

الفصل الخامس

٥- الاستنتاجات و التوصيات

الإستنتاجات	١/٥
التوصيات	٢/٥
قائمة المراجع	*
المراجع العربية	
المراجع الأجنبية	
المرفقات	*
ملخص البحث باللغة العربية	*
ملخص البحث باللغة الإنجليزية	*

١/٥ الإستنتاجات

- بناء على النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث وفي ضوء العينة، والإجراءات التجريبية يمكن إستنتاج النقاط التالية:
- ١- فعالية تأثير تمرينات التحمل العضلي المستخدمة في هذا البحث بصرف النظر عن أسلوب تطبيقها.
 - ٢- تفوق أسلوب التحمل العضلي بأداء التمرينات الخاصة بهذا المكون بين تمرينات السباحة بالمقارنة بأدائها قبل البدء في تمرينات السباحة.
 - ٣- فعالية تأثير ممارسة تمرينات التحمل العضلي على سباحة ٤٠٠ متر حرة للناشئين بصرف النظر عن الأسلوب المستخدم.
 - ٤- تأثير أفضل نتج عن ممارسة تمرينات التحمل العضلي بين تمرينات السباحة على نتائج سباحة ٤٠٠ متر حرة بالمقارنة بممارستها قبل تمرينات السباحة.

٢/٥ التوصيات

- بناء على النتائج التي تم التوصل إليها في هذا البحث وفي ضوء العينة والإجراءات التجريبية يمكن وضع التوصيات التالية:
- ١- التركيز على إستخدام تمرينات التحمل العضلي بالنسبة للسباحين لما لها من تأثير واضح على تحسن زمن الأداء في سباحة المنافسات.
 - ٢- يفضل أداء تمرينات التحمل العضلي بين تمرينات السباحة.
 - ٣- إستخدام التمرينات الحرة (بدون أدوات) في تنمية التحمل العضلي بالنسبة للناشئين.
 - ٤- إستخدام الأسلوب البيئي للدمج بين تمرينات اللياقة البدنية وتمرينات السباحة يسهل عمل المدرب في حالة وجود أعداد كبيرة من السباحين في الفترة التدريبية.

المراجع

المراجع العربية

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضة، الطبعة الثانية - دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٥ .
- ٢- أسامه كامل راتب: الأسس العلمية لتدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩ .
- ٣- السيد عبد المقصود: فسيولوجيا تدريب التحمل، مطبعة الشباب، الإسكندرية، ١٩٩٢ .
- ٤- إيمان زكى إبراهيم: أثر تنمية بعض أنواع القوة لعضلات الذراعين على قوة الشد في السباحة الزحف على البطن، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية، جامعة حلوان، ١٩٨٦ .
- ٥- حاتم حسنى محمد يوسف: تأثير برنامج تدريب بالانتقال فى فترة إعداد المنتخب المصرى للناشئين فى السباحة، دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعه حلوان، ١٩٩٢ .
- ٦- حنفى محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، الطبعة الأولى- دار زهران للنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٨ .
- ٧- ساميه خانم وكارم متولى: أثر استخدام برنامجين لتنظيم السرعة على المستوى الرقى لسباحى الزحف على البطن، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، العدد الثانى عشر، ١٩٩١ .
- ٨- سعيد خليل الشاهد: مذكرة التدريب الرياضى لدبلوم الدراسات العليا بطنطا، ١٩٧٩ .
- ٩- سميرة عرابى: دراسة مقارنة لأثر بعض طرق التدريب على تنمية السرعة فى سباحة الزحف، ماجستير كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان ١٩٨٣ .

- ١٠- سهير مصطفى محمد البسيونى: تأثير برنامجين مقترحين لتنمية لقوة العضلية على السرعة فى سباحة الزحف، دكتوراه، كلية التربية الرياضية البنات بالقاهرة، جامعة حلوان ١٩٨٤
- ١١- عادل فوزى جمال: أثر طريقتين مقترحين على السرعة وتحمل السرعة فى سباحة الزحف، المؤتمر العلمى لبحوث ودراسات التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٣ م .
- ١٢- _____: دائرة تدريبية مقترحة لتنمية القدرة وتأثيرها على السرعة لسباحى ١٠٠، ٢٠٠، ٤٠٠، ٨٠٠ متر زحف على البطن، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٤ .
- ١٣- عصام أمين وأبو العلا أحمد: أثر تدريبات السباحة مع التحكم فى النفس (الهيبيوكسيك) فى تطوير المقدرة اللاهوائية للسباحين، المؤتمر العلمى للدراسات وبحوث التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٠ .
- ١٤- على توفيق: السباحة، مطبعة عيسى البابى الحلبي وشركاه، القاهرة، ١٩٨٠
- ١٥- على فهمى البيك: حمل التدريب (عام - سباحة)، الاسكندرية، ١٩٨٢ م .
- ١٦- _____: أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير سرعة السباحة بطريقتى الزحف والصدر، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٤ م .
- ١٧- علاء السيد نبيه خليل: أثر برنامج تدريب مقترح على المستوى الرقوى وبعض المتغيرات الفسيولوجية لسباحى الزحف، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٨٨ م .
- ١٨- ليلي عبد المنعم وفاطمة مصباح: تأثير برنامج مقترح لتنمية التحمل والسرعة على تحسن مستوى الأداء المهارى لطالبات

الصف الرابع بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة فى
السباحات المقررة، المؤتمر العلمى الأول (دور التربية
الرياضية فى حل المشكلات المعاصره)، كلية التربية
الرياضية للبنات، الزقازيق، المجلد الثالث، ١٩٩٠م .

