

## الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات .
- التوصيات .

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

#### - الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها و المنهج المستخدم والاختبارات والقياسات المطبقة واعتمادا على نتائج الأسلوب الإحصائي المستخدم أمكن للباحث التوصل على الاستخلاصات التالية :

١- أظهر البرنامجين ( الإيقاعي المقترح والتقليدي ) تأثيراً في المستوى الرقمي لدى المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة في القياس البعدي .

٢- أظهر البرنامج المقترح باستخدام الإيقاع الحركي تأثيراً فعالاً في مستوى الإنجاز الرقمي لسباق ٨٠٠م جرى حيث بلغ متوسط زمن المسافة للمجموعة التجريبية ( ٢,٢٤١ % ) وبنسبة تحسن قدرها ( ٦,٤٧٠ % ) ومتوسط زمن المسافة للمجموعة الضابطة ( ٢,٣٦٠ % ) وبنسبة تحسن قدرها ( ٢,٢٣٧ % ) بفارق ( ٤,٢٣٣ % ) لصالح المجموعة التجريبية .

٣- أدى البرنامج المقترح للتدريب باستخدام الإيقاع الحركي إلى زيادة نسبة التحسن لدى أفراد المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في كل من القدرة الهوائية والسرعة القصوى والقدرة العضلية وكان الفارق في نسبة التحسن ( ٥,٤٥٨ % ) للقدرة الهوائية ، ( ٢,٦١٤ % ) للسرعة القصوى ، ( ١٦,٠٧٩ : ٦,٨٩٦ % ) للقدرة العضلية لصالح أفراد المجموعة التجريبية .

٤- البرنامج المقترح للتدريب باستخدام الإيقاع الحركي أظهر فعاليته في تنمية الإدراك الحس حركي لدى المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القياس البعدي .

٥- استخدام الإيقاع الحركي في تدريب المبتدئين يؤدي إلى اكتسابهم إيقاع حركي خاص خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى مقارنة بالبرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة التي لا تستخدم الإيقاع الحركي في سباق ٨٠٠م جرى .

٦- يؤثر البرنامج الإيقاعي المقترح على المستوى الرقمي وزمن الجري خلال مقاطع السباق و طول الخطوة و عدد الخطوات وزمن الخطوة .

٧- يؤثر طول الخطوة وعدد الخطوات بدرجة معنوية على زمن الجري خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى وبالتالي على المستوى الرقمي للسباق .

- التوصيات :

- ١- بناءا علي النتائج التي توصل عليها البحث يوصي الدارس بالتالي :
  - ١- استخدام الإيقاع الحركي في التدريب مع تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .
  - ٢- استخدام الإيقاع الحركي خلال مراحل تدريب المبتدئين .
  - ٣- تطبيق البرامج التدريبية باستخدام الإيقاع الحركي علي عينات مختلفة عن عينة البحث ( الناشئين و المستويات العليا) .
  - ٤- استخدام الإيقاع الحركي في البرامج التدريبية في سباقات مختلفة عن سباق ٨٠٠م جري.
  - ٥- استخدام تدريبات الإيقاع الحركي لتنمية الادراكات الحس - حركية .
  - ٦- تقنين إيقاعات الجري وفقا لمستوى كل لاعب قبل استخدامها في التدريب .
  - ٧- استخدام إيقاعات الجري في وضع وتطوير استراتيجيات سباقات الجري .

## المراجع العربية والأجنبية

- المراجع العربية

- المراجع الأجنبية

المراجع :

المراجع العربية

١- القرآن الكريم

٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .

٣- احمد محمد خاطر ، على : القياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧م .

٤- احمد محمود الخادم : اختبار التحمل لاكتشاف لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة مركز التنمية الاقليمي ، مقال منشور ، العدد العاشر ، القاهرة ١٩٩٣ .

٥- اسامة كامل راتب ، : رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٣م .

٦- اسامة محمود السيد الشيمي : تأثير بعض خطط تنظيم السرعة في مسابقة ١٥٠٠ م جرى على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥ .

