

الفصل الخامس

٥/٠ استخلاصات وتوصيات البحث

٥/١ استخلاصات البحث

٥/٢ توصيات البحث

١/٥ استخلاصات البحث:

فى حدود عينة وإجراءات البحث والمنهج المستخدم والإطار النظرى تم التوصل الى الاستخلاصات التالية :

١- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى ١٠٠متر عدو لمراكز التحمل هى (السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - سرعة رد الفعل - تحمل السرعة - القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين - القوة المميزة بالسرعة - التوافق الحركى - الرشاقة الانبساط المائل من الوقوف ١٠ ث - الجرى الزجراجى)

- وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى ١٠٠متر عدو هى سرعة رد الفعل ساهمت بنسبة ٥٣,٤% يليها السرعة القصوى بنسبة ٢١,٧% يليها السرعة التزايدية بنسبة ١١,٢% يليها القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٤,٨% يليها السرعة الحركية بنسبة ٢,٧% التوافق والقوة القصوى بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٢- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى ٣٠٠متر عدو لمراكز التحمل هى (السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - تحمل السرعة - سرعة رد الفعل- القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوى {الجلوس من الرقود} - التوافق - الرشاقة)

- وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى ٣٠٠متر عدو هى تحمل السرعة اعلى نسبة مساهمة حيث ساهم بنسبة ٥٥,٢% يليها السرعة الحركية بنسبة ٢٠,٢% يليها السرعة القصوى بنسبة ١٨% يليها سرعة رد الفعل والقوة والمميزة بالسرعة والسرعة التزايدية والتوافق والقوة القصوى على الترتيب بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٣- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى ١١٠م/ حواجز لمراكز التحمل هى (السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - تحمل السرعة - سرعة رد الفعل- القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين - القوة المميزة بالسرعة - التوافق - الرشاقة- توازن - مرونة)

- وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقمى للاعبى ١١٠م/ حواجز هى السرعة القصوى اعلى نسبة مساهمة حيث ساهمت بنسبة ٣٩,٩% يليها سرعة رد الفعل بنسبة ٣٣% يليها السرعة الحركية بنسبة ١٧,٦% ثم القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٥,١% يليها السرعة التزايدية بنسبة ٤% يليها تحمل السرعة و المرونة بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٤- أهم القدرات البدنية المسهمة في المستوى الرقوى لمتسابقى ١٠٠٠متر عدو لمراكز التحمل هي (السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - تحمل السرعة- القوة القصوى لعضلات الظهر والرجلين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوى { انبطاح مائل ثنى الذراعين ، انبطاح مائل من الوقوف اق} - تحمل دورى تنفسى)

- وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقوى للاعبى ١٠٠٠متر عدو هي التحمل الدورى التنفسى اعلى نسبة مساهمة حيث ساهم بنسبة ٤٩,٧% يليها تحمل السرعة بنسبة ١٣,٥% يليها المرونة بنسبة ١١,٥% ثم القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٢,٦% يليها تحمل القوة بنسبه قليلة جدا غير مؤثرة

٥- اهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقوى لمتسابقى ٣٠٠٠متر عدو لمراكز التحمل هي (السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - تحمل السرعة - القوة القصوى {عضلات الظهر والرجلين} - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوى - مرونة {ثنى الجذع من الوقوف} - تحمل دورى تنفسى)

- وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقوى للاعبى ٣٠٠٠متر عدو هي التحمل الدورى التنفسى اعلى نسبة مساهمة حيث ساهم بنسبة ٧٥,١% يليها تحمل السرعة بنسبة ١٧,٤% يليها المرونة بنسبة ٤,٣% ثم القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٢,٥% يليها تحمل القوة بنسبه قليلة جدا غير مؤثرة

٦- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقوى لمتسابقى الوثب الطويل لمراكز التحمل هي (السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - تحمل السرعة - سرعة رد لفعال - القوة القصوى {عضلات الظهر والرجلين} - القوة المميزة بالسرعة - التوافق - رشاقة {انبطاح مائل من الوقوف ، جرى جزاجى})

- وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقوى للاعبى الوثب الطويل هي القوة المميزة بالسرعة اعلى نسبة مساهمة حيث ساهم بنسبة ٤٢,٣% يليها السرعة القصوى بنسبة ٢٢,١% يليها السرعة التزايدية بنسبة ١٨% يليها القوة القصوى بنسبة ٨,٣% يليها التوافق بنسبة ٨,١% ثم التوازن والرشاقة والمرونة على الترتيب بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٧- أهم القدرات البدنية المسهمة في المستوى الرقوى لمتسابقى دفع الجلة لمراكز التحمل هي (السرعة الإنتقالية - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوى - رشاقة {الوثبة الرباعية} - التوازن - مرونة)

- وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقوى للاعبى دفع الجلة هى القوة القصوى اعلى نسبة مساهمة حيث ساهمت بنسبة ٦٧,٢% يليها القوة المميزة بالسرعة بنسبة ١٩,٤% يليها تحمل القوة بنسبة ٨,٧% ثم السرعة القصوة بنسبة ٣,٩% يليها المرونة والتوازن بنسب قليلة جدا غير مؤثرة

٨- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقوى لمتسابقى قذف القرص لمراكز التحمل هي (السرعة الإنتقالية - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوى - التوافق - رشاقة {الوثبة الرباعية} - التوازن - المرونة)

- وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقوى للاعبى قذف القرص القوة المميزة بالسرعة اعلى نسبة مساهمة حيث ساهمت بنسبة ٣٨,٨% يليها القوة القصوى بنسبة ٢٥,٦% يليها السرعة الحركية بنسبة ٢٠,٣% ثم المرونة بنسبة ١٣,٧% يليها الرشاقة بنسبة ١,٢% والتوازن بنسبة قليلة جدا غير مؤثرة

٩- أهم القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقوى لمتسابقى رمى الرمح لمراكز التحمل هي (السرعة الإنتقالية - السرعة الحركية - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوى - التوافق - رشاقة - التوازن - المرونة)

- وكانت نسبة مساهمة القدرات البدنية فى المستوى الرقوى للاعبى رمى الرمح القوة المميزة بالسرعة اعلى نسبة مساهمة حيث ساهمت بنسبة ٢٨,٢% يليها السرعة القصوى بنسبة ٢٠% يليها القوة القصوى بنسبة ١٥,٨% ثم الرشاقة بنسبة ١٦,٢% يليها السرعة التزايدية بنسبة ٩,٧% يليها التوافق بنسبة ٩% وتحمل القوة بنسبة ١,١%

ثانياً : التوصيات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة وفي حدود عينة البحث يوصى الباحث بالتالى:

١. الاختيار السليم للناشئين بشكل علمي مدروس حتى يمكن التمكن من إنجاز مستويات رقمية افضل لمسابقات الميدان والمضمار والميدان وذلك في ضوء نتائج اختبارات القدرات البدنية المسهمة فى المستوى الرقوى لكل سباق والتى اسفر عنها هذا البحث .
٢. ضرورة تطبيق المدربين للاختبارات قيد البحث لمتابعة نمو وتطوير القدرات البدنية بصفة دورية لناشئ مسابقات الميدان والمضمار للتعرف على مدى امكانياتهم لتحقيق المستويات الرقمية.
٣. يجب ان نراعى فى عملية التخطيط للتدريب الرياضى تخصيص الوقت المناسب لتنمية كل قدرة بدنية وفقاً لنسبة مساهمتها فى المستوى الرقوى.
٤. ضرورة اجراء ابحاث لوضع مستويات معيارية لنتائج اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بالمستوى الرقوى لكل سباق من مسابقات الميدان والمضمار.
٥. تطبيق مثل هذه الدراسة على عينات من المتسابقين فى المراحل السنوية المبكرة للبنين والبنات بغرض توجيه برامج الانشطة الرياضية للوصول بهم الى المستويات العليا.
٦. عمل دراسة مقارنة لمكونات القدرات البدنية بين المتسابقين المصريين والعالميين وذلك للتعرف على اهم نقاط الضعف عند المتسابقين المصريين ومحاولة علاجها.