

الفصل الخامس

—

الاستنتاجات والتوصيات

—

٥ - ١ استنتاجات البحث

٥ - ٢ التوصيات

٥ - ٢ التوصيات :

فى ضوء ما اسفرت عنه اجراءات الدراسه من اجراءات التحليل الحركى والبيانات الاحصائيه المستخلصه من المعالجات المستخدمه ، والتى أمكن عن طريقها تحديد استنتاجات البحث توصى الباحثه بالآتى :

- من واقع حتميه قيام اللاعبه بتقسير نصف قطر الدوران خلال مرحله الصعود ضد الجاذبيه فى مهاره الدراسه ، تظهر اهميه التمرينات الغرضيه الخاصه لمفصل الفخذ المسئول عن قبض المفصل على الجذع ، ومن ثم تظهر قيمه هذه الدراسه فيما توجه اليه انظار الباحثين لدراسات فى ابعاد أخرى مرتبطه بتطوير مستوى الاداء على جهاز العارضتين المختلفتى الارتفاع لجهاز البنات .

- توصى الباحثه فى ضوء الخصائص التكنيكيه المستخلصه والبيانات الاحصائيه التى توصلت اليها من واقع مقادير الخصائص الكينماتيكيه والكيناتيكيه باتباع الارشادات الاتيه عند تعليم مهاره الدراسه وعلى المسئولين فى مجال التدريب تقنين عمليه التعلم .

أولا : اهميه تعليم الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز على العارضه السفلى بالسند ثم بدون السند فى مراحل متقدمه .

ثانيا : اهميه مد زاويتي الفخذين بمجرد مرور المشطين " القدمين " من العارضه السفلى اثناء عمليه الهبوط من وضع الوقوف على اليدين حتى اسفل نقطه الدوران حتى تتاح للاعبه فتره لحين قبض زاويه الفخذين تمهيدا لعمليه الصعود ضد الجاذبيه .

ثالث : اتاحه فرصه دوران الكتفين حول محور الدوران بانسيابيه معتمده على امتداد تلك الزاويه بدفع العارضه العليا كلما امكن اثناء عمليه الهبوط حتى لا يؤثر عدم امتدادهما خلال تلك المرحله على الطاقه المتوفره للصعود .

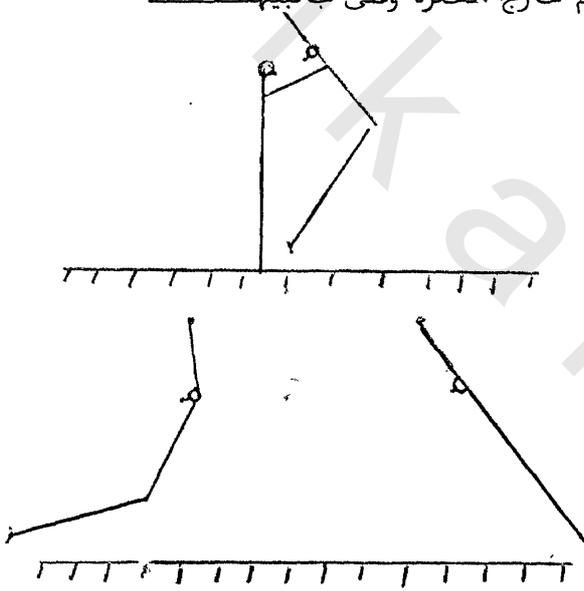
رابعا : اختيار مايلى من خطوات تعليميه مقترحه لمهاره الدراسه وعلى الباحثين تقنين تلك الخطوات وفقا لظروف التعليم .

- الادوات المطلوبه :

- عقله رجال منخفضه بارتفاع ١٢٠ سم موضعه على حفره اسفنجيه بحيث يسهل السند من وضع الوقوف عليها
- صندوق قفز
- جهاز عارضتان مختلفتا الارتفاع قانونيه
- شريط مطاط
- قواعد خشبيه بارتفاع ٤٠ سم تثبت تثبت سليم خارج الحفره وعلى جانبيها

١ - النواحي الفنيه للخطوه التعليميه الاولى

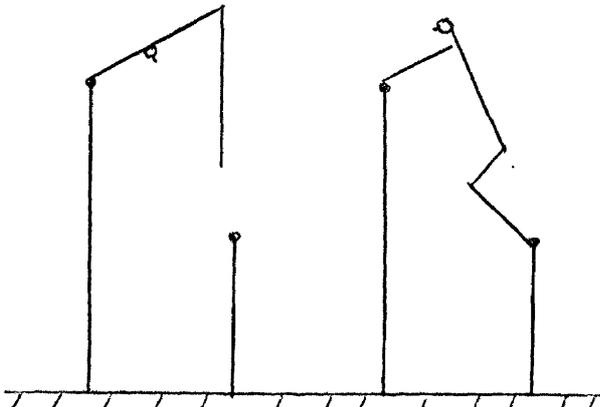
تعليم مرجحه الجسم عند مروره اسفل نقطه الدوران



