

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستخلاصات

ثانياً : التوصيات

الاستخلاصات والتوصيات :

أولاً : الاستخلاصات :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المؤشرات البيوميكانيكية للسرعات والعجلات والمسافات الأفقية والرأسية على المحور (س) ، (ص) بين الارتقاء باستخدام اللوحة القانونية والارتقاء باستخدام اللوحة العريضة عند أداء مهارة الوثب الطويل لصالح اللوحة العريضة .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المؤشرات البيوميكانيكية للسرعات والعجلات والمسافات الأفقية والرأسية على المحور (س) ، (ص) بين الارتقاء باستخدام اللوحة العريضة والارتقاء بدون استخدام لوحة عند أداء مهارة الوثب الطويل لصالح بدون استخدام لوحة .

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المؤشرات البيوميكانيكية للسرعات والعجلات والمسافات الأفقية والرأسية على المحور (س) ، (ص) بين الارتقاء باستخدام اللوحة القانونية والارتقاء بدون استخدام لوحة عند أداء مهارة الوثب الطويل لصالح بدون استخدام لوحة .

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مسافة الوثب الطويل (المستوى الرقمي) لصالح الارتقاء باستخدام اللوحة العريضة بدرجة تفوق استخدام اللوحة القانونية ، كما يوجد تفوق في مسافة الوثب الطويل (المستوى الرقمي) باستخدام الارتقاء بدون لوحة عنه في استخدام اللوحة القانونية .

المتغيرات غير المعنوية في البحث :

يتضح من جدول (٣) والخاص بتحليل التباين للتغير اللحظي على المحور الرأسى (ص) خلال لحظات ومراحل الأداء في الوثب الطويل باستخدام لوحات مختلفة الأبعاد ان

هناك متغيرات غير معنوية وهى (التغير لحظة ترك اللوحة - التغير لحظة الهبوط - خلال مرحلة الارتقاء - خلال مرحلة الطيران - خلال مرحلة الهبوط - خلال أداء الوثبة) .

كما يتضح من جدول (٤) والخاص بتحليل التباين للتغير اللحظى على المحور الأفقى (س) خلال لحظات ومراحل الأداء فى الوثب الطويل باستخدام لوحات مختلفة الأبعاد أن هناك متغيرات غير معنوية وهى (التغير لحظة بداية الارتكاز - التغير لحظة الهبوط - المسافة المقطوعة على المحور خلال مرحلة الطيران الموجب - المسافة المقطوعة على المحور خلال أداء الوثبة) .

يتضح من جدول (٥) والخاص بتحليل التباين للتغير اللحظى للزمن (ت) خلال لحظات ومراحل الأداء فى الوثب الطويل باستخدام لوحات مختلفة الأبعاد أن هناك متغيرات غير معنوية وهى (التغير لحظة بداية الارتكاز - التغير لحظة الهبوط - خلال مرحلة الطيران الموجب - مرحلة الهبوط - أداء الوثبة) .

يتضح من جدول (٦) والخاص بتحليل التباين للتغير اللحظى للسرعة على المحور الرأسى (ص) خلال لحظات ومراحل الأداء فى الوثب الطويل باستخدام لوحات مختلفة الأبعاد أن هناك متغيرات غير معنوية وهى (التغير لحظة ترك اللوحة - التغير لحظة الهبوط - خلال مرحلة الارتقاء - خلال مرحلة الطيران - خلال أداء الوثبة) .

يتضح من جدول (٧) والخاص بتحليل التباين للتغير اللحظى للسرعة على المحور الأفقى (س) خلال لحظات ومراحل الأداء فى الوثب الطويل باستخدام لوحات مختلفة الأبعاد أن هناك متغيرات غير معنوية وهى (لحظة بداية الارتكاز - التغير لحظة الهبوط - خلال مرحلة الارتقاء - خلال أداء الوثبة) .

يتضح من جدول (٨) والخاص بتحليل التباين للتغير اللحظى لعجلة الحركة على المحور الرأسى (ص) خلال لحظات ومراحل الأداء فى الوثب الطويل باستخدام لوحات مختلفة الأبعاد أن هناك متغيرات غير معنوي وهى (لحظة ترك اللوحة - التغير لحظة الهبوط - خلال مرحلة الارتقاء - خلال مرحلة الطيران - مرحلة الهبوط - خلال أداء الوثبة) .

يتضح من جدول (٩) والخاص بتحليل التباين للتغير اللحظى لعجلة الحركة على المحور الأفقى (س) خلال لحظات ومراحل الأداء فى الوثب الطويل باستخدام لوحات مختلفة الأبعاد أن هناك متغيرات غير معنوية وهى : (لحظة بداية الارتكاز - التغير لحظة الهبوط - خلال مرحلة الارتقاء - مرحلة الهبوط - خلال أداء الوثبة) .

