

الفصل الخامس

٥/٠ الاستنتاجات والتوصيات

٥/١ الاستنتاجات

٥/٢ التوصيات

٥/ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات:-

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة والأدوات المستخدمة ونتائج التحليل الأحصائي أمكن الباحث التوصل للاستنتاجات الآتية:-

- استخدام الزعانف الفردية (المونوفين) كوسيلة حديثة في برامج التدريب لسباحي الفراشة قد أثرت إيجابياً على القدرات التوافقية الخاصة بسباحي الفراشة مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى المهاري.
- استخدام الزعانف الفردية في التدريبات مهارية المقترحة قد حققت لبعض القدرات التوافقية نسبة تحسن في القياس البعدي بلغت (٣,٥٧٣ %) في الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء ، (٤,٥٢١ %) في تنوع ضربات الرجلين مع كل ضربة بالذراعين ، (٢٧,٧٦٣ %) في الانحراف ٥٠م ، (٥,٨١٧ %) في زمن ٢٥م ، (٢٣,٠٦٩ %) في توقيت الضربات الثابتة لكل مسافة ثابتة ، (٢٥,٩٧٠ %) في خطأ الإحساس بزمن ٧٥% ، وفي المستوى المهاري (نواتج الأداء) بلغت معدل الشدات (٧,٦٧٨ %) ، وزمن الأداء (٥,٦٣٨ %) لمجموعة الزعانف الفردية (المجموعة التجريبية الأولى).
- استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة في التدريب يساهم بدرجة كبيرة في الوصول إلى المستوى التوافقي والمهاري والذي يتطلب طبيعة النشاط الممارس.
- استخدام برامج التدريب المقننة والمبنية على أسس علمية يؤدي إلى تحسن أفضل من البرامج التدريبية غير المقننة.

٢/٥ التوصيات

اعتمادا على النتائج التي توصل اليها الباحث في خلال دراسته يوصى بالآتي:-

- مراعاة اختيار التدريبات المهارية المقننة باستخدام الزعانف الفردية داخل الوسط المائي لتنمية القدرات التوافقية وذلك لضمان الوصول إلى أعلى مستوى من هذه القدرات.
- ضرورة استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في برامج التدريب وخاصة (الزعانف الفردية) وذلك للوصول لأفضل مستوى مهاري ممكن.
- توجيه نتائج هذه الدراسة والأدوات المستخدمة والأسس والمبادئ التي تبني عليها برامج التدريب باستخدام الزعانف الفردية إلى العاملين في مجال التدريب بصفة عامة وفي سباحة الفراشة بصفة خاصة لأنها أفضل من الزعانف الزوجية في تحسين القدرات التوافقية والمستوى المهاري لسباحي الفراشة.
- ضرورة الاهتمام والتركيز في برامج الناشئين للمرحلة السنية ١٢ سنة وخاصة سباحة الفراشة على تدريبات التوافق لما لها من أهمية كبيرة في تحسين المستوى المهاري ومن ثم تحسين المستوى الرقمي.

٠/٦ قائمة المراجع

١/٦ المراجع العربية

٢/٦ المراجع الأجنبية

٠/٦ قائمة المراجع

١/٦ المراجع العربية:-

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٤ م): تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢- _____ (١٩٩٧ م): التدريب الرياضي للأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- إجلال محمد حسن الحماوى (١٩٩٤ م): "تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق على سرعة تعلم سباحة الزحف للمبتديات"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة.
- ٤- أحمد محمد احمد المغربي (٢٠٠٥ م): - "فعالية توجيه التدريبات المهارية في الأتجاه الهوائي على تحسين مستوى الإنجاز لناشئ السباحة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٥- أحمد محمد صلاح الدين (١٩٩٢ م): - "أثر استخدام الزعانف على المستوى الرقمي والمهارى في سباحة الزحف على الظهر"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة.
- ٦- إسامة كامل راتب (١٩٩٠ م): - تعليم السباحة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- أسامة كامل راتب، على محمد زكى (١٩٩٢ م): - الأسس العلمية لتدريب السباحة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- أشرف محمد بسيم (٢٠٠٠ م): - "برنامج مقترح لتنمية مكونات التوافق الحركي الخاص لسباحة الدولفين وأثره على المستوى الأداء المهارى"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنين، الهرم.
- ٩- السيد عبد المقصود (١٩٩٥ م): - تطور حركة الإنسان وأسسها، الفنية للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٠- إيلين وديع فرج (١٩٩٦ م): - خبرات في الألعاب، منشأة المعارف، الإسكندرية. ٣.
- ١١- إيمان عبد العزيز، وعزة فؤاد الشورى (١٩٩٢ م): - "تأثير برنامج مقترح لممارسة الحركات الأساسية للبالية على التوافق العضلي العصبي والكفاءة البدنية وكفاءة القلب لتلميذات المرحلة الابتدائية"، بحث منشور، المجلد الثاني، مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة.
- ١٢- جمال إسماعيل النمكى (٢٠٠٤ م): - الأعداد البدنى، الجزء الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنصورة

