

## الاستنتاجات والتوصيات

### أولاً : الاستنتاجات :

فى ضوء طبيعة هذه الدراسة والعينة والمنهج المستخدم ونتائج التحليل الإحصائى وفى نطاق هذا البحث توصل البحث للاستنتاجات التالية :

- ١- استخدام تدريبات البرنامج التدرىبى المقترح أثر تأثيراً إيجابياً فى تحسين السرعة الحركية.
- ٢- استخدام تدريبات البرنامج المقترح فى الوثب العالى بالطريقة الظهرية تساهم بشكل كبير فى تطوير باقى العناصر الخاصة بمسابقة الوثب العالى .
- ٣- أدى البرنامج التدرىبى المقترح إلى تحسين السرعة الحركية والمستوى الرقمى لعينة البحث بنسبة كبيرة.

### ثانياً : التوصيات

- ١- يوصى الباحث باستخدام تدريبات البرنامج المقترح لتحسين السرعة الحركية والمستوى الرقمى لناشئى الوثب العالى .
- ٢- توجيه نتائج هذه الدراسة والبرنامج التدرىبى المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين فى مجال التدريب فى مسابقة الوثب العالى لإمكانية الاستفادة من هذه النتائج .
- ٣- تشجيع الباحثين على إجراء البحوث فى مجال إعداد البرامج لحل المشاكل التى تواجه المدربين .
- ٤- الاهتمام بتدريبات السرعة الحركية فى سن مبكر وعدم إهمالها ضمن البرنامج التدرىبى .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى .
- ٦- الاهتمام بتقنين الأحمال التدريبية والبدنية والمناسبة لقدرات اللاعبين والتى تعمل على تطوير مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقمى للاعبى الوثب العالى .

## المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

## قائمة المراجع

### - أولاً : المراجع العربية :-

- ١- القرآن الكريم .
- ٢- إبراهيم أحمد سلامه : المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠٠م.
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، محمد نصر الدين رضوان : التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٧.
- ٤- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٩٣.
- ٥- أحمد شوقى محمد محمد : " تأثير استخدام التدريب البليومترى على تحسين السرعة الحركية لناشئ تنس الطاولة " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها ٢٠٠٥ م .
- ٦- أحمد محمد خاطر ، على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ١٩٨٤م.
- ٧- أحمد محمود محمد قفيلة : " تطوير خصائص القدرات الخاصة بالسرعة وأثرها على فعالية نماذج بعض الحركات الأساسية لدى التلاميذ من ١٤-١٦ سنة " ، رسالة دكتوراه ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية ١٩٩٩م.
- ٨- أسامة عز الرجال محمد : " تطوير السرعة الانتقالية وعلاقتها بمستويات الأداء الفنى على جهاز حصان القفز لدى لاعبي الجهاز الفنى " . رسالة ماجستير ، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان القاهرة ٢٠٠٠م.
- ٩- السيد عبد المقصود : توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز - مكتبة الحساء - القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ١٠- إيلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار - منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣م .
- ١١- إيناس الطوخى سالم عبد النبى : " تأثير برنامج مقترح التنمية بعض مكونات التوافق الحركى على المستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى " ، رسالة ماجستير، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ١٩٩٢م.

١٢- بسطويسى أحمد بسطويسى : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ( تعليم - تكتيك - تدريب ) دار

الفكر العربى القاهرة ١٩٩٧م .

١٣- \_\_\_\_\_ : أسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩م .

١٤- حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو ، الطفولة والمراهقة ، ط٦ ، عالم الكتب ، القاهرة

٢٠٠٥م .

١٥- حامد محمد الكومى : أثر استخدام التدريب البليومتري على سرعة أداء التحويلات الدفاعية لدى

ناشئى كرة اليد ، إنتاج علمى ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد ٤٤ ، كلية

التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٢م .

١٦- حمدى على أحمد : " أثر برنامج تمرينات لتنمية القوة على الصفات البدنية " ، رسالة دكتوراه ، بحث

غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٨٢م .

١٧- خالد جمال محمود : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية لممارسة

المبارزة " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، التربية الرياضية للبنين

جامعة حلوان ١٩٩٢م .

١٨- خيرىة إبراهيم السكرى ، محمد جابر بريقع : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من

(٦- ١٨ ) سنة ، الجزء الثانى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠١م .

١٩- خير الدين عويس ، أحمد ماهر أنور ، محمد كامل عفيفى : مسابقات الميدان المضمار، دار الفكر

العربى، القاهرة، ب.ت.

