

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات

ثانياً : التوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه، وفى ضوء طبيعة المنهج المستخدم والبرنامج التدريبى والعينة التى طبق عليها البحث، ومن خلال مناقشة وتحليل النتائج أمكن استنتاج ما يلى :

١- أدى استخدام البرنامج التدريبى المقترح لتنمية أشكال القوة الخاصة بلاعبى الكاراتيه إلى تطور وتحسن كمية الحركة الدورانية خلال أداء المهارة قيد البحث عن طريق ما يلى :

- أ- زيادة توقيت زمن مرحلة الطيران.
- ب- زيادة توقيت الأداء الكلى للمهارة قيد البحث.
- ج- زيادة زاوية الانطلاق، بما أعطى فرصة للحصول على أكبر قدر ممكن من الإزاحة الرأسية لأعلى وكذلك زيادة زمن الطيران.
- د- زيادة مقدار الإزاحة الخطية لمركز ثقل الجسم فى الاتجاه الرأسى لأعلى، وذلك خلال المرحلة الثالثة لأداء المهارة قيد البحث.

هـ- زيادة مقدار كمية الحركة الدورانية خلال المرحلة الأولى للأجزاء التالية :

- القدم اليسرى فى الاتجاه الرأسى والسهمى والمحصلة.
- الساق اليسرى فى الاتجاه السهمى.
- الفخذ الأيسر فى الاتجاه السهمى.
- الفخذ الأيمن فى الاتجاه الأفقى.
- الساق اليمنى فى اتجاه المحصلة.
- القدم اليمنى فى اتجاه المحصلة.
- الساعد الأيسر فى الاتجاه الأفقى.
- العضد الأيمن فى الاتجاه السهمى.
- الرأس فى الاتجاه الرأسى.

- الجذع فى الاتجاه الأفقى.
- و- زيادة مقدار كمية الحركة الدورانية خلال المرحلة الثانية للأجزاء التالية :
 - الفخذ الأيمن فى الاتجاه الرأسى.
 - الساق اليمنى فى الاتجاه الرأسى.
 - الساعد الأيسر فى الاتجاه الرأسى والسهمى.
 - العضد الأيسر فى الاتجاه السهمى والمحصلة.
 - الساعد الأيمن فى الاتجاه الرأسى والسهمى.
 - الجذع فى الاتجاه الرأسى.
- ز- زيادة مقدار كمية الحركة الدورانية خلال المرحلة الثالثة (مرحلة الطيران) للأجزاء التالية :
 - الساق اليسرى فى الاتجاه الأفقى والرأسى.
 - الفخذ الأيسر فى الاتجاه الأفقى والمحصلة.
 - الفخذ الأيمن فى الاتجاه الأفقى والمحصلة.
 - الساق اليمنى فى الاتجاه الأفقى.
 - القدم اليمنى فى الاتجاه الرأسى.
 - الساعد الأيسر فى الاتجاه الأفقى.
 - العضد الأيسر فى الاتجاه الأفقى والرأسى والمحصلة.
 - اليد اليمنى فى الاتجاه السهمى.
 - الرأسى فى الاتجاه الأفقى والسهمى والمحصلة.
- ح- انخفاض مقدار كمية الحركة الدورانية خلال المرحلة الرابعة للأجزاء التالية :
 - الساق اليسرى فى الاتجاه الرأسى.
 - الفخذ الأيسر فى الاتجاه الأفقى.
 - الفخذ الأيمن فى الاتجاه الأفقى والسهمى والمحصلة.
 - الساق اليمنى فى الاتجاه السهمى والمحصلة.
 - القدم اليمنى فى الاتجاه الرأسى.
 - العضد الأيسر فى الاتجاه الأفقى والمحصلة.
 - الرأس فى الاتجاه الأفقى والرأسى والسهمى والمحصلة.

