

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 الألوية 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 إستخدام 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 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 غشائيه Semimembranosus Muscle - العضلة رباعية الرؤوس الفخذية
 (Quadriceps Femoris Muscle/ Rectus Femoris) . بإعتبار أن هذه العضلات هي
 أكثر العضلات إشتراكاً في العمل العضلي في أداء مهارة الركلة الخلفية المستقيمة عامة
 وحسب نسب مساهمتها وهذا ما إستترشد 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 اللكم والركل) لتطوير المهارات الحركية الخاصة في رياضة الكاراتيه.

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

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