض التمرينات البنائيه لمجموعه عضلات الجذع على أنسيابيه الجسم فى سباحه الزحف على الظهر" المؤتمر العلمى الاول ، التربيه الرياضيه والبطوله ، كليه التربيه الرياضيه للبنات بالقاهره ، جامعه حلوان ، المجلد الثالث يناير ١٩٨٧ .
- ١٩- محسن مختار الجوهري : الفوص علم ورياضه ، الجزء الاول ، دار المعارف ، ب . ت .

- ٢٠- محمد حسن علاوى : علم التدريب ، الطبعة الثالثة ، دار المعارف ، القاهرة . ١٩٨٣ .
- ٢١- محمد صبحى حسانيـن : التقويم والقياس فى التربية البدنيه ، الجزء الاول ، القاهرة دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٢٢- _____ : التقويم والقياس فى التربيه البدنيه ، الجزء الثانى ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٢٣- محمد مجدى حسن منصور : " أثر قوة كل من الذراعين والرجلين على السرعة فى الطرق المختلفة للسباحة " ، رسالة دكتوراه غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٢٤- محمود عبدالفتاح عنان وآخرون : سباحة المنافسات ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٣ .
- ٢٥- مصطفى كاظم مختار : " التوازن وعلاقته بالسرعة فى سباحة الزحف على البطن " ، مجلة تصدرها جامعه حلوان ، العدد الأول ، المجلد السادس ، ١٩٨٣ .
- ٢٦- _____ ، محمد مجدى حسن : " أثر استخدام تدريبات السرعة المعاونه بواسطه الزعانف فى تطوير سرعه السباحه " ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهرة ، مؤتمر الرياضه للجميع ، المجلد الثالث ، ١٩٨١ .
- ٢٧- _____ ، وآخرون : رياضه السباحه (تعليم - تدريب - قياس) ، دار الفكر العربى ب . ت .
- ٢٨- مصطفى محمد مرسى : " أثر استخدام الوسائل التعليميه فى سرعة تعليم سباحة الزحف " ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالقاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٧٨ .

- ٢٩- مصطفى محمد مرسى : " مستوى التحمل وعلاقته بالمستوى الرقوى فى السباحة "
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة ، جامعه حلوان ، ١٩٨٥ .
- ٣٠- نادية محمد حسن الباجورى : " علاقه بعض العوامل المساهمة فى تحقيق المستوى الرقوى
لسباحى المسافات القصيره " ، رساله دكتوراه غير منشوره ،
كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعه حلوان ،
١٩٨٤ .
- ٣١- نبيل العطار ، عصام حلمى : مقدمة فى الاسس العلميه للسباحه ، الطبعة الثانية ،
الأسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٨٠ .

ثانيا : المراجع الاجنبيه

- 32- Barrow H. and Megee R.D : "A practical Approach to Measurment in
Physical Education", Second Edition, Lea
Febiger, Philadelphiu, London, 1973.
- 33- Bucher, W : "The Influence of leg Rick and Arm Stroke on
the total speed during the Craw Stroke.
Univeristy park. Press, 1975.
- 34- Cluyn, R., Fisher. A : Scientific Basis of Athletic, Conditioning,
Second Edition, do and Felerqer philadelphia
1979.
- 35- Clarke, A. Harrison : Application of Measurement to Health and
physical Education n.4th ed., prentic Hall
England, 1967.
- 36- Herbert, A.Dvaries : Physiology of Exercise for physical
Education and Athletics, W.M.C. Brown
Company, 10 w. U.S.A, 1974.
- 37- Row,E, Maglischo, E. lytle: " The USE of Swim fins for the Development
of Sprint Swimming Speed" Swimming
Technique, 1977.

38- Larsong L.A. and yscow, R.P. : Measurement and Evaluation in
Physical, Health and Recreation
Education. The C.V.S Aintlaus,
Mosly Company, 1951.