يتضح من جدول (١٠) والخاص بتحليل التباين للقياسات المتكررة لزوايا الانطلاق بين لوح الارتقاء مختلفة الأبعاد أن زوايا الانطلاق غير معنوية .

كذلك يتضح من جدول (١١) والخاص بتحليل التباين للقياسات المتكررة لزوايا الطيران بين لوح الارتقاء مختلفة الأبعاد أن زوايا الطيران غير معنوية .

ثانياً : التوصيات :

١- يجب عند التعليم والتدريب على مهارة الوثب الطويل للاعبين تحت ١٤ سنة البدء فى المرحلة الأولى باستخدام الارتقاء بدون استخدام لوحة ارتقاء (عدم تحديد مكان للارتقاء) ثم يتم تطوير الأداء باستخدام اللوحة العريضة ثم عند إتقان الأداء يتم استخدام اللوحة القانونية لما له من تأثير إيجابى على تحسين وتطوير المؤشرات الميكانيكية المؤثرة فى مسافة الوثب الطويل .

٢- إجراء بحوث ودراسات مشابهة تهدف لمقارنة بعض المؤشرات البيوكينماتيكية للارتقاء من أماكن مختلفة فى الوثب الطويل .

المراجع

أولاً المراجع العربي

ثانياً : المراجع الأجنبي

أولاً : المراجع العربية :

١. أحمد أمين فوزى : علم النفس الرياضى - مبادئه وتطبيقاته ، الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٩٢ م .
٢. أحمد سعد الدين محمود : تحسين فاقد سرعة الاقتراب وأثره على بعض المتغيرات الكينماتيكية لمسافة الوثب الطويل ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٤ .
٣. أشرف عبد الحميد ماهر : تصميم بطارية اختبارات بدنية لناشئ الوثب الطويل تحت ١٦ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٧ م .
٤. أشرف مصطفى السيسى : تأثير التدريب على ارتفاعات مختلفة لمستوى منطقة الهبوط على مسافة الوثب الطويل لدى الناشئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢ م .
٥. الاتحاد الدولى لألعاب : المرشد العملى لتعليم ألعاب القوى ، المستوى الأول . القوى للهواة
٦. الاتحاد المصرى لألعاب : القانون الدولى لألعاب القوى للهواة ، ١٩٩٦ م . القوى للهواة
٧. بسطويسى أحمد : سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٨. جمال محمد علاء الدين : حول بعض المقاييس والمعايير لتقييم مستوى إتقان الأداء المهارى فى المجال الرياضى ، دراسة نظرية مجاز للترقية لوظيفة أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٧٨ م .
٩. _____ : دراسات معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، دار المعارف ١٩٨٠ م .

١٠. جوزيه مانيول باليستيروس ، : أسس ومبادئ التعليم والتدريب فى ألعاب القوى ، ج. الفايز
ترجمان عثمان رفعت ومحمود فتحى ، الاتحاد الدولى
لألعاب القوى ، مركز التنمية الاقليمى بالقاهرة ،
يناير ، ١٩٩١ م .
١١. جوزيه مانيول باليستيروس : أسس التعليم والتدريب ، ترجمه عثمان رفعت ،
الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية
الاقليمى ، القاهرة ، ١٩٩٢ م .
١٢. حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو " الطفولة والمراهقة " ، ط٤ ، علام
الكتب ، ١٩٧٧ م .
١٣. حسن على أنيس : الخصائص الديناميكية للمهارة خارج وداخل الجملة
الحركية وعلاقتها ببعض العوامل الوظيفية والبدنية
للاعب الجمناز ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية بالهرم ، جامعة حلوان ،
١٩٩٠ م .
١٤. زكى درويش وآخرون : الوثب والقفز ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
١٥. سامية محمد بدر : دراسة تحليلية حول سرعة الاقتراب وأثره على
سرعة وقوة الارتقاء فى سباق الوثب الطويل ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات
، القاهرة ، ١٩٨٠ م .
١٦. سعد جلال ، : علم النفس الرياضى ، ط٤ ، دار المعارف ، القاهرة
محمد حسن علاوى ، ١٩٧٠ م .
١٧. سليمان على حسن ، : مسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف ، القاهرة
وآخرون ، ١٩٧٩ م .
١٨. سليمان على حسن ، أحمد : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، دار
الخادم ، زكى درويش ، المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٣ م .
١٩. سوسن عبد المنعم : البيوميكانيك فى المجال الرياضى ، الجزء الأول ،
البيوديناميك ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩١ م . وآخرون

