

الفصل الخامس

- الاستنتاجات.

- التوصيات.

- أولاً: الإستنتاجات :

- إستنتاجات الجزء الخاص بالتحليل الكهربائي :

في ضوء العينة المختارة والمنهج المستخدم والمعالجات الإحصائية تم إستنتاج ما يلي:

أ - أن أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للرجل اليمني { الثابتة } هي :

- | | |
|---|---------------------------------|
| .Gluteus Maximus Muscle | 1. العضلة الأتوية العظمي |
| .Gastrocnemius Muscle / Letral Part | 2. العضلة التوأمية |
| . Semimem Bransus Muscle | 3. العضلة النصف غشائيه |
| Quadriceps Femoris Muscle/ Rectus Femoris | 4. العضلة رباعية الرؤوس الفخذية |
| .Perneus Longus Muscle | 5. العضلة الشظوية الطويلة |
| .Semitendinsus Muscle | 6. العضلة النصف وترية |
| .Rectus Femoris Muscle | 7. العضلة المستقيمة الفخذية |
| .Extensors Of The Ankle | 8. العضلة الباسطة لرسغ القدم |
| (جدول 24).Adductor Longus Muscle | 9. العضلة المقربة الطويلة |

أما باقي العضلات الأخرى فكانت نسبة إشتراكها في المهارة أقل.

ب - أن أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة للرجل اليسري { الضاربة } هي :

- | | |
|--|------------------------------|
| .Extensors Of The Ankle | 1. العضلة الباسطة لرسغ القدم |
| Quadriceps Femoris Muscle/ Vastus Medialis | 2. العضلة المتسعة الإنسية |
| .Semitendinsus Muscle | 3. العضلة النصف وترية |
| .Gastrocnemius Muscle / Letral Part | 4. العضلة التوأمية |
| .Tibialis Antirior Muscle | 5. العضلة الظنوبية الأمامية |
| .Perneus Longus Muscle | 6. العضلة الشظوية الطويلة |
| .Adductor Longus Muscle | 7. العضلة المائربة الطويلة |

8. العضلة النصف غشائيه Semimem Bransus Muscle .
 9. العضلة رباعية الرؤوس الفخذية Quadriceps Femoris Muscle/ Rectus Femoris .
 (جدول 25)
 أما باقي العضلات الأخرى فكانت نسبة إشتراكها في المهارة أقل .

ج - تختلف الرجل اليمنى { الثابتة } والرجل اليسرى { الضاربه } في إجمالي النشاط الكهربى الصادر من العضلات المشاركه حيث في الرجل اليمنى (14098 ميكرو فولت) وفي الرجل اليسرى (15606 ميكرو فولت) .

2- استنتاجات الجزء الخاص بالبرنامج التدريبي :

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث ومن خلال المعالجات الإحصائية أمكن للباحث إستنتاج ما يلي :

1. أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) بدرجة معنوية عالية لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي حيث كان الفرق في نسبة التحسن بين القياسين لصالح القياس البعدي (جدول 26) .
2. حققت المجموعة التجريبية تحسناً معنوياً في مستوى أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة (جدول 26) .
3. أظهرت النتائج مدي أهمية الصفات البدنية الخاصة (تحمل القوة - القوة المميزة بالسرعة) وكذلك أهمية استخدام التمرينات المشابهة للأداء المهاري في تحسين أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة (جدول 26) .

ثانياً: التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:-

أ- عند تخطيط برامج الإعداد البدني التركيز بصفة خاصة علي تنمية وتقوية العضلات

(العضلة الباسطة لرسغ القدم Extensors Of The Ankle - العضلة المتسعة الإنسية)
 - العضلة النصف غشائية وتريه Quadriceps Femoris Muscle/ Vastus Medialis
 Gastrocnemius Muscle / Letral Part - العضلة التوأمية Semitendinosus Muscle
 - العضلة الظنوبية الأمامية Tibialis Anterior Muscle - العضلة الشظوية الطويلة
 - Adductor Longus Muscle - العضلة المقربة الطويلة Peroneus Longus Muscle
 العضلة النصف غشائية Semimembranosus Muscle - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية
 Quadriceps Femoris Muscle/ Rectus Femoris Muscle). بإعتبار أن هذه العضلات هي
 أكثر العضلات إشتراكاً في العمل العضلي في أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة عامة
 وحسب نسب مساهمتها وهذا ما إسترشد به الباحث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي .
 (جدول 24 ، 25)

ب- عند تدريب العضلات سابقة الذكر الإهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة لهذه العضلات
 حسب نسب إشتراكها في العمل العضلي .

ج- العمل علي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الأدوات المساعدة (الأستك
 المطاط - وسائد الكم والركل) لتطوير المهارات الحركية الخاصة في رياضة الكاراتيه.

د - وضع برامج تدريبية خاصه للتركيز علي تنمية العضلات العاملة في أداء المهارة حسب
 الحاجة إليها .

هـ- الإهتمام بربط الجانب البدني بالجانب المهاري لتحسين مستوى الأداء في المباريات .