- الجذع فى الاتجاه الرأسى والمحصلة.
- ٢- أدى البرنامج التدريبى المقترح إلى تنمية القوة العضلية للرجلين والخاصة بأداء المهارة قيد البحث، بالإضافة إلى تأثيره الإيجابى على مستوى القدرات البدنية الخاصة.
- ٣- البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة الضابطة لم يكن له تأثير إيجابى على أشكال القوة العضلية للرجلين، بالإضافة إلى أنه لم يكن هناك تحسناً ملحوظاً فى مستوى القدرات البدنية الخاصة بلاعبى الكاتا فى رياضة الكاراتيه ودرجة الأداء المهارى لأفراد المجموعة الضابطة فى المهارة قيد البحث.
- ٤- لم يكن هناك تطور فى كمية الحركة الدورانية الخاصة بالمهارة قيد البحث بالنسبة للمجموعة الضابطة بما لم يكن له تأثير على باقى المتغيرات الميكانيكية المستخدمة لدراسة المهارة قيد البحث، الأمر الذى انعكس على درجة الأداء المهارى الذى لم يحدث فيه تطوراً ملحوظاً لأفراد هذه المجموعة.

ثانياً : التوصيات :

- استناداً على ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى بما يلى :
- ١- استخدام البرنامج التدريبى المقترح لتنمية القوة العضلية بأشكالها المختلفة الخاصة برياضة الكاراتيه.
- ٢- التركيز على الباراميترات الديناميكية التى أدى البرنامج المقترح لتطويرها وتحسينها.
- ٣- الاهتمام باختيار وابتكار تمرينات تهدف إلى تنمية القوة العضلية الخاصة بالأنشطة الرياضية، والتى تهتم بتطوير القوة العضلية فى إطار تمرينات تعتمد إلى تطوير المتغيرات الخاصة بالمهارات الحركية فى ذلك النشاط، والتى يتم فيها التدريب فى إطار تمرينات تتشابه إلى حد كبير والمسار الحركى لهذه الأنشطة.
- ٤- إجراء التحليل العاملى لتحديد أهم الباراميترات الديناميكية المؤثرة خلال مراحل أداء المهارات فى رياضة الكاراتيه بوجه عام والمهارة قيد البحث بشكل خاص.
- ٥- الاتجاه إلى تحليل المهارات الحركية ولكن بصورة غير منفردة، بمعنى ضرورة إجراء عمليات التحليل الحركى فى ظل ظروف المنافسة، وذلك لاستخلاص نتائج أكثر دقة.
- ٦- إجراء أبحاث مشابهة على عينات مختلفة وعلى مهارات حركية أخرى فى رياضة الكاراتيه.

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية

ثانياً : المراجع الأجنبية

ثالثاً : الشبكة الدولية للمعلومات

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح، : (١٩٩٣م)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة. أحمد نصر الدين
- ٢ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح : (١٩٩٧م)، التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣ - أحمد محمد بهاء الدين : (١٩٩٤م)، شوتوكان كاراتيه كاتا، الجزء الأول، دار الراوى، القاهرة.
- ٤ - أحمد محمود إبراهيم : (١٩٩١م)، "تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على مستوى أداء اللكمات والركلات الأساسية لناشئ الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة.
- ٥ - أحمد محمود إبراهيم : (١٩٩٥م)، رياضة الكاراتيه - مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٦ - السيد عبد المقصود : (١٩٨٦م)، نظريات الحركة، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.
- ٧ - السيد عبد المقصود : (١٩٩٢م)، نظريات التدريب الرياضى وفسيولوجيا التحمل، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.

