



الفصل الخامس - الاستنتاجات والتوصيات-----



الاستنتاجات والتوصيات

5- الاستنتاجات والتوصيات.

1-5 الاستنتاجات .

2-5 التوصيات.



الفصل الخامس - الاستنتاجات والتوصيات-----

5- الاستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- وظهر من نتائج البحث تحسن في متغيرات طول الخطوة النهوض وزمن الخطوة الأخيرة ومعدل السرعة للخطوة الأخيرة مما اثر على تردد وسرعة خطوة النهوض مما أدى الى نهوض أكثر فعالية انعكس على تحسن الانجاز لدى للإفراد عينة البحث.
- 2- ان متغير زاوية الاقتراب عند اول مس القدم النهوض للارض قد تحسن بشكل جيد مما اثر على قيمة زاوية مفصل الركبة للرجل الناهضة بشكل ايجابي في الاختبار البعدي لدى افراد عينة البحث.
- 3- ان متغير زاوية الركبة عند اقصى انثناء لمفصل ركبة الرجل الناهضة قد تحسن بشكل ملحوظ مما ادى الى تحسن الاداء المهاري لمرحلة النهوض.
- 4- ان متغير زاوية ركبة الرجل الحرة عند آخر مس لقدم النهوض للأرض قد تحسن في الاختبار البعدي بشكل جيد مما اثر على تحسن أداء النهوض .
- 5- ظهر تحسن في متغير زاوية الورك وذلك مما ساهم وساعد في تعزيز أداء مرحلة النهوض لدى أفراد عينة البحث.
- 6- ظهر من نتائج البحث ان متغير ارتفاع للكف عند اخر مس لقدم النهوض قد ظهر عليه تحسن في الاختبار البعدي وذلك امتداد متكامل للجسم باتجاه المناسب للانطلاق بأفضل زاوية للحصول على اعلى ارتفاع .
- 7- ظهر من خلال الدراسة النتائج ان متغير اعلى ارتفاع مركز الثقل عند آخر مس القدم النهوض يلعب دور كبير بتحديد قيمة زاوية الانطلاق بشكل ايجابي .
- 8- من خلال نتائج البحث ظهر تحسن في قيم المتغيرات البايو كينماتيكية وكذلك تحسن في انجاز الوثب العالي لدى أفراد عينة البحث .



الفصل الخامس - الاستنتاجات والتوصيات -----

2-5-9 التوصيات :

توصي الباحثة بما يلي :-

- 1- ضرورة التأكيد في تطبيق التمرينات التوافقية الملائمة والخاصة في مرحلة النهوض بتعليم المراحل الاولى .
- 2- إن تشمل البرامج التعليمية والتجريبية على تمرينات توافقية متنوعة لجميع المراحل الفنية بالوثب العالي وتكون قريبة لأداء المهارة .
- 3- التأكيد على أهمية متغيرات زوايا مرحلة النهوض من خلال تمرينات مشابهة للأداء في تعليم فعالية الوثب العالي.
- 4- التأكيد على ان تكون قيمة زاوية مفصل الركبة في مرحلة النهوض تتراوح ما بين 140° عند تعليم الوثب العالي ان استخدام الزوايا المناسبة والتي تحقق افضل انجاز وافضل توافق وسيطرة من قبل القافز الحصول على (افضل الاوضاع).
- 5- الاستفادة من القيم التي ظهرت في نتائج الدراسة الحالية في بناء البرامج التعليمية والتدريبية في آن واحد.
- 6- التأكيد على تطوير سرعة وتردد خطوة النهوض كي يعزز من أداء مرحلة النهوض الفعال في الوثب العالي.
- 7- إجراء دراسات مشابهة للمراحل الفنية الاخرى في مسابقة الوثب العالي .