

## الفصل الخامس

٥ / الاستخلاصات والتوصيات

٥ / ١ الاستخلاصات

٥ / ٢ التوصيات

## الفصل الخامس

### ٥ / الاستخلاصات والتوصيات

#### ١/٥ الاستخلاصات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية يتضح أن البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي دال إحصائياً على العمل الهوائي والعمل اللاهوائي والإعداد الخططي ومستوي الانجاز للاعبين سيف المبارزة عينة البحث .

١- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تحسين العمل الهوائي لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدي) حيث بلغت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبيني الثاني (٢٧,٢٦٪) لصالح القياس البيني الثاني .

٢- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تحسين العمل اللاهوائي لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدي) حيث بلغت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (١٦,٧٩٪) لصالح القياس البعدي .

٣- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تحسين الإعداد الخططي لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدي) حيث بلغت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٢٣٢,٥٣٪) لصالح القياس البعدي .

٤- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي في تحسين وارتفاع مستوي الانجاز لعينة البحث من خلال قياسات البحث (القبلي- البيني الأول - البيني الثاني - البعدي) حيث بلغت أعلى نسبة تحسن بين القياسين القبلي والبعدي (٦٨٪) لصالح القياس البعدي .

٥- لا يوجد تأثير للإعداد الخططي في مستوي الانجاز لعينة البحث في القياس القبلي والقياس البيني الأول (المرحلة الأولى) من البرنامج التدريبي .

٦- يوجد تأثير إيجابي للإعداد الخططي في مستوي الانجاز لعينة البحث في القياس البيني الثاني (المرحلة الثانية) حيث بلغ (٣٠,٢٪)

٧- يوجد تأثير إيجابي للإعداد الخططي في مستوي الانجاز لعينة البحث في القياس البعدي (المرحلة الثالثة) حيث بلغ (٣٨,٧٪) .

٢/٥ التوصيات :

من خلال نتائج الدراسة وفى حدود عينة البحث يقترح الباحث التوصيات التالية :

- ١- الاهتمام بالتدريب الهوائى والمختلط واللاهوائى عند تصميم وتخطيط برامج التدريب للاعبى سيف المبارزة .
- ٢- الاهتمام بالتدريب الهوائى من خلال بناء أساس هوائى قوى في بداية الموسم التدريبي في فترة الإعداد العام للاعبى سيف المبارزة .
- ٣- الاهتمام بتطبيق التدريبات الهوائية واللاهوائية فى تحركات القدمين ودرس المبارزة والمباريات التدريبية والتنافسية للاعبى سيف المبارزة فى ظروف ومواقف تدريبية مماثلة ومشابهة لنفس ظروف ومواقف المباراة .
- ٤- الاهتمام بالتدريب الهوائى واللاهوائى للإرتقاء بالإعداد الخططى ومستوى الإنجاز للاعبى المبارزة .
- ٥- الإستفادة من تطبيق استمارة تقييم الإعداد الخططى ومستوى الإنجاز للاعبى المبارزة من خلال التحليل الفنى والخططى لأداء اللاعبين فى المباراة حيث تعتبر مؤشر جيد للمدرب فى تحديد مستوى أداء اللاعب فى الموسم التدريبي .
- ٦- الاهتمام بتطبيق التدريبات الهوائية واللاهوائية فى جميع أنواع الأسلحة .
- ٧- الاهتمام بتطبيق التدريبات الهوائية واللاهوائية فى المراحل السنية المختلفة للاعبى المبارزة .
- ٨- توفير الأجهزة الحديثة الخاصة بقياس معدل نبض القلب أثناء الأداء .
- ٩- الاهتمام بتدريب مهارات الإعداد فى درس المبارزة وذلك للإرتقاء بمستوى الإنجاز للاعبين .
- ١٠- الإستفادة من تطبيق البرنامج التدريبي على نفس المرحلة السنية تحت (١٧) سنه للاعبى سيف المبارزة فى جمهورية مصر العربية .
- ١١- إجراء المزيد من البحوث والدراسات الخاصة بالتدريبات الهوائية واللاهوائية فى مختلف الرياضات الأخرى .