

## الفصل الخامس

### الاستنتاجات والتوصيات

- أولا : الاستنتاجات .
- ثانيا : التوصيات .

## أولا : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال المعالجات الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج أمكن للباحث استنتاج ما يلي :

1. أدى البرنامج التدريبي إلي تحسن مستوي الأداء المهاري لأسلوب السانوسن للمجموعة التجريبية حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن 150.80 %.

2. حققت المجموعة التجريبية تقدما علي المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لأسلوب السانوسن في القياس البعدي نتيجة لتطبيق البرنامج التجريبي .

3. حققت المجموعة الضابطة تحسنا معنويا لأسلوب التيانوسن في (الدفاع الناجح بالتحرك للخارج) لصالح القياس البعدي ووصلت نسبة التحسن 162.32 % .

4. أدى البرنامج التدريبي إلي تحسن مستوي الأداء المهاري لأسلوب التيانوسن للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لكل من :-

- الدفاع الناجح بالتحرك للخلف حيث بلغت نسبة التحسن 153.84 %.

- الدفاع الناجح بالتحرك للجانب حيث بلغت نسبة التحسن 889.84 %

- الدفاع الناجح بالتحرك للخارج حيث بلغت نسبة التحسن 396.16 %

- الدفاع الناجح من المكان حيث بلغت نسبة التحسن 182.93 % .

5. حققت المجموعة التجريبية تقدما علي المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لأسلوب التيانوسن في القياس البعدي في كل من (الدفاع الناجح بالتحرك للخلف ، الدفاع الناجح بالتحرك للخارج ، الدفاع الناجح للجانب ، الدفاع الناجح من المكان).

6. حققت المجموعة الضابطة تحسنا معنويا لأسلوب الجانوسن لصالح القياس البعدي في كل من :-

- الدفاع الناجح ثم هجوم ناجح حيث بلغت نسبة التحسن 98.989 %

- الدفاع الناجح ثم هجوم غير ناجح حيث بلغت نسبة التحسن 44.662 % .

7. حققت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا لأسلوب الجانوسن لصالح القياس البعدي في كل من :-

- الدفاع الناجح ثم هجوم ناجح حيث بلغت نسبة التحسن 235.267 %

- الدفاع الناجح ثم هجوم غير ناجح حيث بلغت نسبة التحسن 79.167 % .

8. حققت المجموعة التجريبية تقدما علي المجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لأسلوب الجانوسن في القياس البعدي في (الدفاع الناجح ثم هجوم غير ناجح).

## ثانيا : التوصيات :

في حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث يوصي الباحث بما يلي :

1. الاهتمام بتدريب اللاعبين علي الأساليب الدفاعية المختلفة ( السانوسن - التيانوسن - الجانوسن ) وتعريفهم بها وتطبيقها داخل المباراة .
2. الاهتمام بالجانب الخططي والاستفادة من التدريب علي الأساليب الدفاعية لتطبيقها في المباريات .
3. عمل دورات تدريبية للمدربين وتعريفهم بالأساليب الدفاعية المختلفة وأهميتها وكيفية تدريبها .
4. الاهتمام بتدريب اللاعبين علي الواجبات التدريبية المختلفة داخل حدود مساحة الملعب .
5. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث علي نفس المرحلة السنية في مناطق أو محافظات أخرى في ( ج . م . ع ) .
6. الاهتمام بطرق الاتصال الإيجابي بين المدرب واللاعب لتوجيه اللاعب بفاعلية خلال الوحدات التدريبية وقبل وأثناء وبين وبعد المباريات .
7. إجراء المزيد من الدراسات التي تتعلق باستخدام الأساليب الدفاعية في مباريات الكوميتيه .

## المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .

## مراجع البحث

### أولا : المراجع العربية

- 1- إبراهيم علي عبد الحميد : تطوير بعض الخطط الهجومية وتأثيره علي نتائج المباريات لدي ناشئ رياضة الكاراتيه ،رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية ، 2003م .
- 2- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- 3- \_\_\_\_\_ : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 م .
- 4- أحمد أمين فوزي : علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، 1992 م .
- 5- أحمد محمود إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية التدريبية في رياضة الكاراتيه ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1995م .
- 6- \_\_\_\_\_ : تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي مستوى أداء اللكمات والركلات لناشئ الكاراتيه من 10- 12 سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، 1991م .
- 7- أسامة كامل راتب : النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، دار الفكر العربي 1999 م .
- 8- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي ، توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز ، وحدة الكمبيوتر، مطبعة الحسنة ، 1995 م .
- 9- أمين أنور الخولي ، جمال : مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 م .
- 10- بسطويس أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 م .

