الفصل الخامس

0/5 الاستنتاجات والتوصيات

1/5 الاستنتاجات .

2/5 التوصيات .

obeikandl.com

1/5 الاستنتاجات :

فى ضوء عينه البحث وخصائصها وفى حدود دقة الأدوات المستخدمة والمراجع المتوفرة والمعالجات الاحصائية وتحقيقا لأهداف البحث امكن الخروج بالاستنتاجات التالية كأساس لوضع التمرينات النوعية .

- الزمن الكلى لأداء الضربة المستقيمة الأمامية فكان اقلهم زمنا سقوط الكرة فى الطرف النهائى للطاولة ، منتصف الطاولة ، خلف الشبكة على التوالى .
- زمن اداء المرجحة الخلفية كان أكبر من زمن اداء المرجحة الأمامية والضرب فى جميع أشكال الاداء .
- زمن اداء المرجحة الأمامية والضرب كان أقل زمنا فى جميع أشكال الأداء.
- وقد أختلف زمن أداء المرحلة النهائية فى جميع أشكال الأداء .
- ترتيب عضلات الطرف العلوى الأكثر نشاطا ونسبه مساهمة فى اداء المرجحة الخلفية لأشكال الضربة المستقيمة الأمامية لسقوط الكرة فى منطقة .

خلف الشبكة :

العضدية الكعبرية (Br) ، القابضة للرسغ الكعبرية (Fcr) ، القابضة للرسغ الزندية (Fcu) الناصبة للعمود الفقرى(Es) ، ذات الرأسين العضدية (Bb) ، المنحرفة المربعة (T) العريضة الظهرية (Ld) ، الدالية الخلفية (Dp) ، المنحرفة البطنية الخارجية اليسرى (L.Eabo)، الدالية الأمامية (Da) ،المنحرفة البطنية الخارجية اليمنى (R.Eabo) أسفل الشوكة (Ins) الصدرية العظمى (Pm) ،المستقيمة البطنية اليمنى (R.Rab) ذات الثلاث رؤوس العضدية (Tb) المستقيمة البطنية اليسرى (L.Rab) .

منتصف الطاولة :

العضدية الكعبرية(Br) ،القابضة للرسغ الكعبرية (Fcr) ، القابضة للرسغ الزندية (Fcu) ذات الرأسين العضدية (Bb) ،الدالية الأمامية (Da) ، المنحرفة المربعة (T) الناصبة للعمود الفقرى (Es) ،العريضة الظهرية (Ld)، المنحرفة البطنية الخارجية اليمنى (R.Eabo) ، الصدرية العظمى (Pm) ، الدالية الخلفية (Dp) ، أسفل الشوكة(Ins) المنحرفة البطنية الخارجية اليسرى (L.Eabo) ، ذات الثلاث رؤوس العضدية (Tb) المستقيمة البطنية اليمنى (R.Rab) ، المستقيمة البطنية اليسرى (L.Rab) .

الطرف النهائى للطاولة :

العضدية الكعبرية (Br) ، القابضة للرسغ الكعبرية (Fcr) ، الدالية الأمامية (Da) القابضة للرسغ الزندية (Fcu) ، ذات الرأسين العضدية (Bb) ، المنحرفة المربعة (T) العريضة الظهرية (Ld) ، الناصبة للعمود الفقرى(Es) ، المنحرفة البطنية الخارجية اليمنى(R.Eabo) ،الدالية الخلفية (Dp) ، الصدرية العظمى (Pm) ، أسفل الشوكة (Ins) ذات الثلاث رؤوس العضدية (Tb) المنحرفة البطنية الخارجية اليسرى (L.Eabo) المستقيمةالبطنية اليسرى (L.Rab) ، المستقيمة البطنية اليمنى (R.Rab) .

openkandil.com

ترتيب العضلات الطرف العلوى الأكثر نشاطا ونسبه مساهمة لأداء المرجحة الأمامية والضرب لأشكال الضربة المستقيمة الأمامية لسقوط الكرة فى منطقة .

خلف الشبكة :

العضدية الكعبرية (Br) ، القابضة للرسغ الكعبرية (Fcr) ، الدالية الأمامية (Da) القابضة للرسغ الزندية (Fcu) ، المنحرفة المربعة(T) ، ذات الرأسين العضدية (Bb) الصدرية العظمى (Pm) ،المنحرفة البطنية الخارجية اليمنى (R.Eabo) ، الناصبة للعمود الفقرى (Es) ، أسفل الشوكة (Ins) ،العريضة الظهرية (Ld) ، الدالية الخلفية (Dp) ذات الثلاث رؤوس العضدية (Tb) ، المنحرفة البطنية الخارجية اليسرى (L.Eabo) المستقيمة البطنية اليمنى (R.Rab) ، المستقيمة البطنية اليسرى (L.Rab) .

