

الفصل الخامس

٠/٥ الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات

٢/٥ التوصيات

١/٥ الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الاحصائية توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

١- لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى نسبة تركيز اللاكتيك بعد ٣ق ، ٥ق ، ٧ق فى حين بلغت نسبة التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى نسبة تركيز اللاكتيك بعد ٣ق ٧,٧٨% ، بعد ٥ق ٢,٣٧% ، بعد ٧ق ٥,٢٥% .

٢- لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى معدل العمل الهجومي ولكن بلغت نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى فى معدل العمل الهجومي ١,٦١% . لصالح القياس البعدى .

٣- توجد فروق دالة احصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى نسبة تركيز اللاكتيك بعد ٣ق ، ٥ق ، ٧ق لصالح القياس البعدى حيث أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى التحسن فى انخفاض وتقليل نسبة تركيز اللاكتيك فى الدم بعد الأداء لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث بلغت نسبة التحسن بعد ٣ق ١٥,٨١% بعد ٥ق ١٠,٩٦% ، ٧ق ١١,٢٤% .

٤- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى معدل العمل الهجومي لصالح القياس البعدى حيث أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى زيادة عدد مرات تكرارات الهجوم فى القياس البعدى عنه فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية وبلغت نسبة التحسن ١٩,٢٣% .

٥- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) فى القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى نسبة تركيز اللاكتيك إلى تحسن فى عملية تقليل وانخفاض نسبة تركيز اللاكتيك لصالح المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة حيث ادت تدريبات تحمل اللاكتيك الى التحسن فى انخفاض

وتقليل نسبة تركيز اللاكتيك في الدم حيث بلغت فروق نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى بعد ٣ ق ٨,٠٣ % ، ٥ ق ٨,٥٩ % ، بعد ٧ ق ٥,٩٩ % لصالح المجموعة التجريبية .

٦- يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوى (٠,٠٥) فى القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية فى معدل العمل الهجومى حيث أدت تدريبات تحمل اللاكتيك إلى ارتفاع وتحسن زيادة عدد موات أداء الهجوم حيث بلغت فروق نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى ١٧,٦٢ % لصالح المجموعة التجريبية .

٢/٥ التوصيات

- ١- من خلال ما سبق من نتائج وفى حدود عينة البحث يقترح الباحث التوصيات الآتية :
 - ١- الاهتمام باستخدام تدريبات تحمل اللاكتيك لدى لاعبي المباراة فى أجزاء الوحدة التدريبية المختلفة (الأعداد البدنى - تحركات القدمين - تدريبات الحائط - دروس المباراة - المباريات التدريبية) لما فى ذلك تأثير على الهجوم والفوز بالمباريات .
 - ٢- الاهتمام باستخدام التدريبات عالية الشدة والتي تؤدى فى ظروف تراكم حامض اللاكتيك وفى غياب الأكسجين حتى يستطيع اللاعب تحمل الألم الناتج عن تراكم اللاكتيك ومقاومة التعب دون هبوط الأداء .
 - ٣- اهتمام مدربي المباراة بالتشكيل الصحيح لمكونات حمل تدريبات تحمل اللاكتيك من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة لما فى ذلك من تأثير على نسبة تركيز اللاكتيك فى الدم مع مراعاة الأسس العلمية فى تطبيق تدريبات تحمل اللاكتيك .
 - ٤- الاهتمام بوضع تدريبات تحمل اللاكتيك عند تخطيط البرامج التدريبية فى المباراة .

٥- الاهتمام بتدريبات تحمل اللاكتيك والتي لها اثر ايجابي فى زيادة عدد مرات تكويرات الهجوم فى زمن المباراة والذي يعتبر الورقة الراححة للاعب المبارزة فى الفوز بالمباراة .

٦- اجراء مثل هذه الدراسة على المبارزين بسلاح الشيش وسلاح السيف مما قد ينتج عنه تطبيق تدريبات تحمل اللاكتيك على المبارزين المصريين فى جميع الأسلحة .