- ١٣- حسام الدين فاروق حسين (١٩٩٧ م) :- " تأثير استخدام الأوزان الخفيفة في الوسط المائي على تطوير بعض القدرات البدنية والمستوى المهارى في السباحة " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة.
- ١٤- حنفي محمود مختار (١٩٩٨ م) :- أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، دار زهران، القاهرة
- ١٥- دينا متولي أحمد المتولي (٢٠٠٤ م) :- " تأثير برنامج تدريبي باستخدام الزعانف الأحادية (المونوفين) على المرونة والقدرة العضلية للرجلين وعلاقتها بالمستوى الرقمي لسباحي النافسات " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٦- سمير عبد الله رزق (٢٠٠٣ م) :- الموسوعة العلمية لرياضة السباحة، سلسلة كتب عالم السباحة، عمان.
- ١٧- عايدة رزق اسكندر (١٩٧٩ م) :- السباحة والغطس وكرة الماء، مكتبة هواة الكتب، الإسكندرية، حلوان.
- ١٨- عديلة أحمد طلب، كوثر محمد كمال (١٩٩٠ م) :- المنهج في السباحة. د. ن، القاهرة.
- ١٩- عزة مصطفى نصار (١٩٩٠ م) :- " تأثير برنامج مقترح لتنمية التوافق العضلي العصبي على المستوى المهارى لسباحة الصدر، بحث منشور، المؤتمر العلمي الأول: دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصرة، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنات، الزقازيق.
- ٢٠- عصام أحمد حلمي (١٩٩٢ م) :- " أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والإنجاز الرقمي لسباحة الفراشة ٢٠٠ م فردى متنوع للسباحين الناشئين " ، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢١- عصام الدين عبد الخالق (١٩٩٢ م) :- التدريب الرياضي، (نظريات - تطبيقات)، الطبعة السابعة، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٢٢- _____ (٢٠٠٣ م) :- التدريب الرياضي، (النظريات - التطبيقات)، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٣- عصام حلمي محمد (١٩٩٢ م) :- تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق، الجزء الثاني، دار المعارف، القاهرة.
- ٢٤- _____ (١٩٩٨ م) :- استراتيجية تدريب الناشئين في السباحة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢٥- على فهمي البيك (١٩٩٢ م) :- أسس إعداد لاعبي كرة القدم (الألعاب الجماعية)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

