

٥ - الفصل الخامس

- ٥ - ١ الاستنتاجات
- ٥ - ٢ التوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات :

فى ضوء فروض البحث وأهدافه وعرض ومناقشة النتائج تمكّن الباحث من استخلاص الاستنتاجات التالية :-

أولا : القياسات الجسمية :

تم التوصل الى القياسات الجسمية المميزة لمتسابقى العشارى وهى القياسات الممثلة للعوامل المستخلصة من التحليل العاملى - طبقا لأعلى تشبع - وكانت كالتالى :

- طول العضد .	- طول الاطراف
- محيط الساعد .	- المحيطات والاوزان
- دليل الجذع .	- طول الطرف العلوى
- الوزن النسبى للكتلة الدهن .	- نسبة الدهن
- دليل الطرف السفلى .	- اطوال الطرف السفلى .
- طول الكف .	- الطول الكلى للجسم
- الوزن النسبى للعظام .	- الهيكل العظمى

وساهمت هذه القياسات بنسبة ٣٦,١٢ ٪ فى الانجاز الرقمى

لمتسابقى العشارى .

كما تم التوصل الى المعادلة التنبؤية التالية بدلالة عاملى

(المحيطات والاوزان)

مستوى الانجاز الرقمى = ١٥٦٤ر٥٤ + ٢٦١ر٥٥٧ (محيط الساعد)

ثانيا : القدرات البدنية :

تم التوصل الى القدرات البدنية المميزة لمتسابقى العشارى وهى الاختبارات الممثلة للعوامل المستخلصة من التحليل العاملى (طبقا لأعلى تشبع) وكانت كالتالى :

- عدو ٣٠ م وقوف - السرعة والرشاقة
- قوة القبضة - القوة العضلية
- شنى الجذع اماما أسفل - المرونة الحركية
- تمرير كرة سلة على الحائط - التوافق والقدرة العضلية

وقد ساهمت هذه القدرات البدنية بنسبة ٧١٦ ٪ فى الانجاز

الرقمى لمتسابقى العشارى .

كما تم التوصل الى المعادلات التنبؤية التالية (بدلالة عاملى

السرعة والرشاقة) و (القوة العضلية) :-

- مستوى الانجاز الرقمى = ٢١١٠٩ر٩٧ - ٣٨٩٢ر٤٢٧ (زمن عدو ٣٠ م وقوف)

- مستوى الانجاز الرقمى = ١٥٨٨٥ر٤٨٣ + ٢٦ر٨١٢ (قوة القبضة)

- ٢٩٢١ر٧٦٦ (زمن عدو ٣٠ م وقوف) .

ثالثا : المتغيرات الفسيولوجية :

تم التوصل الى المتغيرات الفسيولوجية المميزة لمتسابقى العشارى وهى الاختبارات الممثلة للعوامل المستخلصة من التحليل العاملى - طبقا لأعلى تشيع - وكانت كالتالى :

- الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين النسبى
- التحمل العام (القدرة الهوائية القصوى)
- ضغط الدم الانقباضى
- العامل المرتبط بضغط الدم
- العدد الكلى لكرات الدم الحمراء
- العامل المرتبط بمكونات الدم
- مسافة الوثب العمودى .
- القدرة اللاهوائية القصوى

وقد ساهمت هذه المتغيرات الفسيولوجية بنسبة ٨١ ٪ فى الانجاز الرقمى لمتسابقى العشارى .

وتم التوصل الى المعادلة التنبؤية التالية بدلالة عامل القدرة اللاهوائية القصوى .

$$\text{مستوى الانجاز الرقمى} = ٢٢٧٤ر٥٣١ + ٥٥ر٠٠٣ (\text{مسافة الوثب العمودى})$$

رابعاً : الخصائص البيولوجية مجتمعة

تم التوصل إلى الخصائص البيولوجية المميزة لمتسابقى العشارى وهى المتغيرات الممثلة للعوامل المستخلصة من التحليل العاى (طبقاً لأعلى تشبع) وكانت كالتالى :

- اختبار هارفارد النسبى
- العامل الفسيولوجى
- محيط الساعد
- المحيطات والقوة العضلية .
- دليل الجذع
- طول الطرف العلوى والمرونة الحركية

فى ضوء مناقشة النتائج والاستنتاجات يوصى الباحث بمايلى:

- ١ - استخدام الخصائص البيولوجية (القياسات الجسمية ، القدرات البدنية ، المتغيرات الفسيولوجية) التى خلصت اليها الدراسة فى :
 - أ - انتقاء الناشئ لممارسة المسابقة العشارية بدلالة هذه الخصائص .
 - ب - التعرف الدورى على حالة المتسابقين ودراسة معدلات النمو الخاصة بالخصائص التى خلصت اليها الدراسة .
 - ج - التنبؤ بمستوى الانجاز الرقمى لمتسابقى العشارى بدلالة هذه الخصائص .
- ٢ - ضرورة أن تشمل برامج التدريب المختلفة لمتسابقى العشارى على تدريبات متقدمة لتنمية المتغيرات الفسيولوجية والقدرات البدنية المميزة لمتسابقى العشارى والتي خلصت اليها هذه الدراسة .
- ٣ - وضع مستويات معيارية Norms للخصائص البيولوجية المستخلصة لمتسابقى العشارى .
- ٤ - مراعاة الحالة الصحية العامة عند اختيار ناشئين لممارسة المسابقة العشارية وضرورة اجراء الفحوص الدورية للتأكد من سلامة وكفاءة الاجهزة الحيوية للمتسابقين .

(١٧٠)

- ٥ - ضرورة الاهتمام بمدارس الناشئين التي تهتم باكساب الناشئين الرصيد الحركى المناسب لتعلم المهارات الفنية عن طريق تنمية التوافق العظى العصبى فى سن مبكرة بممارسة (الألعاب المختلفة وجمباز الموانع ، ٠٠٠٠٠)
- ٦ - تحليل العوامل المستخلصة من التدوير المائل الى عوامل الدرجة الثانية *Second order Factors* وذلك للوصول الى عوامل أكثر تلخيما للمتغيرات البيولوجية المميزة لمتسابقى العشارى .
- ٧ - الاهتمام بدراسة العوامل النفسية (الدوافع ، الميول ، الاتجاهات ٠٠٠٠٠ الخ) المميزة لمتسابقى العشارى والتي لم يتطرق اليها الباحثين .
- ٨ - ضرورة البدء مبكرا فى ممارسة المسابقة العشارية عن طريق سباقات مخفضة (ثلاثية ، خماسية ، سباعية) أو ماشابه على أن يراعى فى اختيار هذه المسابقات المراحل السنية للناشئين والخصائص المميزة لها .