الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولا: الاستنتاجات

ثانيا: التوصيات

obeikandl.com

أولا: الاستنتاجات

فى حدود أهداف البحث وتساؤلاتة ودقة وسائل جمع بيانات البحث ومناقشة نتائجه تمكن الباحث من استنتاج مايلى:

١-العلاقات الارتباطية لبعض المتغيرات البيوميكانيكيه لحظة نهايه السحب وبداية الغطس تحت البار

أن أكثر المتغيرات البيوميكانيكيه مساهمته فى الثقل المرفوع

-السرعه المحصله للثقل بنسبة ٦٦,١٥٢%
-وكذلك القوه المحصله للثقل بنسبة ٨,١٤٨%

وكانت المعادله التنبؤيه: قيمة الثقل المرفوع في الكلين والنطر = ١٧٦.٠٤٠ + (السرعه المحصلة للثقل× ٢٥.٦٣٨) + (القوه المحصلة للثقل ×-٠.٠٢١)

٢-أن أكثر الارتباطات للمتغيرات البيوميكانيكيه لحظة الفخذ موازى للارض

فى وضع الجلوس تحت البار

-السرعه الزاويه لمفصل الكتف بنسبة ٥٤ ،٦٣ %

-كمية الحركه الرأسيه للثقل بنسبة ١٦ ، ١٢ %

ومعادلتها التنبؤية:

قيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطر ١٥٠,٨٢١+(السرعه الزاويه لمفصل الكتفx٠,٢٨٩) + (كمية الحركه الرأسيه للثقلx٠,١٥٠)

٣- العلاقات الارتباطيه لبعض المتغيرات البيوميكانيكيه لحظة نهاية الجلوس والغطس وبداية الوقوف

- كمية الحركة الرأسيه لمركز الثقل cG بنسبه ٦٢,٦٥ %

- العجله الزاويه لمفصل المرفق بنسبه ٣٩ ،٢١%

-زاوية الكتف بنسبه ٠٤، ٥%

ومعادلتها التنبؤية:

قيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطر= ٩١,٥٨٨ +(كمية الحركه الرأسيه لمركز الثقل cG x١,٢٤٢) +(العجله الزاويه لمفصل المرفقx٠٠٣،) +(زاويه الكتفx٠,١١٢)

obeikandi.com

٤- أن أكثر الارتباطات للمتغيرات البيوميكانيكيه لحظةالفخذ موازى للارض فى الوقوف

-العجله الافقيه للثقل المرفوع بنسبه ٨٧ ،٤٦%

- زاويه القدم بنسبه ٢٨ ،٤٢%
- كمية الحركه الرأسيه لمركز الثقل cG بنسبه٩٣ ،٢%٦

ومعادلتها التنبؤية:

قيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطر -١٢٠,٢٤٨ +(العجله الافقيه للثقل المرفوع x ١٦,٠٩٧)+ (زاوية القدمx ٣,١٥٨)+ (كمية الحركه الرأسيه لمركز الثقل cG x ٠,٢١٢)

٥– أما المتغيرات البيوميكانيكيه لحظة أقصى تخميد فى النطر

- العجلة الزاويه لمفصل الركبة بنسبه٦٧ ،٦٤%
- العجله المحصله للثقل بنسبه ٩٠ ،٢٦%

ومعادلتها التنبؤية:

قيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطر= ١٢٢,٢١٧ +(العجله الزاويه لمفصل الركبه x-٠,٠٢٩) +(العجله المحصله للثقلx ٣,٥٠٢)

٦-أن أكثر الارتباطات للمتغيرات البيوميكانيكيه لحظه أقصى دفع للرجلين فى النطر

- العجله الزاويه لمفصل المرفق بنسبه ٤٢ ،٥١%
-السرعه الزاويه لمفصل الفخذ بنسبه ٢٩ ،٢٧%

- السرعه الزاويه لمفصل الكتف بنسبه ٣٧ ،١٣%

ومعادلتها التنبؤية: قيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطر ١٣٢,١٠٤ +(العجله الزاويه لمفصل المرفقx-٠،٠٠٣)+

(السرعه الزاويه لمفصل الفخذx٠,١٤٢)+(السرعه الزاويه لمفصل الكتفx-٠,٠٢٢)

٧ - أن أهم القياسات الجسميه (الانثروبمتريه) تأثيرافى الثقل المرفوع

- الوزن بدون دهون بنسبه ٧٧ ،٧١%

- طول قدم الرجل بنسبه ٩٥ ،٢٤%

- طول اليد بنسبه ٠٩ ٣%

ومعادلتها التنبؤية:

قيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطر= -١٨١,٤٧٠ + (الوزن بدون دهونx٦,٥٤٩)+(طول قدم الرجلx-١,٨٥٠)+(طول اليدx-٣,٥٥٥)

obeikandl.com

٨- كما أن أكثر المتغيرات البدنيه مساهمه في قيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطر

