

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

٥/٢ التوصيات

١/٥ الإستخلاصات :

في حدود أهداف الدراسة وتساؤلاتها والبيانات المستخدمة والنتائج ، استخلص الباحث ما يلي :

١/١/٥ الخصائص الكينماتيكية لأداء الهجمة المغيرة داخل ظروف المباراة ، حيث كان زمن الأداء الكلي للمهارة (٤٢,٥ ث) وكانت المرحلة الأكثر استغراقاً للزمن هي المرحلة الأولى (١٨,٥ ث) والمرحلة الأقل استغراقاً للزمن هي المرحلة الثانية (١٢,٥ ث) . وأقصى سرعة بلغت الذبابة كانت في المرحلة الأولى (٦١٣ سم/ث) وأقصى عجلة بلغت الذبابة كانت في المرحلة الأولى (٩,١٩١٢ سم/ث^٢) .

٢/١/٥ وأقصى سرعة زاوية للرسغ كانت في المرحلة الأولى (٨,٢٢٤٩ د/ث) وأقصى عجلة زاوية بلغت الذبابة كانت في المرحلة الأولى (٣,٥٨٢ د/ث^٢) .

٣/١/٥ الخصائص الكينماتيكية لأداء الهجمة المغيرة خارج ظروف المباراة ، حيث كان زمن الأداء الكلي للمهارة (٦١,٥ ث) وكانت المرحلة الأكثر استغراقاً للزمن هي المرحلة الأولى (٢٧,٥ ث) والمرحلة الأقل استغراقاً للزمن هي المرحلة الثانية (١٣,٥ ث) . وأقصى سرعة بلغت الذبابة كانت في المرحلة الأولى (١٥٦,٢ سم/ث) وأقصى عجلة بلغت الذبابة كانت في المرحلة الأولى (١٩١٣ سم/ث^٢) .

٤/١/٥ وأقصى سرعة زاوية للرسغ كانت في المرحلة الأولى (٣,٣٨٩ د/ث) وأقصى عجلة زاوية بلغت الذبابة كانت في المرحلة الأولى (٥,٤٦٨٢ د/ث^٢) .

٥/١/٥ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص الكينماتيكية بين الأداء داخل ظروف المباراة وخارجها بالنسبة للحركة الخطية وكان الاختلاف في متغير الزمن كان لصالح الأداء داخل ظروف المباراة ، كما لوحظ أن الاختلاف في متغيري السرعة والعجلة كان لصالح الأداء داخل ظروف المباراة .

٦/١/٥ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الخصائص الكينماتيكية بين الأداء داخل ظروف المباراة وخارجها بالنسبة للحركة الدورانية .

٢/٥ التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة قام الباحث بصياغة توصيات الدراسة من خلال محورين أساسيين وهما :

١/٢/٥ محور الميكانيكا الحيوية .

٢/٢/٥ محور التدريب والمبارزة .

١/٢/٥ محور الميكانيكا الحيوية :

١/١/٢/٥ الأفضل أن يكون التحليل الميكانيكي للأداء في جميع المهارات داخل ظروف المباراة .

٢/١/٢/٥ يتم تقسيم ملعب المبارزة إلى ٥ أجزاء عند القيام بعملية التصوير والتحليل .

٣/١/٢/٥ عند اتساع مساحات التصوير يوصي الباحث بعدم إنشاء مكعب معايرة

(Calibration) تغطي هذه المساحة الكبيرة ولكن يوصي الباحث باللجوء

إلى تكرار مكعب المعايرة (Calibration) المتاح على مدى

مساحة التصوير توفيراً للمال والجهد .

٤/١/٢/٥ أغلبية المهارات الهجومية تؤدي في الجزء الأوسط من ملعب المبارزة ، لذلك

يوصي الباحث أن يكون التصوير للأداء داخل ظروف المباراة مركزاً

على هذه المنطقة .

٥/١/٢/٥ إجراء الدراسات على المهارات الدفاعية للمبارزة داخل ظروف المباراة

ومعرفة الأماكن الأكثر شيوعاً لحدوثها داخل ملعب المبارزة .

٦/١/٢/٥ إجراء المزيد من الدراسات النفسية لظروف المباراة وربطها بميكانيكية الأداء

للمهارات الرياضية في الألعاب الجماعية والفردية ، سواء كانت هذه

الدراسات كينماتيكية أو كيناتيكية .

٢/٢/٥ محور التدريب والمبارزة :

١/٢/٢/٥ يتم تعلم مهارة الهجوم المغايرة من خلال مراحلها الثلاث خارج ظروف المباراة .

٢/٢/٢/٥ يتم التدريب على أداء الهجوم المغايرة من خلال مراحلها الثلاث داخل ظروف المباراة .

