

الفصل الخامس

0/5 الاستخلاصات والتوصيات

1/5 الاستخلاصات.

2/5 التوصيات.

1/5 الاستخلاصات:

فى ضوء أهداف وفروض البحث وفى حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم والقياسات المطبقة تمكنت الباحثة من التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

أولاً: مؤشرات التمايز بين مرحلتى (التوافق الأولى والتوافق الجيد)

أ المرحلة التمهيدية

(لحظة وقفة الاستعداد)

زاوية الفخذ (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع (درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتى العضد والجذع (درجة)	3
الزاوية المحصورة بين وصلتى قدم الرجل الحرة والساق (درجة)	4
الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	5

(لحظة تقوس الظهر للخلف)

الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتى فخذ رجل الإرتكاز والساق(درجة)	3

(لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة و الجذع(درجة)
2	المسافة بين اليدين والكعب(متر)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)
5	ارتفاع مركز الثقل(متر)

ب المرحلة الاساسية

(لحظة دفع عارضة التوازن بقدم الإرتكاز)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والجذع(درجة)
4	زاوية الفخذ(درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة وجذع (درجة)
6	الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)
7	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
8	الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والساعد(درجة)

(لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا)

1	زاوية الفخذ(درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
4	ارتفاع مركز الثقل

ج المرحلة الختامية

(لحظة لمس عارضة التوازن بالقدم الحرة)

زاوية الفخذ (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	2
ارتفاع مركز الثقل	3
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)	4

ثانياً: مؤشرات التمايز بين مرحلة التوافق الجيد و التوافق الألى:.

أ المرحلة التمهيدية

(لحظة وقفة الاستعداد)

الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز و الجذع (درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)	3

(لحظة تقوس الظهر للخلف)

الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)	1
الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)	2
الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)	3

(لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة و الجذع(درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)
4	ارتفاع مركز الثقل

ب المرحلة الاساسية

(لحظة دفع عارضة التوازن بقدم الإرتكاز)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
2	ارتفاع مركز الثقل
3	الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)

(لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحاً أماماً وخلفاً)

1	زاوية الفخذ(درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق (درجة)
3	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق (درجة)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة و الجذع(درجة)
6	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز و الجذع(درجة)
7	الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)

(لحظة لمس عارضة التوازن بالقدم الحرة)

1	الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع (درجة)
2	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والجذع (درجة)
3	المسافة بين اليدين وقدم الرجل الحرة (متر)
4	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق (درجة)
5	الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق (درجة)
6	زاوية الفخذ (درجة)
7	الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة و الجذع (درجة)

ثالثا: مؤشرات التمايز بين مراحل التعلم الحركي (التوافق الأولى - التوافق الجيد - الآلية):

- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والجذع لحظة وقفة الاستعداد
- الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع لحظة وقفة الاستعداد
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق لحظة وقفة الاستعداد
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق لحظة بدء تقوس الظهر للخلف
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والساق لحظة بدء تقوس الظهر للخلف
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل والحرة والجذع لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ رجل الإرتكاز والجذع لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن
- إرتفاع مركز الثقل الجسم لحظة لمس اليدين لعارضة التوازن
- الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم الرجل الحرة والساق لحظة (دفع العارضة بقدم الإرتكاز
- الزاوية المحصورة بين وصلتي العضد والجذع لحظة (دفع العارضة بقدم الإرتكاز
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق لحظة (دفع العارضة بقدم الإرتكاز

- زاوية الفخذ لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا
- الزاوية المحصورة بين وصلتي قدم رجل الإرتكاز والساق لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا
- الزاوية المحصورة بين وصلتي فخذ الرجل الحرة والساق لحظة الوقوف على اليدين والرجلين فتحا أماما وخلفا
- زاوية الفخذ لحظة لمس العارضة بالقدم الحرة
- رابعا : التوصل إلى دالة التمايز الخاصة بقياس نسبة تحسن الأداء المهارى للشقبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى (التوافق الأولى - التوافق الجيد - الألية)

2/5 التوصيات :

فى حدود عينة البحث والطرق والإجراءات المستخدمة وفى ضوء النتائج توصى الباحثة بما يلى:

1. الإسترشاد بقيم متوسطات المتغيرات البيوميكانيكية التى تم التوصل إليها باعتبارها مؤشرات يمكن من خلالها تقييم الفعالية البيوميكانيكية للاعبات الشقبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى
2. توصى الباحثه بضرورة تأهيل المدربين بدراسة أساسيات الميكانيكا الحيوية و التحليل الحركى لإمكانية تطوير الأداء الحركى وحل مشكلات الأداء المهارى للاعبات الجمباز
3. من منطلق الربط بين الجانب الأكاديمى والتطبيقاتى فتوصى الباحثة بالإتحاد المصرى للجمباز بضرورة تحويل نتائج البحوث البيوميكانيكية إلى صيغ تنفيذية يمكن للمدرب استخدامها وتطبيقها بسهولة.
4. إجراء العديد من البحوث والدرسات المشابهة من خلال تحديد المؤشرات التمييزية لأنشطة الرياضية المختلفة للعمل على الأرتقاء بمستوى اللاعبات
5. استخدام دلالات التمايز فى قياس مدى تحسن ناشئات الجمباز تحت 8 سنوات فى مهارة الشقبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال مراحل التعلم الحركى .