المراجع

أولاً - المراجع العربية

ثانياً - المراجع الأجنبية

المراجع :-

أولاً : المراجع العربية :

- ١- ابراهيم نبيل عبد العزيز
دراسة مقارنة لبعض الخصائص المورفولوجية للاعبى المبلرزة
فى ج.م.ع ، بحث منشور ، مجلة الدراسات وبحوث جامعة
حلوان ، نوفمبر ١٩٨٥ .
- ٢- _____ :
الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- ٣- ابراهيم نبيل عبد العزيز
، منير النمر
علاقة مرونة بعض مفاصل الجسم وبعض الأطوال النسبية بدقة
أصابة الهدف ، المجلد الأول ، بحث منشور ، المؤتمر الأول
للتربية الرياضية والبطولة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٧ .
- ٤- ابو العلا أحمد عبد
الفتاح
بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٥- _____ :
بيولوجيا الرياضة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة. ١٩٨٥
- ٦- _____ :
تدريب السباحة للمستويات العليا ، دار الفكر العربى ، القاهرة
، ١٩٩٤ .
- ٧- _____ :
التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٨- _____ :
بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٩- _____ :
الأستشفاء فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٩٩ .
- ١٠- ابو العلا عبد الفتاح ،
أحمد نصر الدين سيد
فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،
١٩٩٣ .
- ١١- ابو العلا عبد الفتاح ،
محمد صبحى حسانين
فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم ،
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧
- ١٢- احمد عزب
فاعلية القدرة اللاهوائية على بعض المكونات البدنية وعلاقتها
بمستوى الأداء للمبارزين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٠

- ١٣- اشرف اسماعيل خطاب : تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على كفاءة العمل الهوائى واللاهوائى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٠ .
- ١٤- السيد سامى صلاح الدين : تأثير استخدام كل من الأهداف الثابتة والمتحركة على الدقة فى المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا . ١٩٩٥ .
- ١٥- _____ : استراتيجيات التوقيت الهجومى وتأثيرها على مستوى الأنجاز لدى لاعبي المبارزة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ .
- ١٦- السيد عبد المقصود : الحديث فى المبارزة ، دار بورسعيد للطباعة ، الاسكندرية ، ثناء الجبيلى . ١٩٨٤ .
- ١٧- ايهاب صبرى محمد : تأثير برنامج تدريبي لتقليل نسبة تركيز حمض اللاكتيك فى الدم على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٠ .
- ١٨- ايهاب محمود مفرح : دراسة الصفات البدنية الخاصة لدى ناشئ المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٣ .
- ١٩- بسطويسى احمد : اسس ونظريات التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة . ١٩٩٩ .
- ٢٠- بهاء ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، ط ٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٢١- _____ : التمثيل الحيوى للطاقة فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٢٢- _____ : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدنى (لكتات الدم) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٢٣- جمال عبد الحميد عابدين : اصول المبارزة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٤ .

- ٢٤- جيهان كمال : فاعلية بعض المهارات الهجومية والدفاعية المؤثرة على نتائج المباريات للاعبى الفريق القومى لسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ .
- ٢٥- حازم مصطفى حلاوة : تأثير استخدام التعليم المبرمج على تعلم بعض المهارات الاساسية بسلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ١٩٩٦ .
- ٢٦- حسام محمد الشابورى : توقيتات تسجيل اللمسات وعلاقتها بنتائج المباريات كمستهدف لتخطيط استراتيجيه المباريات فى المبارزة ، رسالة ماجستير ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
- ٢٧- خالد جمال محمود : بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبى المبارزة فوق ١٧ سنة ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ .
- ٢٨- خالد عبد النعيم : تأثير الحمل البدنى الهوائى واللاهوائى على أنزيم الجلوتامينوم كأحد مضادات الأوكسدة وعلاقته بمستوى حمض اللاكتيك فى الدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- ٢٩- شريف عبد القادر العوضى : تحليل بعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبى المستويات العليا فى الكاراتيه كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٩ .
- ٣٠- صلاح مصطفى منسى : استخدام قياس لاكتات الدم لتقييم الحالة التدريبية للسباحين ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٤ .
- ٣١- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى بيولوجيا وبيوميكانيكا ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣٢- عباس عبد الفتاح الرملى : المبارزة سلاح الشيش ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٤ .
- ٣٣- _____ : المبارزة سلاح الشيش ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٣ .

