

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

5-2 التوصيات

الباب الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:-

- ١ - لم تظهر اي علاقة معنوية لمتغيرات الزوايا لاقسام البدء الخاطف (المضمار) لدى سباحي عينة البحث وانجاز اول 15 م لمنصة الانطلاق القديمة .
- ٢ - ظهرت هناك علاقتي ارتباط لمتغير زاوية الركبة الخلفية وزاوية الدفع لاقسام البدء الخاطف (المضمار) للسباحين و انجاز اول 15م لمنصة الانطلاق الحديثة.
- ٣ - أظهرت زاوية الطيران علاقة ارتباط مع الانجاز الكلي 50م على منصة الانطلاق القديمة.
- ٤ - أظهرت زاوية الكاحل للرجل الخلفية وزاويتي الدفع و الطيران علاقة ارتباط مع الانجاز الكلي 50م على منصة الانطلاق الحديثة .
- ٥ - اظهرت كل من سرعة الحركة وزمن الحركة والقدرة الانفجارية علاقة ارتباط مع انجاز اول 15م على منصة الانطلاق القديمة.
- ٦ - أظهرت القدرة الانفجارية علاقة ارتباط مع زمن انجاز اول 15م على منصة الانطلاق الحديثة.
- ٧ - اظهر كل من زمن الحركة وسرعة الحركة وسرعة الانسياب و القدرة الانفجارية علاقة ارتباط مع الانجاز الكلي 50م على منصة الانطلاق القديمة .
- ٨ - اظهر كل من زمن الحركة وسرعة الحركة وسرعة الانسياب و القدرة الانفجارية علاقة ارتباط مع الانجاز الكلي 50م على منصة الانطلاق الحديثة .
- ٩ - اظهرت السرعة الزاوية للركبة وسرعة الطيران علاقة ارتباط مع انجاز اول 15م على منصة الانطلاق القديمة .

١٠ أظهرت سرعة الطيران علاقة ارتباط مع انجاز اول 15م على منصة الانطلاق الحديثة.

١١ أظهرت سرعة الطيران علاقة ارتباط مع الانجاز الكلي 50م على منصة الانطلاق القديمة .

١٢ أظهرت سرعة الطيران علاقة ارتباط مع الانجاز الكلي 50م على منصة الانطلاق الحديثة .

١٣ أظهرت زاوية الكاحل للرجل الخلفية على منصة الانطلاق الحديثة تقدما واضحا على زاوية الكاحل للرجل الخلفية على منصة الانطلاق القديمة .

١٤ أظهرت سرعة الطيران على منصة القديمة تقدما واضحا على سرعة الطيران على المنصة الحديثة .

١٥ أظهر زمن الحركة على المنصة القديمة تقدما واضحا على زمن الحركة على المنصة الحديثة .

١٦ أظهرت سرعة الانسياب تقدما واضحا على المنصة الحديثة على سرعة الانسياب على المنصة القديمة .

١٧ أظهرت منصة الانطلاق الحديثة تفوقا واضحا في قيم قوة الدفع للرجل الخلفية على منصة الانطلاق القديمة .

١٨ لم يظهر تفوق لأي من المنصتين على الأخرى في قيم القدرة الانفجارية للرجلين .

١٩ أظهرت المنصة الحديثة تفوقا في قيم زمن انجاز اول 15 م على المنصة القديمة.

٢٠ أظهرت عينة البحث تفوقا واضحا في قيم الانجاز الكلي 50م لدى استخدامها

للمنصة الحديثة على قيم الانجاز الكلي المسجلة لنفس العينة عند استخدامها

للمنصة القديمة .

5-2 التوصيات :-

من خلال ماتوصل إليه الباحث من استنتاجات فإنه يوصي بما يلي:-

- ١ - ضرورة استخدام منصة الانطلاق الحديثة في تدريبات لاعبي المنتخب العراقي للسباحة للمسافات القصيرة .
- ٢ - ضرورة الاهتمام بالمتغيرات البدنية والبايوميكانيكية للبدء الخاطف (المضمار) التي اظهرت علاقات ارتباط دالة معنوية مع مراحل الانجاز و العمل على تطويرها وذلك للدور المهم الذي تلعبه في اقسام البدء الخاطف ولمرحلتي البداية وزمن الانجاز الكلي لسباحة المسافات القصيرة
- ٣ - التأكيد على ضرورة الاهتمام بتحسين القدرة الانفجارية للرجلين وقوة دفع الرجل الخلفية للسباحين وذلك لدورها الفعال في عملية دفع منصة الانطلاق في مرحلة البداية وإتمام مراحل الطيران والدخول إلى الماء حيث يلاحظ مما تقدم مساهمتها الكبيرة في إكساب جسم السباح تعجيل متزايد والسرعة اللازمة لغرض الاستفادة منه في مرحلة الانسياب والخروج من الماء.
- ٤ - ضرورة الاهتمام الكبير بتطوير كافة المتغيرات الكينماتيكية والكينيتيكية لمراحل البدء الخاطف (المضمار) وعلى منصة الانطلاق الحديثة.
- ٥ - الاهتمام بأجراء بحوث ودراسات متممة لما قام به الباحث في دراسته للمساعدة في التعرف على جميع مراحل الأداء الفني الأمثل للبدء الخاطف (المضمار) وباستخدام منصة الانطلاق الحديثة.