الفصل الخامس
الاستنتاجات والتوصيات

أولا: الاستنتاجات.

ثانياً : التوصيات.

١/٥ أولاً: الاستنتاجات

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة وإجراءات هذا البحث ومن خلال مناقشة النتائج أمكن استنتاج مايلى:

١/١/٥ استنتاجات النشاط الكهربائى :

١- بعد تطبيق البرنامج التدريبى وجود تحسن ملحوظ حيث تم الانقباض فى المرحلة الثانية للاعبات التجربة الاساسية وتراوح زمن الانقباض والنشاط الكلى للعضلة من ١٥٠ : ٢٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباض من ٧,١ : ٩,١ مللى . ثانية وتردد الانقباض من ١١٠ : ١٣٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة من ٣,١٣ : ٣,٨٠.

٢- التحسن الملحوظ بعد تطبيق البرنامج التدريبى المتدرج حيث تم الانقباض فىالمرحلة الثانية الاساسية فى زمن نشاط كلى مقداره ما بين ١٥٠ : ٣٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ٩,١ وهنا نجد الثبات الملحوظ فى زمن الانقباضة الواحدة وتردد الانقباض من ١٠٠ : ١١٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة ما بين ٢,٠٧ : ٣,٤٧ M . V.

٣- تم الانقباض فى المرحلة الثانية والثالثة مع ثبات الزمن فى النشاط الكلى وتقارب زمن الانقباضة الواحدة حيث تم ما بين ٧,١ :٩,١ مللى . ثانية وتردد الانقباض ما بين ١١٠ :١٤٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة ما بين ٢,٥٣ :٣,٠٠ M . V.

٤- تم حدوث الانقباض فى المرحلة الاولى التمهيدية وبداية الثانية فى زمن يتراوح ما بين ١٠٠:١٥٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ٧,٧ : ٩,١ مللى . ثانية وتردد الانقباض من ١١٠:١٣٠ انقباضة /الثانية وسعة الاستجابة ٢,٠٠ : ٢,٦٠ M . V.

٥- تم انقباض هذه العضلة فى المرحلة الاولى التمهيدية فى زمن نشاط كلى يتراوح ما بين ١٥٠: ٢٠٠مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ٧,١ : ١٠ مللى . ثانية وتردد الانقباض من ١٠٠ : ١٤٠ انقباضة / ثانية وسعة الاستجابة ما بين ١,٨٧ : ٢,٨٠ M . V.

٦- تم الانقباض فى المرحلة الثانية الاساسية فى زمن نشاط كلى يتراوح ما بين ١٠٠: ٣٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ما بين ٧,٧ : ١١,١ مللى . ثانية وتردد الانقباض ما بين ٩٠: ١٣٠ انقباضة / الثانية وسعة استجابة ١,٨٧ :٢,٢٧ M . V.

٧- تم انقباض عضلة الشظية الطويلة فى المرحلة الثانية الاساسية فى زمن نشاط كلى يتراوح ما بين ١٥٠ : ٢٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة ٨,٣ : ١٠ مللى . ثانية وتردد الانقباض من ١٠٠ : ١٢٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة ٢,٦٧ M . V .

٨- تم انقباض عضلةالالية الكبرى فى المرحلة الثانية الاساسية فى زمن نشاط كلى يتراوح ما بين ١٥٠: ٣٠٠ مللى . ثانية وزمن الانقباضة الواحدة من ٨,٣ : ١١,١ مللى. ثانية وتردد الانقباض من ٩٠ : ١٢٠ انقباضة / الثانية وسعة الاستجابة ١,٩٣ : ٢,٧٣ M . V.

٢/١/٥ استنتاجات الجانب البدنى :

- حدوث تحسن فى عنصر القوة المميزة بالسرعة فى اختبار الوثب العريض من الثبات حيث بلغت نسبة التحسن ٤,٧ ٪ حيث ان المتوسط الحسابى ففى القياس كان ١٧٥,٥٥ وفى القياس البعدى اصبح ١٨٣,٨٨ .

- حدوث تحسن ملحوظ فى عنصر المرونة فى اختبار الحوض حيث بلغت نسبة التحسن ٢٤,٣ ٪ حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٩,١٨ وفى القياس البعدى اصبح ١٤,٤٤.

- أدى البرنامج التدريبى المقترح من تدريبات شبيهة بالأداء الحركى المهارى والتدريب المبارائى المنفذ بأحمال تتقارب مع تأثيرات حمل المباراة والموجهة وفقاً للتحليل النشاط الكهربى إلى تطوير معنوى لقيم المتغيرات البدنية الخاصة بالركلة الجانبية للاعبى رياضة الكاراتيه (القدرة العضلية) .

٣/١/٥ استنتاجات الجانب المهارى :

١- حقق البرنامج المقترح من تدريبات شبيهه بالأداء الحركى إلى تطوير معنوى لقيم المتغيرات المهارية الخاصة للاعبى رياضة الكاراتيه (عينة البحث).

٢- حقق عنصر القوة المميزة بالسرعة نسبة تحسن بلغت ٢٨,٠٩ ٪ بالنسبة للرجل اليمنى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٢,٦٦ وفى القياس البعدى اصبح ١٦,٣٣ .

٣- حقق عنصر القوة المميزة بالسرعة نسبة تحسن بلغت ٣٤,٨ ٪ بالنسبة للرجل اليسرى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ٩,٥٥ وفى القياس البعدى اصبح ١٢,٨٨ .