- القوه القصوى الحركيه لعضلات الرجلين بنسبه ٦٨ ،٨٧%

- القوه القصوى الثابته لعضلات الرجلين بالديناموميتر بنسبه ٦٣ ،١٠%

-القوه المميزه بالسرعه للاكتاف عددمرات التكرارب ٨٠%

في ١٠ ث بنسبه ٥٩ ،١%

- قدرة عضلات الرجلين(القوة المميزة بالسرعة) عددمرات

التكرارب ٨٠ % في ١٠ ث بنسبه ١١، ٠ %

ومعادلتها التنبؤية: قيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطر ٣٦,٩٨٠+(القوه القصوى الحركيه لعضلات الرجلينx٠,٧٢٣)+(القوه القصوى الثابتة لعضلات الرجلين بالديناموميترx-٠,٢٤٠)+(القوه المميزه بالسرعه للاكتاف عددمرات التكرارب ٨٠% في ١٠ث x ١,٦١٦)+(- قدره عضلات الرجلين(القوه المميزه بالسرعه) عددمرات التكرارب ٨٠ % في ١٠ ث x١,٤٣٥)

٩- أن أكثر قياسات المرونه مساهمة فى قيمة الثقل المرفوع هى:

- مرونة مفصل الركبه (درجة) بنسبه ٤٥ ،٤٢%
- مرونة مفصل الرسغ واليد لاسفل (درجة) بنسبه ١١ ، ٣٠ %

- مدى العمودالفقرى خلفا(درجة) بنسبه ٣١ ،١٢ %

- مرونة مفصل الفخذ أماما من الوقوف (درجة) بنسبه ٠٥ ،١٥%

ومعادلتها التنبؤية:

قيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطر ٤٧١,٤٣٤ + (مرونه مفصل الركبه (درجة) x ٨,٣٣٦)+ مرونه مفصل الرسغ واليد لاسفل (درجة) x٦,٦٢٣) + مدى العمودالفقرى خلفا(درجة)x

٣,٤٧٢) + مرونه مفصل الفخذ أماما من الوقوف (درجة) x ٧,٠٨١)

- كما أن المتغيرات البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه الاكثر مساهمه فى فى مقدارالثقل المرفوع لجميع متغيرات البحث لرفعة الكلين والنطر

- فساهمت الرجلين قوه قصوى بنسبة(٨٧.٦١٠%)

- و ساهم الوزن بدون دهون بنسبة (١٠.٧٩٧%)

- و ساهمت السرعه المحصله للثقل [m/s] لحظة نهاية السحب وبداية الغطس بنسبة (١.١٩٤%)

والمتغيرات الثلاثة تسهم في قيمة الثقل المرفوع فى الكلين والنطر بنسبة (٩٩.٦%)

obeikandl.com

كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائيه المؤهلة لمعادلة التنبؤ(بقيمة الثقل المرفوع فى الكلين والنطر) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ بمعلومية (جميع متغيرات البحث)

ومعادلتها التنبؤية:

قيمة الثقل المرفوع لرفعة الكلين والنطر = ٣٨.٦٢١ + (الرجلين قوه قصوى ×٠.٧٢٣) + (الوزن بدون دهون ×٠.٦٦٩) + (السرعه المحصله للثقل [m/s] لحظة نهاية السحب وبداية الغطس ×٦.٦٤٢)

ثانيا التوصيات

في ضوء الاستنتاجات المستخلصة من التحليل البيوميكانيكى والقياسات الجسميه والبدنيه والتحليل الاحصائى بدلالة معادلات الانحدار المتعدد بطريقة Stepwise وما أسفرت عنة نتائج البحث يوصى بما يلى :

١-الاهتمام بالعلاقات الارتباطية لبعض المتغيرات البيوميكانيكيه للسحب وبدء الغطس تحت البار

٢-استخدام المعادلات التنبؤية لكل من المتغيرات البيوميكانيكية والجسمية والبدنية فى رفعة الكلين والنطر

٣- مراعاة مرونه المفاصل الاتية:

مفصل الركبه ،رسغ اليد لاسفل، مدي العمود الفقري خلفا ،مفصل الفخذ اماما من الوقوف واستخدام المعادلات التنبؤيه بقيمة الثقل المرفوع فى رفعة الكلين والنطرلكل مرحله .

٤- الاهتمام بتقويم الرفعات فى رياضه رفع الاثقال للتنبؤ بقيمة الثقل المرفوع بدلالةالمتغيرات البيوميكانيكيه والجسميه والبدنيه الاكثر مساهمه فى رفعة الكلين والنطروالمعادله التنبؤيه النهائيه لتلك المتغيرات.

obeikandl.com

obeikandl.com

أولاً المراجع العربية

١-ابتسام توفيق،هالة نبيل :(٢٠٠١)الجودو ،دار المدينةللطباعة،الزقازيق٠

٢- ابراهيم محمد العجمى : (١٩٨٨) م نسبه مساهمه القوه بنماذجها الثلاثة (الثابته – المتفجره – المتحرك) لبعض المجموعات العضلية المختاره فى المستوى الرقمى للرباع ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية بالزقازيق للبنين – جامعة الزقازيق.