٢٠- سعد الدين الشرنوبى ، عبد المنعم هريدى : مسابقات الميدان والمضمار ، مكتبة ومطبعة الإشعاع

الفنية ، الإسكندرية ١٩٩٨م .

٢١- سعيد عبد الرشيد خاطر : " التنبؤ بالسرعة الحركية والانتقالية فى ضوء بعض المتغيرات الجسمية

والبدنية لدى التلاميذ الرياضيين بالمرحلة الابتدائية فى دولة قطر " إنتاج

علمى ١٩٩٢م .

٢٢- سليمان أحمد حجر ، عويس على الجبالى : ألعاب القوى النظرية والتطبيق ، مكتبة التيسير ،

القاهرة ، ١٩٨٩م .

٢٣- سليمان على حسن ، أحمد الخادم ، زكى درويش : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ،

دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤م.

٢٤- صبحى عبد الفتاح الكفورى : علم نفس النمو ، مطبعة جامعة طنطا ، الكتاب الجامعى ٢٠٠٥م.

٢٥- صلاح محسن نجا : " تأثير استخدام التدريب العقلى على بعض مكونات الأداء فى دفع الجلة " .

رسالة دكتوراه ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة

الإسكندرية ، ١٩٩٧م.

٢٦- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى رقم (١) ، مركز الكتاب

للنشر القاهرة ١٩٩٧م .

٢٧- عادل عبد البصير : التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ،

القاهرة ، ١٩٩٩م.

٢٨- عباس عبد الفتاح الرملى : المبارزة ( سلاح الشيش ) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٤م.

٢٩- عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب : تدريب الأتقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى

، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٦م.

٣٠- \_\_\_\_\_ : الإعداد البدنى والتدريب بالأتقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الأساتذة

للكتاب الرياضى ، القاهرة ٢٠٠٠م .

٣١- عثمان رفعت ، محمود فتحى ، سليمان أحمد حجر : أسس مبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى

- مركز التنمية الإقليمى - القاهرة ١٩٩١م.

٣٢- عجمى محمد عجمى : " تأثير برنامج تدريبى مقترح لتنمية سرعة الأداء الدفاعى والهجومى لناشئى

كرة القدم " ، رسالة دكتوراه - بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية

جامعة الزقازيق ١٩٩٥م.

٣٣- عصام فتحى غريب : " تأثير استخدام منحى الاقتراب المائل لتحسين المروق فى الوثب العالى

بطريقة التقوس " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية

الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ٢٠٠٣م.

٣٤- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضى - نظريات - تطبيقات ط ١٠ - دار الفكر العربى - القاهرة

. ٢٠٠٠م .

- ٣٥- على محمد عبد المجيد : " التصرف الخطى وعلاقته بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي كرة السلة ، رسالة دكتوراه - بحث غير منشور كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان ١٩٩٦م.
- ٣٦- عويس على الجبالى : التدريب الرياضى ( النظرية والتطبيق ) دار GMS للنشر القاهرة ٢٠٠٠م.
- ٣٧- كمال عبد الحميد ، محمد صبحى حسنين : كرة اليد ( تدريب مهارات وقياسات ) دار الفكر العربى القاهرة ١٩٨٠م.
- ٣٨- محمد السيد حلمى : "تأثير استخدام التدريب البيلومتري على تحسين السرعة الحركية للاعبى الكرة الطائرة" ، رسالة دكتوراه ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠م .
- ٣٩- محمد بطل عبد الخالق : العلاقة بين بعض مكونات القدرة الحركية والمستوى الرقى للوثب العالى بالطريق الظهرية ، المؤتمر العلمى الأول (الرياضة للجميع ) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤م .
- ٤٠- محمد جابر بريقع ، خيرية إبراهيم السكرى : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢م.
- ٤١- محمد جمال حمادة ، صلاح محسن نجا : التدريب الرياضى ( أسس - مبادئ - تخطيط - محتويات - تقويم ) مركز لغة العصر للكمبيوتر للطباعة والنشر ١٩٩٩م.
- ٤٢- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركى ، ط٣ ، دار الفكر العربى القاهرة ، ١٩٨٤م.
- ٤٣- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى ، ط١١ ، دار المعارف، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٤٤- \_\_\_\_\_ : علم النفس الرياضى ، ط٦ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٠م.
- ٤٥- محمد رضا حافظ الروبى : برامج التدريب وتمريبات الإعداد ، ما هى للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٦م.
- ٤٦- محمد صبحى حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، ط٣ دار الفكر العربى القاهرة ١٩٩٥م.
- ٤٧- \_\_\_\_\_ : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، ط٤ دار الفكر العربى القاهرة ١٩٩٩م.