٤- حقق عنصر تحمل السرعة نسبة تحسن بلغت ٣٤,٨ ٪ بالنسبة للرجل اليمنى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ٢٣,١١ وفى القياس البعدى اصبح ٣١,٠٠ .

٥- حقق عنصر تحمل السرعة نسبة تحسن بلغت ٣٠,٥ ٪ بالنسبة للرجل اليسرى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٩,٦٦ وفى القياس البعدى اصبح ٢٥,٦٦.

٦- حقق عنصر تحمل الأداء نسبة تحسن بلغت ٣٣,٢ ٪ بالنسبة للرجل اليمنى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ٣٤,٧٧ وفى القياس البعدى اصبح ٤٦,٣٣ .

٧- حقق عنصر تحمل الأداء نسبة تحسن بلغت ٣٣,٣ ٪ بالنسبة للرجل اليسرى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ٢٤,٦٦ وفى القياس البعدى اصبح ٣٢,٨٨ .

٨- حقق عنصر تحمل القوة نسبة تحسن بلغت ٢٩,٠ ٪ بالنسبة للرجل اليمنى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٨,٣٣ وفى القياس البعدى اصبح ٢٣,٦٦ .

٩- حقق عنصر تحمل القوة نسبة تحسن بلغت ٣٢,٤ ٪ بالنسبة للرجل اليسرى حيث ان المتوسط الحسابى فى القياس القبلى كان ١٧,١١ وفى القياس البعدى اصبح ٢٢,٦٦ .

ومن هنا نجد أن البرنامج التدريبى المقترح من قبل الباحثة أثر تأثيراً إيجابياً ملحوظ فى تحسن هذه العناصر البدنية والمهارية للاعب التجربة الأساسية قيد البحث .

٢/٥ ثانيا : التوصيات

بناءاً على استنتاجات البحث وفى ضوء نتائج البحث ودراسة العمل العضلى وفى حدود عينة البحث وانطلاقاً من إجراءات البحث تتقدم الباحثة ببعض التوصيات الآتية :

١- الاستعانة بتسجيل النشاط الكهربى للعضلات الهيكلية فى متابعة وتقيم وتطوير البرنامج التدريبى .

٢- الاسترشاد بالأسس العلمية للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات الأداء المهارى والتنافسى عند الارتقاء بمستوى أداء الركلة الجانبية للاعبى رياضة الكاراتيه .

٣- استخدام التدريب المكثف وفقاً للتحليل النشاط الكهربى للعضلات كأسلوب لتوجيه الأحمال التدريبية لتحسين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بالأساليب الأدائية للاعبى رياضة الكاراتيه.

٤- استخدام التدريب المكثف ذو الأحمال المقننة وأكياس الرمل، والاستك المطاط لتحسين مستوى المتغيرات المهارية الخاصة للاعبى رياضة الكاراتيه.

٥- توفير جهاز رسام العضلات الكهربى (E.M.G) الذى يمكن القياس به عند بعد (Telemetric) أو متعدد القنوات لكليات التربية الرياضية فى مصر لتسهيل إجراء مثل هذه

الأبحاث وزيادة موضوعية القياس وتدعيم المنشآت الرياضية بالأجهزة الحديثة فى مجال المتابعة و التقيم.

٦- يراعى عند وضع برامج التدريب لأداء الركلة الجانبية فى رياضة الكراتيه بصفة خاصة على العضلات حسب الترتيب الآتى :

الآلية الكبرى – العضلة ذات الأربع رءوس الفخذية – العضلة ذات الرأسين الفخذية – عضلة الشظية الطويلة بالنسبة للرجل اليمنى الضاربة .

والعضلة ذات الأربع رءوس الفخذية – العضلة ذات الرئسين – الشعبة الطويلة – الأيمن بالنسبة للرجل اليسرى الثانية باعتبار أن هذه العضلات هى أهم العضلات اشتراكا فى العمل العضلى وحسب نسبة مساهمتها فى الأداء .

٧- إجراء دراسات متشابهة على عينات أخرى وتحت ظروف فسيولوجية مختلفة والإهتمام بدراسة هذه الظروف الفسيولوجية المختلفة ومستوى أداء الركلات .

٨- ضرورة إجراء الدراسات والبحوث التى تهدف إلى معرفة العضلات العاملة فى الأداء المهارى المعين والتعرف على نسب مساهمة هذه العضلات فى الأداء وفى كل مرحلة من مراحله من خلال معرفة النشاط الكهربى للعضلات .

٩- العمل على محاولة ابتكار أجهزة علمية دقيقة تعمل على رفع عناصر اللياقة بالمشاركة مع الوسائل التقليدية .

١٠- ضرورة تبنى أحد الهيئات العلمية المتخصصة مثل هذا الفرع من الدراسات للتعرف على المزيد من المعلومات الخاصة بتفاعلات المواد داخل العضلة لإنتاج أكبر قدر من القوة .

١١- ضرورة إجراء الدراسات التى توضح نتيجة اختلاف وضع الاقطاب على اماكن مختلفة من العضلة الواحدة كوضع الأقطاب على جسم العضلة نفسها على وضع امكان اتصال العصب المغذى بالعضلة .

١٢- تشير نتائج الدراسة إلى بيان الفروق فى التحسن عند التدريب باستخدام أحمال مقننة وظهر هذا التحسن فى القياس القبلى والبعدى .