٣- ابو العلا عبد الفتاح واحمد نصر الدين :(١٩٩٣)فسيولوجيا اللياقة البدنية – دار الفكر العربى

٤- أبو العلا عبد الفتاح :(١٩٩٧) التدريب الرياضى، الاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربى، القاهرة٠

٥- أحمد الحسينى شعبان، أحمد محمد سيد خالد عبد الرؤوف عباده :(٢٠٠٦)الانماط الجسمية والقدرات البدنية كدالة انتقاء فى صناعة البطل الاولمبى (ضمن المشروع القومى المصرى) المجلة العلمية نظريات وتطبيقات لبحوث التربية الرياضية مجلة علمية متخصصة تصدرها دوريا كلية التربية الرياضية بأبى قير ، العدد التاسع والستون .

٦-احمد محمد خاطروعلى فهمى البيك :(١٩٨٤) القياس فى المجال الرياضى، دار المعارف.

٧- احمد محمد خاطر ،على فهمى البيك :(١٩٩٦) القياس الحديث فى المجال الرياضى دار الكتاب الحديث القاهرة

٨- أسامة كامل راتب : (١٩٩٩) مدخل النمو المتكامل للطفل،والمراهق، دار الفكر العربى للطباعة والنشر٠

٩- أمين الخولى وجمال الشافعى واسامة راتب وابراهيم خليفة :(٢٠٠٥) سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضة دائرة معارف الرياضة وعلوم التربية البدنية دار الفكر العربى

١٠- السيد محمد حسن بسيونى٠ : (١٩٩٩) اسس و مبادىء التعليم و التدريب فى رفع الأثقال ماجيك للطباعه المحله الكبرى

١١- السيد محمد عيسى. :(١٩٩٥)أ ثربرنامج مقترح لتطوير الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة على مستوى الاداء المهارى لبعض مجموعات الخطو خلفا للمصارعين٠

١٢-السيد محمد عيسى : (٢٠١٢) رياضة المصارعة للنشء، ط٢ ١ يحيى للطباعة والنشر، الاسكندرية ٠

١٣-السيد محمد عيسى :(٢٠٠١): تأثير التدريبات الخاصة على بعض المتغيرات البدنية وفعالية الاداء لمهارة البرم العكسى بالمسك من أعلى الصدر مع استخدام الرجل لمصارعى الحرة الهواة ،المجلةالعلمية كلية التربية الهرم،جامعة حلوان العدد ٣٨

obeikandi.com

١٤-السيد محمد عيسى :(٢٠٠٣) الخصائص الديناميكية لمهارة السقوط على الرجلين والرفع لأعلى والرمى من فوق الكتف للامام فى المصارعة الحرة للهواة ،المجلة العلمية للتربية البدنيةوالرياضة- كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة،جامعة حلوان،المجلد ١٨ العدد الاول يناير ٠ص٨

١٥ - انيتابين : (٢٠٠٤) تدريبات بناء العضلات و زيادة القوة ط١ دار الفرقان – القاهرة ترجمة خالد العامرى

١٦-بدوى عبد العال ،عصام الدين متولى عبد اللة ،وخالد عبد الحميد حسانين شافع :(٢٠٠٦)علم الحركة والميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق ط١ دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،اسكندرية

١٧- بسطويسى احمد بسطويسى :(١٩٩٩) اسس ونظريات التدريب الرياضى دار الفكر العربى

١٨- -جمال علاء الدين، و ناهد الصباغ : (١٩٩٦) علم الحركة ط٦ مكتبة الشروق – الإسكندرية

١٩- جمال علاء الدين، :(١٩٨١) : طريقة معدلة لاستخدام التصوير التليفزيونى كتنيك قياس سريع فى مجال التحليل الكيفى والكمى البسيط للحركات الرياضية،المؤتمر العلمى الثانى،كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة حلوان

٢٠ - جمال علاء الدين٠ : (٢٠٠٠) الخصائص والمؤشرات الكينماتيكية لجسم الانسان وحركاتة،مجلة نظريات وتطبيقات ،العدد٣٧ ،كلية التربية الرياضية للبنين بأبى قير ٠

٢١ - خالد عبد الروؤف عبادة : (٢٠٠٧) رياضة رفع الأثقال للناشئين ط٢ عامر للطباعة و النشر

٢٢- خالد عبد الروؤف عبادة : (٢٠٠٦) معدلات النمو كدالة للتنبؤ بنتائج الاعبين الاولمبين فى رياضة رفع الاثقال المؤتمرالعلمى الاول للرياضة الجامعية بالدول بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

٢٣- خالد محمد زهران :(٢٠٠٥) دراسة للتحليل البيوميكانيكى لرفعة الخطف فى رياضة راة ، منشورة بجامعة كونستانس المانيا٠

openkandi.com

٢٤- خيرية السكرى و محمد بريقع : (٢٠٠١) سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل (٦-١٨) سنه ج١ منشأة المعارف بالإسكندرية

٢٥- خيرية السكرى و محمد بريقع : (٢٠٠٢) المبادىء الأساسيه للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى ط١ منشأة دار المعارف الإسكندرية

