

التحليل الكيفي لمرحلة النهوض لإبطال محافظة نينوى في فعالية الوثب الطويل

Mumtaz3@yahoo.com

جامعة سوران - فاكولتي التربية - قسم الرياضة

أ.م.د. ممتاز أحمد أمين

thaeralo@yahoo.com

جامعة الموصل - كلية التربية الاساسية

أ.د. ثائر غانم ملا علو

Seerwan70@gmail.com

جامعة صلاح الدين - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. سيروان كريم عبد الله

قبول البحث: ٢٠١٩/١٢/١٥

استلام البحث: ٢٠١٩/١١/٢٤

ملخص البحث

يعتمد اغلب المدربين في تقويم لاعبي الوثب الطويل على الملاحظة الذاتية البسيطة او الملاحظة العلمية غير التقنية ويعتمد قرارهم على تقويمهم الذاتي الذي يشوبه شئ من القصور بسبب سرعة الحركة وتعدد مراحلها ومتغيراتها، وبناء على التقدم الحاصل في وسائل الملاحظة العلمية التقنية والاعتماد على الحكم (التقويم) الموضوعي وجد الباحثون ضرورة استخدامها في الحكم على مستوى الأداء الفني، وهدف البحث الى التعرف على تقييم الاداء من قبل الخبراء لمرحلة الارتقاء في الوثب الطويل. والتعرف على العلاقة بين تقييم الاداء من قبل الخبراء والانجاز لمرحلة الانتقاء ومسافة الوثب الطويل. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث. وتكونت عينة البحث من خمسة قافزين من منتخب محافظة نينوى. وتم استخدام تحليل محتوى المصادر العلمية والقياس والاختبار والملاحظة العلمية التقنية والتحليل الكيفي وسائل لجمع البيانات للحصول على بيانات البحث. وكانت متغيرات البحث (وضع بداية الاصطدام، مرحلة الاصطدام والامتصاص، وضع نهاية مرحلة الاصطدام وبداية مرحلة الدفع، مرحلة الدفع، وضع نهاية الدفع ترك الأرض) واستخدم الباحث المعالجات الإحصائية (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط) وقد تم استخدام الحاسوب الآلي لغرض معالجة البيانات إحصائيا باستخدام برنامج (SPSS). واستنتج الباحثون ان هنالك ارتباط معنوي بين مرحلة الدفع ومستوى الانجاز.

الكلمات المفتاحية: التحليل الكيفي - مرحلة النهوض - الوثب الطويل.

(Abstract)

Qualitative analysis of the revival phase to invalidate the province of Nineveh In the effectiveness of the long jump

Most coaches in the long jump players rely on simple self-observation or scientific non-technical observation. The researcher found that it should be used in judging the level of technical performance. The aim of the research is to identify the performance evaluation by experts for the stage of upgrading in the long jump. And to identify the relationship between performance evaluation by experts and achievement of the selection stage and the distance of the long jump. The researchers used the descriptive approach to the relevance and nature of the research. The research sample consisted of five jumpers from the Nineveh governorate team. The analysis of the content of scientific sources, measurement, testing, scientific technical observation, and qualitative analysis were used as means of collecting data to obtain research data. The researcher used statistical treatments (mean, standard deviation and simple correlation coefficient). The computer was used for statistical data processing using SPSS program. The researchers concluded that there was a significant correlation between the payment stage and the level of achievement.

Key words: Qualitative analysis, revival phase, long jump

١- المقدمة :

إن الوصول للمستويات الرياضية العالية يتطلب توفر عدد من المتطلبات التدريبية والقدرات البدنية والحركية والفنية والخطية والنفسية والفسولوجية والتغذية والقياسات الجسمية فضلا عن الاستثمار الميكانيكي الأمثل لقدرات الجسم في أثناء الأداء.

