

الفصل الخامس

الاستخلاصات و التوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

أولاً : الاستخلاصات :

في ضوء منهج و عينة البحث و أدوات جمع البيانات و المعالجات الإحصائية المستخدمة
توصل الباحث إلى ما يلي :

١. أن البرنامج التقليدي المستخدم له تأثير مباشر وواضح على المجموعة الضابطة في متغيرات (متوسط عدد الشدات ، زمن ٢٥ متر ، متوسط طول الشدة) .
٢. أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير مستوى أداء سباحة الزحف على البطن لدى البراعم
٣. البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير السرعة لدى البراعم وذلك من خلال تحسين طول الضربة و معدل التردد و زمن الضربة في سباحة الزحف على البطن .
٤. البرنامج التدريبي المقترح والذي طبق على المجموعة التجريبية قد أثر إيجابياً على كل من معدل الضربة ، زمن الشد ، و زمن الحركة الرجوعية وبالتالي أثر على شكل و طريقة أداء الضربة لدى البراعم .
٥. البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين زمن ٢٥ متر في سباحة الزحف على البطن .
٦. البرنامج التدريبي أدى إلى تحسين معدل التردد للذراعين في ٢٥ متر و متوسط طول الضربة الواحدة و زمن الضربة من خلال زمن الشد و الدفع و زمن الحركة الرجوعية و ذلك بصورة أفضل من البرنامج التقليدي .

ثانياً : التوصيات :

- في ضوء المعالجات الإحصائية و الاستنتاجات توصل الباحث إلى التوصيات التالية :
١. على جميع العاملين في مجال تدريب السباحة العمل على تخصيص جزء من وحدة تدريب بإعطاء تدريبات خاصة بالأداء الفني في سباحة الزحف على البطن .
 ٢. استخدام برنامج تدريبات الأداء الفني المقترح و الخاص بهذه الدراسة لتطوير الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن .
 ٣. استخدام البرنامج التدريبي لتدريبات الأداء الفني المقترح و الخاص بهذه الدراسة و ذلك لمعالجة أخطاء الأداء الفني الخاصة بسباحة الزحف على البطن .
 ٤. استخدام تدريبات الأداء الفني في باقي طرق السباحات المختلفة لمختلف المراحل السنية .
 ٥. على الاتحاد المصري لسباحة المسافات القصيرة عمل دورات تدريبية للمدربين للإهتمام بتدريبات الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن و باقي أنواع السباحات الأخرى .

المراجع

أولاً : المراجع العربية
ثانياً : المراجع الأجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : **تدريب السباحة للمستويات العليا** ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ م .
- ٢- أحمد المحمدي القاضي : **دراسة لمقارنة فاعلية بعض أساليب التعلم في السباحة** ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩١ م .
- ٣- أحمد عبد الدايم الوزير : **دراسة فاعلية الأداء و علاقته بالمستوى البدني و المهاري للاعبين الكرة الطائرة** ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
- ٤- أحمد محمد الحسيني : **الإجاز الرقمي في سباحة المنافسات** ، الدورية العلمية للرياضات المائية ، العدد الثالث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ٥- أسامة كامل راتب : **النمو الحركي ، مدخل النمو المتكامل للطفل** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٦- _____ : **تعليم السباحة** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
- ٧- إسماعيل خليل البيك : **تحليل بيومترى لضربات الذراعين في سباحة الزحف على البطن** ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٨٢ م .
- ٨- السيد السيد سعد : **دراسة مقارنة لبعض طرق التدريس وتأثيرها على مستوى الأداء لدى المبتدئين في سباحة الزحف على البطن** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، قسم التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٠ م .
- ٩- السيد عبد المقصود : **نظريات الحركة** ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ١٠- إيمان ذكي إبراهيم : **أثر تنمية بعض عناصر القوة لعضلات الذراعين على قوة الشد في سباحة الزحف على البطن** ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٦ م .
- ١١- إيهاب السيد إسماعيل : **تأثير برنامج تدريبي على مستوى أداء البارامترات التكنيكية لسباحي الحرة و الظهر و علاقتها بالقياسات الجسمية** ، بحث منشور ، العدد الخامس و الثلاثون ،

- كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠٠٠ م .
- ١٢- ثناء عبد الباقي حسانين : دراسة تحليلية حول طرق تعليم سباحة الزحف على الظهر و النهوض بمستوى الاداء الحركي ، بحث منشور ، العدد السابع و العشرون ، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان ، ١٩٩١ م .
- ١٣- جمال عبد الحليم الجمل : دراسة استخدام بعض أساليب التعلم لتطوير الأداء الفني لسباحة الدولفين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٥ م .
- ١٤- جمال عبد الحليم الجمل ، : تأثير التكنيك على المسارات الحركية للذراعين في سباحة الزحف على البطن ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثاني والأربعون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلس الدولي للصحة و التربية البدنية والترويح ، يوليو ١٩٩٩ م .
- ١٥- _____ : تأثير برنامج تدريبي على فاعلية الذراعين و مستوى الأداء في سباحة الزحف على البطن ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، العدد الخامس و الثلاثون ، ٢٠٠٣ م .
- ١٦- جمال علاء الدين : مسجل بيوميكانيكي لتقديم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي (دراسة نظرية) ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨١ م .
- ١٧- _____ : دراسات معملية في بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
- ١٨- جمال علاء الدين ، : أثر استخدام الأسلوب الاستسلامي القهري للعمـل العضلي لتنمية القوة الانفجارية و السريعة على التركيز الزمني لتمارين القفز فتحاً على الحصان ، مجلد المعهد العالي للصحة العامة ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٨٢ م .
- ١٩- سامي محمد الشربيني : دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الكيميائية لسباحة ١٠٠ ، ٢٠٠ متر لسباحي المستوى العالي ، نظريات و تطبيقات ، العدد الرابع و العشرون ، كلية لاتربية

- الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٢٠- سناء حسن الجبالي : أثر برنامج مقترح على تنمية الإدراك الحس حركي للزمن و المسافة في مستوى أداء الساحة ، بحث منشور ، العدد السادس و العشرون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٢١- شيماء حسن طه الليثي : علاقة قوة ومرونة الطرف السفلي لمستوى أداء ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن ، منشور ، العدد السادس و العشرون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٢٢- طاهر حسن الشاهد : الأسس العلمية و العملية للسباحة التنافسية ، دار المعارف للطباعة ، القاهرة ١٩٩٤ .
- ٢٣- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية و التطبيقية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٢٤- _____ : الأسس الحركية و الوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤ م .
- ٢٥- طلحة حسام الدين و آخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (٢) ، بيولوجيا و ميكانيكا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢٦- عادل فوزي جمال : تكنيك سباحة المنافسات ، طوخي مصر للطباعة ، القاهرة ، ١٩٩٠ .
- ٢٧- عزت أحمد الهواري : برنامج تعليمي ذاتي باستخدام أحدث الوسائل المرئية (الفيديو التعليمي) لسباحة المبتدئين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، ١٩٩٨ م .
- ٢٨- عصام محمد حلمي : تدريب السباحة بين النظرية و التطبيق ، دار المعارف ، الإسكندرية ١٩٨٢ م .
- ٢٩- _____ : اتجاهات حديثة في تدريبات السباحة و تخطيط البرامج (الجزء الأول) ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
- ٣٠- عصام محمد حلمي : دراسات معملية في البيوميكانيك ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٣١- عصام محمد حلمي ، محمد جابر بريقع : التدريب الرياضي أسس - مفاهيم + اتجاهات ، منشأة المعارف الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .

- ٣٢- عصام عبد الخالق : علاقة التدريب الرياضي ببعض خصائص الشخصية ، رسالة دكتوراه مجازة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ م .
- ٣٣- علي البيك : حمل التدريب (عام - سباحة) ، مطابع الشروق ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٣٤- علي البيك ، عصام حلمى ، عادل النورى : اتجاهات حديثة في تعلم السباحة ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٣٥- فؤاد أبو حطب ، سيد عثمان : التقويم النفسى ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٣٦- كريمة أحمد عبده : برنامج تدريبي لتنمية القدرات الحركية الخاصة و علاقته بمستوى الأداء المهاري لطرق السباحة باستخدام التعلم الذاتي ، مجلة نظريات و تطبيقات ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٣٧- كمال درويش ، صبحي حسانين : التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٣٨- كمال عبد الحميد ، أمنية الخولي : مقدمة في البرامج و الوسائل التعليمية في التربية الرياضية ، القاهرة ، ١٩٨٤ م .
- ٣٩- محمد السيد رحيم : أثر استخدام الحركات ذات الأداء المتشابه في سرعة تعلم سباحة الزحف على البطن و الظهر للمبتدئين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٤٠- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ م .
- ٤١- محمد صبحي حسانين : التقويم و القياس في التربية البدنية ، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٤٢- محمد صبري عمر : هيدروميكانيكا الأداء في السباحة ، ط٤ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠١ م .
- ٤٣- _____ : هيدروميكانيكا الأداء و تدريبات التحرك بالدفع في السباحة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨ م .
- ٤٤- محمود عبد الفتاح عثمان و آخرون : سباحة المنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .

- ٤٥- مجدي محمد منصور : أثر قوة كل من الذراعين و الرجلين على السرعة في الطرق المختلفة للسباحة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ م .
- ٤٦- مجدي محمود شكري : تطبيقات حديثة في السباحة ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٤٧- مصطفى كاظم ، أبو العلا عبد الفتاح ، أسامة كامل راتب : السباحة من البداية إلى البطولة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ٤٨- نادية أحمد زهران ، كريمة أحمد عبده : تأثير التغذية الرجعية الفورية على مستوى الأداء المهاري في السرعة في طرق السباحة المختلفة ، بحث منشور ، العدد السادس والعشرون ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ .
- ٤٩- نبيل العطار ، عصام محمد حلمي : مقدمة في الأسس العلمية للسباحة ، ط الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .

50. Armbnuster D.Allem : Swimming and Diving , Kaya and Word L.td ; R.and Billingsleys 1970 .
51. Barthels , K : Applying Mechanic swimming Performance Analysis strategies 3 (1) , 1989 .
- 52.Beger, M.A. M. Groat : Hydrodynamic drag and lift forces on human hand G. de and Hollander , A.p and models , J.Biomech , 1995 .
53. Boda E; Ungerechito : The relation of Beak Body Acceleration to phases of movements in swimming , Ungerechito 2 B.Wilk , K. and Reischele K(eds) Human kinetics Books Iinois 1998 .
54. Bollens , E ; Clargs , J.P : Front crawl training with hand peddles , Alemetric EMG . investigation , paper presented at the 1984 olympic scientific congress Eujan , 1984 .
55. Boulgakova , Famichenko , N : othare podgatovka unichkplavtsov , F.es.M; 1978 .
56. Caldwell , F : The search for strength , physical and sports Medicine , C . 1978 .
57. Cappaert , J.M; Kolmogarov , S , Walker, J; rodriguezy , F, Gordon , B.J : Active drag measurements in USA simmers medicine and science in exercise 1996 .
58. Chadand , Jc , Collomp . C. Maglisco : swimming skill and stroking characteristics of front crawl swimming international Hournal of sports medicine 1998 .
59. Clarges , P. Jiskoot J ; Rijken , H. Braver P.J.: Total resistance in water and its relation to body form in R.C Nilson C.A Maze House (eds) Biomechanics IV , Blatimaze University park Press , 1975 .
60. Clarys , J.P : Human Morphology and Hydrodynamic in J . Terands , E.W.Beding Field (eds) international series on sport science : Vol .8 Swimming III , Baltimaze University Park Press , 1979 .
61. Castill , D.L , Rayfield F; Kirwan R; : A computer bases system for the measurement of force and power during front crawl swimming 1998 .
62. Councilman J.E : Stroke analysis clinic booklet Bloomington in Councilman CO; inc 1980 .
63. ----- : The science of swimming pretice hall Inc; New Jersy 1988 .
64. ----- : Hand speed and acceleration swimming technique , 1981.