١٩- متولى حسن مختار: أثر السباحة فى تنمية التحمل الدورى النفسى،
ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية،
جامعة حلوان ١٩٧٦ .

٢٠- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، الطبعة الحادية عشر، دار
المعارف، القاهرة، ١٩٩٠م .

٢١- محمد حسن علاوى وأبو العلا أحمد: فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار
الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٤م .

٢٢- محمد صبحى أحمد حسانين: أثر برنامج تدريبى مقترح على تنمية السرعة
وتحمل السرعة فى سباحة الزحف لناشئى وناشئات
مركز الخدمة العامة بالمعهد العالى للتربية الرياضية
بالهرم، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،
جامعة حلوان، ١٩٧٣ .

٢٣- محمد مجدى حسن أحمد منصور: أثر قوة كل من الذراعين والرجلين على
السرعة فى الطرق المختلفه للسباحة، دكتوراه، كلية
التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ١٩٨٠ .

٢٤- _____: استخدام إختبارات القدرة العضلية فى التعرف على
سباحى السرعة، مؤتمر الرياضة للبنين بالهرم، ١٩٨٤م .

٢٥- محمد مصدق مهمود محمد: علاقة قوة الذراعين والرجلين بالسرعة لسباحى
الصدر، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،
جامعة حلوان، ١٩٨٠م .

- ٢٦- محمود محمد حسن عبد الله: مقارنة بين أثر ضربات الرجلين والذراعين في سباحين الزحف والصدر، ماجستير، كلية التربية الرياضية للرياضة للبنين بالهرم، جامعه حلوان، ١٩٧٥ .
- ٢٧- محمود محمد حسن عبد الله ومحمود نبيه السيد ناصف: العلاقة بين تحمل القوة خارج الماء، المؤتمر العلمى للبحوث والدراسات البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٣ م .
- ٢٨- محمود نبيه السيد ناصف: العلاقة بين القوة العضلية للذراعين والسرعة في سباحة الزحف على البطن، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعه حلوان، ١٩٧٦ .
- ٢٩- _____: مقارنة بين طريقتين من طرق تشكيل برامج التدريب لتنمية تحمل القوة في السباحة، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٤ م .
- ٣٠- محمود نبيه السيد ومحمود محمد حسن : العلاقة بين تحمل القوة داخل الماء والسرعة في سباحة الزحف على البطن، مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ١٩٨٤ م .
- ٣١- مجدى محمود محمد شكرى: تأثير طريقتين من طرق التدريب على تنمية الجلد الدورى التنفسى، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعه حلوان، ١٩٨٥ م .
- ٣٢- مصطفى كاظم مختار: مقارنة بين تأثير طريقتين من طرق التدريب في السباحة على ضربات القلب والتحسين الرقمى، جامعه نورثن كلورادو، ١٩٨٣ م .
- ٣٣- مصطفى كاظم وأبو العلا أحمد وأسامة راتب: رياضة السباحة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٨٢ م .

- ٣٤- مصطفى كاظم مختار ومحمد مجدى حسن: أثر إستخدام تدريبات السرعة
المعاونة بواسطة الزعانف فى تطوير سرعة السباحة،
مؤتمر الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية للبنين
بالهرم، ١٩٨٤م .
- ٣٥- مصطفى محمد مرسى: مستوى التحمل وعلاقته بالمستوى الرقمى فى
السباحة، ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم،
جامعة حلوان، ١٩٨٥م .
- ٣٦- وفقية مصطفى سالم وعائدة السيد: نموذج مقترح لمجموعة تمارين لتقويم
التحمل العضلى الديناميكى لطالبات كلية التربية
الرياضية فى السباحة والجمباز، المؤتمر العلمى الرابع
لدراسات وبحوث التربية الرياضية (ترشيد التربية البدنية
والرياضة لشباب الجامعات من ١٨-٢٥ سنة)
كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية، ١٩٨٣م

المراجع الأجنبية

- 37- Clarke, H.H Physical Fitness: Toward better understanding of muscular strength Research Digest, President's Council on Physical fitness and sports, Series 3, No: 1 January 1973.
- 38- Physical fitness: Development of muscular strength and endurance. Research Digest, President's Council on Physical fitness and sports, Series 4, No.: 1 January 1974.
- 39- Physical Fitness: Swimming and Bicycling. Research Digest, President's Council on Physical fitness and sports, fitness and sports, Series 4, No.:1, January 1974.
- 40- Councilman, J. E. The Science of Swimming. Prentice- Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1968.
- 41- Davis, J. F. Effects of Training and Conditioning for Middle Distance Swimming upon Measures of Cardiovascular Condition, General Physical Fitness, Gross Strength, Motor Fitness and Strength of Involved Muscles. Doctoral Dissertation, University of Oregon, 1979.
- 42- Johnson, B. & Nelson, J. Practical Measurements for Evaluation in Physical Education. Burgess Publishing Company; Burgess publishing Company, Minneapolis, 1984.
- 43- Keppel, G. Design and Analysis. A Researcher's Handbook. Prentice- Hall, Inc., Englewood Cliffs, New Jersey, 1973.
- 44- Noble, L., and Mc Crow, W. Comparative Effects of Isometric and, Isotonic Training Program on Relative - Load Endurance and Work Capacity. Research Quarterly, 44, No.: 1, March 1983.