

الفصل الخامس

اولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

ثالثا : المراجع

- عربية

- اجنبيه

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات :

من واقع النتائج التي توصل اليها الباحث وفي نطاق طبيعة واهداف هذا البحث امكن التوصل الى الاستنتاجات الآتية :-

(١) يوجد علاقة ايجابية داله احصائيا بين تحمل السرعة وزمن المقاطع لسباحي المستويات العاليه وهي كالاتى :-

- أ - بالنسبة لسباحي المستويات العاليه ٢٠٠ متر حره " عينة البحث "
- يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.٥) بين تحمل السرعة وزمن كلا من المقطع الثاني والمقطع الثالث والمقطع الرابع .
- ب - بالنسبة لسباحي المستويات العاليه ٢٠٠ متر ظهر .
- يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.١) بين تحمل السرعة وزمن كلا من المقطع الاول والمقطع الثاني والمقطع الثالث .
- كما يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.٥) بين تحمل السرعة وزمن المقطع الرابع .

- ج - بالنسبة لسباحي المستويات العاليه ٢٠٠ متر فراشة عينة البحث .
- يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.١) بين تحمل السرعة وزمن كلا من المقطع الثاني والمقطع الثالث .
- كما يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.٥) بين تحمل السرعة وزمن كلا من المقطع الاول والمقطع الرابع .

- د - بالنسبة لسباحى المستويات العالیه ٢٠٠ متر صدر .
يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.٥ ر) بين تحمل
السرعة ورمس كلا من المقطع الاول والمقطع الثانى والمقطع الثالث .
- (٢) توجد علاقة ايجابية داله احصائيا بين ازمنا المقاطع والمستوى الرقمى
لسباحى المستويات العالیه وهى كالاتى :-
- أ - بالنسبة لسباحى المستويات العالیه ٢٠٠ متر حره .
يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.١ ر) بين المستوى
الرقمى ورمس كلا من المقطع الاول والمقطع الثانى والمقطع الثالث
والمقطع الرابع .
- ب - بالنسبة لسباحى المستويات العالیه ٢٠٠ متر ظهر
يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.١ ر) بين المستوى الرقمى
وزمن كلا من المقطع الاول والمقطع الثانى والمقطع الثالث والمقطع
الرابع .
- ج - بالنسبة لسباحى المستويات العالیه ٢٠٠ متر فراشه
يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.١ ر) بين المستوى
الرقمى وزمن كلا من المقطع الاول والمقطع الثانى والمقطع الثالث
والمقطع الرابع .
- د - بالنسبة لسباحى المستويات العالیه ٢٠٠ متر صدر .
يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.١ ر) بين المستوى
الرقمى وزمن كلا من المقطع الاول والمقطع الثانى .
كما يوجد ارتباط ايجابي دال احصائيا عند مستوى (٠.٥ ر) بين المستوى
الرقمى وزمن كلا من المقطع الثالث والمقطع الرابع .

(٣) توجد علاقة ايجابية داله احصائيا بين بعض المتغيرات الفسيولوجية

والمستوى الرقوى لسباحى المستويات العاليه وهى كالاتى :-

يوجد ارتباط ايجابى دال احصائيا عند مستوى (٠.١ ر) بين النبض فى الراحه

وكلا من المستوى الرقوى لسباقات ٢٠٠ متر حره ، ٢٠٠ متر ظهر ، ٢٠٠متر

فراشة وكذلك بين النبض فى الاستشفاء وكلا من المستوى الرقوى لسباقات

٢٠٠ متر حره ، ٢٠٠ متر ظهر ، ٢٠٠ متر فراشة ، ٢٠٠ متر صدر .

- يوجد ارتباط ايجابى دال احصائيا عند مستوى (٠.٥ ر) بين النبض فى الراحه

والمستوى الرقوى لسباق ٢٠٠ متر صدر .

- يوجد ارتباط سالب دال احصائيا عند مستوى (٠.١ ر) بين ضغط الدم الانقباضى

وكلا من المستوى الرقوى لسباقى ٢٠٠ متر فراشة ، ٢٠٠ متر صدر ، وايضا

بين ضغط الدم الانبساطى والمستوى الرقوى لسباق ٢٠٠ متر فراشة ، وايضا

النبض عقب المجهود وكلا من المستويات الرقميه لسباقات ٢٠٠ متر حره،

٢٠٠ متر ظهر، ٢٠٠ متر فراشة ، وايضا السعة الحيويه المطلقه وكلا

من المستويات الرقميه لسباقات ٢٠٠ متر حره ، ٢٠٠ متر فراشة ، وايضا

السعة الحيويه النسبية وكلا من المستويات الرقميه لسباقات ٢٠٠ متر حره،

٢٠٠ متر ظهر ، ٢٠٠ متر فراشة ، ٢٠٠ متر صدر .

