

الفصل الخامس

الأستنتاجات والتوصيات

- الأستنتاجات.
- التوصيات.
- المراجع العربية.
- المراجع الأجنبية.
- المرفقات .
- ملخص البحث باللغة العربية.
- ملخص البحث باللغة الأجنبية.

الاستنتاجات والتوصيات :

فى ضوء التحليل الكينماتوجرافى لمشكلة البحث، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات ووضع التوصيات التالية :

أولاً: الاستنتاجات :

بالنسبة للسرعة :

- زادت قيمة السرعة الأفقية للاعبة الأولى أثناء تخطية الحاجز الثالث مع انخفاض فى قيمة السرعة الرأسية وهذا مؤشر للأداء الجيد وبلغت سرعة اللاعبة على الحاجز الثالثة (٢٢, ٧م/ث). وعند الحاجز الثامن كانت السرعة الأفقية للاعبة الأولى عالية بالنسبة لقيمة السرعة الرأسية وهذا مؤشر للأداء الصحيح ولكن السرعة بطيئة جداً وقد بلغت سرعة اللاعبة الأولى على الحاجز الثامن (٦٣, ٣ م/ث).

- زادت قيمة السرعة الأفقية للاعبة الثانية أثناء تخطية الحاجز الثالث مع انخفاض فى السرعة الرأسية وهذا مؤشر جيد للأداء لأن ذلك مع اتجاه الحركة ووصلت سرعة اللاعبة على الحاجز الثالث (٨, ٥ م/ث) ولكن على الحاجز الثامن انخفضت السرعة انخفاض كبير جداً ووصلت سرعة اللاعبة الثانية إلى (٣٧, ٣ م/ث).

- بالمقارنة بين اللاعبة الأولى والثانية وبين اللاعبات ذو المستويات العالية متمثلة فى اللاعبة (يورديكا دونكوف) بطلة العالم ورقمها (٣٨, ١٢ ث) وبين اللاعبة (بريجيت ولف) بطلة أوروبا للناشئين ورقمها (٨, ١٣ ث) وبين (كلوديا زاكويوسكى) بطلة ألمانيا الدولية ١٩٨٧م ورقمها (٨٠, ١٢ ث) من حيث سرعة اللاعبات على الحاجز الثالث والثامن.

بالنسبة للاعبة الأولى للحاجز الثامن :

نجد أن اللاعبة اكتسبت عجلة تناقصية وأن العجلة الرأسية أكبر من العجلة الأفقية وفي مرحلة الطيران نجد أن العجلات كانت متذبذبة بين عجلات تناقصية وعجلات تزايدية وفي مرحلة الهبوط نجد أن العجلة تزايدية ولكن في اتجاه العجلة الرأسية وبذلك كانت المحصلة لأعلى وليس للأمام في اتجاه الأداء الحركي المطلوب.

نتائج العجلة :

بالنسبة للاعبة الثانية على الحاجز الثالث :

كانت العجلة في مرحلة ما قبل الحاجز لحظة الدفع كانت تزايدية وهذا دليل على سرعة انقباض العضلة، وفي مرحلة الطيران كانت محصلة العجلة تميل إلى العجلة الرأسية وهذا مؤشر للأداء الخاطئ لأنه عكس اتجاه الحركة ويؤدي إلى ارتفاع اللاعبة أكثر من اللازم، وفي مرحلة الطيران كانت العجلة في مرحلة ما بعد الحاجز عجلة تناقصية نتيجة للاصطدام بالأرض .

بالنسبة للاعبة الثانية على الحاجز الثامن :

كانت العجلة الرأسية أكبر من العجلة الأفقية في مرحلة ما قبل الحاجز وفي مرحلة الطيران كانت العجلة متذبذبة بين عجلة تناقصية وتزايدية أما في مرحلة ما بعد الحاجز كانت العجلة تزايدية وفي الاتجاه الأفقي وبذلك كانت المحصلة للأمام في اتجاه الأداء المطلوب .

بالنسبة لزمن الأداء :

- استغرقت اللاعبة الأولى زمن كبير في تخطيه الحاجز الثامن وقدرة (٣٤ , ١ ث) بينما استغرقت زمن قدرة (٥٤ , ٠ ث) في تخطيه الحاجز الثالث أي بفارق (٨ , ٠ ث).

- استغرقت اللاعبة الثانية زمن قدرة (٦٦ ، ٠ ث) فى تغطية الحاجز الثالث بينما استغرقت زمن قدرة (٢٦ ، ١ ث) فى تغطية الحاجز الثامن أى بفارق (٦ ، ٠ ث) بالرغم من كون اللاعبة الثانية (ناشئة)

بالنسبة لزمن الأرتقاء :

- استغرقت اللاعبة الأولى زمن قدره (٢٢ ، ٠ ث) فى الأرتقاء للحاجز الثامن بينما استغرقت زمن قدرة (١٠ ، ٠ ث) فى الأرتقاء للحاجز الثالث أى بفارق (١٢ ، ٠ ث)
 - استغرقت اللاعبة الثانية زمن قدرة (١٤ ، ٠ ث) فى الأرتقاء للحاجز الثالث بينما استغرقت زمن قدرة (١٨ ، ٠ ث) فى الأرتقاء للحاجز الثامن أى بفارق (٤ ، ٠ ث) بالرغم من كون اللاعبة الثانية ناشئة.
- ونستنتج من ذلك أنه يوجد فرق كبير بين كل من السرعة والعجلة وزمن الارتقاء وزمن الاداء على كل من الحاجزين الثالث والثامن لكل لاعبة على حده الأولى والثانية.

ثانياً التوصيات :

- ١ - ضرورة وضع برنامج تدريبي خاص لكل لاعبة لتنمية السرعة وتحمل السرعة لأن التدريب عملية فردية .
- ٢ - ضرورة الاهتمام بالتكنيك ووضع البرامج الخاصة لتعليم الأداء السليم للناشئات.
- ٣ - الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية ووضع البرامج المناسبة لتنمية اللياقة لدى اللاعبات ذلك سهل عليهن أداء التكنك السليم .
- ٤ - وضع برنامج تدريبي للاعبات للتقليل من فترة الطيران أثناء تغطية الحاجز وتحسين زمن الارتقاء .
- ٥ - ووضع برنامج تدريبي للاعبات للحفاظ علي السرعة المكتسبة قبل الحاجز بحيث لايفقد منها الكثير أثناء تغطية الحاجز .

مقترحات - بموضوعات بحثية منبثقة من هذا البحث:

- ١ - دراسة المتغيرات الديناميكية المؤثرة على خطوة الحاجز فى سباق ١٠٠ م ج مع استخدام ثلاث آلات تصوير .
- ٢ - إجراء دراسة من الناحية السيكولوجية وفسولوجية علي نفس عينة البحث ذلك للحصول على دراسة متكاملة لكى تفيد المدرب فى وضع البرنامج المناسب للارتقاء بمستوى الأداء .