- ٣٤- عصام محمد حلمى ، : التدريب الرياضى (أسس - مفاهيم - اتجاهات) ، منشأة المعارف ، الأسكندرية ، ١٩٩٧ .
- ٣٥- عطية سيد عطية : نظم الطاقة كمحددات لتقنين بعض التدريبات المهارية فى كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٣٦- علاء الدين محمد عليوة : تأثير وحدة تدريبية مختلفة الشدة على تركيز حمض اللاكتيك فى الدم للاعبى المبارزة ، بحث منشور ، ملخصات بحوث المؤتمر العلمى الدولى ، الرياضة وتحديات القرن الحادى والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٣٧- عمرو السكرى : دليل المبارزة ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، ١٩٩٣ .
- ٣٨- عمرو السكرى ، سعيد أمام : مقارنة نتائج جهاز الأكوسبورت والطريقة المعملية فى قياس معدل حامض اللاكتيك بالدم لدى المبارزين الناشئين ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد السادس والعشرون ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٦ .
- ٣٩- عمرو محمد لبيب : تأثير برنامج تدريبى مقترح للتوقيت الهجومى على نتائج مباريات الكاراتية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٧ .
- ٤٠- فتنات محمد جبريل وآخرون : المبارزة بين النظرية والتطبيق ، ملتقى الفكر ، الأسكندرية ، ٢٠٠٠ .
- ٤١- محاسن السيد عامر ، هانم محمد : أثر برنامج مقترح لتنمية سرعة رد الفعل على مستوى أداء الحركات الهجومية والدفاعية فى مادة السلاح لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة (بحث منشور) ، دراسات وبحوث ، المجلد الثامن ، العدد الثانى ، جامعة حلوان ، ابريل ، ١٩٨٥ .

- ٤٢- محمد أحمد عبدة : دراسة تأثير التدريب الهوائي واللاهوائي على تأخر ظهور التعب الناتج عن تراكم حامض اللاكتيك ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٢ .
- ٤٣- محمد حسن علاوى ، : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
أبو العلا عبد الفتاح
- ٤٤- _____ : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- ٤٥- محمد رشيد عبد المطلب : المبارزة (رياضة ، علم ، فن) ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٨٤ .
- ٤٦- محمد سمير الفقى ، : المبارزة ، الفتح للطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ١٩٩٣ .
رمزى الطنبولى
- ٤٧- محمد عاطف الابحر : السلاح ، المجلس الاعلى للشباب والرياضة ، ١٩٩٣ .
- ٤٨- محمد نصر الدين : طرق القياس الجهد البدنى فى الرياضة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
رضوان
- ٤٩- محمود يحيى سعد : المدخل لمجال التدريب الرياضى ، منهج كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٩٥ .
- ٥٠- مفتى ابراهيم حماد : التدريب الرياضى الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة) ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٥١- نبيل محمد فوزى : تأثير برنامج مقترح لبعض العناصر البدنية على المستوى المهارى وبعض القياسات الوظيفية والجسمية للاعبى سلاح الشيش ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٩٦ .
- ٥٢- نجلاء فتحي محمد : أثر تدريبات الهيبوكسيك (التحكم فى التنفس) على نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم ووظائف الرئة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٦ .

- ٥٣- هانى احمد عثمان : تقنين بعض التدريبات المهارية فى كرة اليد وفقاً لأنظمة أنتاج الطاقة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٥٤- ياسمين حسن البحار : اثر استخدام اساليب مختلفة لاستعادة الشفاء على تركيز اللاكتيك فى الدم وبعض المتغيرات الفسيولوجية بعد حمل هوائى ، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد الثالث والثلاثون ، كلية التربية الرياضية للبنين بابى قير ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩،
- ٥٥- يوسف دهب على : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة ، مكتبة الحرية ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 56- Dassonville,& Beillot,J. : **Blood lactate concentration during exercise effect of sampling site and exercise mode** ,journal of sports medicine and physical fitness VOL.38,NO.1,1998.
- 57- David lamp, : **Physiology of exercise Responses and Adaptation**, 2 ed., Macmillan publishing co. Inc .New York, 1984.
- 58- Ernest,Maglechow : **Swimming fasts** ,California, may files publishing, Company,1982 .
- 59- Fell,j,w., : **Evaluation of Accusport lactate Analyses**, International Journal of sports medicine .VOL .19, NO.3,1998.
- 60- Hoch, Werle and weicker : **Sympathoadrenergic regulation in elite fencers in training and competition** department of patho pshiology and sports medicine university of heidel berg, FRG 1988.
- 61- Merle,L.F.& Steven J.K. : **Physiological basis for Exective and Sport**, , library of congree traditional, in U.S.A.,1998 .
- 62- Pierce : **Effects of high volume weight Training on Lactate , Heart Rate, And perceived Exertion Health Leisure And Exercise Science**, J. Stength And cond. Res. California, 1993.
- 63- Riekl & Sharp : **Use of blood lactates in training , Human performance** . lab, lowa state university, Asca World chancy Yearbook, 1984 .
- 64 Skinner, Mclellen J.T : **The transition from aerobic , To anaerobic metabolism** ,R.O., Exercises and sports, 1980 .