- يوجد ارتباط سالب دال احصائيا عند مستوى (٠.٥ ر) بين ضغط الدم

الانقباضى وكلا من المستويات الرقميه لسباقات ٢٠٠ متر حره ، ٢٠٠ متر

ظهر ، وكذلك بين ضغط الدم الانبساطى وكلا من المستويات الرقميه

لسباقات ٢٠٠ متر حره ، ٢٠٠ متر ظهر ، ٢٠٠ متر صدر .

وبين النبض عقب المجهود والمستوى الرقوى لسباق ٢٠٠ متر صدر، وايضا

بين السعة الحيويه المطلقه والمستوى الرقوى لسباقات ٢٠٠ متر ظهر،

٢٠٠ متر صدر .

ثانيا : التوصيات :

فى ضوء البيانات والمعلومات والاستنتاجات التى توصل اليها الباحث وفى حدود البحث واهدافه يوصى الباحث القائمون على تدريب الفرق القوميه والانديه بما يلى :-

- ١ - الاهتمام بالتدريبات الارضيه لتنمية تحمل السرعة لجميع اجزاء الجسم فى اتجاه العمل العضلى لنوع السباحه التخصصيه .
- ٢ - الاهتمام بتدريبات البدء وتطويرها خاصة سباحى الظهر والصدر .
- ٣ - الاهتمام باستخدام تدريبات السباحه المجزه Broken Swims السرعة المتغيره Fartlek فى تدريب مقاطع السباق .
- ٤ - التركيز على تدريب السباحين على الخطة الاستراتيجيه المناسبه . وبخاصة سباحى الصدر .
- ٥ - اجراء دراسات معائله على المراحل السنيه المختلفه للسباحين والسباحات .

ثالثا : المراجع

اولا : المراجع العربيـــــــــــــــــه :

- ١ - ابراهيم سلامه : اللياقة البدنيه ، اختبارات وتدريب ، نبع الفكر ، الاسكندريه،
١٩٦٩ .
- ٢ - ابو العلا عبدالفتاح : بيولوجيا الرياضه ، دار الفكر العربي ، القايره، ١٩٨٢ .
- ٣ - احمد خاطر و على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعه الثالثه ،
دار المعارف ، القايره ، ١٩٨٤ .
- ٤ - اسامه راتب : دراسة مقارنة بين الساحبين العالميين والمصريين فى تنظيم
السرعه لمسابقات الساعه ، بحث منشور ، مجلة التريـــــــــــــــــه
الرياضيه ، جامعه الزقازيق ، المجلد الثالث ، العدد ٥ ، ٦ ،
اغسطس ، ١٩٨٦ .
- ٥ - اسامه راتب وعلى زكى : الاسس العلميه لتدريب الساعه ، دار الفكر العربى،
القايره ، ١٩٨٦ .
- ٦ - الاتحاد المصرى لاساعه : النشره الدوربه للارقام ، ١٩٩١
- ٧ - تشارلز أ.بيوكر : أسس التربيه البدنيه ، ترجمه كمال صالح وحسن معسوز
مكتبة الانجلو المصرىه، القايره ، ١٩٦٤ .
- ٨ - سامى الشربينى ومجدى ابو زيد : تأثير برنامج تدريب فترى مرتفع الشسده
فى الساعه على وظائف الرثتين ، بحوث الموءتمر العلمى
كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٩ - صالح محمد صالح : الصفات البدنيه المساعمه فى المستوى الرقمى لساحى
الظهر للناشئين ، رساله ماجستير، غير منشوره ، جامعه
الرقازيق ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، ١٩٨٧ .
- ١٠- صفوت فرح : التحليل العاملى فى العلوم السلوكيه ، القايره ، ١٩٨٠ .

