

## الباب الخامس

—

— الاستنتاجات

— التوصيات

## الاستنتاجات :

فى حدود عينه الدراسه ومستوى دقة وسائل جمع البيانات وانطلاقا. مما توصلت اليه الباحثة من نتائج تم استخلاص ما يلى :

- ١ - عدم التوزيع الصحيح للقوى مما ادى الى فقد جزء من القوة الرأسية فى الاتجاهين الافقى والجانبى .
- ٢ - انخفاض السرعة الرأسية فى مرحلة الارتفاع وقد يرجع الى عدم انتقال اللاعب من الاتجاه الافقى الى الاتجاه الرأسى بانسيابيه ، او قد يرجع الى زياده زمن الارتفاع للاعبه .
- ٣ - من دراسه نسب مساهمه المتغيرات تم استخلاص اهم المتغيرات الديناميكية المؤثرة على لحظه الارتفاع مرتبه ترتيبيا تنازليا وفقا لاهميه تأثيرها على ارتفاع مركز الثقل كما يلى :
  - \* القوة الرأسية .
  - \* السرعة الرأسية .
  - \* القوة المحصلة .
- ٤ - أظهرت النتائج وجود علاقات بين المتغيرات قيد الدراسه ، ثم توضيحها فى مصفوفه معامل الارتباط جدول (١٢) .

## التوصيات :

- اعتمادا على نتائج الدراسه واستنتاجاتها وفى حدود عينه الدراسه توصى الباحثه بما يلى :
- الاهتمام بتنمية القوة عموما وخاصة القوة الرأسية عن طريق تدريبات على تنمية القوة المميزة للسرعة
- ان يراعى عند تدريبها استخدام التدريبات التى تساعد فى انتقال اللاعب من الاتجاه الافقى ( الاقتراب ) الى الاتجاه الرأسى ( الارتفاع ) بانسيابيه ورشاقة .
- ان يراعى المديرين عند وضع برامجهم الاهتمام بالمتغيرات الديناميكية التى أثبتتها دراسه نسب مساهمه المتغيرات على ارتفاع مركز ثقل الجسم وهى كآلاتى :

- \* القوه الرأسية •
- \* السرعة الرأسية •
- \* القوه المحصله •

حيث أن هذه من أهم المتغيرات المؤثره على لحظه الارتقاء •

عمل دراسه الاحتمالات قيم كل من المتغيرات المشاركه فى الاداء لتحديد أنسب هذه الاحتمالا  
فى ضوء نتائج الدراسه •

## المراجع

### أولا : المراجع العربيه :

- ١ - اقبال كامل محمد عبدالجليل : أثر دفع القصور الذاتى فى المرحله الاولى ( مرحله الزحف ) على المرحله الثانيه ( مرحله الدفع ) وارتباطها بالسرعه الابتدائيه لانطلاق الاداء فى سباق دفع الجله للسيدات ، رساله دكتوراه غير منشوره ، القايره ١٩٧٧ .
- ٢ - أوليغ كولودى وآخرون : ألعاب القوى ، دار " رادونا " موسكو ١٩٨٦ من الترجمه العربيه لمالك حسن .
- ٣ - خير الدين على عويس وآخرون : علم الميدان والمضمار ، دار الفكر العربى ١٩٨٣ .
- ٤ - دلال أحمد فح النور : العلاقه بين زمن الرجوع ودفع القدمين عند الانطلاق وأثرهما على مرحله تزايد السرعه فى سباق ١٠٠م عدو ، رساله دكتوراه غير منشوره ١٩٨٨ .
- ٥ - زكى درويش ، وآخرون : الوثب والقفز " مسابقات الميدان والمضمار " ، دار المعارف بمصر ١٩٨٠ .
- ٦ - سليمان على حسن وآخرون : التحليل العلمى لمسابقات الميدان والمضمار ، ديناميكية الارتكاز فى الجرى ، رساله دكتوراه ، ١٩٦٤ ، دار المعارف ١٩٨٣ .
- ٧ - سوسن عبدالمنعم وآخرون : البيوميكانيك فى المجال الرياضى ، الجزء الأول ، دار المعارف .
- ٨ - طلحه حسين حسام الدين : ديناميكه الارتكاز باليدين فى بعض مهارات الجمباز ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ١٩٨٠ .
- ٩ - عادل عبدالبصير : الميكانيكا الحيويه ، التقويم والقياس التحليلى فى الاداء البدنى ، الجهاز المركزى للكتب الجامعيه والمدرسيه ١٩٨٣ .

- ١٠ - عادل محمود عبدالحافظ : التحليل البيوميكانيكى للارتقاء فى الوشب العالى بطريقه  
التقوس ، رساله دكتوراه غير منشوره ، الاسكندريه ١٩٧٩ .
- ١١ - عبدالنبي المغازى : العلاقات الديناميكيه المصاحبه لخطوه الحاجز ، رساله دكتوراه ١٩٨١
- ١٢ - ليلا رياض محمد المسيرى : دراسه حول التحليل البيوميكانيكى للضربه الساحقه المستقيمه  
فى الكره الطائره ، رساله دكتوراه ١٩٨١ .
- ١٣ - محمد يوسف الشيخ : الميكانيكا الحيويه وعلم الحركه ، دار المعارف القايره ، ١٩٧٥
- ١٤ - مديحه سامى ، وفاء أمين : المرجع فى مسابقات الميدان والمضمار ، دار النشر للفكر للعربى
- ١٥ - نبيله أحمد عبدالرحمن وآخرون : العلوم المرتبطه بمسابقات الميدان والمضمار ، دار المعارف  
١٩٨٦ .
- ١٦ - هناء حسين رزق : القوه العضليه النسبيه للرجلين وعلاقتها بديناميكيه الارتقاء فى الوشب  
الطويل ، رساله دكتوراه غير منشوره ، ١٩٨٣ .
- ١٧ - هوخموث جير د : الميكانيكا الحيويه وطرق البحث العلمى للحركات الرياضيه ،  
عن ترجمه كمال عبدالحميد ، سليمان على حسن ، دار المعارف ١٩٧٨ .

ثانيا : المراجع الاجنبيه :

- 18 - Dainty David stand ardizing Biomechanical Testing in Sport Human Kinetics  
Publishing Cham Paignil 1987.
- 19 - Donskoi.D.D Grundlagender, Biomechanik, Berlin 1975.
- 20 - Hay. G. Jams The Biomechanics of Sports Tech Niques Englewood Cliffs  
Prentice Hall 1973.
- 21 - Hochmuth.G Biomechanik sportlicher Bewegungen Berlin 1974.

- 22 - Jacasy Ed Track and Field New York 1983.
- 23 - Kreighbavmellen Biomechanics Aquabttative appro Ach for studying. Katharine.M. Barthels. Burgess Publishing Company Minneapolis 1981.
- 24 - Matsw Edited By Hideji and kand Kobayashe Itner National Series on Biomechanics Volume 4B.I Biomiechanics VIII B 1983.
- 25 - Robison.F. Clarence and Otheres. Modern Techniques of Trache and field. Biomechanics University Prove Utah Philadelphia 1974.
- 26 - Santos Jim . The Plant and Take off in the fosbury flop 1979.
- 27 - Tancic D. Maderne Techink Des Hochsprungs 1978.