- ٨- السيد عبد المقصود : (١٩٩٤م)، نظريات التدريب الرياضى، مكتبة الحسنة، القاهرة.
- ٩- السيد عبد المقصود : (١٩٩٧م)، نظريات التدريب الرياضى تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- أمر الله البساطى : (١٩٩٧م)، التدريب والإعداد البدنى فى كرة القدم، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- إيهاب عادل عبد البصير : (١٩٩٧م)، نظريات وتطبيقات الميكانيكا الحيوية فى الحركات الرياضية، المتحدة سنتر للطباعة، بورسعيد.
- ١٢- بسطويسى أحمد : (١٩٩٩م)، أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٣- جمال أبو شادى : (١٩٩١م)، "تأثير برنامج مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة على نتائج المباريات لدى لاعبي الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، بالمنيا، جامعة المنيا.
- ١٤- جميل حنا : (١٩٧٩م)، الكاراتيه علم وفن، دار الجيل للطباعة، القاهرة.
- ١٥- جبرد هوخموث : (١٩٨٧م)، الميكانيكا الحيوية وطرق البحث العلمى للحركات الرياضية، ترجمة كمال عبد الحميد، دار المعارف، القاهرة.

- ١٦- حسن جاد : (١٩٨٨م)، الكاراتيه وتمارين الإسترتش، الجزء الأول، الدار الدولية للنشر والتوزيع، الرياض.
- ١٧- حنفى مختار : (١٩٨٨م)، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران، القاهرة.
- ١٨- خلف محمود الدسوقي : (١٩٩٦م)، "وضع بطارية اختبار لبعض الصفات البدنية الخاصة والقياسات الأنثروبومترية لناشئ الجودو"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ١٩- رضا يوسف عبد القادر : (٢٠٠١م)، "تمارين نوعية مقترحة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية لمهارة الوثب مع الدوران فى الهواء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ٢٠- سامح الشبراوى طنطاوى : (١٩٩٨م)، "تأثير تنمية بعض الإدراكات الحس-حركية على مستوى أداء الكاتا (مجموعة الهيان) لناشئ الكاراتيه من ١٠-١٢ سنة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٢١- سامح الشبراوى طنطاوى : (٢٠٠٢م)، "تأثير برنامج تدريبي باستخدام كل من أسلوبى الشيتوريو والشوتوكان على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية للمبتدئين فى رياضة الكاراتيه من ٦-٨ سنوات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

٢٢ - شريف محمد العوضى : (١٩٨٥م)، "الخصائص الكينماتيكية لزوايا الرجل الضاربة كصياغة تطبيقية لتعليم مهارة الرفسة الأمامية فى الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا.

٢٣ - شريف محمد العوضى : (١٩٨٩م)، "تحليل لبعض مهارات الموجات الهجومية لدى لاعبي المستويات العالية كأساس لوضع برنامج مقترح للتدريب على هذه المهارات"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا.

٢٤ - شريف محمد العوضى : (١٩٩٤م)، "تأثير برنامج تدريبي موجه على المستوى الفنى للاعبى منتخب الناشئين فى الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة، المجلد السادس، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية بالمنيا، جامعة المنيا.

٢٥ - صلاح زايد : (٢٠٠٠م)، "تأثير برنامج تدريبي بالأنقال والبليومترك على معدلات نمو القوة العضلية لناشئ الكاراتيه فى مرحلة ما قبل البلوغ"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.

٢٦ - صلاح قادوس : (١٩٩٣م)، الأسس العلمية الحديثة فى رياضة الملاكمة، دار المعارف، القاهرة.

٢٧ - طلحة حسين حسام الدين : (١٩٩٣م)، الميكانيكا الحيوية، الأسس النظرية والتطبيقية، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٨- طلحة حسين حسام الدين : (١٩٩٤م)، مبادئ التشخيص العلمى للحركة، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٩- طلحة حسين حسام الدين : (١٩٩٤م)، الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.

٣٠- طلحة حسين حسام الدين، : (١٩٩٨م)، علم الحركة التطبيقى، الجزء الأول، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل، سعيد عبد الرشيد مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٣١- عادل محمد رمضان : (٢٠٠١م)، "أثر تنمية القدرة اللاهوائية فى نهاية الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لكرة السلة للناشئين (١٦-١٨) سنة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

٣٢- عادل عبد البصير على : (١٩٩٧م)، الميكانيكا الحيوية فى تكنيك الحركات الرياضية، المؤلف.