- ١١- طارق محمد ندا : فاعلية التدريب العتة الفارقة اللاهوائيه والحد الأقصى
الأقصى لاستهلاك الأكسجين على بعض المتغيرات الفسيولوجيه
والمستوى الرقوى لدى السباحين ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره
جامعة الزقازيق ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، ١٩٨٩ .
- ١٢- عادل فوزى : مشاكل التدريب في ساحة المنافسات ، طوخى مصر للطباعة .
- ١٣- عبدالرحيم طه : مقدمه في علم الفسيولوجي ، مكتبة المدينه ، الزقازيق ،
١٩٨٤ .
- ١٤- عصام ابو جميل : أثر تشكيل طريقين لحمل التدريب باستخدام مرحلة التعويض
الزائد على تحمل السرعة للسباحين الناشئين ، رسالقاماستير
غير منشوره ، جامعة حلوان ، كلية التربيه الرياضيه للبنين
١٩٩٠ .
- ١٥- عصام محمد امين حلمي: بيولوجيا تدريب السباحه ، الجزء الثانى ، دارالمعارف
١٩٨٢ .
- ١٦- _____ : دراسة الخطة التكتيكيه (الاستراتيجيه) لسباحه مسافه ٢٠٠ م
جره لدى سباحي المستوى العالمى ، الموءتمر العلمى ، تطور
علوم الرياضه ، جامعة المنيا ، كلية التربيه الرياضيه ، المجلد
الثانى ، مارس ١٩٨٧ .
- ١٧- على البيك : حمل التدريب ، الطبعة الاولى ، ١٩٨٤
- ١٨- على البيك وعصام حلمى : النض كموءشر فسيولوجى لتوجيه كلا من الشدة والراحة
عند اداء بعض المقطوعات التدريبية للسباحين(١١-٢٠سنه) بحث
منشور ، الموءتمر العلمى ، كلية التربيه الرياضيه بنى
الاسكندريه ، المجلد الاول ، العدد الثانى عام ١٩٨١ .
- ١٩- على توفيق : السباحه ، مطبعة عسى السابى ، القاهرة ، ١٩٨٠ .

- ٢٠ - على زكى واسامه راتب : تدريب السباحه ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٢١ - فاروق عبدالوهاب : مبادئ فسيولوجيا الرياضه ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٢٢ - قبارى محمد اسماعيل : علم الانثروبولوجيا الوظيفية ، دار الكتاب العربى للطباعه والنشر ، الاسكندريه ، ١٩٦٨ .
- ٢٣ - كمال عبدالحميد وصبحى حسانين : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠ .
- ٢٤ - مجدى شكرى : الأسس التطبيقية لسباحة المنافسات ، الاتحاد العربى للسباحه المملكه العربيه السعوديه ، الطبعة الاولى ، ١٩٨٨ .
- ٢٥ - محمد حس علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة التاسعة ، دار المعارف ، ١٩٨٤ .
- ٢٦ - محمد حس علاوى و ابو العلا عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دارالفكر العربى ، ١٩٨٤ .
- ٢٧ - محمد صحى حسانين : التقويم والقياس فى التربه الرياضيه ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٢٨ - _____ : التقويم والقياس فى التربه الرياضيه ، الجزء الثانى ، دارالفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٢٩ - _____ : أثر برنامج تدريبي مقترح على تنمية السرعة وتحمل السرعة فى ساحة الزحف على السطن لناشئ ولناشئات مركز الخدمه العامه بالمعهد العالى للتربه الرياضيه ، رساله ماجستير ، غيرمنشوره جامعه حلوان ، القاهرة ، ١٩٧٣ م .
- ٣٠ - محمد مصدق محمود : العوامل الانثروبومترية والبدنيه والفسيولوجيه وأثرها على المستوى الرقمى لسباحى الزحف على البطن ، رساله دكتوراه غير منشوره ، جامعه حلوان ، كلية التربه الرياضيه للبنين القاهرة ، ١٩٨٥ .

