

الفصل الخامس

الاستنتاجات و التوصيات

أولا : الاستنتاجات

ثانيا : التوصيات

أولا :الاستنتاجات

فى ضوء العينة المختارة والمنهج المستخدم والمعالجات الاحصائية تم إستنتاج ما يلى :

أ . أن أهم العضلات العاملة أثناء مرحلة السقوط لأداء مهارة الكوبرى هى :

١- العضلة ذات الرأسين العضدية . ٢- العضلة شبه المنحرفة العلوية

٣- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ٤- العضلة القصبية الأمامية

٥- العضلة الظهرية العريضة. ٦- العضلة التوأمية .

٧- العضلة الدالية الخلفية . ٨- العضلة المنحرفة الخارجية .

أما باقى العضلات الأخرى فكانت نسبة اشتراكها فى المهارة أقل

ب . أن أهم العضلات العاملة أثناء مرحلة الثبات لأداء مهارة الكوبرى هى :

١-العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية . ٢- العضلة القصبية الأمامية .

٣- العضلة الظهرية العريضة .

أما باقى العضلات الاخرى فكانت نسبة اشتراكها فى المهارة أقل .

ج . تختلف نسب مساهمة العضلات العاملة فى مرحلة السقوط لأداء مهارة الكوبرى

من حيث القوة المبذولة من القوة العظمى وترتيبها كالتالى :-

١- العضلة ذات الرأسين العضدية	% ٨٧,٢٠١
٢- العضلة شبه المنحرفة العلوية	% ٨٦,٢٧٦
٣- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	% ٨١,٥٨٢
٤- العضلة القصبية الأمامية	% ٧٩,٧٥
٥- العضلة الظهرية العريضة	% ٧٤,٦٦٢
٦- العضلة التوأمية	% ٦٩,٧٣٨
٧- العضلة الدالية الخلفية	% ٦٥,٥٨١
٨- العضلة المنحرفة الخارجية	% ٦١,٦٤٤
٩- العضلة القصبية الترقوية الحلمية	% ٥٧,٨٢٨
١٠- العضلة ذات الرأسين الفخذية	% ٤٣,٨٥٣
١١- العضلة الاليوية الكبرى	% ٣٧,٣٩٨
١٢- العضلة المتسعة الجانبية الخارجية	% ٣٦,٠٨٧
١٣- العضلة الصدرية الكبرى	% ٢٧,٢٢٨

٢٦,٩٨٣ %

١٤- العضلة المقربة الطويلة

د . تختلف نسب مساهمة العضلات العاملة فى مرحلة الثبات لمهارة الكوبرى من حيث

القوة المبذولة من القوة العظمى وترتيبها كالتالى :-

١-	العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية	٩٦,٥٠٨ %
٢-	العضلة القصبية الأمامية	٩١,٠٢٣ %
٣-	العضلة الظهرية العريضة	٩٠,٩٩ %
٤-	العضلة ذات الرأسين العضدية	٤٩,٧٠٤ %
٥-	العضلة الدالية الخلفية	٤٩,٤٤١ %
٦-	العضلة ذات الرأسين الفخذية	٤٥,٤٥٥ %
٧-	العضلة المتسعة الجانبية الخارجية	٣٨,٦٠٩ %
٨-	العضلة الاليوية الكبرى	٣٣,٣٤٦ %
٩-	العضلة المنحرفة الخارجية	٣٢,٧٤ %
١٠-	العضلة التوأمية	٢٦,١١٤ %
١١-	العضلة الصدرية الكبرى	٢٣,٦٢٢ %
١٢-	العضلة المقربة الطويلة	٨,٩٥٢ %
١٣-	العضلة شبه المنحرفة العلوية	٦,١٢٦ %
١٤-	العضلة القصية الترقوية الحلمية	٦,٠٥٩ %

هـ . تختلف المرحلتان فى اجمالى النشاط الكهربى الصادر من العضلات المشاركة حيث

فى مرحلة السقوط (٢٢,٢٢٥ مللى فولت) وفى مرحلة الثبات (١٦,٠٩٢ مللى فولت) .

ثانيا : التوصيات

فى ضوء النتائج التى تم التوصل اليها يتقدم الباحث بالتوصيات التالية :-

أ . عند تخطيط برامج الاعداد البدنى التركيز بصفة خاصة على تنمية وتقوية العضلات (ذات الثلاث رؤوس العضدية - ذات الرأسين العضدية - شبه المنحرفة العلوية - الظهرية العريضة- القصبية الامامية) باعتبار أن هذه العضلات هى أكثر العضلات اشتراكا فى العمل العضلى فى اداء مهارة الكوبرى عامة وحسب نسب مساهمتها .

- ب . عند تدريب العضلات سابقة الذكر الاهتمام بتنمية القوة المميزة بالسرعة لهذه العضلات حسب نسب اشتراكها فى العمل العضلى نسبة الى انقباضها الاقصى .
- ج . استكمال الدراسات فى مجال تحديد العضلات العاملة فى رياضة المصارعة باستخدام طريقة رسام العضلات الكهربائى لباقي المهارات .
- د . وضع برامج تدريبية خاصة للتركيز على تنمية العضلات العاملة فى اداء المهارة حسب الحاجة اليها .