- ٤٨- محمد عارف السيد سيد أحمد: نماذج رياضية لمرحلة الاقتراب فى الوثب العالى بطريقة القوس ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦م .
- ٤٩- محمد عبد الحميد بلال : أثر استخدام كرات سلة متقلة على تحسين سرعة ودقة التمرير والتصويب لناشئ كرة السلة ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ١٩٩٧م .
- ٥٠- محمد عبد الغنى عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، ١٩٩٠م .
- ٥١- محمد قدرى بكرى : تأثير التنبيه الكهربائى على بعض عضلات الطرف السفلى والمستوى الرقوى للاعبى الوثب العالى ، المؤتمر العلمى الأول (الرياضة للجميع) كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ١٩٨٤م .
- ٥٢- محمد محمود عبد الدايم ، مدحت صالح السيد ، طارق محمد شكرى : برامج تدريب إعداد بدنى وتدريب الأتقال ، مطابع الأهرام ، القاهرة ، ١٩٩٣م .
- ٥٣- محمد نصر الدين رضوان ، أحمد المتولى منصور : ٩٩ تمريناً للقوة والمرونة الحركية دار النشر القاهرة ١٩٩٩م .
- ٥٤- \_\_\_\_\_ : المدخل إلى القياس فى التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ٢٠٠٦م .
- ٥٥- مسعد على محمود : المدخل إلى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة ، ١٩٩٧م .
- ٥٦- مصطفى مصطفى على عطوه : دراسة تحليلية لمنحنى الاقتراب فى الوثب العالى بطريقة فلوب ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، ١٩٩٧م .
- ٥٧- مفتى إبراهيم حماد : الهجوم فى كرة القدم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٠م .
- ٥٨- \_\_\_\_\_ : أسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للأطفال فى المرحلة الإبتدائية والإعدادية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥م .
- ٥٩- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضى التربوى ، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .

- ٦٠- نادية السنوسى السعيد : دراسة تحليلية لبعض العوامل المؤثرة على المستوى الرقى لمسابقة الوثب العالى لدى طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية، رسالة دكتوراه، بحث غير منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية، ١٩٨٣م.
- ٦١- نبيلة عبد الرحمن وآخرون : مسابقات الميدان والمضمار للآنسات ، الجزء الأول ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.
- ٦٢- هشام أحمد عبد العزيز : " تأثير برنامج لتدريب القوة باستخدام كلا من الأتقال الحرة والأجهزة على تنمية السرعة للاعبات كرة اليد المصغرة " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٨م.
- ٦٣- ياسر على مرسى أبو حشيش : " تأثير استخدام تدريبات السرعة على المستوى الرقى لمتسابقى دفع الجلة " ، رسالة ماجستير ، بحث غير منشور ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٣م .

**- ثانياً : المراجع الأجنبية :-**

- 64- **Claud Bouchard , Roy j . Shepard , Thomas Stephens** : Physical activity fitness and health consensus statement, human kinetics publisher, USA, 2002 .
- 65- **Cody S. M** : The Effect of Speed On the performance for skills in fencing SDS, Rivets, Culture Sportive, Rome Janmar, 1992 .
- 66- **Gene HookS** : Application of weight training to Altletics, Apprentice Hall international, London, 1992 .
- 67- **Ken Sprague** : The golds gym book of the weight training the Putnam publishing group , New York , USA 1993.
- 68- **Reilly and Rohnoma and Les 2003** : Developing the movement performance speed for the soccer players, British journal of sport medicine, London oct. 2003, 354-359 total no. ( 26 ) .  
[https://secure.esportquest.com/ su.efm? article no = s-829775 & title = s-829775j .](https://secure.esportquest.com/su.efm?article%20no%3D%20s-829775&title%3D%20s-829775j)
- 69- **Robert, J. Neal** : The mechanics of the forehand loop and swash shorts in table tennis, The Australian journal of science and Medicine in sport, March 1991 .
- 70- **Sander, Lefevers Victore** : Relation ships between components of speed accuracy and facing success. The annual meeting of the American alliance for health. Physical education and recreation 2000 .