٣٣- عادل عبد البصير على : (١٩٩٨م)، الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٣٤- عادل عبد البصير على : (١٩٩٨م)، التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- ٣٥ - عادل عبد البصير على، : (٢٠٠٤م)، تدريب القوة العضلية والتكامل بني
إيهاب عادل عبد البصير النظرية والتطبيق، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- ٣٦ - عبد العزيز النمر، : (١٩٩٦م)، التدريب الرياضى، تدريب الأثقال -
ناريمان الخطيب تصميم برامج القوة العضلية وتخطيط الموسم
التدريب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣٧ - عبد العزيز النمر، : (١٩٩٧م)، التدريب الرياضى الإطالة العضلية،
ناريمان الخطيب، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
عمرو السكرى
- ٣٨ - عصام عبد الخالق : (١٩٩٤م)، التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات،
دار المعارف، الإسكندرية.
- ٣٩ - عماد عبد الفتاح السرسى : (٢٠٠١م)، "تأثير برنامج تدريبى فى تنمية
الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى
الكاراتيه"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية
بطنطا، جامعة طنطا.
- ٤٠ - عمرو محمد حلويش : (٢٠٠٢م)، "برنامج لتحسين إنتاجية الكرة
المستقيمة الأمامية الطويلة والقصيرة فى ضوء
الخصائص الكينماتيكية لهما للاعبى الكاراتيه"،
رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالمنيا،
جامعة المنيا.
- ٤١ - على فهمى الببكي : (١٩٩٢م)، أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب
الجماعية، مطبعة التونى، الإسكندرية.

- ٤٢- على محمد عبد الرحمن، : (١٩٨١م)، كنسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل
طلحة حسين حسام الدين الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٣- فؤاد البهي السيد : (١٩٧٩م)، علم النفس الإحصائي وقياس العقلي
البشري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤٤- لؤي الصميدعي : (١٩٨٦م)، البيوميكانيك والرياضة، وزارة التعليم
العالي، جامعة الموصل، العراق.
- ٤٥- مجدى رمضان أبو عرام : (٢٠٠١م)، "تأثير برنامج تدريبي للقوة العضلية
الخاصة بتنمية القوى المحركة على بعض المتغيرات
الوظيفية ومستوى الإتجاز الرقوى للاعبى الغوص"،
رسالة دكتوراه دكتوراه، كلية التربية الرياضية
ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٤٦- محمد حسن البشلاوى : (٢٠٠١م)، "مساهمة بعض المتغيرات الديناميكية
والصفات البدنية الخاصة فى أداء مهارة مواشى
جبرى فى الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٤٧- محمد حسن علاوى : (١٩٩٤م)، علم التدريب الرياضى، دار المعارف،
القاهرة.
- ٤٨- محمد حسن علاوى، : (١٩٩٤م)، اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر
العربى، القاهرة. محمد نصر الدين رضوان
- ٤٩- محمد رضا الروبى : (١٩٩٦م)، "أثر تطوير التحمل الخاص على فعالية أداء
بعض حركات مجموعة الرمية الخلفية للمصارعين"،
رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية،
جامعة الإسكندرية.

- ٥٠- محمد صبحى حسانين : (١٩٩٥م)، القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، الجزء الأول، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥١- محمد نصر الدين رضوان : (١٩٨٥م)، الإحصاء اللابارومتري فى بحوث التربية الرياضية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥٢- محمد يوسف الشيخ : (١٩٨٦م)، الميكانيكا الحيوية وتطبيقاتها، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٥٣- مسعد على محمود : (١٩٨٢م)، تأثير طرق مختلفة لانقاص الوزن على التحمل الدورى التنفسى والعضلى للمصارع"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ٥٤- مفتى إبراهيم حماد : (١٩٩٨م)، التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥٥- ناصر أحمد محمد : (٢٠٠٣م)، تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى على جهاز المتوازيين للناشئين فى الجمناز"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.
- ٥٦- وجيه أحمد شمندى : (١٩٨٥م)، "أثر استخدام التمرينات الخاصة لتنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة فى مهارة الضربة المستقيمة الجانبية للاعبى الكاراتيه"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، جامعة حلوان.