٢٠. طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥ م .
٢١. طلحة حسام الدين ، : علم الحركة التطبيقي ، الجزء الأول ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٧ م .
٢٢. عادل عبد البصير : الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى ، الطبعة الثانية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٨ م .
٢٣. عبد الحليم محمد عبد الحليم : تأثير تنمية القوة المميزة بالسرعة بأساليب مختلفة على المستوى الرقوى فى الوثب الطويل للناشئين تحت ١٥ سنة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، ١٩٨٥ م .
٢٤. عبد المنعم إبراهيم هريدى : استخدام بعض أساليب تنمية القوة الخاصة للوثب الطويل وأثرها على الأداء ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ م .
٢٥. عثمان حسين رفعت : الخصائص العامة لمتسابقى الوثب والقفز ، نشرة ألعاب القوى ، الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الاقليمى. العدد ٦ ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٢٦. على حسين القصصى : الوثب والقفز فى ألعاب القوى ، الطبعة الثانية ، دار الكتب الجامعية ، الإسكندرية ، ١٩٨٠ م .
٢٧. على محمد عبد الرحمن ، : كينسيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى ، دار طلحة حسام الدين : الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
٢٨. عويس الجبالي : ألعاب القوى بين النظرية والتطبيق ، مطبعة التيسير ، القاهرة ، ١٩٨٩ م .
٢٩. قاسم حسن حسين وآخرون : التدريب بألعاب الساحة والميدان ، بغداد ، ١٩٩٠ م .
٣٠. قاسم حسن حسين ، : ميكانيكية المسابقات المركبة العشارى رجال ، السباعى سيدات ، الطبعة الأولى ، الوكالة الليبية للترقيم الدولى الموحد للكتاب ، دار الكتب الوطنية بنغازى - ليبيا ، ٢٠٠١ م .

٣١. **كمال جميل الربضى** : الجديد فى ألعاب القوى ، الجامعة الأردنية ، ١٩٩٨م.
٣٢. **محمد أمين رمضان** : الخصائص الديناميكية للتمرينات الخاصة وعلاقتها بالخصائص الديناميكية المؤثرة فى المستوى الرقعى للوثب الطويل ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .
٣٣. **محمد جابر بريقع ، خيرية السكرى** : سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦ - ١٨ سنة ، الجزء الأول ، ٢٠٠١م .
٣٤. _____ : المبادئ الأساسية للميكانيكا الحيوية فى المجال الرياضى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .
٣٥. **محمد حامد الأفندى** : علم النفس الرياضى والأسس النفسية للتربية الرياضية ، عالم الكتاب ، القاهرة ، ١٩٧٥م .
٣٦. **محمد حسن علاوى** : علم النفس الرياضى ، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
٣٧. **محمد عثمان** : موسوعة ألعاب القوى ، تكنيك - تدريب - تعليم - تحكيم ، ط ١ ، دار القلم ، الكويت ، ١٩٩٠م .
٣٨. **محمد أحمد الضهراوى** : دراسة مدى مساهمة قوة عضلات الرجلين والسرعة الانتقالية فى المستوى الرقعى لمتسابقى الدرجة الأولى فى الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٨٧م .
٣٩. **محمود فتحى محمود** : تقويم الخصائص الكينماتيكية للارتقاء فى الوثب الطويل ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - العدد الخامس عشر ، ١٩٩٢م .
٤٠. **ناهد أنور الصباغ ، جمال محمد علاء الدين** : علم الحركة ، الطبعة السابعة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م .
٤١. **وجيه محجوب ، نزار مجيد الطالب** : التحليل الحركى ، بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٢م .
٤٢. **وحيد صبحى عبد الغفار** : تأثير استخدام لوحة ارتقاء تدريبية على مسافة الوثب الطويل للمبتدئين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٢م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

43. **Bosco, C. & Other** : Kinetics and kinematics of take off in long jump, biomechanics V.F international series Baltimore, 1976 .
44. **Cooper & Other** : Kinesiology of the long jump, medi and sport, University Park Press, Baltimore, 1973 .
45. **Dyson, Geoffrey & H. G.** : The mechanics of athketics, 5th ed., London, press ITP., 1973 .
46. **Hay, James, D.** : The biomechanics of sport techniques, 2th ed. Prentice. Hall inc., (Eng le wood) diffs, 1978 .
47. **Hay J., Meller, J. A.,** : Techniques used in transition from approach to take off in long jump, XII international congress of biomechanics, international society of biornech anics Califorina, June, 1989 .
48. **Eto, N., & et al.** : The approach run in elite male long jumpers, international society of biomechanics XIV the congress, Paris, July, 1993 .
49. **James G. Hay & Johna. Miller** : Techniques used in th. Triple Jump , University of Lowa, 1985 .
50. **Vorobiev. G., & Other,** : Long jump technique power or speed, international society of biomechanics, XIV, the congress, Paris, July, 1993 .