

الفصل السادس

٦ - الاستخلاصات والتوصيات

الفصل السادس ٦ - الاستخلاصات والتوصيات

٦ - ١ الاستخلاصات

فى حدود عينة البحث واجراءاته ونتائجه والامكانات التى توصلت اليها الباحثة أمكن تحقيق هدف البحث والذى ينص على :

معرفة الخصائص الكينماتيكية لمهارة الدوران على قدم واحدة حول المحور الرأسى من الوضع الخامس للباليه . واتضح ذلك بالأرقام فى الفصل الخامس من خلال ما استخلصته الباحثة من المسارات الحركية للمفاصل ، وجداول ومنحنيات السرعة / زمن ، وجداول ومنحنيات التغير الزاوى والسرعة الزاوية . وكذلك تحققت أغراض البحث والتى تنص على :

١ - شكل الجسم أثناء الدوران وجدت الباحثة أن شكل الجسم فى المرحلة الرئيسية للمهارة هى فترة الدوران نفسها يكون كالأتى :

يكون ارتكاز الجسم على رجل واحدة والرجل الأخرى تكون منثنية من الركبة فى وضع Sur le-cou - de pied والذراعين متقابلان أمام الجسم فى الوضع الثانى للذراعين ويتضح ذلك من المسارات الحركية لكل مهارة .

٢ - تأثير اتجاه الدوران (للخارج - للداخل) على سرعته . وجدت الباحثة من متابعة جداول ومنحنيات السرعة/زمن أن لإتجاه الدوران تأثير على سرعة الدوران ففى حالة الدوران للخارج سواء بفرد الرجل جانبا أو عدم فردها تكون سرعة أجزاء الجسم أعلى منه فى حالة الدوران للداخل سواء كان ذلك بفرد الرجل جانبا أم لا .

٣ - حركة الذراعين وحركة الرأس خلال المسار الحركى للمهارة . وجدت الباحثة أن الذراعين أول جزء يقوم بأداء المرحلة التمهيديّة للمهارة ففي حالة الدوران من الوضع الخامس (للداخل وللخارج) بدون فرد الرجل جانبا تقوم الذراعين بحركة تمهيديّة عكس اتجاه الدوران أما في حالة الدوران بفرد الرجل جانبا (للداخل وللخارج) تفرد الذراعين جانبا كمرحلة تمهيديّة للمهارة ، وتشترك الأربعة أنواع من الدوران في المرحلة الرئيسيّة فتكون فيها الذراعين متقابلان أما الصدر في الوضع الثانی وكذلك في المرحلة النهائيّة فالذراعين تقوم بالمساعدة على الاتزان بفردهما الى الجانب ثم يعودان الى الوضع الابتدائي . أما بالنسبة لحركة الراس فهي واحدة في الأنواع الأربعة اذا انها آخر جزء يتحرك من الجسم وأول جزء يصل الى الوضع النهائي ومن ذلك يتضح لنا دور الذراعين والرأس في زيادة سرعة الدوران .

٤ - النقل الحركى وكيفية حدوثه أثناء أداء الدورانات . يتم النقل الحركى في المهارات الأربعة كالتالى : يقوم الذراعين بعمل الحركة التمهيديّة ثم يحدث نقل حركى من الذراعين الى الجذع ثم الى الحوض الذى يدور فى اتجاه مضاد لاتجاه الدوران فى حركة العصر التى يكتسب فيها طاقة وضع ثم يحدث نقل حركى الى الرجلين حيث تقوم بالحركة التمهيديّة فى وضع الثنى النصفى وأخيرا يصل النقل الحركى الى الراس وهى آخر جزء يتحرك أثناء الدوران .

ومن كل ما سبق استخلصت الباحثة أهم النقاط التى تساعد فى أداء المهارة بأفضل طريقة أداء ممكنة وأظهرت متطلبات الأداء فى كل مرحلة من المراحل المختلفة للمهارة بالأنواع الأربعة وقد تم عرضها فى الفصل الخاص بمناقشة النتائج (الفصل الخامس) .

٦ - ٢ التوصيات :

من خلال نتائج البحث توصى الباحثة بما يلي :

- ١ - أن يهتم الباحثون بكليات التربية الرياضية باستخدام الأسلوب العلمى الصحيح فى تحليل الحركات وتعليمها وبالتالي الوصول بمستوى أداء اللاعبين فى جميع المجالات الى أعلى مستوى ممكن .
- ٢ - أن تهتم كليات التربية الرياضية بتوفير كاميرات التصوير السينمائى (١٦ مم) ، وآلات العرض السينمائى (١٦ مم) ، وكذلك أى أدوات مستخدمة فى عملية التحليل الحركى وذلك لندرة هذه الأدوات ، ولكى يعاونوا الباحثين فى أبحاثهم العلمية للنهوض بمستوى الرياضة فى مصر .
- ٣ - أن تهتم الجهات التى يدرس فيها فن الباليه بإتباع المعلومات العلمية التى ظهرت فى هذا البحث والتركيز عليها حتى يحصلوا على أعلى نتائج ممكنة فى تحسين الأداء فى مهارة الدوران على قدم واحدة حول المحور الرأسى من الوضع الخامس للباليه .
- ٤ - أن تقوم الباحثات فى مجال الباليه بالتركيز على دراسة القوة المبذولة أثناء أداء مهارة الدوران على قدم واحدة حول المحور الرأسى من الوضع الخامس للباليه واقتراح خطوات تعليمية للمهارة فى ضوء النتائج .
- ٥ - أن تقوم الباحثات فى مجال الباليه بالتركيز على التمرينات التى تساعد فى تحسين حركة الرأس والذراعين والحوض ، لما لهم من أهمية وتأثير على تحسين أداء المهارة ككل .
- ٦ - أن تقوم الباحثات فى مجال الباليه بتحليل مهارات أخرى لمعرفة كيفية تحسين أدائها ، وللوصول الى وضع طرق تعليمية جديدة للمهارات المختلفة .