٣/٢/٢/٥ التركيز في عملية التدريب الرياضي على الحركات الانتقالية أكثر من الحركات الدورانية عند التدريب على مهارة الهجوم المغايرة .

٤/٢/٢/٥ عند التدريب على الهجوم المغايرة يتم التدريب عليها داخل جو المنافسة من ملابس وأجهزة ومتفرجين وغيرها من الظروف المرتبطة بالمنافسة الرياضية .

٥/٢/٢/٥ التركيز في الإعداد البدني على العضلات الدالية والعضدية والأمامية للساعد والخلفية للساعد حسب الأهمية النسبية والموضحة في جدول (١) .

٦/٢/٢/٥ عند التدريب على أداء الهجوم المغايرة فإن عامل التغير في معدل السرعة (العجلة) من العوامل التي تعطي فرصة للمراوغة والمفاجأة مما يوصي الباحث على التركيز على متغير العجلة أثناء التدريب .

٠/٦ قائمة المراجع

١/٦ المراجع باللغة العربية

٢/٦ المراجع باللغة الإنجليزية

١/٦ المراجع باللغة العربية :

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز : ١٩٩٧م : الأسس العلمية للمبارزة ، مذكرة كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان .
- ٢- إبراهيم نبيل عبد العزيز : ٢٠٠١م : الأسس الفنية للمبارزة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٣- أحمد كسرى معاني : ١٩٩٨م : موسوعة التدريب الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٤- أحمد نصر الدين سعد : ٢٠٠٣م : نظريات وتطبيقات فيولوجيا الرياضة ،
- ٥- أسامة كامل راتب : ١٩٩٧م : المنافسة الرياضية والنمو النفسي للناشئ الرياضي ، الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضي ، الإصدار الأول .
- ٦- أسامة سيد عبد الظاهر : ٢٠٠٤م : ضغوط المنافسة والثقة بالنفس والتوجه النفسي لدى لاعبي الجودو (دراسة تحليلية - مقارنة) ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنين جامعة حلوان .
- ٧- إيهاب عادل عبد البصير : ١٩٩٦م : بعض المتغيرات الميكانيكية والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بمستوى أداء الشقلبة الأمامية على اليدين على حصان القفز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بورسعيد ، جامعة قناة السويس .
- ٨- إيهاب عادل عبد البصير : ٢٠٠٥م : تطبيقات عملية في الميكانيكا الحيوية للمهارات الرياضية ، بدون .
- ٩- إيهاب عادل عبد البصير : ٢٠٠٥م : التحليل البيوميكانيكي والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ، المتحدة للطباعة والتصوير ، بورسعيد عادل عبد البصير علي

- ١٠ - جمال زاهر إبراهيم : ١٩٩٤ م : علاقة الخصائص الكينماتيكية للمهارة الانبساطية الطائفة بسرعة رد الفعل والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي المبارزة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان .
- ١١ - جمال زاهر إبراهيم : ٢٠٠١ م : المبارزة سلاح الشيش ، هادرز لطباعة الكمبيوتر بورسعيد .
- ١٢ - جمال إبراهيم عابدين : ١٩٨٤ م : أصول المبارزة دار المعارف ، القاهرة .
- ١٣ - خيرية إبراهيم السكري : ٢٠٠١ م : سلسلة التدريب المتكامل ، منشأة المعارف ، الإسكندرية . محمد جابر بريقع
- ١٤ - سامح سعد بهنسي : ١٩٩٨ م : تأثير تنمية بعض المهارات البدنية الخاصة على دقة وسرعة تحركات القدمين للناشئين في المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، بورسعيد .
- ١٥ - سامح سعد بهنسي : ٢٠٠٢ م : تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة للذراع المسلحة على دقة وسرعة أداء المهجمة المغايرة في سلاح الشيش ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بورسعيد .
- ١٦ - سلوى عز الدين فكري : ٢٠٠٤ م : منظومة التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة نبيلة أحمد عبد الرحمن
- ١٧ - عادل عبد البصير علي : ١٩٩٨ م : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ١٨ - عادل عبد البصير علي : ٢٠٠٠ م : التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان أسسه وتطبيقاته ، ط ١ ، المكتبة المتحدة ، بورسعيد .
- ١٩ - عادل عبد البصير علي : ٢٠٠٢ م : التحليل الكيفي لحركات جسم الإنسان ، مطبعة المتحدة سنتر ، بورسعيد

