

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات.
- 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 :

اولا: 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 اللاعبه على الحاجز الثالثة (٢٢ , ٧ م/ث). وعند الحاجز الثامن كانت السرعة الأفقية للاعبة الأولى عاليه بالنسبة لقيمة السرعة الرأسية وهذا مؤشر للأداء الصحيح ولكن السرعة بطيئة جداً وقد بلغت سرعة اللاعبه الأولى علي 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 اللاعبه على الحاجز الثالث (٨ , ٥ م/ث) ولكن على الحاجز الثامن انخفضت السرعة انخفاض كبير جداً ووصلت سرعة اللاعبه الثانية إلى (٣٧ , ٣ م/ث).

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

جدول (١٣)

مقارنة بين الالعاب المصرية والالعاب ذو المستويات العاليه
من حيث السرعة على الحاجز الثالث والثامن

اسم اللاعب	السرعة على الحاجز الثالث	السرعة على الحاجز الثامن	زمن اللاعب
رانيا محمد	٧,٢٢	٣,٦٣	١٦,٠٢
راينا عبد العزيز	٥,٨	٣,٣٧	١٦,٠٤
يوردينكا دونكوف	٨,٧٦	٨,٨٥	١٢,٣٨
كلوديا زاذكيوسكى	٨,٥٠	٨,٣٣	١٢,٨
بريچيت ولف	٧,٨٧	٧,٨٧	١٣,٧

(٢ : ٣٠-٣٥)

نتائج العجلة :

بالنسبة للاعبة الأولى للحاجز الثالث :

نجد أن قيمة العجلة أثناء بداية وضع قدم الإرتقاء على الأرض كانت عجلة تناقصية وفي مرحلة الطيران بدأت بعجلة تزايدية في الاتجاه الأفقى وبعد ذلك بدأت العجلة فى زيادة ونقصان ذلك فى لحظة الطيران نتيجة لعمل أجزاء الجسم المختلفة لمقاومة إرتفاع الجسم أكثر من اللازم فوق الحاجز .
وفى مرحلة مابعد الحاجز كانت العجلة تزايدية فى الاتجاه الأفقى وهذا دليل على أن الهبوط كان سريعاً والسرعة فى أعلى قيمة لها .

بالنسبة للاعبة الأولى للحاجز الثامن :

نجد أن اللاعبه 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 اللاعبه 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 الأفقى وبذلك كانت المحصلة للأمام في اتجاه الأداء المطلوب .

بالنسبة لزمن الأداء :

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

- استغرقت اللاعبة الثانية زمن قدرة (٦٦ , ٠ ث) فى تخطية الحاجز الثالث بينما استغرقت زمن قدرة (٢٦ , ١ ث) فى تخطية 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 يسهل عليهن أداء التكنك السليم .
- ٤ - وضع برنامج تدريبي للاعبات للتقليل من فترة الطيران أثناء تخطية الحاجز وتحسين زمن الارتقاء .
- ٥ - ووضع برنامج تدريبي للاعبات للحفاظ علي السرعة المكتسبة قبل الحاجز بحيث لا يفقد منها الكثير أثناء تخطية الحاجز .

مقترحات - بموضوعات بحثية منبثقة من هذا البحث:

- من خلال الدراسة السابقة توصى الباحثة باستكمال دراسة الموضوعات التالية .
- ١ - دراسة المتغيرات الديناميكية المؤثرة على خطوة الحاجز فى سباق ١٠٠ م ج مع استخدام ثلاث آلات تصوير .
- ٢ - إجراء دراسة من الناحية السيكلولوجية وفسيولوجية علي نفس عينة البحث ذلك للحصول على دراسة متكاملة لكى تفيد المدرب فى وضع البرنامج المناسب للارتقاء بمستوى الأداء .