إن التاريخ يؤكد بان العاب الساحة والميدان ظهرت في اليونان لدى الاغريق ومنها انبثق الاهتمام بها وأصبحت لعبة اولمبية وقد تطورت العاب الساحة والميدان بشكل ملحوظ على العيان منذ ١٨٩٦م في مدينة اثينا الى عصرنا هذا عصر التكنولوجيا والتطور وقد اضيفت بعض الالعاب الى الساحة والميدان والاهتمام بها من قبل الدول المشاركة في الحرب العالمية الثانية حيث كان هناك تنافسا بين الدول من جانب الرياضة، وقد قسموه الى صنفين العشارية للرجال والسباعية للنساء وتعد فعالية الوثب الطويل من أسهل مسابقات الوثب إذا نصرت إليه من ناحية الشكل الخارجي أما إذا قمنا بتحليل تكنيك الوثب الطويل لوجدنا انه مبني على قانون القذائف والمراحل الفنية لفعالية الوثب الطويل هي (الركضة التقريبية , الارتقاء , الطيران , الهبوط).

إن التحليل الكيفي لفعالية الوثب الطويل كما قلنا مبنية على قانون القذائف الذي ينادي بان طول مسافة الوثبة تعتمد على (سرعة الانطلاق, زاوية الانطلاق, لوحة الارتقاء, ارتفاع مركز ثقل الجسم عن أعلى نقطة في قوس الطيران, مقاومة عجلة الجاذبية الأرضية لجسم اللاعب وهو في الهواء).

وإن كلمة التحليل يقصد بها الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة موضوع الدراسة الى اجزاء أو عناصر اساسية (٧:١٩٩٨)

إن فعالية الوثب الطويل تتكون من مجموعة مراحل ترتبط الواحدة بالأخرى فضلا عن التأثير المتبادل بينها، فالاقتراب السريع يهيئ سرعة أفقية تسهل للاعب عملية الارتقاء بسرعة وتقليل فقد في الطاقة الحركية إلى أقل مايمكن كما تسهل الخطوات الثلاثة من الاقتراب عملية تكوين زاوية الارتقاء من خلال التغير في ارتفاعات مركز ثقل كتلة الجسم وتحويل السرعة الأفقية إلى سرعة أفقية – عمودية (محصلة) تعمل على رفع الجسم لتكوين مسار مثالي لتحقيق أقصى مساحة أفقية ممكنة في الوثب الطويل.

ولأهمية مرحلة الارتقاء (النهوض) وعلاقتها بمسافة الوثب وجد الباحث إن التعرف على قيم هذه المتغيرات عن طريق الخبراء وقوة ارتباطها بمسافة الوثب يهيئ قاعدة من المعلومات لدى المدربين واللاعبين لاستثمارها في التدريب والمسابقات من اجل الوصول إلى المستويات العالية في الأداء.(٣:٢٨٣)

ويعتمد اغلب المدربين في تقويم لاعبي الوثب الطويل على الملاحظة الذاتية البسيطة او الملاحظة العلمية غير التقنية ويعتمد قرارهم على تقويمهم الذاتي الذي يشوبه شئ من القصور بسبب سرعة الحركة وتعدد مراحلها ومتغيراتها، وبناء على التقدم الحاصل في وسائل الملاحظة العلمية التقنية والاعتماد على الحكم (التقويم) الموضوعي وجد الباحثون ضرورة استخدامها في الحكم على مستوى الأداء الفني، ومما يعطي مشكلة البحث أهمية ينفرد فيها هذا البحث استخدام التصوير الفديوي والتحليل الكيفي باستخدام الخبراء.

٢- الغرض من الدراسة :

إن الغرض من الدراسة هو التعرف على تقييم الاداء من قبل الخبراء لمرحلة الارتقاء في الوثب الطويل. و التعرف على العلاقة بين تقييم الاداء من قبل الخبراء والانجاز لمرحلة واطواع الارتقاء لفعالية الوثب الطويل. فضلا عن تقويم اداء الوائين في الوثب العريض من وجهة نظر البايوميكانيكية .