٧- إقبال كامل محمد : اثر استخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة على التقدم بالمستوى الرقمي للأداء في سباق الوثب الطويل ، دراسات وبحوث ، المجلد السادس ، العدد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٨٣م .

٨- إكرام محمد الشماع : تأثير استخدام الإيقاع الحركي كوسيلة مساعدة للارتفاع بالمستوى الرقمي والأداء المهاري لمسابقة رمي الرمح ، فنون وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .

- ٩- السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٨٦م
- ١٠- أمر الله البساطي : أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ١١- بسطويسى أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم - تكنيك - تدريب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م .
- ١٢- جمال علاء الدين وآخرون : اثر استخدام بعض الأساليب المقترحة لتنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مسافة الوثب العمودي للناشئين ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، ١٩٨٠م .
- ١٣- جوزيه مانيول بريستيروز : أسس التعليم والتدريب ، الاتحاد الدولي لألعاب القوى ، مركز التنمية الأقليمي ، القاهرة ١٩٩٤ .  
( ترجمة عثمان حسين رفعت  
واخرون ٢٠٠٠ )
- ١٤- حمدي عبد الرحيم : تأثير برنامج تدريبي على وظائف بعض أجهزة الجسم و المستوى الرقمي لعذائي ٤٠٠م عدو ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م
- ١٥- خيرى الدين على عويس : ألعاب القوى - الميدان والمضمار ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٨ .  
، أحمد ماهر أنور
- ١٦- خيرى الدين على عويس : علم الميدان والمضمار ، دار الفكر العربي ، القاهرة ١٩٨٣ .  
، محمد كامل عفيفي
- ١٧- زكى محمد درويش : فن العدو والتتابعات ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٠ .
- ١٨- سالم حسن سالم : دراسة تحليلية لتنظيم سرعة سباق ٥ كم مشى ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، العدد الخامس ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠م .

- ١٩- سعيد فاروق عبد القادر : تأثير نموذجين لتشكيل الدورة التدريبية الصغرى  
على منحنيات التعب والاستشفاء ومستوى الإنجاز  
الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ م - ١٥٠٠ م ، رسالة  
دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة  
حلوان ، ٢٠٠١ .
- ٢٠- سليمان أحمد حجر ، : ألعاب القوى، مطبعة التيسير ، القاهرة ١٩٨٩ .  
عويس الحبالى
- ٢١- سليمان على حسن ، أحمد : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار  
الخادم ، زكي درويش  
المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٨٣ م .
- ٢٢- سمير عبد المنعم المنسي : دراسة بعض القدرات الحس - حركية للطرف  
العلوي لسباح المسافات القصيرة للناشئين (١٥ -  
١٦ سنة ) ، رسالة ماجستير ، كلية التربية  
الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ١٩٩١ .
- ٢٣- صدقي سلام ، جمال علاء : العدو والحري والتتابعات في ألعاب القوى، الدار  
الدين  
البيضاء ، ١٩٧٥ .
- ٢٤- صلاح السيد حسن قادوس : الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي،  
مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ١٩٩٣ .
- ٢٥- صلاح محسن عيسوى : دراسة مقارنة لأسلوبين لتقنين الحمل التدريبي  
على المستوى الرقمي لمتسابقى ٤٠٠ م عدو،  
بحث منشور ، المجلد الثاني لبحوث المؤتمر  
العلمي الثالث ، أكتوبر ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، القاهرة ٢٠٠٠ .
- ٢٦- طارق عبد العظيم : تأثير بناء الحمل التدريبي بالاتجاه المنفرد  
والاتجاه المركب على بعض الوظائف الحيوية  
والبدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى ٨٠٠ م  
جرى ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية  
للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ١٩٩٧ .