منتصف الطاولة :

العضدية الكعبرية (Br) ، القابضة للرسغ الكعبرية (Fcr) ،القابضة للرسغ الزندية(Fcu) ، الدالية الأمامية(Da) ، ذات الرأسين العضدية (Bb) ، المنحرفة المربعة (T) الناصبة للعمود الفقرى (Es) ، الصدرية العظمى (Pm) ، المنحرفة البطنية الخارجية اليمنى (R.Eabo) ،العريضة الظهرية (Ld) ، الدالية الخلفية (Dp)، ذات الثلاث رؤوس العضدية (Tb) ،أسفل الشوكة (Ins) ،المنحرفة البطنية الخارجية اليسرى (L.Eabo) المستقيمة البطنية اليمنى (R.Rab) ، المستقيمة البطنية اليسرى (L.Rab) .

الطرف النهائى للطاولة :

الدالية الأمامية (Da) ، القابضة للرسغ الكعبرية (Fcr) ،العضدية الكعبرية(Br) القابضة للرسغ الزندية (Fcu) ،الصدرية العظمى (Pm) ،ذات الرأسين العضدية (Bb) المنحرفة البطنية الخارجية اليمنى (R.Eabo) ،المنحرفة المربعة (T) الناصبة للعمود الفقرى (Es) ، ذات الثلاث رؤوس العضدية (Tb) ،أسفل الشوكة (Ins) العريضة الظهرية(Ld) الدالية الخلفية (Dp) ،المنحرفة البطنية الخارجية اليسرى (L.Eabo) المستقيمة البطنية اليسرى (L.Rab) ، المستقيمة البطنية اليمنى (R.Rab) .

ترتيب عضلات الطرف العلوى الأكثر نشاطا ونسبه مساهمة لأداء المرحلة النهائية لأشكال الضربة المستقيمة الأمامية لسقوط الكرة فى منطقة

خلف الشبكة :

العضدية الكعبرية (Br) ، القابضة للرسغ الكعبرية (Fcr) ، القابضة للرسغ الزندية(Fcu) الناصبة للعمود الفقرى(Es) ، الدالية الأمامية (Da) ،الدالية الخلفية (Dp) ذات الرأسين العضدية (Bb) ،المنحرفة المربعة(T) ، العريضة الظهرية (Ld) أسفل الشوكة (Ins) ، المنحرفة البطنية الخارجية اليمنى (R.Eabo) ، المنحرفة البطنية الخارجية اليسرى (L.Eabo) ، ذات الثلاث رؤوس العضدية (Tb) ،الصدرية العظمى(Pm) المستقيمة البطنية اليمنى (R.Rab) ، المستقيمة البطنية اليسرى (L.Rab).

obeikandl.com

منتصف الطاولة :

العضـدية الكعبريـة (Br) ، الداليـة الخلفيـة (Dp) ، القابضـة للرسـغ الكعبريـة (Fcr) القابضـة للرسـغ الزندية (Fcu) ، الناصبة للعمود الفقرى (Es) ، العريضة الظهرية (Ld) أسفل الشوكة (Ins) ، ذات الرأسين العضدية (Bb) ،المنحرفة المربعة(T) ،المنحرفة البطنية الخارجية اليسرى (L.Eabo) ، المنحرفة البطنية الخارجية اليمنى (R.Eabo)، الدالية الأمامية (Da) ، ذات الثلاث رؤوس العضدية (Tb) ، الصدرية العظمى (Pm) المستقيمة البطنية اليمنى (R.Rab) ، المستقيمة البطنية اليسرى (L.Rab) .

الطرف النهائى للطاولة :

الداليـة الخلفيـة (Dp) ،القابضـة للرسـغ الكعبريـة (Fcr) ، العضـدية الكعبريـة (Br) القابضـة للرسـغ الزندية (Fcu) ، أسفل الشوكة (Ins) ، الدالية الأمامية (Da) الناصبة للعمود الفقرى (Es) ،العريضة الظهرية (Ld) ، المنحرفة البطنية الخارجية اليمنى (R.Eabo) ، ذات الرأسين العضدية (Bb) المنحرفة المربعة (T) ، ذات الثلاث رؤوس العضدية(Tb) المنحرفة البطنية الخارجية اليسرى (L.Eabo) ،الصدرية العظمى (Pm) ، المستقيمة البطنية اليمنى (R.Rab) ، المستقيمة البطنية اليسرى (L.Rab).

