

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات

- التوصيات

١ - الاستنتاجات

يتضح من تصميم البرنامج التدريبي المقترح أنه قد أثر إيجابيا على مستوى إنجاز اللاعبين واللاعبات في متغيرات الإعداد الخططي كالإعداد بالنصل والإعداد بالرجلين والإعداد التوافقي مما أدى إلى تكوين الخطط و الخطط البديلة على حسب ظروف المباراة وعلى حسب مقدرة المنافس على الدفاعات الخططية ومن أهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة :-

- تصميم برنامج تدريبي مقترح للإعداد الخططي يصلح تطبيقه على المراحل السنية المختلفة في رياضة المبارزة بسلاح الشيش وعلى نوعي المبارزة بالسلاح (سيف مبارزة - سلاح السيف) .

- تم التعرف على المهارات الخاصة بالإعداد الخططي (إعداد بالنصل - إعداد بالرجلين - إعداد توافقي) ونسبة التحسن في مستوى الإنجاز .

- تم التعرف على المساهمة النسبية للمتغيرات الخططية قيد البحث حيث توصلت الدراسة إلى ارتفاع التحسن في متغير الإعداد بالنصل والإعداد بالرجلين بينما لوحظ إنخفاض نسبة التحسن في متغير الإعداد التوافقي

٢ - التوصيات

في حدود النتائج والاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة فهي توصي بما يلي :

- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح لتنمية مستوى الأداء الخططي لدى لاعبي سلاح الشيش للمرحلة السنية ١٧ سنة

- وضع وتقنين برنامج خططي على نفس المرحلة السنية في المبارزة بفرعيها الآخرين (السيف ، سيف المبارزة)

- وضع برامج مشابهة لهذا البحث على مراحل سنية مختلفة .