

## الفصل الخامس

٥/٠ - استنتاجات وتوصيات البحث

٥/١ - استنتاجات البحث

٥/٢ - توصيات البحث

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث و العينة التي طبقت عليها الدراسة واستناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

١. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية ( السرعة- القوة المميزة بالسرعة- تحمل السرعة- الرشاقة- الإيقاع الحركي لحركات القدمين)، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في قدرتي (تحمل القوة المميزة بالسرعة- التوافق).

٢. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى القدرات الحركية ( السرعة- القوة المميزة بالسرعة- تحمل القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة)، بينما لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في قدرتي (تحمل السرعة- التوافق) وكذلك الإيقاع الحركي لحركات القدمين.

٣. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين فرق الفروق للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية في مستوى القدرات الحركية قيد البحث والإيقاع الحركي لحركات القدمين.

٤. أظهرت النتائج وجود فروق في نسبة التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى القدرات الحركية والإيقاع الحركي حركات الرجلين لصالح المجموعة التجريبية.

## ٢/٥ - التوصيات:

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :

### ١/٢/٥ - المدربين :

- تطبيق البرنامج المقترح لتنمية القدرات الحركية والإيقاع الحركي على ناشئ السلاح تحت ١٥ سنة.
- تطبيق الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لتحديد مستويات الناشئين في المرحلة السنوية تحت ١٥ سنة.
- مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
- استخدام الموسيقى في التدريب على إيقاع حركات القدمين، والجمل الحركية للقدرات الحركية.

### ١/٢/٥ - الباحثين :

- إجراء دراسات مماثلة على المراحل السنوية الأخرى.

### ٢/٢/٥ - اتحاد السلاح :

- تطبيق البرنامج المقترح على لاعبي المنتخب المصري للسلاح على مراحل السنوية المختلفة للاستفادة منه.

المراجع

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

## ٥/٦ قائمة المراجع

### ١/٦ المراجع العربية:

١. إبراهيم نبيل عبد العزيز ٢٠٠٥ م : أساسيات تدريب المصارعة، دار S.G.M للطباعة، القاهرة.
٢. \_\_\_\_\_ ٢٠٠٥ م : الأسس الفنية للمصارعة، الطبعة الرابعة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣. أبو العلا أحمد ١٩٩٣ م : فسيولوجيا اللياقة البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي.
- أحمد نصر الدين  
رضوان
٤. أحمد محمد خاطر، ١٩٩٦ م : القياس في المجال الرياضي، الطبعة الرابعة، دار الكتاب الحديث، القاهرة
- علي فهمي البيك
٥. أسامة كامل راتب ١٩٩٩ م : النمو الحركي (مدخل النمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٦. أسامة عبد الرحمن علي ١٩٩٤ م : " أثر استخدام بعض الوسائل التدريبية في تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بحركات تجديد الهجوم للمبارزين الناشئين "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٧. \_\_\_\_\_ ١٩٩٩ م : " تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمصارعة " رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
٨. \_\_\_\_\_ ٢٠٠٣ م : المبادئ الأساسية في المصارعة ، الطبعة الأولى، الجزء الأول، دار الطباعة الحرة ، الإسكندرية.
٩. \_\_\_\_\_ ٢٠٠٦ م : المبادئ الأساسية في المصارعة الشيش ، الطبعة الأولى، الجزء الثاني، دار الأصدقاء للطباعة، المنصورة.
١٠. السيد عبد المقصود ١٩٨٤ م : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.
١١. \_\_\_\_\_ ١٩٩٥ م : نظريات التدريب الرياضي، (توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز)، القاهرة.

١٢. السيد معوض السيد : ١٩٩٦م : "علاقة بعض العمليات العقلية والقدرات الحركية بمستوى الإتجاز لدى لاعبي المباراة" رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
١٣. أمر الله احمد البساطي : ٢٠٠١م : التدريب البدني - الوظيفي في كرة القدم تخطيط - تدريب - قياس، دار الجامعة الجديدة للنشر، الإسكندرية.
١٤. إيهاب محمود مفرح : ١٩٩٣م : "دراسة الصفات البدنية الخاصة لدى ناشئي المباراة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
١٥. بسطوي سي أحمد بسطوي سي : ١٩٩٦م : أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
١٦. \_\_\_\_\_ : ١٩٩٩م : أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر، القاهرة.
١٧. بلال سليمان محمود رحال : ٢٠٠٥م : أثر برنامج للإيقاع الحركي على تطوير استجابات اللاعبين للمتغيرات المفاجئة أثناء حركة الهجوم من الطعن في المباراة، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية. »
١٨. حسين أحمد حجاج : ١٩٩٥م : دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهاري للمبارزات الناشئات، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد الرابع والعشرون جامعة الإسكندرية.
١٩. حسين أحمد حجاج ورمزي الطنبولي : ٢٠٠٧م : المبارزة سلاح الشيش (تعليم مهارات- شرح بعض مواد القانون)، ماهي لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
٢٠. \_\_\_\_\_ : ٢٠٠٧م : المبارزة علم وفن، الفتح للطباعة والنشر، الإسكندرية، بدون.
٢١. خالد جمال محمود : ١٩٩٩م : "بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبي المباراة فوق ١٧ سنة" رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .

٢٢. سامح سعد بهنسي محمد ١٩٩٨م : تأثير تنمية بعض العناصر البدنية الخاصة على دقة الطعن وسرعة تحركات القدمين للمبتدئين في المبارزة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
٢٣. سامح محمد مجدى محمد ٢٠٠٧م : تأثير برنامج تدريبي لبعض المتغيرات الخطئية على نتائج المباريات للاعبى الفريق القومي لسلاح سيف المبارزة، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
٢٤. سامية فرغلي منصور ١٩٨٢م : القدرة الحركية المرتبطة بالأداء المهاري على أجهزة حميز البنات، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، جامعة حلوان .
٢٥. سعد جلال ١٩٨٢م : علم النفس التربوي ، القاهرة ، دار المعارف، ومحمد حسن علاوي
٢٦. صباح علي محمد صقر ١٩٩٩م : "المساهمة النسبية لبعض القدرات الحركية في مستوى الأداء المهاري لمبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية لبنين جامعة حلوان.
٢٧. صبري علي قطب ١٩٩٧م : أثر برنامج مقترح للتدريب بالانتقال على فعالية بعض حركات مجموعة السقوط على الرجلين للمصارعين الكبار، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة الإسكندرية.
٢٨. طلحة حسين حسام الدين ١٩٩٨م : علم الحركة التطبيقي ، الجزء الأول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. وآخرون
٢٩. عادل عبد البصير علي ١٩٩٩م : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق - الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر.
٣٠. عباس عبدالفتاح الرملي ١٩٩٣م : المبارزة لسلاح الشيش، دار الفكر، القاهرة.
٣١. عصام الدين عبد الخالق ٢٠٠٣م : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات . الطبعة الحادية عشر، منشأة المعارف ، مصطفى الأسكندرية.

٣٢. علي فهمي البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم - والألعاب الجماعية، الإسكندرية. ١٩٩٢م
٣٣. علي فهمي البيك، محمد صبري عمر : الإيقاع الحيوي والإيجاز الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية. ١٩٩٤م
٣٤. عمرو حسن السكري : دليل المصارعة، دار عالم المعرفة، القاهرة. ١٩٩٣م
٣٥. عويس علي الجبالي : التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، الطبعة الثانية، دار G.M.S للطباعة، القاهرة. ٢٠٠١م
٣٦. محمد الديسطي عوض : تأثير برنامج تدريبي باستخدام الإيقاع الحركي على المستوى الرقمي لسباق ٨٠٠ جري، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة. ٢٠٠٢م
٣٧. محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، القاهرة. ١٩٩٤م
٣٨. محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٤م
٣٩. محمد رضا الروبي : تأثير تطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام الأثقال على زمن أداء حركة رفعة رجل المطافئ للاعبين المصارعة للهواة، مجلة كلية التربية الرياضية للبنين (نظريات وتطبيقات) العدد السابع والعشرون، جامعة الإسكندرية. ١٩٩٦م
٤٠. محمد صبحي حسانين : نموذج الكفاية البدنية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٨٥م
٤١. : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الطبعة الثالثة الجزء الأول، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٥م
٤٢. : التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضة، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٩٦م
٤٣. محمد نصر الدين رضوان ومحمد حسن علاوي : اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة. ١٩٨٢م

- ٤٤ . محمود فتاوي عثمان ٢٠٠٦م : "تقييم الأداء الفني كدالة لبناء برنامج تدريبي وتأثيره على المستوى المهاري والبدني لدى المبتدئين في رياضة المبارزة" رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط . مصطفى
- ٤٥ . مسعد علي محمود، ٢٠٠٣م : مدخل التربية البدنية والرياضة، الطبعة الأولى، مطبعة جامعة المنصورة. عمرو حسن بدران
- ٤٦ . مسعد علي محمود ٢٠٠٤م : المدخل في علم التدريب الرياضي ، مطبعة دماص ، المنصورة. وآخرون
- ٤٧ . مفتي إبراهيم حماد ١٩٩٦م : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٨ . \_\_\_\_\_ ٢٠٠١م : التدريب الرياضي الحديث، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٩ . منتصر سعدي أحمد ٢٠٠٤م : بناء بطارية اختبارات للمهارات الحركية الأساسية المرتبطة بالأداء المهاري لانتقاء المبتدئين في رياضة المبارزة، رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط. عبدالله
- ٥٠ . منتصر طرفه ١٩٩٤م : " أثر استخدام الموسيقى على سرعة العودة للحالة الطبيعية للسياحين "، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٥١ . \_\_\_\_\_ ١٩٩٤م : " استخدام إيقاع الموسيقى في اصلاح بعض أخطاء ضربات الرجلين في سباحة الزحف على البطن لدى المبتدئين البالغين "، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٥٢ . نبيل محمد أحمد فوزي ١٩٩٦م : "أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهاري وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبين سلاح الشيش"، رسالة دكتوراه، كلية التربية للبنين، جامعة حلوان.