٣- الطريقة والإجراءات :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمة وطبيعة البحث. (١:٢٠٤) تكونت عينة البحث من وائين المتقدمين في منتخب محافظة نينوى والبالغ عددهم (٦ وائين) للموسم الرياضي ٢٠١٨-٢٠١٩ يمثلون منتخب محافظة نينوى لفئة الشباب لفعالية الوثب الطويل والجدول (١) يوضح مواصفات عينة البحث

الجدول (١) يبين مواصفات عينة البحث

الواثبين	الكتلة	الطول	العمر	الانجاز
١	٦٩	١٧٨	٢١	٦,٦٩
٢	٦٦	١٨٢	٢٤	٦,٦٦
٣	٨٤	١٨٤	٢٥	٦,١٩
٤	٦٠	١٨٠	٢٥	٧,١٣
٥	٧٤	١٨١	٢٣	٦,٧٢
٦	٨١	١٩٠	٢٦	٦,٥٩
وسط حسابي	72.33	182.50	24.00	6.66
انحراف معياري	9.14	4.18	1.79	0.30

- وتكونت الأجهزة والأدوات :
استخدم الباحثون الأجهزة والأدوات التالية من أجل الحصول على أفضل دقة البيانات:

- آلة تصوير رقمية عدد (١) نوع (Sony) سرعتها (٢٤٠ ص/ثا).
- جهاز حاسوب.
- قرص ليزري نوع (Skc).
- شريط قياس ١٥ متر.
- حامل لتثبيت آلة التصوير.

وتم وسائل جمع البيانات :

تم استخدام تحليل محتوى المصادر العلمية والقياس والاختبار والملاحظة العلمية التقنية والتحليل الكيفي (تحليل من قبل الخبراء) وسائل لجمع البيانات للحصول على بيانات البحث.

وتم القياسات بالشكل التالي :

الكتلة ...

تم قياس كتلة الجسم بجهاز الكتروني نوع (Detecto) يقيس لأقرب غرام واحد .

الطول ...

استخدم الباحثون جهاز الكتروني نوع (Detecto) لقياسات اطوال الاعبين .

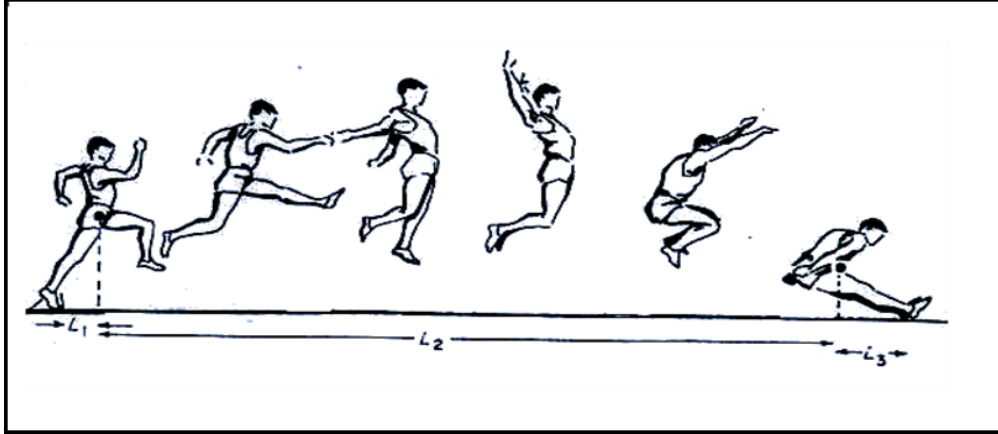
- متغيرات البحث :

لغرض تحديد أهم المتغيرات

الانجاز
وضع بداية الاصطدام
مرحلة الاصطدام والامتصاص
وضع نهاية مرحلة الاصطدام وبداية مرحلة الدفع
مرحلة الدفع
وضع نهاية الدفع ترك الأرض

من أجل تقييم الاداء الفني تم تصميم استمارة تقييم الاداء الفني لمرحلة النهوض لفعالية الوثب الطويل (ملحق ١) و تم عرضها على مجموعة من المختصين في العاب الساحة والمضمار والاختبارات (ملحق ٢) وقد حصلت استمارة على

تقييم الاداء على نسبة اتفاق الخبراء (١١:١٢٤) (٨٠٪) وبعدها تم تقييم الاداء الفني (التحليل الكيفي) من قبل السادة المختصين في تدريس وتدريب فعالية العاب القوى (ملحق ٢).



