

الفصل السادس

الإستخلاصات والتوصيات

- أولاً : الإستخلاصات .
- ثانياً : التوصيات .

- الإستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الإستخلاصات :

١- صلاحية الجزء الأول من الجهاز المبتكر (الجهاز الالكترونى لقياس الزمن) فى قياس الزمن وإستخدامه فى تحديد مسافة السرعة القصوى لإستخدامها فى تحديد وضبط مسافة الإقتراب ، وكذلك تقييم سرعة الإقتراب فى تدريبات الوثب داخل البرنامج التدريبى .

٢- صلاحية الجزء الثانى من الجهاز المبتكر (جهاز زاوية الطيران) فى تحديد زاوية الطيران بين (٢٠-٢٤°) ، ومسافة أول خطوة مشى فى الهواء (٢٥%) من المسافة الكلية للوثب فى تدريبات الوثب من إقتراب داخل البرنامج التدريبى .

٣- استخدام الجهاز المبتكر وأجزائه فى تدريبات الوثب من الإقتراب الكامل أدى إلى تحسين عمليّة الربط المثالى بين سرعة الإقتراب وزاوية الطيران وأداء أول خطوة مشى فى الهواء داخل البرنامج التدريبى .

٤- البرنامج التدريبى بإستخدام الجهاز المبتكر أدى إلى تحسين بعض مراحل الأداء الفنى (الإقتراب - الارتقاء - الطيران) من حيث (مسافة الإقتراب - متوسط سرعة الإقتراب - مستوى السرعة المثالية - السرعة الأفقية والرأسية والمحصلة لحظة الارتقاء - زاوية الطيران - إرتفاع مركز النّقل لحظة الارتقاء - المسافة الأفقية لمركز النّقل عند تمام أول خطوة مشى فى الهواء) فى القياس البعدى بدرجة تفوق القياس القبلى لدى العينة قيد البحث .

٥- البرنامج التدريبى بإستخدام الجهاز المبتكر أدى إلى تحسين القدرات البدنية والمتمثلة فى (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - القوة القصوى) فى القياس البعدى بدرجة تفوق القياس القبلى لدى العينة قيد البحث .

٦- البرنامج التدريبى بإستخدام الجهاز المبتكر أدى إلى تحسين المستوى الرقمى فى القياس البعدى بدرجة تفوق القياس القبلى لدى العينة قيد البحث .

ثانياً : التوصيات :

من خلال النتائج السابقة وما توصل إليه البحث من إستخلاصات يوصى

الباحث بما يلى :

١- ضرورة تعميم إستخدام الجزء الأول من الجهاز المبتكر (الجهاز الالكترونى لقياس الزمن) لتحديد المسافة التى يصل فيها اللاعب للسرعة القصوى لاستخدامها فى تحديد وضبط مسافة الإقتراب ، وكذلك عند تقييم سرعة الإقتراب داخل البرامج التدريبية للاعبى الوثب الطويل .

٢- ضرورة تعميم استخدام الجزء الثانى من الجهاز المبتكر (جهاز زاوية الطيران) عند تحديد زاوية الطيران ومسافة أول خطوة مشى فى الهواء فى تدريبات الوثب من اقتراب داخل البرامج التدريبية للاعبى الوثب الطويل .

- ٣- ضرورة تعميم استخدام الجهاز المبتكر أجزائه قيد البحث فى تدريبات الوثب من الإقتراب الكامل لتحسين عملية الربط بين سرعة الإقتراب وزاوية الطيران والأداء الفنى ككل داخل البرامج التدريبية الخاصة بإعداد الفرق والمنتخبات القومية للاعبى الوثب الطويل .
- ٤- إجراء دراسات مشابهة على متسابقى الوثب الثلاثى والقفز بالزانة باستخدام الجزء الأول من الجهاز المبتكر (الجهاز الالكترونى لقياس الزمن) فى تحديد وضبط وتقويم مسافة وسرعة الإقتراب ومعرفة تأثيرها المستوى الرقى .
- ٥- إجراء دراسات مشابهة على متسابقى الوثب الطويل باستخدام الجزء الثانى من الجهاز المبتكر (جهاز زاوية الطيران) فى تحديد زوايا طيران مختلفة بتدريبات الوثب من إقتراب ومعرفة تأثيرها المستوى الرقى .
- ٦- إجراء مزيد من البحوث على اللاعبين ذوى المستويات العالية للتعرف على نسب المسافات الأفقية لمركز الثقل من لحظة الإرتقاء عند أداء خطوات المشى فى الهواء حتى تكون مرجع موضوعى للمدربين عند تعليم وتدريب اللاعبين على تحسين الأداء الفنى لمرحلة الطيران بطريقة المشى فى الهواء بما يتناسب مع المستوى الرقى للاعبين .
- ٧- إجراء مزيد من البحوث للإستفاده من النظريات العلمية والتقنيات التكنولوجية الحديثة وخاصة تكنولوجيا الحاسب الآلى والخلايا الضوئية بصورة تطبيقية لتطوير مجال التدريب الرياضى عامة وألعاب القوى خاصة .