

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

١/٥ الإستخلاصات

٢/٥ التوصيات

١/٥ الاستخلاصات :

فى حدود عينة البحث وخصائِها ، وعلى ضوء الهدف ، والغرض موضوع الدراسة واعتمادا على المنهج العلمى فى التحليل الاحصائى للمقاييس والاختبارات تمكن الباحث من التوصل الى الاستخلاصات التالية :

- توءدى طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو التالية :

القوة العضلية الثابتة ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل العضلى ، السرعة ، الرشاقة .

- توءدى طريقة التدريب التكرارى الى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو التالية :

القوة العضلية الثابتة ، القوة المميزة بالسرعة ، التحمل العضلى ، السرعة ، الرشاقة .

- حققت طريقة التدريب التكرارى نتائج افضل من طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو التالية :

- القوة العضلية الثابتة .
- القوة المميزة بالسرعة .
- التحمل العضلى .
- السرعة .
- الرشاقة .

٥ / ٢ التوصيات :

- فى حدود ماتم استخلاصه يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :
- عند وضع برنامج اعداد بدنى لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو يفضل استخدام طريقة التدريب التكرارى بنسبة كبيرة فى عدد الوحدات التدريبية للاسبوع الواحد وخاصة فى فترة ما قبل المنافسات .
 - يمكن استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة فى الفترة الاعدادية .
 - الاستعانة بطرق تدريب اخرى لتنمية عنصرى التحمل الدورى التنفسى والمرونة واللياقة البدنية من ضمن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو عند وضع برنامج اعداد بدنى .
 - الاستفادة بالتمارين البدنية المستخدمة بالبحث فى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الجودو .
 - تطبيق الاختبارات ، والمقاييس قيد البحث للتعرف على مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الجودو قيد البحث والوقوف على مدى النجاح الذى تم التوصل اليه فى التدريب .

المراجع

- العربية
- الاجنبية

المراجع

أولا : المراجع العربية

- ١ - احمد المتولى منصور : دراسة مقارنة لاثـر مقارنة استخدام طرق التدريب فى درس التمرينات على مستوى اللياقة البدنية لطلاب كلية التربية الرياضية ،رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ، الاسكندرية ، ١٩٨٠ .
- ٢ - احمد خاطر ،على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٣ - اشرف حافظ محمود : تأثير برنامج مقترح للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للممارعين الناشئين ،رسالة ماجستير ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٢ .
- ٤ - السيد عبدالمقصود : نظريات التدريب الرياضى ، الجزء الاول ، بدون تدريب وفسولوجيا التحمل ، ١٩٩٢ .
- ٥ - _____ : _____ ، ١٩٩٢ .
- ٦ - السيد محمد جـساد : دراسة مقارنة بين طريقتين من طرق التدريب للعدائين ،رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ٧ - حنفى محمود مختار : اسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دارالزهران ، ١٩٨٨ .
- ٨ - سميرة محمد عرابسى : دراسة مقارنة لاثـر بعض طرق التدريب على تنمية السرعة فى سباحة الزحف ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- ٩ - عادل عبد البصير : التدريب الرياضى .. والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ١٩٩٢ .

- ١٠ - عصام احمد حلمسى : اثر تشكيل طريقتين لحمل التدريب باستخدام مرحلة التعويض الزائد على تحمل السرعة للسياحين الناشئين، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ١١ - عصام عبدالخالق : التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ، الطبعة السابعة ، دار المعارف ، ١٩٩٢ .
- ١٢ - عطيات محمد خطاب : التمرينات للبنات ، الطبعة السادسة ، دارالمعارف ١٩٨٧ .
- ١٣ - فؤاد البهى السيد : علم النفس الاحصائى وقياس العقل البشرى ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثالثة ، ١٩٧٩ .
- ١٤ - كمال درويش ، محمد صبحى : التدريب الدائرى ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ .
- ١٥ - كمال عبدالحميد ، محمد صبحى حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٥ .
- ١٦ - مراد ابراهيم طرفه : رياضة الجودو بجمهورية مصر العربية ، ماضيها ، برامجها الحالية ، مستقبلها ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، الاسكندرية ، ١٩٧٩ .
- ١٧ - محمد السيد على : مذكرات فى الجودو ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩١ .
- ١٨ - محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، الطبعة العاشرة ، دار المعارف ، ١٩٨٦ .
- ١٩ - محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركى ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩ .
- ٢٠ - محمد صبحى حسنين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، الجزء الاول ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ .

- ٢١ - محمد صبحى حسيين : التقويم والقياس فى التربية البدنية ، الطبعة الثانية ، الجزء الثانى ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٧ .
- ٢٢ - محمد محمود عبدالدايم : برامج تدريب الاعداد البدنى وتدريب الاثقال ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ .
- ٢٣ - يحيى الصاوى محمود : العلاقة بين بعض المقاييس الجسمية والخصائص الحركية ومستوى الاداء فى المصارعة اليابانية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨١ .
- ٢٤ - _____ : الجودو ، جامعة الازهر ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٢٥ - يوهانس رييسه ، : مدخل الى نظريات وطرق التدريب العامة ، ترجمة انغبورغ ريتر ، يورغن شلايف واخرون ، المعهد العالى الالمانى للتربية الرياضية ، لايپزغ ، ١٩٨٥ .

ثانيا : المراجع الاجنبية

- 26- Eric Dominy : Judo, Contest techniques and tactics, Great Britan, 1966.
- 27 - Geof Gleeson: All about judo, Great Britan, 1984.
- 28 - Hikoichi Aide: Kodokan judo , translated by E.J.Horrson, Great Britan, with not.
- 29 - Hakkinen - K, : Acute effects of Muscle Fatigue and recovery on force Production and relaxation in endurance, Power and strength athletes, Journal of sports Medicine and Physical fitness, Italy, 1990.

- 30 - Isao Inkuma, : Best Judo, third printing,
Nobuyukisato ----- Japan, 1991.
- 31 - Marinier-J-L-E : Judo-Weight-Lifting on the universal
gym, Judo ontarionusletter, 1978.
- 32 - Murphy-S-M, : Psychological and performance concomit-
and others ants of increased volumetraining in elite
athletes, Journal of applied sport
Pshchology (lawrence), 1990.
- 33- Nicolas Soames, : Olympic Judo, Great Brition, -----
Roy Inman ----- 1990.
- 34- Pustelnik - J: Atraining device for judo athletes,
warsaw, 1990.
- 35 - Takahashi-R : Power training for judo, National
strength and conditioning association
journal, 1992.
- 36 - Tony reay, : The judo manuell, Great Britain, -----
Geoffery hobbs ----- 1979.