٥٧- وجيه أحمد شمندی : (١٩٩٣م)، الكاراتيه الحديث بين النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب، القاهرة.

٥٨- وجيه أحمد شمندی : (٢٠٠٢م)، إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة "النظرية والتطبيق"، مطبعة خطاب، القاهرة.

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 59- Andries, R.; Van Leem, Putte, M.; Nulens, I., Desloovere, K. : (1994), Kinematic and dynamic analysis of the mawashi geri, International Symposium on Biomechanics in Sport, 12th, Budapest, Hungary.
- 60- Baishiki, S. : (1997), Pivoting the planted foot during execution of the round house kick, its effect on force applied, University of Oregon.
- 61- Beter, S. : (1987), Karate in action Stanley Paul, London.
- 62- Dan, B. : (1987), Step by step karate skills, The Hamly Co., London.
- 63- Dan. B. : (1989), Sports action karate, Octopus Book Limited, London.

- 64- Dick, F.W. : (1989), Sport Training Principles, 2nd ed., A& C Black, London.
- 65- Ernest, W. Maglisho : (1993), Swimming even faster, May Field Publishing Co., U.S.A.
- 66- Gabrielle, B. & Marguerite, F. : (1975), Influence of timing and intensity of muscular exercise on temporal patterns of plasma cortisol levels, J. Clin. Endocrinol. Metab.
- 67- Islegen & Akughan N. : (1997), Effect of 6 weeks preseasonal training physical fitness among soccer players, Izmir Turk, Science and Football, E.N.F., Spon, New York, U.S.A.
- 68- Jensen C. & Fisher, A. : (1979), Scientific basis of athletic conditioning, 2nd ed., Lea and Febiger, Philadelphia.
- 69- Jensen C. & Schultz, G. : (1977), Applied kinesiology the scientific study of human performance, 2nd ed., New York, U.S.A.
- 70- Kanazawa, H. : (1981), Shotokan karate international kata, Vol. 1, Japan

- 71- Kules, B. & Mejoveseck, M. : (1997), Kinematic and dynamic analysis of ushiro mawashi geri, Kineziologija, Zagreb, 29(2), December.
- 72- Lewis, P. : (1987), Martial arts, 1st ed., Gallery Books, New York, U.S.A.
- 73- Mathews, D.K. & Fox, E.L. : (1976), The physiological basis of physical education and athletic, 2nd ed., W.B. Saunders, Co., Philadelphia.
- 74- Morris, P.M.V. : (1982), The karate-do manual, Stanley Paul Co., London.
- 75- McArdle, D., Katch F. & Catch, V. : (1986), Exercises physiology, energy, nutrition human performance, Lea & Febiger, Philadelphia, U.S.A.
- 76- Nakayama, M. : (1979), Best karate, fundamental, Vol. 1, Kandansha International Co., New York, U.S.A.
- 77- Nakayama, M. : (1981), Best karate (Heian, Tekki), Kandansha International Co., New York, U.S.a.

- 78- Nakayama, M. : (1981), Best karate, Vol. 2, Kandansha International Co., New York, U.S.a.
- 79- Pol, P. & Caear, A. : (1988), The kugp guide to better karate, Pan Books, London.
- 80- Rewbelor, A.N. & Soares, J.M. : (1997), Endurance capacity of soccer player. Pre-season and during the playing science and football, Ex. F.N. Spon, New York, U.S.A.
- 81- Scott, K., Powers : (1996), Adaptive strategies of respiratory in muscles to endurance exercise and sport science and physiology.
- 82- Singer, N. : (1980), Motor learning and human performance, 3rd ed., New York, U.S.A.

ثالثاً : الشبكة الدولية للمعلومات :

83- <http://www.24fightingchickens.com>