- وجود اختلاف بين متوسطات الزمن الكلى وازمنة المراحل المختلفة لأداء أشكال الضربة المستقيمة الأمامية لسقوط الكرة فى المناطق الثلاثة .
- وجود اختلاف بين متوسطات قياسات النشاط الكهربى لعضلات الطرف العلوى لأداء أشكال الضربة المستقيمة الأمامية لسقوط الكرة فى المناطق الثلاثة .

2/5 التوصيات :

الاسترشاد بالنتائج التى تم التوصل اليها لكل شكل من أشكال الضربة المستقيمة الأمامية كأساس فعال لاختيار وتقنين التمرينات النوعية من حيث :

1- ضـرورة ان تصـمم التمرينـات النوعيـة وفقـا لأشـكال الضـربة الأماميـة لوضـع الكـرة (خلف الشبكة ، منتصف الطاولة ، الطرف النهائى للطاولة) وذلك من ناحية وضع الجسم ، مدى الحركة ، نسبه مساهمة العضلات العاملة فى الأداء.

2-الاسترشاد بأزمنة أداء كل شكل من أشكال الضربة المستقيمة الأمامية وكذلك أزمنة مراحلها الأساسية وبتوصيف النشاط الكهربى للعضلات العاملة فيها ونسبه مساهماتها عند تصميم البرامج التدريبية وتقنين التمرينات النوعية الخاصة بكل شكل .

obeikandi.com

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية .

ثالثاً : الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) .

obeikandl.com

قائمة المراجع :

اولا : المراجع العربية :

1 - **أبـو العـلا أحمـد عبـد الفتـاح** : بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة ،1992م.

2- **أبـو العـلا أحمـد عبـد الفتـاح ، محمـــد صـــبحى حســـانين** : فســيولوجيا ومورفولوجيــا الرياضـــى وطــرق القيــاس والتقــويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، (ط – 1) ، 1997 م.

3- **إحســـــــان شـــــــرف ، كمـــــــال ميـــــــرة** : علم التشريح ، دار المعارف بمصر ، 1974 م .

4- **إلـــــين وديـــــع فـــــرج ، ســـلوى عـــز الـــدين فكـــرى** : المرجـع فـى تـنس الطاولـة (تعلـيم – تـدريب) ، منشـأة المعـارف الأسكندرية ، 2002 م .

5- **أيمـــــن عبـــــد الفتـــــاح** : التحليل الكهربى لبعض عضلات الذراعين العاملة للملاكمين أثناء أداء اللكمات المستقيمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 1997 م .

6- **جمـــال محمـــد عـــلاء الـــدين** : د دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار المعارف ، 1980 م .

7- **سامح أحمد شوقى عبد الحليم** : التحليل الكهربى لبعض العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الكوبرى للمصارعين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001 م .

8- **سوســـــن عبـــــد المـــــنعم ، عصـام محمـد أمـين حلمـى ، محمـــــد صـــــبرى عمـــــر، محمـــد عبـــد الســـلام راغـــب** : البيوميكانيك فى المجال الرياضى ، دار المعارف بمصر ،(ج -1) البيوديناميك ، 1977 م .

9- **شـــريف فتحـــى أحمـــد صـــالح** : برنامج لتحسين أداء الضربة اللولبية بوجه المضرب الخلفى لرياضة تنس الطاولة فى ضوء الخصائص الكينماتيكية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، 2001 م .

10- **صـــــفوت أحمـــــد علـــــى** : الخصـائص التكنيكيـة للضـربة اللولبيـة فـى تـنس الطاولـة ، رسـالة دكتـوراه غيـر منشـور ، كليـة التربيـة الرياضـية ، جامعـة طنطـا ، 1994م .

11- **طلحـة حسـين حسـام الـدين ، علـى محمـد عبـد الـرحمن** : كنسيولوجيا الرياضـة وأسـس التحليـل الحركـى ، دار الفكـر العربـى القاهرة ، 1989 م .

obeikandl.com

12- **عـــادل عبـــد البصـــير** : التـدريب الرياضـى بـين النظريـة والتطبيـق ، مركـز الكتـاب للنشـر القاهرة ، 1999 م .

