

الفصل الخامس

0/5 الاستخلاصات والتوصيات

1/5 الاستخلاصات

2/5 التوصيات

1/5 الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث المختارة وطبقا للإجراءات المستخدمة في البحث، ومن واقع البيانات أمكن التوصل إلي الاستخلاصات التالية :

1/1/5 أمكن التوصل إلي المقادير الكمية لعزم القصور الذاتي ، السرعة الزاوية كمية الحركة الزاوية، محصلة كل من السرعة ،العجلة، القوة ،دفع القوة لوصلات الجسم المختارة الجذع، الفخذ ،الساق ، القدم المشاركة في فاعلية تصويب الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الأمامى .

2/1/5 أمكن التوصل إلي المقادير الكمية لعزم القصور الذاتي ، السرعة الزاوية كمية الحركة الزاوية، محصلة كل من السرعة ،العجلة، القوة ، دفع القوة لوصلات الجسم المختارة الجذع، الفخذ ،الساق ،القدم المشاركة في فاعلية تصويب الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الداخلى .

3/1/5 توجد علاقات ارتباطيه طردية دالة بين عزم القصور الذاتى لوصلة كل من الجذع ، القدم ، الساق، الفخذ وفاعلية تصويب الركلة الحرة بوجه القدم الأمامى لحظة الاصطدام بالكرة .

4/1/5 توجد علاقات ارتباطيه طردية دالة بين عزم القصور الذاتى لوصلة كل من الساق، الفخذ، الجذع ،القدم وفاعلية تصويب الركلة الحرة بوجه القدم الداخلى لحظة الاصطدام بالكرة.

2/5 التوصيات :

انطلاقاً من الاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصى الباحث بما يلي :

- 1/2/5 الاسترشاد بقيم المؤشرات البيوميكانيكية التي تم التوصل إليها في تدريب لاعبي كرة القدم وبصفة خاصة أثناء تصويب الركلات الحرة المباشرة .
- 2/2/5 الاهتمام بوضع قدم الارتكاز على بعد ومسافة مناسبة من الكرة حسب طول اللاعب أثناء التعليم و التدريب على تصويب الركلات الحرة المباشرة.
- 3/2/5 الاهتمام بشكل ووضع الجذع أثناء تصويب الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الأمامي .
- 4/2/5 الاهتمام بشكل ووضع الساق أثناء تصويب الركلة الحرة المباشرة بوجه القدم الداخلي .
- 5/2/5 العمل على توفير الأدوات و الأجهزة اللازمة للتدريب على تصويب الركلات الحرة المباشرة بوجه القدم الأمامي ، الداخلي .
- 6/2/5 إجراء دراسات مماثلة على لاعبي كرة القدم في مراحل عمرية مختلفة ومن أماكن أخرى للوصول إلى النموذج الكينماتيكي المثالي للتصويب .
- 7/2/5 وضع برنامج تدريبي استناداً إلى النتائج التي توصل إليها الباحث في المؤشرات البيوميكانيكية لتحسين أداء وفاعلية أداء الركلة الحرة المباشرة للاعبي كرة القدم .