شكل (١) يوضح مرحلة نهاية النهوض والطيران والهبوط

(٨: ٣٣٥)

وتكون اهمية التحليل الحركي بما يأتي (٣٠٢:٥)....

١. اختيار نظريات جديدة.
٢. اختيار الحركات الصحيحة والملاءمة للظروف المحيطة بالإنجاز.
٣. المعرفة التامة بالمهارات المراد تعليمها والتدريب عليها من الناحية العلمية مما يتطلب الإلمام بالمبادئ الأساسية للتشريح والفسولوجيا والميكانيكا والعلوم الأخرى.
٤. تحليل الحركات الرياضية وتوضيحها.
٥. تشخيص الحركات وأجزائها ومقارنة هذه الأجزاء المحللة بإنجاز حركي آخر (٤٣:١٠ - ٤٤).

وتكونت مراحل الوثب الطويل من :

- الركضة التقريبية... هي محاوله الحصول على سرعة عاليه بالاضافه إلى تحضير جيد للارتقاء كما ان الاقتراب يجب ان يؤدي الى مقابله القدم (قدم الارتقاء) للوحه الارتقاء (عثمان، ١٩٩٠ ، ٣٣٥) والغرض من الاقتراب هو تهيئة الرياضي للوصول الى الوضع المثالي للارتقاء بالسرعه القصوى التي يمكن له التحكم فيها خلال ذلك الجزء في الوثبه (١٠ : ٤٥٨)

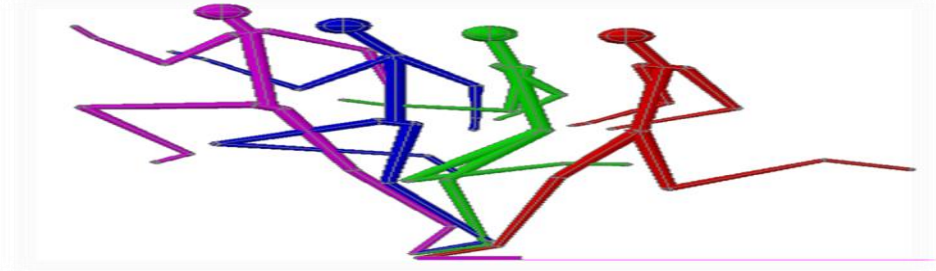
- مرحلة التدرج في السرعة:

يبدأ الاقتراب في الوثب الطويل في وضع البدء العالي والجديد بالذكر ان هذا النوع يؤمن عملية ضبط خطوات الاقتراب ويبدأ التسابق عادة الخطوات الأولى بقوة لكن دون أية تقلصات حيث يلاحظ ان يلزم الاسترخاء اللاعب طول عملية الاقتراب كذلك خلال المراحل الفنية الأخرى وتم عملية الاقتراب بتوقيت منتظم وعلى أمشاط القدم وبحية تؤمن حركة الذراعين سرعة الاقتراب ويستخدم في هذه المرحلة ما يسمى بالعلامات الضابطة وعادة توضع عند الخطوة السادسة الى الخطوة العاشرة قبل الوصول الى لوحه الارتقاء . (عثمان ، ١٩٩٠ ، ٣٣٥)

- مرحلة التحضير للارتقاء :

وفي هذه المرحله يتم عمل تقييم طفيف في هيكل الخطوات المتخدمه بهدف تامين الشروط الميكانيكية للارتقاء من هنا كان لا بد من العمل على خفض مركز ثقل الجسم وهناك اختلاف في تحليل الخطوات الاخيره بين اللاعبين حيث ثبت ان الخطوة قبل الاخيره تزداد بالطول حتى ٢ اسم عن الخطوة التي تبقها والخطوة التي تليها والجديد بالذكر ان تحليل هيكل الخطوات الاخيره بالنسبة للإبطال العالميين ولاعبى المستوى العالي لا يضر أي تغيير عن خطوات الاقتراب الاخرى الا في حالات نادرة كما ان هذا التغير لا يمكن رؤيته بالعين المجردة في حالة وجود (عثمان، ١٩٩٠ ، ٣٣٧) تبدأ مرحلة النهوض من اللحظة التي يلامس قدم الوثاب الأرض عند نهاية الركضة التقريبية إلى اللحظة التي يترك بها الوثاب الأرض. (35- 34، 12)

