

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

• **الاستنتاجات**

• **التوصيات**

الاستنتاجات:

- من خلال ما توصلت إليه هذه الدراسة يمكن استنتاج ما يلي :
- ظهرت فروق بين اللاعبين المصريين والأجانب فى المتغيرات قيد البحث لصالح الأجانب فى الإيقاع (البطيء السريع) ، التوقيت (زمنين) ، والمسافة (المتوسطة).
- أحدث البرنامج التدريبى المقترح باستخدام بعض المتغيرات الخططية (الإيقاع - التوقيت-المسافة) تغيرات دالة إحصائيا على نتائج مباريات لاعبي الفريق القومى لسلاح سيف المبارزة.
- ظهرت فروق بين القياس القبلى والبعدى للاعبى الفريق القومى فى المتغيرات قيد البحث نتيجة تأثير البرنامج التدريبى المقترح.
- أظهر البرنامج التدريبى مدى أهمية المتغيرات (الإيقاع - التوقيت - المسافة) بنتائج المباريات.

التوصيات:

- فى حدود النتائج التى أسفر عنها هذا البحث يوصى الباحث بما يلى:
- توجيه اهتمام المدربين إلى تقنين البرامج الخططية ووضعها فى محتويات العملية التدريبية للمبارزين وعدم التركيز على النواحي المهارية فقط.
- توجيه العملية التدريبية لضبط وإتقان المتغيرات الخططية لإستراتيجية المبارزة.
- استخدام التدريبات الزوجية وتدرجات الحائط وتحركات القدمين فى نتيجة وتطوير النواحي الخططية للمبارزين.
- التركيز على المتغيرات (الإيقاع - التوقيت - المسافة) فى البرامج التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب للمبارزين ولاسيما المبارزين الناشئين مع مراعاة التغيير والتعديل فى شدة الحمل والحجم والكثافة بما يتناسب والمرحلة.
- إجراء مثل هذا النوع من الدراسات على لاعبات سلاح سيف المبارزة سيدات خاصة أن هناك قصور خططى فى هذا النوع من الأسلحة.
- أن يطبق البرنامج المقترح على جميع لاعبي سيف المبارزة فى جمهورية مصر العربية.
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين عند تنفيذ مثل هذه البرامج التدريبية ، حيث يستلزم ذلك وضع مجموعة من البرامج الفردية لبعض اللاعبين بالإضافة إلى البرنامج الأساس حتى يمكن تلافى أوجه القصور الفردية.