

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

أولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

أولا : الاستنتاجات :

استخلصت الباحثة من نتائج الدراسة الاستنتاجات التالية :

- (١) أن التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل (١٥ ث عمل ، ٥ ث راحة) هو الأسلوب الذى يؤدي الى نتائج أفضل لرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات .
- (٢) أن الوحدة التدريبية الموضوعة من قبل الباحثة لها أثرا إيجابيا برفى رفع مستوى الاداء المهارى لدى الطالبات عينة البحث .
- (٣) التحسن كان واضحا ومعنوى فى جميع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد وبالتالى على المهارات المقاسة لدى عينة البحث .
- (٤) أن التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل (١٥ ث عمل ، ٣٠ ث راحة) يؤدي الى انخفاض النبض لدى أفراد العينة ويعتبر لصالح الطالبات .
- (٥) التدريب الفترى المنخفض الشدة بأسلوب عمل (١٥ ثانية عمل ، ٥ ث راحة) يؤثر ايجابيا على عناصر اللياقة البدنية الخاصة للعبة كرة اليد المقاسة لدى عينة البحث .
- (٦) ان دمج عناصر اللياقة البدنية بالمهارات الاساسية للعبة كرة اليد فى برنامج واحد دون الفصل بينهما يؤدي الى نتائج ايجابية لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات عينة البحث .

ثانيا : التوصيات :

- (١) الاهتمام بالتدريب الدائري وتطبيقه أثناء التدريس لطالبات الفرقة الرابعة .
- (٢) الاهتمام بعدم فصل تدريب اللياقة البدنية عن المهارات الاساسية للعبة .
- (٣) الاهتمام بالاختبارات والمقاييس لمعرفة مستوى الطالبات .
- (٤) وجود كراسة متابعة لكل طالبة على حدة .
- (٥) الاهتمام بالقياس الفسيولوجي (النبض) لدى الطالبات أثناء تنفيذ برنامج التدريب الدائري باستخدام التدريب الفترى منخفض الشدة .
- (٦) الاهتمام بتدريب اليد اليسرى أثناء فترة الاعداد البدني الخاص .

قائمة المراجع

- أولا : المراجع العربية
ثانيا : المراجع الاجنبية

أولا : المراجع العربية :

- ١- تشارلز أ. بوتشر : أسس التربية البدنية ، ترجمة حسن معوض ، كمال صالح عبده ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤ .
- ٢- جيرد لانجربوف ، تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذ المدارس ، ترجمة كمال عبد الحميد ، زينب فهمي ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٣- حنفى محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى ، دار زهران للطباعة ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ١٩٨٨ .
- ٤- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار الكتب ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، ١٩٧٢ .
- ٥- _____ : التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات ، دار الكتب ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٧٨ .
- ٦- كمال درويش ، محمد صبحى حسانين : التدريب الدائرى ، دار الفكر الغربى ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٧- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها الاسس النظرية ، الاعداد البدنى ، طرق القياس ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٨ .
- ٨- _____ : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٠ .
- ٩- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة الثالثة ، القاهرة ، ١٩٧٢ .

- ١٠- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، دار المعارف ، الطبعة السادسة ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ١١- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : القياس فى التربية الرياضية ، الرياضية و علم النفس الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، الطبعة الاولى ، ١٩٧٩ .
- ١٢- محمد صبحى حسانين : التقويم والقياس فى التربية الرياضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٩ .
- ١٣- محمد عادل الاشول : أسس التدريب الرياضى ، الشركة العامة للنشر والتوزيع والاعلام ، المطبعة السريعة ، باب العزيزية ، ١٩٧٦ .
- ١٤- منير جرجس ابراهيم ، كرة اليد ، سلامة موسى للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٦٩ .
- ١٥- _____ : كرة اليد للجميع ، الهلال للطباعة ، طبعة ثانية ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ١٦- موسى فهمى سلامة : اللياقة البدنية والتدريب الرياضى ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، ١٩٧١ .
- ١٧- هــارا : أصول التدريب ، ترجمة عيد على وآخرين ، جامعة بغداد ، ١٩٧٨ .
- ١٨- هانز جيرت شتاين وادجارفيد هوف : كرة اليد ، ترجمة كمال عبدالحميد دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٦٤ .

الرسائل والابحاث العلمية والمذكرات :

١٩- اكرام محمد أنيس : دراسة حول أثر تطبيق التدريب الدائرى بغرض تنمية كل من عنصرى السرعة والقوة على مهارة الوثب الطويل، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، ١٩٧٦ .

٢٠- حمدى أحمد على حسين : دراسة حول أثر تدريس مادة التمرينات بطريقة التدريب الدائرى على مستوى الاداء فى مهارة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٦ .

٢١- حنان أحمد رشدى عسكر : وضع برنامج للاعداد الخاص وتحديد أثره على المستوى المهارى للاعبات كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٠ .

٢٢- سيد عبدالجواد : أثر استخدام نظام التدريب الدائرى كطريقة منهجية فى درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات بالاسكندرية جامعة حلوان ، ١٩٧٤ .

٢٣- عفاف عبدالكريم : مذكرات التدريب الرياضى ، للدراسات العليا بالاسكندرية ، ١٩٧٢ .

٢٤- محمد توفيق الولىلى : وضع اختبارات المهارات كرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، القاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٢ .

٢٥ - منيرة مرقص ميخائيل : زيادة فاعلية درس التربية البدنية باستخدام
التدريب الدائري، وأثر ذلك على اللياقة البدنية ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات
بالقاهرة ، ١٩٧٩ .

ثانيا : المراجع الاجنبية :

26. Antony, A. Annarino : Developmental Conditioning for Women and men , Saint Louis, The C.V., Mosbey Company , 2nd, Edition, 1976.
27. Marion, B. Efficiency of Human Movement Saunders co., Philadelphia, London and Toronto, 1973.
28. Morgan , R.E. and Admson, G.T. : Circuit Training , G. Bell and Sons, LTD, London , 2nd , 1961 - 1972.
29. Scholich, M., Kreistraining, Th.v.Pr.d. Korperkulture, wissenschaftliche organ des Staatsskreta riats fur Korperkultur und Sport, 2. ulrerorlreitetete A ufloge, Beiheft, 1. 1971.
30. Talaat, M. et al., : Physiology in Medical Practice, vol., LL, the Anglo Egyptian Book-Shop., 1974.