

الفصل الخامس

٥/٠ الاستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

٥/٢ التوصيات

٥/ الاستخلاصات والتوصيات

١/٥ : الاستخلاصات:

فى حدود هذا البحث وفى حدود العينة المستخدمة والبرنامج التدريبى المقترح أمكن التوصل إلى الآتى :

- (١) البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات العمل العضلى المتعكس أدى إلى تحسين المدى الحركى والقوة الانفجارية لجميع أجزاء الجسم لعينة البحث .
- (٢) البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات العمل العضلى المتعكس أدى إلى تحسين مستوى أداء مهارات (التصويب من القفز - التمرير - التحرك الدفاعي) لعينة البحث .
- (٣) تراوحت معدلات التحسن فى متغيرات المدى الحركى بين ٢٣,٤٢% فى اختبار رقاد رفع الرجل عالياً ، ٣٧,٥٠% فى اختبار (الجلوس طويلاً. الذراعان أماماً- ميل الجذع أماماً) .
- (٤) تراوحت معدلات التحسن فى متغيرات القوة الانفجارية بين ٩,٢٠% فى اختبار الوثب العريض ، ٣٠,٩١% فى اختبار الجلوس من الرقاد .
- (٥) تراوحت معدلات التحسن فى متغيرات مستوى الأداء المهارى بين ٢٠,٤٩% فى اختبار التمرير السريع ، ٥٧,٨٣% فى اختبار التصويب من مسافات بعيدة .
- (٦) معدلات التحسن فى المدى الحركى جاءت فى المرتبة الأولى يليها معدلات التحسن فى مستوى الأداء المهارى فى المرتبة الثانية بينما حلت معدلات التحسن فى القوة الانفجارية فى المرتبة الأخيرة .
- (٧) لم تحدث أى حالات إصابة نتيجة لتنفيذ البرنامج التدريبى المقترح .

٢/٥: التوصيات:

فى ضوء النتائج المستخلصة وفى حدود العينة المستخدمة والبرنامج المقترح يوصى الباحث بالآتى :

- (١) استخدام البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تمرينات العمل العضلي المتعكس لتحسين المدى الحركي والقوة الانفجارية ومستوى أداء المهارات الأساسية قيد البحث للاعبى كرة السلة .
- (٢) وضع تمرينات الإطالة بتسهيل المستقبلات الحسية العصبية (PNF) مقترنة مع تدريبات القوة ضمن برامج الإعداد البدنى .
- (٣) استخدام الأسس العلمية التى وضع هذا البرنامج على أساسها عند تنمية المدى الحركي والقوة الانفجارية للاعبى كرة السلة .
- (٤) الاهتمام بتمرينات الـ PNF لمختلف الأنشطة الرياضية الأخرى.
- (٥) استخدام تمرينات الـ PNF باستخدام طريقة العمل العضلي المتعكس لتحسين مستوى أداء المهارات الحركية التى لم تتناولها الدراسة الحالية .
- (٦) إعادة إجراء مثل هذا البحث على عينات أخرى تختلف فى السن والجنس والعدد والنشاط الرياضى الممارس .
- (٧) إقامة ندوات حول أهمية تمرينات الـ PNF بطرقها المختلفة بمعرفة كليات التربية الرياضية .
- (٨) الاهتمام ببرامج الإعداد البدنى .

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

قائمة المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

١. أهل الزغبى السعيد السجيني (١٩٩٢) : دراسة عاملية لجوانب مستوي التصويب للاعبات الدرجة الاولى لكرة السلة رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٨٠) : أثر التدريب بالتنبيه الكهربائي للعضلة علي نمو القوة العضلية ، بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح وآخرون (٢٠٠) : بيولوجيا الرياضة وصحة الإنسان ، دار الفكر العربي
٤. أحمد أمين فوزي ، محمد عبد العزيز سلامة (١٩٨٦) : كرة السلة للناشئين ، الفنية للطباعة والنشر .
٥. أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك (١٩٩٦) : القياس في المجال الرياضي ، ط٣ دار الكتاب الحديث ، القاهرة .
٦. أسامة مصطفى رياض ، أمام حسن النجمي (١٩٩٩) : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
٧. بهاء الدين إبراهيم سلامة (١٩٩٤) : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٨. توفيق إبراهيم محمد النبوي (٢٠٠٧) : تأثير استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية علي تنمية المرونة ومستوي الانجاز للناشئين في السباحة ، رسالة ماجستير ، في التربية الرياضية
٩. حسن سيد معوض (١٩٩٤) : كرة السلة للجميع . دار الفكر العربي الطبعة السادسة .
١٠. طلحة حسام الدين ، وفاء صلاح الدين ، مصطفى كامل ، سعيد عبد الرشيد (١٩٧٧) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القوة ، القدرة ، المرونة . ركز الكتاب للنشر .
١١. عاطف رشاد خليل ، وائل محمد توفيق ، عمرو حسن تمام ، مشيرة إبراهيم العجمي (٢٠٠٦) : مقارنة أسلوبيين مختلفين للاطالة العضلية علي معدلات التحسن في ألمدي الحركي والقوي العضلية ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين الرياضية الاسكندرية .