٥٣. \_\_\_\_\_ م ٢٠٠٢ : دراسة تحليلية لاستراتيجية المباراة في رياضة  
المبارزة للأسلحة الثلاثة (فردى - فرق)،  
مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية  
الرياضية، جامعة المنوفية ، العدد الأول
٥٤. نجوى سليمان جاد وثناء السيد م ١٩٨٨ : الأهمية النسبية لبعض القدرات الحركية التي  
تهتم في اختيار ناشئي كرة السلة، دراسات  
وبحوث، المجلد الحادي عشر العدد الثاني،  
جامعة حلوان.
٥٥. هشام سيد احمد م ١٩٩٨ : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام الإيقاع  
السمعي على استراتيجية تنظيم السرعة  
ومستوى الاتجاز الرقمي لمتسابقى المشي،  
رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين  
بالقاهرة، جامعة حلوان.
٥٦. هشام محمد أحمد عبد الله م ١٩٩٥ : بعض القدرات الحس - حركية وعلاقتها  
بالأداء الفني لبعض المهارات الأساسية للاعب  
كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية  
الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
٥٧. وجيه أحمد شمندي م ١٩٩٥ : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات  
الحركية الخاصة على فعالية الأداء المهاري  
والخططي لدى المصارعين - بحث منشور  
المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية  
الرياضية للبنين، جامعة حلوان، العدد الثالث  
والعشرون.
٥٨. وفاء على مبروك م ٢٠٠٠ : برنامج تدريبي لتحسين الإيقاع الحركي وبعض  
الصفات البدنية الخاصة بالوثب الثلاثي لطالبات  
كلية التربية الرياضية بطنطا، رسالة دكتوراه،  
كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

59. Aldo Nadi 1994 : On Fencing , Publishers printed in the united states of America .
60. Alexy senchenof 2000 : "Stage D'Escrime" F.E.E, Egypt – Cairo.
61. Borock. Un 2007 : "What is fencing"
62. Casey, k-m 1995 : Com centric and eccentric strength differences in the lead and Back legs, university of Oregon, Eugene, ore, microfiche (52 fr) Neatiue:11 y s 15cm.
63. David K. Miller 1994 : Measurement by The Physical Educator : Why and How, Second Edition, Wm.C, Brown Communication Inc Publisher, USA,
64. David Glasser 1997 : "Beginning Foil Fencing" Department kinesiology, University of Wisconsin Madison, YUFC
65. Jack Daniels 1998 : Running, Human Kinetics ,New York, USA
66. Jone Lou Mance 1997 : "Stage D'Escrime" , F.E.E protocol (Egypt-Franc) Alex-Egypt
67. Li, - W 1996 : On quickness, ferocity, accuracy & change of epee fencing and their relations ships, journal of shanghai physical Education Institute (shanghai) 20 (3) .

68. Maxwell R. Garret & Emmanwil G. Kaidanov 1995 : Foil Saber and Epee Fencing Skills , Safety, Operations and Responsibilities, united states.
69. Maxwell R. Garret & Emmanwil G. Kaidanov 2000 : The Inner Game of Fencing : Excellence in Form , Technique , Strategy and Spirit . Publishers Printed in The United States of America .
70. Mcinerney Marjorie 1991 : "Advanced Fencing", Physical Education, Miami, U.S.A
71. Mishel Pirean 1995 : "Stage D' Ecrime" F.E.E. Protocol (Egypt-France, Cairo, Egypt).
72. Nick Evangelista 1996 : The Art and Science of Fencing. Publishers Printed in The United States of America .
73. Simmonds A..T & Morton A. D 1994 : "Fencing to Win ". Printed in Great Britain , Published .
74. Zidaro H 2003 : "Stage D'Éscrim", F.E.E Protocol, Egypt – France

٣/٦ مواقع الشبكة الدولية للمعلومات ( الانترنت ).

75. [http://tr.youtube.com/watch?v=8b1jOMmBJ\\_s&feature=related](http://tr.youtube.com/watch?v=8b1jOMmBJ_s&feature=related) 12/5/2008