- ٢٧- طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ،  
دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٢٨- طلحة حسام الدين ،  
وفاء صلاح الدين ،  
مصطفى كامل أحمد ،  
سعيد عبد الرشيد  
٢٩- عائشة احمد ذكى : تأثير التوقيت الحركي على سباق ١٠٠م/ح ،  
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية  
الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ،  
١٩٧٩م .
- ٣٠- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ،  
المكتبة المتحدة ، بور فؤاد ، ١٩٩٢م .
- ٣١- عابدة محمد رضا ،  
عنايات لبيب : الإيقاع الحركي ، مطبعة المدني ، المؤسسة  
السعودية بمصر ، القاهرة ، د.ت .
- ٣٢- عثمان حسين رفعت : استراتيجية تنظيم السرعة لدى متسابقى المسافات  
الطويلة ، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضة ،  
جامعة حلوان ، ١٩٨٨م .
- ٣٣- على محمود عبيد ، عبد  
الجليل أبو العيش : دراسة فعالية الإيقاع الحركي للوثب الثلاثي على  
المستوى الرقمي لطلاب كلية التربية الرياضية  
بطنطا ، المؤتمر العلمي التنمى البشرية  
واقصاديات الرياضة - التحديات والطموحات ،  
المجلد الأول ، كلية التربية الرياضية للبنين ،  
جامعة حلوان ، ١٩٩٥م .
- ٣٤- عويس الحبالى : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، المكتب  
الاشتراكي للألة الكاتبة ، إمبابة ، القاهرة ،  
١٩٨٩م .
- ٣٥- محمد حسن علاوى ،  
أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، الطبعة  
الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤م .

- ٣٦- محمد شوقي السباعي : دراسة تطور بعض القدرات الحركية وعلاقتها بالأداء الحركي لبعض الأنشطة ذات المواقف المتغيرة في المرحلة السنية من (٩-١٢) سنة ، رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، الإسكندرية ١٩٩١ .
- ٣٧- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط ٣ الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
- ٣٨- محمد يوسف الشيخ : الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٦ م .
- ٣٩- مرفت محمد امين : أثر استخدام الإيقاع على تعليم مسابقة ١٠٠م/ح لطالبات كلية التربية الرياضية بالقاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٢ م .
- ٤٠- منتصر طرفة : أثر استخدام الموسيقى على سرعة العودة للحالة الطبيعية للسباحين ، نظريات وتطبيقات ، العدد ٢٣ ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٤ م .
- ٤١- هشام سيد احمد : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الإيقاع السمعي على استراتيجية تنظيم السرعة ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى المشي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨ م .
- ٤٢- وائل رمضان أبو قمصان : برنامج تدريبي مقترح لتنمية تحمل السرعة وتأثيره على العتبة الفارقة اللاهوائية ومستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى ٨٠٠م جرى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧ م .

٤٣-وفاء على مبروك : برنامج تدريبي لتحسين الإيقاع الحركي وبعض الصفات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي لطالبات كلية التربية الرياضية بطنطا ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠م .

المراجع الاجنبية :

٤٤-American Alliance :**Physical Education for Lifelong Fitness, The Physical Best Teachers Guide, American Alliance for Physical Education, Recreation and Dance,1999.**

٤٥-American Alliance :**Physical Best Activity guide Elementary Level, American Alliance for Physical Education, Recreation and Dance,1999.**

٤٦-Bonov,P ,Batchev ,V :**Development of speed endurance in sports events, characterized by rhythmic movement features, Treniorsks missal (Sofia) 12, 1986, 7-12, Bulgarian, 1986.**

٤٧-David, L, Mildred, Maryhelen :**Teaching Physical Education in Elementary Schools, Saunders Company, London, 1973 .**

٤٨-David Martin& Peter N : **Training Distance Runners, Leisure Press Champaign, Illinois, USA,1991.**

٤٩-Dintiman, George B : **Sports Speed, Human Kinetics, USA,1997.**

50-Jack Daniels :**Running**, Human Kinetics ,New York, USA, 1998.

51-Partipilo, G,Ditroilo, M :**Effort distribution in 400 hurdles**, Nuova atletica (Udine) 22(124), Jau/Fed 1994,4-10 Refs,5 Italian, 1994.

52-Werner W.K., Sharon A. : **Principles & Labs for Physical Fitness** , Morton Publishing Company, USA,1997.