- ٣١ - محمود حس عبدالله : مذكرات في السباحة ، غير منشوره ، جامعة حلوان
كلية التربية الرياضيه للبنين ، ١٩٨٣ .
- ٣٢ - محمود عنان ، مجدى منصور ومحمود ناصف : ساحة المنافسات ، القاهرة ، ١٩٨٣
- ٣٣ - محمود مصطفى عزازى : مساهمة التغيرات الانثروفسىولوجيه فى الانجاز الرقمى
لسباحي المنافسات القصيره والطويله ، رساله ماجستير
غير منشوره ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضيه
للبنين ، ١٩٨٩ .
- ٣٤ - محمود نبيل ناصف : مقدمه فى السباحه ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- ٣٥ - _____ : دراسة مقارنة فى تنظيم السرعة بين السباحين المصريين
والسباحين العالميين فى مسابقة ١٥٠٠ متر ، ١٩٨٨ .
- ٣٦ - _____ : تحليل ازمة سباحة اجزاء مسافة ٢٠٠ متر لسباحي الزحف
والظهر ، بحث منشور ، جامعة حلوان ، المجلد الحادى عشر
العدد الاول ، يناير ١٩٨٨ .
- ٣٧ - مصطفى كاظم ، ابو العلا عبدالفتاح واسامة راتب : رياضة السباحه ، دار الفكر
العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٣٨ - مصطفى محمد مرسى : مستوى التحمل وعلاقته بالمستوى الرقمى فى السباحه ،
رساله دكتوراه ، غير منشوره ، جامعة حلوان ، كلية التربية
الرياضية للبنين ، القاهرة ١٩٨٥ .
- ٣٩ - هدى حس محمد محمود : اثر تنمية جلد السرعة على المستوى الرقمى لعدد ١٠٠
متر ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، جامعة حلوان ، كلية
التربية الرياضيه بالاسكندريه ، ١٩٨١ .
- ٤٠ - يحيى مصطفى وهدى محمد الخضرى : دراسة مقارنة لبعض القياسات الجسميه بين سباحي
المسافات القصيره ولاعبى كرة الماء ، بحوث الموهبة لاول للتربية
الرياضية والبطولة ، المجلد الخامس ، جامعة حلوان ، كلية التربية
الرياضيه للبنات ، القاهرة ، ١٩٨٧ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 41 - Brauha.L,Smith and Maxfield, Physiological reactions of men and woman duFing musclar Activity and recovery in Vorious environments. J, Apple-physiol , vol 25 (2), (1967).
- 42 - Christan Zauner, and Benson, Physiological alteration in young swimmers during three years of inten sive training J,Sport med, Vol 21(5) PP,179-185, 1981 .
- 43 - Clayner, Jensen, Barth, and Fisher, Scientefic basis of athletic conditioning, Second edition, publisher, in great britain by hemry him potos publisher, 1979.
- 44 - Eriksson and Furberg, International series on sport Scelncs Volum 6 Swimming medicine,Univeristy Pork Press, baltimore, 1978.
- 45 - Ernest W.Maglischo. Swimming Fastes, California may field publising, Company, 1982.
- 46 - Gerhard Lewin, Swimming Sport Verloyberlin, First Edition, 1979.
- 47 - GeneHooks, Application of Weight Training To Athletices. (1962).
- 48 - Grana Lombardo and Sharkey, Advances in Sports medicine and Fitness, Vol (1) year book medical publsher, I.N.C. Chicago, London, 1988.
- 49 - James Council Man, The Science of Swimming,Holl I.N.C, Englewood, Newjesrey, 1968.
- 50 - _____ . The Complete book of swimming publisher , Simulaneously , Canada, 1977.
- 51 - _____ , Competitive Swimming, manual, Cooches, and Swimming, Counsilnan, Co, I.N.C. bboosmington, Indiana, 1977.

- 52 - John Troup and Brandy Reese, A Scientific approach to the Sport of Swimming publisher Printed, by Victory graphics, milwaukee, W.U.S. A, 1983.
- 53 - John.L.,Cramer, How To Develop Olympic Level Swimmers. Developing Speed in Swimming U.S.A. (1984),
- 54 - Karpovich. P, And Sinning, W, Physiology of muscular activity 7 th ed W.B, Saunders, Company, philadelphia, Landon, Toronto, 1971.
- 55 - Kasten, Effect of thaining an Anaerobic threshold aerobic powes and Anaerobic performance of preadolescent boys, int. J, Sports med vol. 1 (5) PP 281-286, 1986.
- 56 - Leonard, A,Larson, Fitness Heaktn and Work Capacity, Macmillan publishing Co,(1979).
- 57 - Robert. V.Hockey. Physical Fitness, The Pathr way to Heath Full Living, Second edition , The C.V. Mosby Company, Saint Lovis, (1973).
- 58 - Morehoves and Miller, Physiology of exercise, Fifth The C.V. Mosby Company, Great Britain , London, (1976).
- 59 - Oscai Willams and Herting , Effect of exercise on blood Volume,J, Apple physiol, Vol. 24(5) pp. 622-630, (1068).
- 60 - Richard Rost, Athetics and the Heart, Year Book,Medicine publishers, I.N.C. Chicago, (1987).
- 61 - Sharkey, B,J. Physiology and Physical A ctivity, Happer and Row Publishers, London, (1973).
- 62 - Wilmore Jack, Training For Sport and activity The physiological basis of The Conditioning Second Edition, Allgn and Bacon, Allgn J, M,C,(1982).