

هـ / الاستنتاجات والتوصيات

٠ / ٥ الاستنتاجات والتوصيات

ترتبط حدود تصميم أى بحث بمجموعة من المقومات الاساسية التي يسعى كل باحث الى تحقيقها ، وذلك عن طريق اتباعه المنهج العلمى السليم ، وتعتبر الوسائل التي ينتقيها الباحث لقياس وتسجيل البيانات المراد دراستها من أهم هذه المقومات ، فبقدر ما تتصف به هذه الوسائل من معاملات علمية بقدر ما تتسع حدوده تصميم النتائج ، هذا وبعد الاجراءات البحثية ومناقشة وعرض النتائج بالشكل الذى يناسب طبيعة الدراسة . وبناءً على التحليل العلمى للبيانات الواردة بعينة البحث ، امكن للباحث استخلاص النتائج العامة وما يرتبط بها من توصيات .

- يستنتج الباحث ان زيادة زمن الطيران حتى اقصى ارتفاع احد المؤشرات الهامة بالنسبة لتحقيق الهبوط الجيد الثابت فى المهارتين قيد الدراسة .
- لذا يوصى الباحث بضرورة وضع برامج للطيران الحر خلال مراحل التدريب للارتفاع بمستوى الاداء الحركى عند اداء النهايات الحركية
- يستنتج الباحث ان بداية مرحلة الدفع (التحرير) من الجهاز لابد وان تكون عندما يصل مركز ثقل الجسم لاعلى مستوى .
- لذا يوصى الباحث بضرورة التركيز على تدريبات المرجحات على جهاز المتوازيين اثناء اداء النهايات الحركية .
- يستنتج الباحث ان المسارات الخاصة بازاحات الكتفين والقدمين بالنسبة للمجموعة التي تتصف بالثبات قد اتخذت اشكال مختلفة عن المجموعة التي تتصف بعدم الثبات
- لذا يوصى الباحث بضرورة استخدام التوصيف الكينماتيكي للمهارتين قيد الدراسة للهبوط من احد المتوازيين عند مراجعة طرق تعليم وتدريب هذه النهايات الحركية وذلك بالنسبة الى المجموعة التي تتصف بالثبات فى نهاية الهبوط .

يستنتج الباحث أن التغيرات الزاوية لمفصلي الكتفين قد اتخذت اشكال مختلفة
 في كل من مهارة الدورة الهوائية الخلفيد المستقيمة ومهارة الدورتيين الهوائيتيين
 الخلفيتيين المنكورتين

لذا يوصى الباحث بضرورة مراعاة فروق زوايا مفصلي الكتفين باختلاف صعوبة
 للمهارات قيد البحث .

يستنتج الباحث أن هناك تغيرات في زوايا مفصلي الفخذين وتختلف توقيتاتها
 بزيادة صعوبة النهاية الموعده .

لذا يوصى الباحث بضرورة أن تكون تدريبات قبض ومد مفصلي الفخذين المشتركين
 في المهارة مستمدة من طبيعة الاداء ، بحيث تستخدم فيها وسائل مساعدة للتدريب
 عليها حتى يمكن التأكد من هاتين العمليتين (القبض - المد) في التوقيت
 المناسب والذي يساعد على الهبوط والثبات الجيد .

يستنتج الباحث أن هناك اختلاف واضح في السرعة الزاوية بالنسبة للمهارتين قيد
 البحث والموعثة على عملية الهبوط والثبات .

لذا يوصى الباحث بضرورة وضع برامج تدريبية مستمدة من طبيعة الاداء ويستخدم
 الاجهزة المساعدة للتحكم في السرعة الزاوية اثناء الدوران للهبوط والثبات الجيد .