٢٦-خيرية السكرى و محمد بريقع : (٢٠٠٤) التحليل البيوميكانيكى الكيفى لتحسين عملية التدريب ، المؤتمر العلمى الدولى الثامن لعلوم التربية البدنية و الرياضة (٥ – ٧) أكتوبر كلية التربية الرياضية للبنين الإسكندرية

٢٧- زكى محمد حسن :(٢٠٠٤) تطبيقات علم الحركة فى النشاط الرياضى ،المكتبة المصرية،ص٩٢

٢٨ - سعد الشرنوبى عبد المنعم هريدى اسامه خليل :(٢٠٠٠)م دراسه عامليه لبعض المتغيرات الكينماتيكية لمسابقة الوثب الثلاثى مجلة (نظيرات و تطبيقات) مجله علميه متخصصه لبحوث التربية البدنية و الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية العدد (٣٨)

٢٩- صلاح السيد حسن قادوس : (١٩٩٣) الاسس العلمية الحديثة للتقويم فى الاداء الحركى مكتبة النهضة المصرية القاهرة

٣٠-صلاح الدين مالك،وخالد عبد الروؤف عباده (٢٠٠٧) :لياقه الاداء والتدريب الرياضى ،عامر للطباعه والنشر المنصوره.

٣١- طارق جمال علاء الدين : (٢٠٠٥) نموذج بيوميكانيكى احصائى للرفع بالرجلين فى الأداء الرياضى رسالة دكتوارة غير منشوره كلية التربية الرياضية للبنين ، أبوقير جامعة الإسكندرية

٣٢- طلحة حسام الدين٠ : (١٩٩٣) الأسس الحركية و الوظيفية للتدريب الرياضى ، دار المفكر العربى ، القاهرة

٣٣- طلحة حسام الدين٠ : (١٩٩٣)، الميكانيكا الحيوية-الاسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربى، القاهرة

obeikandl.com

٣٤-طلحة حسام الدين،وفاء صلاح الدين مصطفى كامل احمد ،سعيد عبد الرشيد :(١٩٩٨) علم الحركة التطبيقى،الجزء الاول، الطبعة الاولى،مركز الكتاب للنشر ٠

٣٥- عادل تركى الدلوى ،على شيوط ابراهيم ، مهدى مصطفى صالح :(٢٠٠٩) تحليل بعض المتغيرات البيوكينماتيكية لابطال العالم برفعة النطر حسب مدارس التدريب،بحث منشوربمجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية- المجلد ٩ عدد ٣خاص بالمؤتمر العلمى الاول للبيوميكانيك من ٢٥-٢٦ مارس

٣٦-عادل عبد البصير : (١٩٩٣)التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق المكتبة المتحدة ببورفؤاد

٣٧-عادل عبد البصير :(١٩٩٧)الميكانيكا الحيوية فى تيكنيك الحركات الرياضية المكتبة المتحدة ببورسعيد٠

٣٨-عادل عبد البصير : (١٩٩٨) الميكانيكا الحيوية و التكامل بين النظرية التطبيقية فى المجال الرياضى ط٢ مركز الكتاب للنشرالقاهرة

٣٩-عادل عبد البصير : (١٩٩٩) التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق ،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة

٤٠-عادل عبد البصير على، ايهاب عادل عبد البصير :(٢٠٠٠) التحليل البيوميكانيكى لحركات جسم الانسان-اسسة وتطبيقاتة ط١ المطبعة المتحدة ببورفؤاد ص

٤١-عادل عبد البصير :(٢٠٠٥) التحليل البيوميكانيكى و التكامل بين النظرية و التطبيق و المجال الرياضى المطبعه المتحده ببورسعيد

٤٢-عادل عبد البصير :(٢٠٠٧) التحليل البيو ميكانيكى والتقيم والقياس التحليلى فى الاداء البدنى ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع بالاسكندرية، الاسكندرية

٤٣ عبد الفتاح خضر :(١٩٩٦) المرجع فى الملاكمة،منشأة المعارف، الاسكندرية٠

obeikandl.com

٤٤- علاء الدين حامد مصطفى :(٢٠٠٨) تأثير برنامج تدريبى باستخدام التمرينات النوعيه على اللياقه البدنيه الخاصه ومستوى أداء بعض الجمل الحركيه (الكاتا) لناشئ الكاراتيه تحت ١٤ سنه ،المؤتمر الاقليمى الرابع للمجلس الدولى للصحه والتربيه البدنيه والترويح والرياضه والتعبير الحركى لمنطقه الشرق الاوسط، كليه التربيه الرياضيه بأبي قير، جامعه الاسكندريه.