- من وضع التعلق يتم دفع صدر اللاعبه لاعلى للوصول لوضع التعلق لقبض زاويتي الفخذين فقط مع مد زاويتي الكتفين
- يترك الجسم للهبوط لعمل تقوس بسيط ثم قبض زاويتي الفخذين والكتفين بعد مرور الجسم اسفل نقطه الدوران

٢ - النواحي الفنيه للخطوه التعليميه الثانيه :

تعليم تخطيه البار المنخفض وتحقيق مرور الجسم اسفل نقطه الدوران ومرجحه الجسم للامام ولأعلى



- من وضع الوقوف بالقدمين على العارضه المنخفضه مع مسك العارضه العليا يتم دفع العارضه المنخفضه للوصول للوضع رقم (٢)

- يترك الجسم كي يهبط بتأثير الجاذبيه بقبض زاويتي الفخذين حتى يتم تعديسه البار المنخفض

- يتم مد الجسم بعد تخطيه البار المنخفض لمرجحه الجسم اماما عاليا .

٣ - النواحي الفنية للخطوه التعليميه الثالثه



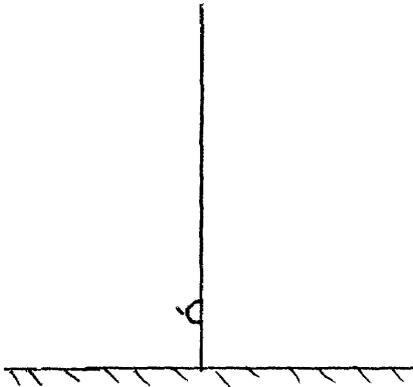
من وضع الارتكاز يتم مرجحه الجسم لأعلى للوقوف على اليدين والعوده مره ثانيه لوضع

- الارتكاز (وذلك بسند اللاعبه من الكتفين والفخذين اثناء عمليه الصعود والهبوط) .

٤ - النواحي الفنية للخطوه التعليميه الرابعه :

- الاستمرار فى الوقوف على اليدين مع استمرار قبض عضلات الفخذين والآليه مع دفع الارض باليدين حتى تستمر زاويتي الكتفين بكامل امتدادهما .

- يتم التدرج بالوقوف على اليدين من ١ ق : ٨ ق فى حدود خبره مشاهده ناشئات عديد من مراكز تدريب الانديه .



الوقوف على اليدين بالمواجهه

النواحي الفنية للخطوه التعليميه الخامسه :

اداء المهاره على عقله منخفضه على حفره اسفنجيه

- بعد وضع اطار مطاط على ارتفاع منخفض وعلى نفس مسافه بعد العارضه المنخفضه للعارضتين المختلفتى الارتفاع ، من وضع الارتكاز على العقله المنخفضه مع وقوف الساند على احد جانبيه العقله يتم مرجحه الجسم للوصول للوقوف على اليدين .

- تهبط اللاعبه بكامل امتداد زاويتي الكتفين والفخذ بالخروج عن محور الارتكاز مع سند اللاعبه

- من احد اليدين وخاصه القريبه من الساند بواسطه مسك معصم اليد .
- يتم قبض زاويتي الفخذين بحيث تضمن اللاعبه تجنب لمس الشريط المطاط اثناء الهبوط مع وجود الرأس بين اليدين طوال مرحله الهبوط ضمنا لمد زاويتي الكتفين .
- بمجرد تخطيه " تعديه " المشطين للشريط المطاط تبدأ اللاعبه مد الزاويه بين الجذع والرجلين مع عمل تقوس بسيط فى منطقه الظهر وتستمر لما بعد المرور من اسفل نقطه الدوران .
- بمجرد المرور من نقطه الدوران يتم قبض زاويتي الفخذين والكتفين بالقدر الذى يسمح بزياده السرعه الزاويه للوصول بهما الى وضع الوقوف على اليدين .
- من الاخطاء الشائعه تقوس الجسم بعد قبض زاويه الفخذين اثناء الصعود لذا يستمر السند حتى يتم تلافى هذا الخطأ .
- توى المهاره بدون سند .
- تكرر نفس الخطوه على بار علوى مشابه لبار العارضه العلويه بحيث يوضع على الحفره الاسفنجيه مع السند ثم بدون سند .
- توى المهاره على العارضتين المختلفتى الارتفاع القانونيه مع توافر عامل الامان .