13- **عبـد الـرحمن إبـراهيم عقـل** : وضع أسس بيوميكانيكية للدفع بالرجلين وفقا لنمـاذج محـددة فـى الأداء الرياضى ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الأسكندرية ، 2012 م .

14- **عـــــزة الشـــــورى** : تـأثير الكهرهيـدرات علـى نشـاط العضـلة الكهربـائى أثنـاء أداء العمـل العضـلى الهوائى واللاهوائى ، رسـالة دكتـوراه غيـر منشـورة ، كليـة التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، القاهرة، 1989 م .

15- **عصـام محمـد أمـين حلمـى ، محمـد جـابر أحمـد بريقـع** : التـدريب الرياضـى (أسـس مفـاهيم – إتجاهـات) ، منشـأة المعـارف 1997 م .

16- **محمـد أحمـد عبـد الله إبـراهيم** : الأسـس العلميـة فـى تـنس الطاولـة وطـرق القيـاس ، جامعـة الزقـازيق ،2007 م .

17- **محمـد جـابر أحمـد بريقـع** : الأسـاس البيوميكـانيكى لاختيـار التمرينـات الخاصـة (المسـاعدة) لمجموعـة حركـات الأرتقـاء المـزدوج فـى بعـض الأنشـطة الرياضـة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطـا ، 1990 م .

18- **محمـد جـابر أحمـد بريقـع ، خيريـــة إبـــراهيم الســـكرى** : التحليل البيوميكانيكى الكيفى لتحسين عملية التدريب ، المؤتمر العلمـى الدولى الثامن لعلوم التربية البدنية والرياضة ، من 5-7 أكتوبر ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2004 م .

19- **محمـد جـابر أحمـد بريقـع ، خيريـــة إبـــراهيم الســـكرى** : المبـادئ المبـادئ الأساسية للميكانيكـا الحيويـة فـى المجـال الرياضـى (التحليـل الكيفـى) ، (ج – 2) ، منشـأة المعـارف ، الإسـكندرية ، 2010 م .

20- **محمـــد فتحـــى هنـــدى** : علـــم التشـــريح الطبـــى الرياضـــى ، دار الفكـــر العربـــى ، القاهرة ، 1991 م.

21- **مينـــا إبـــراهيم رزق عزيـــز** : التحليل الكيفى والكمى لركل الكرة بوجـه القدم الأمـامى لناشـئي كـرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كليـة التربيـة الرياضـية بنـات ، 2011 م .

22- **ناهـــد أنـــور الصـــباغ ، جمـــال عـــلاء الـــدين** : علم الحركة ، (ط -7) 1999 م .

obeikandi.com

ثانيا : المراجع الأجنبية :

23- ***Chien –lutsai, Kuang-min pan, Kuei-shu hnang, Ting-jui chang, Yin-chang hsueh, Lu-min wang, Shiun chang*** : The surface emg activity of the upper limb muscles in table tennis forehand drives , 2005.

24- ***David hewitt*** : How to coach table tennis willow books, london , 1990 .

25- ***Karpovich, Sining*** : Physiology of muscular activity, w.b saunders company1997.

26- ***Kazai,n., Okamoto, Tkuniamoyo,m*** : E. M . G study of supported walking of infants in the initial period learning to walk",in,P.V.K omi,biomechanics. V-A,university park , perss, baltimore 1974 .

27- ***Kazuto yoshida, Koji sugiyama, Shin murakoshi*** : rences between emgs of foreasm skeletal muscles for flicr strokes against back spin and no-spin services in table tennis, 2010.

28- ***Miran kondric , Gordana furjan mandic, Vladimir medved*** : Myoelctric comparison of table tennis forehand stroke using different ball sizes,2006.

29- ***Paulgrimshaw, Adrian lees, Neil fowler, Adrian burden*** : Sport and exercise biomechanics , francis group, 2007.

30- ***R.D. sinel nikov*** : Atlas of human anatomy , in three volumes voumei ,the science of bones, joints , ligaments and muscles , translated from the Russian by ludmila asenova , .m.d, mir publishers, Moscow, 1988 .

31- ***Roger m enoka*** : Neuromechanics of human movement ,2007 .

obeikandl.com

ثالثا : الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت)

32- www. Ar.wikipedia.org

33- www. Ergo.eg.com / data156.doc

34- www.iraqacad.org/Lib/atheer/atheer1.htm

35- http:// main. Eulc.edu.eg/eulcvo/ libraries/thesis/browse thesis pages.aspx?fn

36- http:// telc.tanta,edu.eg/hosting/pro4/containt/13.htm

obeikandl.com