٤٥-عصام عبد الخالق :(١٩٩٢)التدريب الرياضى نظريات تطبيقات الطبعة السابعة دار المعارف

٤٦ -عصام عبد الخالق :(٢٠٠٥) التدريب الرياضى ،نظريات وتطبيقات، منشأة المعارف، الاسكندرية

٤٧- عويس على الجبالى : (٢٠٠٠) التدريب الرياضى النظرية والتطبيق دار Gmsالطبعة الاولى

٤٨ - محمد ابراهيم شحاتة ،محمد جابر بريقع :(١٩٩٥) دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركى، منشأة المعارف بالاسكندرية

٤٩ - محمد ابراهيم عبد الهادى :(٢٠٠٢) تأثير تنوع تمرينات المقاومه على تطويرالقدره الحركيه العامه والخاصه وبعض المتغيرات الفسيولوجيه والمستوى الرقمى لناشئ ٤٠٠ متر عدو،المجله العلميه للبحوث والدراسات فى التربيه الرياضيه ،كليه التربيه الرياضيه ببورسعيد ،جامعه قناه السويس.

٥٠- محمد حسن علاوى :(١٩٩٤) علم التدريب الرياضى ،دار المعارف،القاهرة٠

٥١- محمد حسن علاوى،محمد نصر الدين رضوان : (١٩٩٤) أختبار الاداء الحركى الطبعة الثالثة ،دار الفكر العربى ،القاهرة .

٥٢- محمد صبحى حسنين : (٢٠٠١) القياس و التقويم فى التربية الرياضية والرياضه الجزء الثانى ط٤ دار الفكر العربى ، القاهرة

٥٣- محمد مرسال،هشام حجازى عبد الحميد :(٢٠٠٥) المبادئ الاساسية فى الكاراتية، دار الاصدقاء للطباعة والنشر ،المنصورة،الجزء الاول٠

obeikandl.com

٥٤- محمد مصطفى الدسوقى
: (٢٠٠٦) النسب المساهمه فى المستوى الرقمى لمخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركى لرفعتى الخطف و النطر للاعب رفع الأثقال رسالة ماجستير غير منشوره كلية التربيه الرياضية بالمنصوره

٥٥ - مسعد على محمود
:(١٩٩٧) المبادئ الاساسية للمصارعة الرومانية والحرة للهواة، دار الطبع والنشر ،المنصورة

٥٦- مفتى ابراهيم حمادة
:(١٩٩٦) التدريب الرياضى من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر العربى، الفاهرة٠

٥٧- مفتى ابراهيم حماد
:(٢٠٠٠) اسس تنمية القوة العضلية بالمقاومات للاطفال فى المرحلتين الابتدائية والاعدادية ،مركز الكتا ب للنشر ،القاهرة٠

٥٨ - وديع ياسين التكريتى ، ليث اسماعيل العبدى، حمد محمد رضا
: (٢٠٠٩) دراسة مقارنة فى بعض متغيرات المسار الحركى للثقل فى رفعة الخطف بين اساليب مختلفة لتحديد المسافة بين القبضتين،مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية،المجلد ٣ عدد خاص ببحوث المؤتمر العلمى الاول للبيوميكانك ٠

٥٩- يحيى السيد اسماعيل الحاوى
: (٢٠٠٤) الموهبة الرياضية والابداع الحركى ، الباب الذهبى للدخول للرياضة العالمية ، دار العربى للنشر٠مقال المدرب الرياضى بين الاسلوب التفكيرى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب
.

openkandil.com

المراجع الاجنبية

60 - Bob Davis،R،S Bull،Jan Roscoe &Dennis Rosc	:(1997) physical education and the study of sport ،3 rd ،،Mosby St Louis،
61- Berea M.,Shc ata M,Byoumim,;	:(1996) Multimedia in; Biomechanical Analysis the First International Conference on Computer and Advanced technology in education, Egypt
62 -Charles A،Bucher	:(1999) Foundations of physical education and sport ،13 th ed،wed McGraw Hill،St Louis،
63- Dale M، Franks F Judith E	:(1987) Sports and Recreation Activate For Men and women 18ed Times Mirror/Mosby College Publishing P u s a
64- Dan Gable	:(1999) Coaching wrestling successfully, Human Kinetics
65-Ellen، E،p،	:(1981),biomechanics, Qualitative approach for studying human movement, burgess polishing Co,U،s،A
66-Gary Kamin	:(2007) Research Methods of Biomechanics, Human Kinetic, U. S A

obeikandl.com

67- Hermansson,A.M

: (1994) Athletic ability and theanatomyof motionrolfwirhed, tron, 5st-ed Wolfe medical Publications

68- James R. Morrow، JR.Allen W.Jackson Jameesg.Disch.Dalep .Mood

:(2005) Measurement and Evaluation in Human Performance، 3ed, .Human Kinetics ، U.S A.

69--Jensen , CR &Hirst, cc

: (1980) Measurement in physical education & athletics , Mac new York million p.colmo

70-khaled Adel –Roof Ebada

:(2011) Relative Strength Body Mass And Height as Predictors of Olympic weight Lifting Payers Performance, Seljuk University Journal of Physical Education and Sport Science ;13 (2):1

71- Klaus., Bartonletz

: (2002) some Biomechanics variables to snatch as Basic to no increase the effectiveness at raining weigh lifting www.ua.edu

72- k noka, RM.;

;(1993) Neuron chemical Bakinesiology 2ed Human Kinetics

73- Kraemer fleck's

,(2005)Strength training for young athletes, neticsU.S.A

obeikandl.com

74- Kules,B.Mejevsek.M ;(1997) Cinematic and dynamic of the usher mullahs gee in, kinesiology, zagerb,29(2) December-

75- Lindsey carter :(1981) somototype of Female Athletes medicine sport vs. 15.