١٢. عبد العاطي عبد الفتاح، خالد زياد (٢٠٠٣) : تأثير تمارين (الإطالة - تقصير) على تنمية القدرة العضلية ودقة مهارتي الإرسال من أعلى والضرب الساحق للناشئات الكرة الطائرة ، إنتاج علمي .
١٣. عبد العزيز احمد عبد العزيز (١٩٩١) : تأثير برنامجين للتدريب بالأثقال على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة ، علوم وفنون ، المجلد الثالث ، العدد الثالث .
١٤. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (١٩٩٦) : التدريب الرياضي، تدريب الأثقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي . الطبعة الأولى مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٥. عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠) : الأعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، مركز الكتاب للنشر .
١٦. عبد المنعم سليمان برهم ، محمد أبو نمر (١٩٩٥) : موسوعة التمارين الرياضية ، الطبعة الثانية ، دار الفكر عمان .
١٧. عصام أنور عبد اللطيف (١٩٩٩) : أثر استخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على زيادة ألمدي الحركي والقوة القصوى وتحمل القوة في بعض العضلات العاملة على مفصل الحوض " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان .
١٨. عصام محمد أمين حلمي ، محمد جابر بريقع (١٩٩٧) : التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
١٩. علي فهمي البيك ، شعبان إبراهيم محمد (١٩٩٥) : تخطيط التدريب في كرة السلة نشأة المعارف .
٢٠. عمرو حسن تمام (٢٠٠) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البليومتر على تنمية القدرة العضلية ومستوي أداء التصويب من القفز للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير جامعة طنطا .
٢١. محمد إبراهيم جاد الحق (٢٠٠٣) : تأثير برنامج التدريب على تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعبين كرة السلة ، رسالة ماجستير جامعة طنطا .
٢٢. محمد جابر بريقع ، إيهاب فوزي البديوي (٢٠٠٠) : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ، منشأة المعارف الإسكندرية .

٢٣. محمد حسن علاوي (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضي ، الطبعة الثالثة عشر ، دار المعارف.
٢٤. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٨٩) : اختبارات الأداء الحركي ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٥. محمد صبحي حسنين (١٩٨٧) : التقويم والقياس في التربية (ج.أ) ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٦. محمد صبحي حسنين (١٩٩٥) : أنماط أجسام أبطال الرياضة من الجنسين ، دار الفكر العربي.
٢٧. محمد صبحي حسنين (١٩٩٩) : التقويم والقياس في التربية البدنية (ج.أ) ، ط ٤ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٢٨. محمد عبد الرحيم إسماعيل ، عماد الدين نوفل (١٩٩٢) : القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بمحددات التصويب الثلاثي للناشئين في كرة السلة ، نظريات وتطبيقات ، العدد ١٤ الإسكندرية .
٢٩. محمد عبد الرحيم إسماعيل (١٩٩٥) : الهجوم في كرة السلة . منشأة المعارف .
٣٠. محمد عبد العزيز سلامة (١٩٩٣) : وضع مستويات معيارية لمجموعة اختبارات لحركات القدمين لدي لاعبي كرة السلة ، نظريات وتطبيقات ، المؤتمر العلمي لقسم التمرينات والجمباز ، كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية .
٣١. محمد علي حسن خطاب (٢٠٠١) : تأثير المزج بين التدريب بالننتية الكهربائي وطريقة التثبيت البطئ العكسي كأسلوب لتنمية القدرة العضلية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٣٢. محمد علي حسن خطاب (٢٠٠٦) : تأثير استخدام (اسلوب التثبيت - الاسترخاء) علي تحسين المدى الحركي الايجابي لمفصلي الفخذين . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
٣٣. محمد علي حسن خطاب (٢٠٠٧) : دور أساليب التسهيلات العصبية - العضلية للمستقبلات الحسية في تقليص الفارق بين المدى الحركي السلبي والايجابي لمفصلي الفخذين (دراسة مقارنة) " . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .

