

٥/٠- الاستنتاجات والتوصيات

٥/١- الاستنتاجات.

٥/٢- التوصيات.

١/٥- الإستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية
أمكن للباحث إستنتاج ما يلى :

١- أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة (رشاقة - زمن سرعة
رد الفعل الحركى المركب) بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية مقارنة
بالمجموعة الضابطة حيث كان الفرق فى نسبة التحسن بين المجموعتين لصالح المجموعة
التجريبية .

٢- أدى البرنامج التدريبى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى (فعالية أداء المهارات
الهجومية) قيد البحث وكانت نسبة التحسن على التوالى للكلمة المستقيمة الأمامية
والركلة الدائرية فاللكمة المستقيمة المقابلة ثم الركلة النصف دائرية العكسية وذلك مقارنة
بالعدد الكلى من المحاولات لصالح المجموعة التجريبية فى القياس البعدى .

٣- حققت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا فى القياسات البدنية الخاصة (الرشاقة - زمن
سرعة رد الفعل الحركى) حيث كانت نسبة التحسن فى اختبار الرشاقة الخاصة ونسبة
التحسن فى اختبار زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب لصالح القياس البعدى .

٤- حققت المجموعة التجريبية تحسنا معنويا فى مستوى أداء المهارات الهجومية خلال
المباريات حيث كانت نسبة التحسن للمهارات خلال المباريات على التوالى « الركلة
الدائرية - اللكمة المستقيمة الأمامية - الركلة النصف دائرية العكسية - اللكمة
المستقيمة المقابلة » لصالح القياس البعدى .

٥- حققت المجموعة الضابطة تحسنا معنويا فى القياسات البدنية (الرشاقة الخاصة - زمن
سرعة رد الفعل الحركى) لصالح القياس البعدى .

٦- حققت المجموعة الضابطة تحسنا معنويا فى مستوى أداء المهارات الهجومية قيد البحث
على التوالى كالأتى :

الركلة النصف دائرية العكسية - اللكمة المستقيمة المقابلة لصالح القياس البعدى .

- ٧- أظهرت النتائج مدى أهمية الصفات البدنية الخاصة (الرشاقة الخاصة - سرعة رد الفعل الحركى البسيط والمركب) وكذلك أهمية استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهارى فى تحسين مستوى أداء المهارات الحركية فى المباريات .
- ٨- أظهرت النتائج مدى أهمية استخدام الأدوات المعينة (جاكيت أثقال - جيتير حديدي - أستك مطاط) فى تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبى الكاراتيه .
- ٩- أثبتت النتائج صلاحية استخدام جهاز قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب (تصميم الباحث) فى رياضة الكاراتيه.

٢/٥- التوصيات :

فى حدود ما توصلت إليه نتائج هذا البحث يوصى الباحث بما يلى :

أولاً : بالنسبة للمدربين :

- ١- العمل على تطبيق البرنامج التدريبى المقترح باستخدام الأدوات المساعدة (جاكيت أثقال - جيتير حديدي - أستك مطاط) لتطوير المهارات الحركية الخاصة فى رياضة الكاراتيه.
- ٢- الاهتمام بربط الجانب البدنى بالجانب المهارى لتحسين مستوى الأداء فى المباريات.
- ٣- يجب أن تكون عملية تقويم الصفات البدنية والمهارية الخاصة عملية دورية منتظمة من خلال القياسات البدنية و الاختبارات المهارية ومن خلال التحليل المستمر للمباريات الخاصة بالمرحلة السنوية من (١٢-١٥) سنة وكذلك المراحل السنوية الأخرى وذلك للاكتشاف المبكر لنواحي القصور فى أى من الجانبين البدنى والمهارى وبالتالى وضع التقويم فى الوقت المناسب.
- ٤- استخدام اختبار الرشاقة الخاصة وجهاز قياس زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب قيد البحث فى تقييم مستوى الأداء للاعبى رياضة الكاراتيه .

ثانياً : بالنسبة للباحثين :

- ١- إجراء المزيد من الدراسات التى تتعلق بتنمية الصفات البدنية الخاصة حيث أنها من الأهمية بمكان وخصوصاً بعد التعديلات الجديدة فى القانون الدولى .

٢- إجراء المزيد من الدراسات التى تتعلق برفع مستوى أداء المهارات الخاصة سواء الهجومية أو الدفاعية عن طريق التحليل الدورى للمباريات سواء المحلية أو الدولية لجميع المراحل السنية والتعرف على كل ما هو جديد .

ثالثا: بالنسبة لاتحاد المصرى للكاراتيه :

١- ضرورة إهتمام الاتحاد المصرى للكاراتيه بالمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة باعتبارها مرحلة أساسية وذلك عن طريق اقامة مراكز تدريب لهذه المراحل السنية فى بعض المناطق وتعين جهاز فنى لكل مركز ، والإشراف العلمى والفنى والإدارى والمالى من قبل الإتحاد .

٢- الإهتمام بالمساعدة فى التأهيل العلمى والعملى للمدربين من خلال إقامة دورات تدريبية لصقل مستواهم .

٣- الإهتمام بالتعرف على نتائج الأبحاث العلمية التى أجريت للارتقاء بمستوى رياضة الكاراتيه ومحاولة تطبيقها ونشرها على المناطق وإلزام المدربين بتطبيقها والإشراف عليها من قبل اللجنة الفنية بالإتحاد .

٤- أن يضم الجهاز الفنى للمنتخبات القومية متخصصا فى تصميم وتنفيذ البرامج والأعمال التدريبية وفقا لأحدث الأسس والأساليب العلميه .