76- Nordin .M.,&Frankel.nV :(2001) Basic Biomechanicsofthe muscular skeletalsystem, third edition Philadelphia, U.S.A.

77- Nsca certification commission, ; (2008) Exercise thshiuque manual for resistance training, H.K 2ed Canada

78-Peham,c.,licka,T., -Kapoun,M.,&schindle,M : (2001) A new method to quantify harmony of the lbrse rider system in dressage, sports Engineering

79- Rosy. Lukurst : (2001) Biomechanics projectiles, the definitive version , a companion to dip in sport science lecture crisis & experimental , laboratory secessions in the school of science mathematics & in formation technology semester 3

80- Susan J. Hall : (1999) Basic Biomechanics, 3ed edition WCD McGraw-Hill publisher, Indiana

obeikandl.com

81- Thomas R.Baechle & barney R.Groves ;(1992)Weight training steps to success , 3ed Leisure Press , U.S.A

82- Thomas D.& Fahey R, : (2005)Weight training raises McGowan-hill new York U.S.A

83-Vladimir.M.& Kraemer :(2006) science and practice of strength training 2ed. human science. U.S.A

84-William j Kraemer&Steven J ;(2005) Strength Training for young Athlete Human Kinetic

obeikandl.com

ملخص البحث

العنوان: بعض المتغيرات البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه كدالة للتنبؤ بمقدار الثقل المرفوع لرفعة الكلين والنطر لرباعي رفع الأثقال

مشكلة البحث

وتعتبر المشكلات الخاصة لوصول اللاعبين الى اعلى المستويات من الموضوعات الشديده الارتباط بعمل المدربين وخصوصا عند تدريب المستويات الرياضيه المتقدمه حتى يمكن الكشف عن هذة المشكلات واخضاعها للدراسه العلميه بغرض ايجاد الحلول المناسبه والالمام بالمعلومات العلميه التى تعتبر انعكاسا مباشرا لتطوير تكنولوجيا التدريب

نتيجة للتقدم العلمى والتكنولوجى الذى اجتاح مجالات المعرفه الانسانيه حظت رياضة رفع الاثقال نصيبا من التقدم والتطور فى الاعوام الاخيره

لدرجة ازهلت المشاهدين واصبحت بطولات العالم والدورات الاولمبيه والقاريه والدوليه مسرحا يستعرض فية ابطال هذة الرياضه براعتهم لاظهار القوه لرفع اعلى الاوزان

ونظرا لتاخرالمستوى الرقمى الملحوظ للرباعين المصرين ووجود بعض

الاخطاء والقصور فى الاداء و عدم توافر المعلومات الفنيه بطريقه موضوعيه للارتقاء بمقدار الثقل المرفوع لمهاره الكلين والنطر مما دعا الباحث للقيام بهذه الدراسه للتعرف على اكثر المساهمات تاثيرا فى كل من المتغيرات الميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه لمقدار الثقل المرفوع فى هذه الرفعه لتصبح منهجا لارشاد العاملين فى مجال رياضه رفع الاثقال لتحسين الاداء وزيادة وزن الرفعات فاعليه وكفاءه فى عملية التدريب

بالاضافة الى ان الباحث من خلال اتصالة بشبكة المعلومات وما امكنه من الحصول علية من المكتبات لكليات التربيه الرياضيه بمصر لم يجد على حد علمة اى من الباحثين تنبا بمقدار الثقل المرفوع لتلك الرفعة فى رياضة رفع الاثقال

ويرى المتخصصين فى رياضة رفع الاثقال ان رفعة الكلين والنطر تظهر فيها اشكال القوه المختلفه بشكل كبير فى مراحل ادائها وعند القيام بدراسة تلك الرفعة يجب العناية بدقة القياسات لمعالجتها بصورة كمية وموضوعيه يسهل بها تطبيق المعادلات الرياضيه لتقيم وتحليل تلك القياسات ومعرفة شكل الحركة الصحيح لتحقيق اكبر ناتج حركى ممكن

obeikandl.com

ويتفق العديد من الباحثين فى مجال التدريب الرياضى على اهمية العلاقه بين القواعد الميكانيكيه الحيويه وقياس القوى المؤثرة على جسم الانسان والمهارات الفنيه والخططيه للارتقاء بمستوى الرباع وتحقيق انجاز رقمى للمجموع الكلى للرفعات مع توافر الكفاءه التى تحكم العمل الرياضى لتحقيق ميداليه

هدف البحث

التعرف على بعض المتغيرات البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه كدالة للتنبؤ بمقدار الثقل المرفوع لرفعة الكلين والنطر لرباعى رفع الاثقال وذلك من خلال

وضع المعادلات التنبؤيه بمقدار الثقل المرفوع قيد البحث بدلالة كل من المتغيرات البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه لرفعة الكلين والنطرلرباعى رفع الاثقال

خامسا:تساؤلات البحث :