- ٢٠- عادل عبد البصير علي : ٢٠٠٤م : التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان (أسسه وتطبيقاته) ، المكتبة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، لوران الإسكندرية .
- ٢١- عادل عبد البصير علي : ٢٠٠٦م : الميكانيكا الحيوية والتقييم والقياس التحليلي في الأداء البدني ، المكتبة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، لوران الإسكندرية .
- ٢٢- عباس عبد الفتاح الرملي : ١٩٨٤م : المبارزة سلاح الشيش ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٤- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : ٢٠٠٥م : مبادئ علم التشريح الوصفي والوظيفي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ٢٥- عبد العزيز أحمد النمر : ١٩٩٧م : التدريب الرياضي والإطالة العضلية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ناريمان محمد الخطيب عمرو حسن السكري
- ٢٦- عبد الله ساعاتي : ١٩٨٢م : تاريخ الألعاب الأولمبية ، الرئاسة العامة للشباب والرياضة ، المملكة العربية السعودية .
- ٢٧- عصام الدين متولي علي : ١٩٨٧م : التحليل الكينماتيكي لطريقة أداء الهجمة المستقيمة في سلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
- ٢٨- عصام الدين متولي علي : ١٩٩١م : التحليل الكينماتيكي لطرق أداء الهجمات المستأنفة في سلاح الشيش ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة حلوان .
- ٢٩- عصام عبد الخالق مصطفى : ٢٠٠٥م : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط ١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣٠- عمرو حسن السكري : ١٩٩٢م : دليل المبارزة ، دار عالم المعرفة ، القاهرة .
- ٣١- فاروق السيد عثمان : ٢٠٠١م : القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ٣٢- ماجدة إسماعيل : ٢٠٠٢م : التوجه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي ، بدون .
محمد العربي شمعون
- ٣٣- محمد إبراهيم السيد : ١٩٩٢م : التحليل الكهربائي لبعض العضلات العاملة أثناء مهارتي
الهجمة المغايرة والدفاع الأفقي للاعبي المبارزة الدوليين ،
رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة
الرقازيق .
- ٣٤- محمد العربي شمعون : ١٩٩٦م : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ،
القاهرة .
- ٣٥- محمد العربي شمعون : ١٩٩٩م : علم النفس الرياضي والقياس النفسي ، مركز الكتاب
للنشر ، القاهرة .
- ٣٦- محمد حسن علاوي : ١٩٩٨م : سيكولوجية الجماعات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر
، القاهرة .
- ٣٧- محمد حسن علاوي : ٢٠٠٢م : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دار الفكر
العربي ، القاهرة .
- ٣٨- محمد عاطف الأجر : ١٩٩٣م : سلسلة المناهج الرياضي للسلاح ، مركز المعلومات
والتوثيق ، إدارة النشر ، القاهرة .
- ٣٩- محمد يحيى زكريا : ١٩٩٨م : التحليل الكمي والكيفي لمهارة الدفاع الجانبي في سلاح
الشيخ ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا .
- ٤٠- محمود عبد الفتاح عنان : ١٩٩٥م : التربية الرياضية البدنية بين النظرية والتطبيق والتجريب
، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٤١- هالة مصطفى جمعة : ٢٠٠٣م : تأثير قلق المنافسة الرياضية على بعض المتغيرات
الفسولوجية و البيوكيميائية لبعض لاعبي المستويات العليا
، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة
الإسكندرية .

- 42- Carl, Storle, H-M, Starisehka, A-S : 1993 : Documentation and analysis , evaluation of training and competition by computer ; Association for sports information ; Journal article .
- 43- Crocker : 1989 : Evaluation Stress Management Training under competition condition ; School of Physical Athletics University ; Journal article
- 44- Cronin Mc.nair , PJ Marshall, R N : 2003 : Lunge Performance and its Determinants ; INSEP Paris ,ots (M,S)
- 45- Do, Yiou, E : 2000 : Does intensive practice Equally Improve the Speed Performance of the Touche when it Performed alon and in combination with the Lunge?, University Paris . sud .
- 46- D,Gordon E,Rbertson Gary kamen Graham E,Caldwell Joseph Hamill Saunders-N,Whittlesey : 2004 : Research Methods in Biomechanics , Human Kinetics publisher ; Champaign
- 47- Louralee Sherwood : 1993 :Human Physiology ; West publishing comp. New York , 2nd Edition .
- 48- Muriel Bower : 1990 : Foil Fencing ; 6th Edition , Library of congress , U.S.A W.m.c Brown Publisher .

- 49- **Ronald J, Farish** : 1993 : **Human Biology ; West publishing comp. New York , 2nd Edition .**
- 50- **Susan J. Hall** : 1999 : **Basic Biomechanics , 3ed Edition , WCD Mc Grow , Hall publisher ; Indiana .**
- 51- **Taddei- F** : 2000 : **Mode Profile & sport performance , Mariman ; To**
Buonamano- R
Manili- U **ROMA ; Italian Journal ,**
Cei-A **Article .**
- 52- **William C, Adams** : 1990 **Foundation of Physical Education ; Learning , Exercise , and sport ; Febiger publishing, London**