- مرحلة النهوض (الارتقاء) :



شكل (٢) يوضح مرحلة النهوض

وهي المرحلة التي يجب فيها على الوثاب الطويل القيام بتغيير نوعية حركاته الداخلية خلال الركضة التقريبيه الى حركة غير دائرية (ثلاثيه) إثناء النهوض (٦ : ٣٣٧) وان الغرض من الارتقاء هو الحصول على سرعة عاموديه أو راسية (رفع) وفي نفس الوقت المحافظة على أقصى قدر ممكن من السرعة الأفقية (والواجب الحقيقي للاقتراب والوصول الى سرعة عالية في عملية الارتقاء نفسها) (١٧٥:٢)

مرحلة الطيران :

- وان الواجب الرئيسي لمرحلة الطيران هي الفاض على التوازن وتوفير أفضل الظروف لهبوط ناجح وهناك اختلافات في الاداء الحركي لمرحلة الطيران حسب التكتيك المستخدم (القفصاء، التعلق، المشي في الهواء، ان طريقة المشي في الهواء قد اثبتت فعالية اكبر من الطرق الاخرى وذلك لعدة اسباب هي
- وفر أفضل الظروف للانتقال من الارتقاء الى الطيران
 - تؤدي عملية المشي في الهواء الى تثبيت الجسم في خلال فترة الطيران على المحاور الثلاث
 - تأمين التثبيت السليم للهبوط (٨ : ٣٤٠)

ويتضمن الهبوط :

وهي المرحلة الرابعة والاخيرة من المراحل الفنية والواجب الرئيسي اهذه المرحلة هو التوصل لأقصى استفادة من منحى الطيران بالإضافة الى عدم فقدان مسافة كبيرة إثناء الهبوط نتيجة للعوامل الميكانيكية وأيضاً يستهدف الهبوط الجيد تأمين التاء اللاعب بالأرض بطريقة تمنع الإصابة وتبدأ هذه المرحلة بملاقاة القدمين للأرض خلف النقطة الوهمية لمنحنى الطيران لمركز ثقل الجسم (٨ : ٣٤١)

- التحليل الميكانيكي Mechanical Analysis

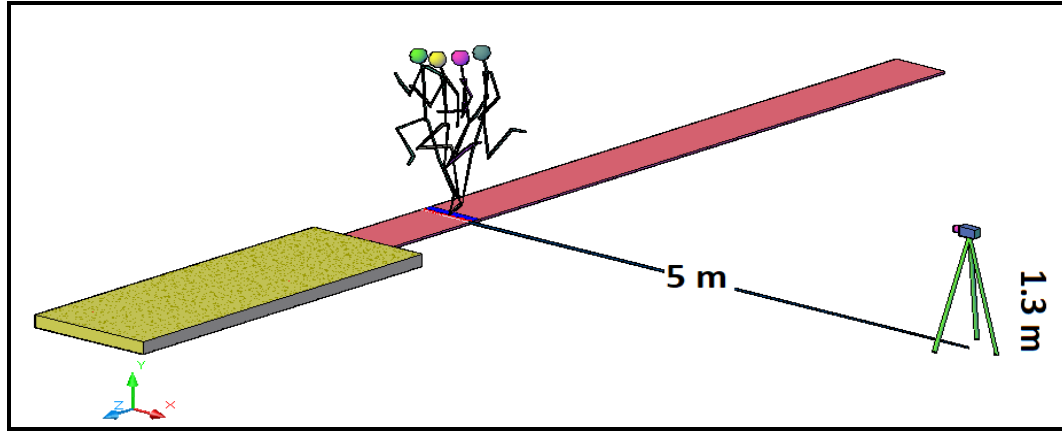
يعد التحليل الميكانيكي احد فروع علم البايوميكانيك ومن المهم استخدامه في المجال الرياضي لما له من فائدة كبيرة في عملية التدريب وكذلك لارتباطه بعلوم أخرى كالتشريح والفيزياء والرياضيات والميكانيك . والتحليل الميكانيكي هو كيفية استخدام القوانين والأسس الميكانيكية التي تساعد على توضيح الأداء الأمثل والأفضل للمهارات الحركية وكذلك في التعرف على الاسباب الميكانيكية التي تؤدي إلى النجاح والفشل في أداء الحركة (١٣ : ٥٠)