٣٤. محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين (١٩٩٩) : الحدث في كرة السلة ، دار الفكر العربي الثانية.
٣٥. محمد نصر الدين رضوان ، احمد المتولي منصور (٢٠٠٣) : تمارين القوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر .
٣٦. مصطفى محمد زيدان (١٩٩٧) : موسوعة تدريب كرة السلة ، برامج التدريب البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي، الطبعة الأولى دار الفكر العربي.
٣٧. مصطفى محمد زيدان (١٩٩٨) : كرة السلة للمدرب والمدرس ، دار الفكر العربي القاهرة.
٣٨. - مدحت صالح سيد وآخرون (١٩٩٣) : برنامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال ، مطابع الأهرام .
٣٩. مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٤٠. نادر إسماعيل سعيد حلاوة (٢٠٠٧) : تأثير برنامج تدريبي بالمزج بين التدريب البلومتری والتسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تطوير المستوى الرقمي للاعبين ٨٠٠م جرى رسالة ماجستير غير منشور كلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
٤١. ناريمان الخطيب ، عبد العزيز النمر ، عمرو السكوي (١٩٩٧) : الإطالة العضلية مركز الكتاب للنشر .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 42 - Anderson ,B(1985) : Stretch A key to body awareness .shape 4(3),37-420 .
- 43 - Bates , R .A(1976) : Flexibility development Mind over matter .(233- 241)spring filed ,IL : Charles Thomas .
- 44 - Beauliev, J.E(1981): Developing a stretching program . the physician and sports medicine, 9(11),59 – 69

- 45 - *Buller A. J. (1968) : Spinal Reflex action . physiotherapy , 5496),20210.*
- 46- *Carr ,G(1997) : Mechanics of sport , Human , kinetics , U.S.A .*
- 47 - *Crinlius,Wraushber, m.(1987) : 20 Applied sport scincer Research ,v.1,1 (3) pp.39-41 .*
- 48- *Dickensor,K.V (1968) : The specificity of flexibility . Research quarterly, 39(3),792-794*
- 49 - *Edward , D : Research quarterly for exercise and sport , Vol . 58 , P . 301 – 312, 191.*
- 50 - *Etnyre , B.R and Abraham.D(1993) : Antagonist muscle activity during and stretching : Aparadooxre- assessed . medicine and science in sports and Exercise , 20 (3) , 285-289.*
- 51 - *Extrand J gillquist J.liljedahl So(1983) : prevention of soccer injuries AmJ.sports Mod,11:116 -120.*
- 52 - *Heise,Barbara(1993) : Dissertation abstracts international,v.1 (54)p 36, 39.*
- 53 - *Jensen,C.R &schusenm , A,C.W(1977) : Applied kinesiology the Scientific study of human performance , ed , NEW Grow – Hill Book co .*
- 54 - *Jensen,C.R &fisher(1979) : Scientific basis of athletic condition , Philadelphia, lea , Febiger .*
- 55 - *Knight, E.L , and Davis,J. B Flxibility(1984) : The concept of stretching and exercise . Buque , IA : Hunt .*

- 56 - *Michael , J . Alter ,(2006) : Science of flexibility third edition human kinetics,*
- 57 - *Michael , J . Alter ,(1992) : MiScience of stretching Champaign , lil , Human Kinetics ,*
- 58 - *Nelson(1991) : Sports medicine & physical fitness ,torino , itagy , pp . 49-52,Sep .*
- 59 - *Nical et all (1997) : The impact of stressful occurrences in training session (length - default) on the reflex responses underlying short .*
- 60 - *Ralph ,L. pi .Ed D : Winning basket ball techniques and dirlls For playing better basket ball , human Kinetics , 199*
- 61- *Sady (1982) : Physical medical and rehabilitation , Article Vol . 36 , p.212-220.*
- 62 - *Techniques in sport Medicine : Areassessment . Jathl Trin . Jan ,32 (1):34 -39.*
- 63 - *Tudoro. Bompa(1999) : Periodization training for sports Human Kinetics.*
- 64 - *WillimJ.Kraemer,StevenJ.Fleck(2004) : Strengh training for young athletes,. Second Edition . HumanKinetics.*
- 65 - *Wilkes , G(1998) : Basket ball , sports and fitness series , 6,ed, W M.C. Brown communications Inc, U.S.A.*
- 66 - *Yigtetk,senerg,Erbahcech F, Bayar K,Uiger OG, Akdogan s: A comparison of traditional prosthetic training versus Proprioceptive neuromuscular facilitation resistive gait training with tranfemoral amputees . prosthetic orthatint . Dec , 26(3):213-7.*