- **ما أكثر المتغيرات البيوميكانيكيه مساهمة فى مقدار الثقل المرفوع قيد البحث**
- **ما أكثر القياسات الجسميه مساهمة فى مقدار الثقل المرفوع قيد البحث**
- **ما أكثر القدرات البدنيه مساهمه فى مقدار الثقل المرفوع قيد البحث**
- **ما المعادلات التنبؤيه بمقدار الثقل المرفوع قيد البحث بدلالة كل من المتغيرات البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه الموثره فى رفعة الكلين والنطر**

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام التصوير بالفيديو لمناسبته لطبيعه هذة الدراسه0

2-عينه البحث:

تم اختيارالعينه بالطريقة العمديه من لاعبى رفع الاثقال المتميزين لعدد (6) رباعين (3) من نادى الجيش الرياضى و(3) من نادى الاولمبى دون التقيد بأى متغيرات كالسن ,الطول ,العمر التدريبى فى وزنى 77,69 كجم لان متطلبات البحث تحتاج الي التباين فى مستوى الافراد حتى تظهر الفروق بين الرفعات قيد الدراسه0

obeikandl.com

وسائل جمع البيانات:

أستخدم الباحث الوسائل الاتية لجمع البيانات:

- التصوير بالفديو0

- التحليل الحركي باستخدام برنامج Simi Motion Analysis

- الاختبارات والقياسات الجسميه والبدنيه0

- الحاسب الالى وبرنامج spssلعمل المعالجات الاحصائيه0

المعالجات الاحصائيه:

-المتوسط الحسابى

-معامل الارتباط

-معامل ايتا2

-الانحراف المعيارى

-أختبار ت

-ومعامل F والتحليل المنطقى للانحدار Stepwise Regression

أهم النتائج:

- **التعرف علي العلاقات الارتباطيه للمتغيرات البيوميكانيكيه للحظات الاداء للرفعه والمعادلة التنبؤية الخاصه بكل لحظه منفرده ولرفعة الكلين والنطر مجتمعه**
- **التعرف علي المتغيرات الجسميه في رفعة الكلين والنطروالتوصل للمعادلات التنبويه**
- **التعرف علي اكثر القدرات البدنيه المساهمه في رفعة الكلين والنطر ومعادلاتها التنبؤيه**
- **التعرف على مساهمة قياسات المرونه في رفعة الكلين والنطر واستخلاص معادلاتها التنبؤيه**
- **التعرف على اكثر المتغيرات البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه الموثره فى مقدار الثقل المرفوع لرفعة الكلين والنطر واستخلاص معادلتها التنبؤيه**

التوصيات :

obeikandi.com

في ضوء الاستنتاجات المستخلصه من التحليل الحركي والاجرائى الاحصائي وما اسفرت عنه النتائج يوصي الباحث بما يلي :

- **الاهتمام بالعلاقات الارتباطيه بين المتغيرات البيوميكانيكه في مراحل اداء رفعة الكلين والنطر**
- **الاهتمام بالمعادلات التنبؤيه لاكثر المتغيرات الجسميه والبدنية مساهمة فى قيمة الثقل المرفوع لرفعة الكلين والنطر**
- **الاهتمام بفارق مجموع الرفعات بين الاعبين المصريين والعالميين**

المستخلص

العنوان: بعض المتغيرات البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه كدالة للتنبؤ بمقدار الثقل المرفوع لرفعة الكلين والنطر لرباعي رفع الأثقال

تهدف الدراسة الى التعرف على بعض المتغيرات البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه كدالة للتنبؤ بمقدار الثقل المرفوع لرفعة الكلين والنطر لرباعى رفع الاثقال

استخدم الباحث المنهج الوصفى باستخدام التصوير بالفيديو لمناسبتة لطبيعة هذة الدراسه تم اختيارالعينة بالطريقه العمد يه من لاعبى رفع الاثقال المتميزين لعدد (6) رباعين والتحليل الحركي باستخدام برنامج Simi Motion Analysis وتجميع البيانات باستخدام التصوير بالفيديو, والقياسات الجسميه والبدنيه للمتغيرات قيد البحث0

ومن أهم النتائج التعرف على **بعض** العلاقات الارتباطيه **للمتغيرات البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه والاكثر مساهمة فى الاداء لرفعة الكلين والنطر ,وتم التوصل الى المعادلات التنبؤيه**

ويوصى الباحث بالاهتمام بالعلاقات الارتباطيه للمتغيرات **البيوميكانيكيه والقياسات الجسميه والبدنيه والاكثر مساهمة فى مراحل الاداء للرفعه** واستخدام المعادلات التنبؤيه قيد البحث كدالة التنبؤ بمقدار الثقل المرفوع **لرفعة الكلين والنطر**

obeikandl.com

Abstract

Title

Some of biomechanics variable, anthropometric measurements and physical to predict as indicate quantity weight lift clean and jerk for quadratic weight lifter

This study aims to know some of biomechanics variable, anthropometric measurements and physical to predict as indicate quantity weight lift clean and jerk for quadratic weight lifter