65. Craig , A.B; Jr , Pendergast D.R: Relationships of stroke rate distance per stroke and velocity on competitive swimming
Medicine and science in sports , 1997 .
66. Cratty , B : Movement behaviour and motor learning 3rd , ed , Lea and rebiger , Philadelphia , 1973 .
67. Cross Pick : The ASA guide to better swimming Pan Books , London , Sydney and Auckland and Great Britain , 1987 .
68. Curry , J.J. : Stroke length Stroke frequency and performance swimming techniques , 1995 .
69. Gohnson , J.G : Science and Medicine of exercise and sport , 2nd , ; ed ; Harper and Row Publisher , N.Y ; 1990 .
70. Greipp, J : following up a conversation with the author , in swimming Technique , vol. 22 No. 3, 1986 .
71. Grmstons , S,K& Hay J.G; : Relationship among and thropometric stroking characteristics of college swimming medicine and science in sports and exercise , 1996.
72. Guilfoil , J. scott : The relationship of selected flexibility and strength measures to time in the 100 yard crawl stroke , in completed research , vol . 20 , 1978 .
73. Hakkinen , K., Komip.V. : Effect of explosive type strength training on eletromyographic and force production characteristics of leg muscles during concentric and various stretch shortening cycles exercises Scandinavian Journal of sports sciences , 1986 .
74. Halmer , I : Physiology of swimming man acte physiologico scandincevico, 1994 .
75. Havriluk , R.P : Ameta – analysis of swimming research presented at international symposia , unpublished manuscript , International university , 1989 .
76. Hay , J.G : personal communion , April 27 , 1982 .
77. ----- : A system for the qualitative analysis of motor skill in G.A .wood (ed) , collected papetson sports biomechanics medlnds , western Australia university of western , 1998 .
78. ----- : Body roll and hand path in freestyle swimming , in journal of applied Biomechanics 1993 .
79. ----- : Folw visualization of competitive swimming Techniques , The lifts Method Journal of Biomechanics , 1989 .
80. Hay , J.G , Qiliu Anderson J.G : The biomechanical of sports techniques , 2nd , ed; prentice hall Inc ; Cilffe 1978.
81. Hogg , J.M : land conditioning for competitive swimming E.,P.R publishing limited for the USA Great britin , 1980.

82. Homer J : Efficiency of breasts stroke and presstyll swimming in : L,S Willie and Clarys, J.P.(eds), In : Second international symposilum and biomechanic in swimming university park press , 1995 .
83. Jerry N , Barham : Mechanical kinesiology the C.V Mos by company , saint louis 1980 .
84. Jensen , R and Fisher , A.G: scientific basis of Atheletic conditioning lea , Febiger , Philadelphia 1985 .
85. Katz , , Jane and Bruning , nancy P: swimming for total fitness . A progressive aerobic program , dolphin Books , Doubleday , company Inc ; New York , 1981.
86. Kenned , P . Brown P, Chengalur , S.N. Nelson : analysis of male and female Olympic swimming in the 100 meter events international journal of sports biomechanics 1995.
87. Kregibaum , Barthels , L.M : Biomechanics ; A qualitative approach for studying human movement 2nd ; ed , Burgess , publishing co ; Minmesota , 1985 .
88. Letzel Ter , H; Freitag , W : stroke length and stroke frequency variation in Men's and women's 100 m freestyle swimming 1993.
89. Maglisho , Ernest , W : swimming faster May field publishing company , California , 1982 .
90. Maglisho , E.W: Swimming even faster May field publishing company , California , 1993 .
91. Mcgrain , P.Rosed & Davison , R : Temporal analysis of competitive male swimming in J, Terauds (ed), Teaching Kinesiology and Biomechanics in sports Colorado springs , 1994.
92. Nagent , l : Breast stroke from A-2 and under standing the stroke Australian swim coach , Journal of the Australian swimming coaches association vol . II , No 5 Sept , Oct , 1994 .
93. Nelson , R.C , Spike ,N.L : Analysis and comparison of swimming starts and strokes in B.Eriksson , B. Furberg (eds); swimming Medicine IV . Baltimore University park press , 1998 .
94. Pai , Y. C ; Hay J.G and Wilson B.D , Thayer Al .: Stroking techniques of elite swimming medicine and science in sport and exercise , 1994.
95. Pai , Y. C ; Hay J.G and Wilson B.D : a hydrodynamic study of oscillation motion in swimming in J.G hay (ED) starting , Stroking, Turning Iowa city , Biomechanics laboratory university of Sawa 1986.
96. Pap , Finov A.V ; abslyamov : Povorotive sportive man plavaneikiev, 1989.