- ٢٦- عمرو محمد مصطفى (١٩٩٨ م) :- " دراسة عاملية للقدرات التوافقية للاعبى المصارعة فى ج.م.ع " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان .
- ٢٧- فاطمة عبد الهادى (١٩٩١ م) :- " تأثير برنامج مقترح لتنمية القدرة على التحكم فى الجسم داخل الماء على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر، بحث منشور، مجلة علوم وفنون، الجلد الثالث، العدد الأول والثانى، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٢٨- كارم متولى مصطفى (١٩٩٣ م) :- "تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على السرعة لدى سباحة الزحف على البطن " ، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ١٧، جامعة الإسكندرية.
- ٢٩- كمال عبد الحميد، صبحى حسانين (١٩٩٧ م) :- أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية الرياضية بمدارس البنين والبنات، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٠- محمد احمد عبد الله جاد (٢٠٠١ م) :- " تأثير التدريبات المشابهة للأداء باستخدام بعض الأجهزة الفنية على المستوى الرقمى لسباحة الزحف على البطن للناشئين " ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان، القاهرة.
- ٣١- محمد حسن علاوى (١٩٩٢ م) :- علم النفس الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٢- محمد صبحى حسانين (١٩٩٥ م) :- القياس والتقويم فى التربية الرياضية، الطبعة الثالثة، الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٣- محمد على القط (١٩٩٩ م) :- المبادئ العلمية للسباحة، مكتبة الصباحى، المركز العربى للنشر، القاهرة.
- ٣٤- _____ (٢٠٠٠ م) :- السباحة بين النظرية والتطبيق، مطبعة العزيزى، الزقازيق.
- ٣٥- _____ (٢٠٠٥ م) :- استراتيجية التدريب الرياضى، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٣٦- محمد عباس محمد عربى (١٩٩٨ م) :- " فعالية برنامج مقترح فى العقائد فى تصويب بعض الأفكار الخاطئة لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣٧- محمد محمود محمد مصطفى (١٩٩٩ م) :- " فاعلية برنامج لتحسين الأداء المهارى وعلاقتة بالمستوى الرقمى للناشئين فى السباحة " ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق .

- ٣٨- محمد محمود محمد مصطفى (٢٠٠٤ م) :- " فاعلية استخدام الزعانف على تحسين المستوى الرقمي لسباحي الدولفين "، مجلة بحوث التربية الرياضية، المجلد ٣٧، العدد ٦٥، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق
- ٣٩- هبة عبد العظيم (٢٠٠٥ م) :- " تأثير برنامج تعليمي مقترح لجهاز عارضة التوازن على القدرات التوافقية ومستوى الأداء المهارى لطالبات كلية التربية الرياضية "، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٤٠- والترغاين (١٩٩٢ م) :- موضوعات مختارة من المصارعة، ترجمة يورغن شلاف ومحمد عيد الحمصى، المعهد العالي للتربية الرياضية، لايبزغ.
- ٤١- ياسر دابور (١٩٩٧ م) :- كرة اليد الحديثة، منشأة المعارف، الإسكندرية.

٢/٦ المراجع الأجنبية

- 42 – Discovery Bay, ail, Finis, Inc (1995): **Finswimming** "455004", (840)
- 43 – Finswimming, Training a equipment: <http://www.what is Finswimming.Htm>
- 44- Kostich A (2002): Used properly fins can be aboostr to your swim strength & Technique Sep 2002 Article. <http://www.active.com/story.cfin? Story/id: &674>
- 45-ozfin – Australian fin swimming the monofin sport .htm cstream line No15, June 2000 >
- 46 – Maglischo, Ernest W (1982): Swimming Faster. Maufield Publishing Company, California.
- 47 - _____ (1993): Swimming Even Faster, Second Edition, Maufield Publishing Company, California.
- 48 - _____ (2003): Swimming Fastest, magfill publishing California, U.S.A >
- 49 – Mat Luebbers (1999): <http://www.Toppick-flippers and fins, htm>
- 50 – Monofin, the sport: <http://www.reds'tovland and Monofining htm>.
- 51 – Pablo Morales (2000): fin swimming agreat for sport for recreation fitness, swimming devolopment and comption <http://www.monofin can be used for>.

- 52 – Robert Kelly : swimming sport finswim sports, getting started.
<http://www.swim sport .com / 0200 / F4-0200.htm>.
- 53- Serine G, Regiani E, Odaglia G (1999): Physiopathlogy of fins swimming
miherva med May 31, 72 (22) 1405: 1408 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov / entrez / query>.
- 54 – Stephen Harris (2001): <http://www.swimmer onlione .com>: training & work
out: Burn fat with fins.
- 55 – Zambaro, Pndergast: Dr, Trmin B. Minetti AE (2002): How fins effect the
economy & effeciency of human swimming? "J. EXP. Biol. 205
(PH7): 2665 – 2676 " [http://www.ncpi . nlm. nih. gov / antre
query. Fegi](http://www.ncpi . nlm. nih. gov / antre
query. Fegi).