

ملخص البحث

أولاً: ملخص البحث باللغة العربية.

ثانياً: ملخص البحث باللغة الأجنبية.

شخصیات مصنفہ

خیر علیہ الغالب شخصیات مصنفہ: شمارہ

خیر علیہ الغالب شخصیات مصنفہ: لیٹا

ملخص البحث باللغة العربية الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة لمسابقتي الوثب الطويل والعالي

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من أقدم الأنشطة الرياضية التي مارسها الإنسان ، فالوثب والرمى والمشي والجرى كلها أنشطة حركية فطرية ووسائل يستخدمها الفرد لتحقيق أغراضه في كل مرحلة من مراحل نموه وتطوره .

وتقدم المستويات الرقمية لمسابقات الميدان والمضمار لا يعتمد على الموهبة الرياضية فقط ولا يأتي وليد الصدفة وإنما يأتي نتيجة التدريب المنظم لفترة طويلة وذلك من خلال تضايف العديد من الجهود لتخطيط عمليه التدريب الذي يعتمد على الأسس العلمية والبحث والتحليل في التدريب .

وحيث أن التحليل الحركي أهم الوسائل المعنية للمدرب والتي يمكن من خلالها اكتشاف طريقة الأداء الفني السليم ، كما يستطيع المدرب عن طريق التحليل الحركي لحركات اللاعبين اكتشاف الأخطاء والعمل على تصحيحها ، كما يمكن عن طريق التحليل الحركي للحركات أيضا استنباط القدرات الخاصة بنوع المهارة لذلك فإن التحليل الحركي يعتبر أهم الأركان التي يعتمد عليها المدرب واللاعب .

هدف البحث :

يستهدف البحث التعرف على الخصائص الديناميكية كأساس لوضع بعض التمرينات النوعية الخاصة لمسابقتي الوثب الطويل والعالي ويتم تحقيق ذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

تساؤلات البحث :

- ١- ما الخصائص الديناميكية لمرحلة نهاية الاقتراب والارتقاء لمسابقتي الوثب عالي طويل؟
- ٢- ما اوجه الشبه والاختلاف بين الخصائص الديناميكية لمرحلة نهاية الاقتراب والارتقاء لمسابقتي الوثب الطويل والعالي ؟
- ٣- ما التمرينات النوعية الخاصة لمسابقتي الوثب الطويل والعالي ؟

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (دراسة الحالة) وذلك بالاستعانة بالتصوير الفيديو جرافى .

مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي مسابقات الوثب للاعبي الدرجة الأولى الذين يستطيعون أداء الوثب الطويل بطريقة (التعلق) والوثب العالي بطريقة (فوسبرى) .

عينة البحث :

تم اختيار عينة التحليل بالطريقة العمدية افضل لاعب لكل سباق يجيد الأداء الفني ويحقق أعلى نتيجة لإجراءات التصوير والتحليل.

وسائل جمع البيانات:

١- (١) كاميرا فيديو تعمل بمصدر كهربائي ذات تردد ٢٥ مجال/ ثانية ماركة Panasonic نظام بال (PAL).

٢- حامل كاميرا فيديو مزود بميزان مائي لتحديد ميل المستوى.

٣- أقلام فيديو خام.

٤- استخدام نظام المعايرة Calibration system لتحديد الأبعاد الخاصة بالأداء.

٥- علامات لاصقة لوضعها على مراكز مفاصل الجسم.

أسلوب التحليل الإحصائي:

تم الاستعانة بالخطوات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

الاستنتاجات:

- يبلغ ارتفاع مركز ثقل جسم اللاعب في الوثب الطويل والوثب العالي ١,٢٧م.

- تتماثل القيم اللحظية للإزاحة الرأسية لنقطة كاحل القدم اليسرى بين الوثب العالي والطويل " لحظة دخول القدم" في مقدار العجلة الأفقية فهي $٢٠,٠٠٠$ م/ث^٢ للعالي و $٢٠,٠٠٠$ م/ث^٢ للطويل .
- تتشابه القيم اللحظية لنقطة القدم اليسرى بين الوثب العالي والطويل " لحظة ترك القدم" الإزاحة الأفقية بينهما فهي $٠,٠١$ م للعالي و $٠,٠٢$ م للطويل و تتماثل في الإزاحة الرأسية فهي $٠,٠٠$ م للعالي و $٠,٠٠$ م للطويل وسنجد أن هناك تشابها في السرعة الأفقية فهي $٠,٢٧$ م/ث للعالي و $٠,٢٥$ م/ث للطويل وسنجد أن هناك تماثل في كل من العجلة الأفقية للعالي فهي $٠,٠٠$ م/ث^٢ و للطويل $٢٠,٠٠$ م/ث^٢ وكذلك تتماثل القيمة اللحظية للسرعة الرأسية فهي $٠,٠٠$ م/ث^٢ للعالي و $٠,٠٠$ م/ث^٢ للطويل .

التوصيات:

- يوصي الباحث الاتحاد المصري لألعاب القوى باستخدام التمرينات الغرضية المقترحة في تعليم مهارتي البحث .
- يعمل تحليل بيوميكانيكي لكل مهارات المستويات العالمية في رياضة ألعاب القوى بوجه عام وذلك بالتعاون مع وحدات التحليل الحركي في كليات التربية الرياضية .
- يوصي الباحث بإعادة تحليل أغلب مهارات المستويات العليا في رياضة ألعاب القوى حتى التي حللت من قبل ولكن باستخدام برامج التحليل الحديثة.