- 11- جمال عبد الحليم الجمل : الإعداد البدني ، مؤسسة الجمل للطباعة والنشر ، طنطا ، 2002 م .
- 12- جمال عبد العزيز أبو شادي : تأثير برنامج مقترح لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1991م .
- 13- شريف عبد القادر العوضي : تأثير برنامج تدريبي مقترح علي تحسين نتائج لاعبي الكاراتيه في المباريات الرسمية ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد الثالث ، 1993م .
- 14- \_\_\_\_\_ : تأثير برنامج تدريبي موجه علي المستوى الفني للاعبي منتخب الناشئين في الكاراتيه ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المجلد السادس ، العدد الخامس ، مارس 1994م .
- 15- شريف محمد العوضي ، عمر : قواعد الهجوم ( كوميتيه ) ، 2004 م .  
محمد لبيب
- 16- صلاح السيد قادوس : الأسس العلمية الحديثة في رياضة الملاكمة ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، 1993م .
- 17- عبد الحميد أحمد : الملاكمة للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 م .
- 18- عبد العزيز أحمد النمر، ناريمان : التدريب الرياضي ( تدريب الأتقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ) ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1996 م .
- 19- عصام حلمي ، محمد جابر : التدريب الرياضي أسس- مفاهيم - اتجاهات ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، 1997م .  
بريق
- 20- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، 1994 م .
- 21- علاء محمد طه حلاويش : برنامج تدريبي مقترح وتأثيره علي نتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1997م .

- 22- عماد عبد الفتاح السرسري : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001م .
- 23- عمر محمد لبيب : تأثير برنامج مقترح للتوقيت الهجومي علي نتائج مباريات الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، 1997م .
- 24- محمد جابر بريقع ، أحمد محمود إبراهيم : التحليل الكيفي والكمي لبعض الأساليب الهجومية للاعبي الكاراتيه خلال البطولات الدولية ، نظريات وتطبيقات مجلة بحوث التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية بأبي قير ، جامعة الأسكندرية ، العدد الثالث عشر ، 1991م .
- 25- محمد حسن علاوي : التدريب الرياضي ، ط 8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1984م .
- 26- محمد حسن علاوي ، أبو العلا : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984م .
- 27- محمد سعد علي محمد : أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة علي فاعلية الأداء المهاري لسركلات لاعبي الكاراتيه مرحلة (12- 13) سنة ناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأسكندرية ، 1999م .
- 28- محمد سعيد محمد سالم أبو : فاعلية تطوير بعض المهارات الهجومية الحركية علي نتائج المباريات للاعبي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق 2002م .
- 29- محمد كمال مصطفى : قواعد ومبادئ التايكوندو للمبتدئين ، مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1997م .
- 30- محمد مرسل حمد : المبادئ الأساسية في رياضة الكاراتيه ، 1999م .

- 31- محمود ربيع البشيهي : تأثير التدريب بالأحبال المطاطة علي القدرة العضلية ومستوي الأداء في رياضة الكاراتيه ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان 2000م .
- 32- مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين ، من الطفولة إلي المراهقة ، دار الفكر العربي 1996 م .
- 33- : التدريب الرياضي الحديث ،تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي القاهرة 1998م .
- 34- وجيه أحمد شمندي : الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق ،مطبعة خطاب ، القاهرة ، 1993 م .
- 35- : أثر استخدام بعض التمرينات الخاصة علي تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعب الكاراتيه ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالأسكندرية ، جامعة حلوان ، 1985م .
- 36- : دراسة بعض الخصائص النفسية لدي لاعبي المستوي العالي في رياضة الكاراتيه وعلاقتها بنتائج المباريات ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة للبنات ، القاهرة العدد الثالث ، 1994م .
- 37- : دراسة بعض المتغيرات البيولوجية للاعب المستوي العالي في رياضة الكاراتيه ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد 21 ، أكتوبر ، 1994م .
- 38- : إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، 2002 م .

## ثانيا : المراجع الأجنبية

- 39- **Ian moir** : Programming, Olympic weight lifting-QWA. Articles, 1996.
- 40- **Layton C** : Blocking and countering in traditional Shotokan karate kata , department of psychoigy , university of London , England 1994 .
- 41- **Nishayama,H.,andRichard B.,** : Karate the Art Empty Hand Fighting, 2nd ., ed ., E.t charles Co., Tokyo , 1990
- 42- **Nakayama, M.,** : Dynamic Karate , Translated by Herman Kovs , Kodansha International Co. Tokyo , 1983 .
- 43- **Queen, A.,** : Karate to win , Publishing co ., Inc ., New York, 1988.
- 44- **Zeroski.Daniel.ray** : The Development Of Karate Standards in Higher Education, Oklahoma , State , University , U.S.A . 1984