The researcher used the descriptive method using video recording that suit the research nature the sample was chosen purposely from the best quadratic weight lifter and was 6 players Data was collected using video recording Motion Analysis by Simi Motion Analysis program, for Some of biomechanics variable, anthropometric measurements and physical tests for the variables under investigation*

The most importance results lead to knowing the correlation between biomechanics variable anthropometric measurements and physical and knowing the different correlation between all the variables at glens performance of the skill, reaching the prediction equation to predict as indicate quantities ,

The researcher recommends care for the correlation between the biomechanics variable anthropometric measurements and physical all the variables at glens performance of the skill, and using the prediction equation to predict as indicate quantity weight lift clean and jerk

obeikandl.com

Research Summary

Title

Some of biomechanics variable, anthropometric measurements and physical to predict as indicate quantity weight lift clean and jerk for quadratic weight lifter

Research Problem

The special problems for players to reach the highest levels of the strong themes link the work of the coaches and especially when advanced mathematical training levels can even detect these problems and be subject to a scientific study to find appropriate solutions and knowledge of scientific information, which is a direct reflection of the development of IT training

As a result of scientific and technological progress, which ripped through the areas of human knowledge noted Sports Weightlifting share of progress and development in recent years

So viewers affected to do and became the world championships and the Olympics, continental and international scene reviewing the heroes of the sport their ingenuity to show the strength to lifters higher weights

Due to the remarkable digital performance level weight lifters Egyptians and the presence of some

Mistakes and shortcomings in performance with the lack of technical information in an objective manner to improve by gravity raised the skill clean and jerk, prompting researcher to carry out this study to identify more contributions influential in both the mechanical variables and measurements of physical and physical to the amount of gravity raised in this greatness to become a method to guide the workers in the field of sport weightlifting to improve performance and increase the weight of Rose effectiveness and efficiency in the training process

In addition to the researcher through its connection to a network of information and places to get it from the libraries of the faculties of Physical Education in Egypt did not find to his knowledge none of the researchers predicted by the report to the weight that greatness in the sport of weightlifting

openkanal.com

According to specialists in the sport weightlifting that elevation clean and jerk show where forms various strengths significantly in stages performance and when you do a study that greatness must care accurately measurements to be addressed in quantitative and objective easily applied mathematical equations to evaluate and analyze those measurements and learn form the movement proper to achieve greater output kinesthetic possible

And many researchers agree in the field of sports training on the importance of the relationship between the bio-mechanical rules and measure the forces acting on the human body and the technical and tactical skills to upgrade weightlifter and achievement Numeric

Total kidney lifter

with the availability of efficient governing mathematical work to achieve a medal

Objective of this research

Identify some biomechanics variables and physical measurements and physical function of the prediction by gravity report for boosting clean the jerk of the Quartet weightlifting through

-١Determine the physical measurements the most contribution in the amount of the report under the weight

-٢Determine the most physical capacity contribution in the amount of the report under the weight

-٣identification of mechanical variables in the amount of the report under the weigh

-٤by predictive equations of gravity report under the terms of each of the physical measurements, physical abilities and the mechanical variables affecting them individually and collectively.

Questions

-١What is the most

measurements anthropometric in the amount of the report under the weight

-٢What is the most physical abilities contribute to the amount of the report under the weight

-٣What is the most mechanical variables contribute to the amount of the report

obeikandl.com

under the weight
-٤What predictive equations by gravity report under the terms of each of the physical measurements, physical abilities and the mechanical variables affecting them individually and collectively

Action
Research Methodology
The researcher used the descriptive method using video cameras to its relevance to study

sample
The sample was chosen intentional way of players weightlifting outstanding for a number (٦) weightlifters without being bound by any variables such as age, height, age Training, fornication ٧٧.٦٩ ،kg because search requirements that need to be differences in the level of individuals to show the differences between Rose under study
And methods of data collection:
Researcher used the following methods of data collection:
-Photography using video recording
- Kinetic analysis using Sámi Simi Motion Analysis
-Tests and measurements of physical and physical
-Computer and work program SPSS statistical processors
Statistical processors
-SMA
-The correlation coefficient
-Coefficient ETA٢

-Standard deviation
-Testing T.
-F coefficient and logical analysis of the decline of Stepwise Regression
Key findings
-identify relational relations of biomechanics variables for performance momentsweight lift clean and jerk and predictive equations for each skill individually and collectively
-Get anthropometric variables

-Get more physical variables contribute to the weight lift clean and jerk and predictive equations
to know the contribution of flexibility in the measurements weight lift ١١ clean and jerk and extract predictive equations

opeikanal.com

Recommendations

In light of the conclusions drawn from the biomechanics analysis and procedural and statistical Matt outcome of the results of the researcher recommends the following:

Relational attention to relations between variables biomechanics in stages performance weight lift clean and jerk

care for the correlation between the biomechanics variable anthropometric measurements and physical all the variables at glens performance of the skill, and using the prediction equation to predict as indicate quantity weight lift clean and jerk

Interest predictive equations for more physical variables and physical gravity report to weight lift the clean and jerk

Interest margin Total Rose between the Egyptians and the player world

obeikandl.com