97. Persyn , U; Vervaecke , H : Factors influencing stroke mechanics and speed in swimming in B , Ungerchits , k. Wilkie , K. Reischle (ed) , Iternational series on sports sciences : vol. 18 , swimming sciences champaign II , Human Kinetics , 1983 .
98. Pipes , T.V. Wilmare J.H : muscular strength through isotonic and isokinetic resistance training, Atheletic journal , 1978.
99. Platonav , V . N ; Fisinko , S.L : silnisheiplovtsi , Mira , Fuc , 1990 .
100. Pyne , dand Goldsmith , W : the top ten training tips Australian swim coach , journal of the Australian swimming coach association , vol 12 , no . 2 March , april 1996.
101. Richards , r : Coaching swimming An Introductory manual , published by Australian swimming Ine ; 1996 .
102. ----- : Australian swimming Inc, multi year ago , grap swimmer development Model , Australian swimming coacher association, vol . 13 , No . 2 Jan , feb , 1997 .
103. Rushall , B.S: The best drills to be used to promote swimming excellence , Learning in sport co. USA Internet , February , 1997.
104. Sharkey , B. j : Physiology of fitness , 3rd , ed , Human Kinetics Books , III Mois , 1990 .
105. Smith , M : A therapy basic approach to teaching swimming proceeding of second international symposium , a biomechanic in swimming brassels , 1974 .
106. Springingers , E.J ; Koehler , J.A : The choice between bernouilisor Newtons Model in predicting Dynamic lift international journal of sports biomechanics 1990.
107. Sweetenham, B : Bill sweetenham's viewan hand peddles Australian swim coach journal of the Austrlian swimming coaches Association Vol. 11, No11 , Sept , oct . 1995 .
108. ----- : Turning skills for national tip top squal freestyle and back stroke and national drills for tip top squad members Australian swim coach journal of the Australian swimming coaches Association , Vol. 12 No 2 , March , april 1996 .
109. Sweetenham , B , and Goldsmith , w : The missing linking drills to main sets for faster swimming Australian swim coach journal of Australian Swimming coaches association , vol , 13 , no 2 , Marcech , april , 1997 .
110. Sweetenham , B , and Goldsmith , w and Richards , r : coaching drills and performance enhansment skill in swimming ,

Australian coaches and teachers Association
Ascataco , internet , USA , Oct , 1997 .

111. Thomas G. . Diavid : Teaching swimming steps to success leisure press
champaign , 1990 .
112. Toussaint , h. m. Knops , W , Degroot , g; Hollander , Ap : the
maechanical effieency of front crawl swimming
medicine and science in sports and exercise , 1993.
113. Volkers , s : Stroke drills speed drills Australian swim coach , Journal
Swimming Coach Assocaiaion , vol . 11 , no 6 ,
Nov Dec , 1994 .
114. Watkind : Drills and Numerous sculling games in swimming
Technique Aug – Oct , 1991 .
115. Zahning , W: Grundllegende betreeshunge zum verhaltins and zuk
lusweg wissenschaftriche zeithschrift der
deutschochule for Korperk ulter Leipzig 1993 .
116. WWW / The Right Stuff For Masters Swimming . html
117. WWW / Power Vs Efficiency . html.
118. WWW / geocities . com / hotsprings 3257 swimming . html
119. WWW / Swimming . about . com / library weekly / aa051201 c . html .