الشكل (٣) يوضح مرحلة النهوض وتقسيماتها الرئيسية والثانوية

- إجراءات التجربة الميدانية (التجربة الرئيسية) :

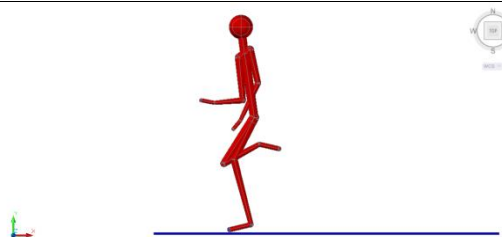
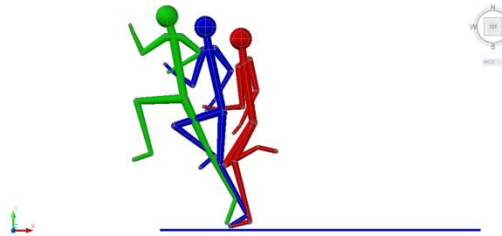
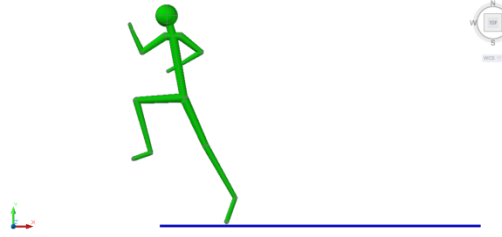
بعد اجراء التجربة الاستطلاعية على واثب (١) واحد يوم الأربعاء بتاريخ ٢٠١٩/٤/٣ في تمام الساعة الرابعة من خارج عينة البحث للتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات و الكاميرا وارتفاعها وارتفاعها وتهيئة فريق العمل تم تصوير تجربة البحث الرئيسة يوم (الأثنين) الموافق ٨ / ٤ / ٢٠١٩م في تمام الساعة (٤) عصراً وعلى ملعب جامعة الموصل بحضور فريق العمل المساعد (ا.م.د فريدون حسن عثمان / جامعة صلاح الدين / التربية البدنية وعلوم الرياضة) (م.د ربيع عبد الوهاب / مدرب منتخب محافظة نينوى) (السيد نوفل حساوي / مدرب منتخب تربية نينوى) (م.م مصطفى احمد شهابز) إذا تم تثبيت آلة التصوير على أساس المحور العرضي لجسم القافز (بشكل عمودي على مجال أداء القافز) وكان البعد بين بؤرة العدسة آلة التصوير وموقع أداء القافز (٥)م وفي حين كان ارتفاع بؤرة العدسة عن سطح الأرض (١,٣٠)م. وأعطيت لجميع الواثبين المحاولات القانونية حسب القانون الدولي (٤ : ٤٦ - ٥٠). شكل (٤) يوضح ذلك



شكل (٤) يوضح ميدان التجربة (موقع آلة التصوير)

- المتغيرات المستخرجة :
تم الاعتماد على المصادر العلمية والتي تقسم مرحلة النهوض الى المراحل التالية:

ت	المراحل	الاشكال
١	وضع بداية الاصطدام	
٢	مرحلة الاصطدام والامتصاص	

	وضع نهاية مرحلة الاصطدام وبداية مرحلة الدفع	٣
	مرحلة الدفع	٤
	وضع نهاية الدفع ترك الأرض	٥

شكل (٥) يوضح المراحل الرئيسية لمرحلة النهوض في الوثب الطويل

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الاختلاف - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (٩ : ١٠٣-٢٧٥)

وقد تم استخدام الحاسوب الآلي لغرض معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS).

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

الجدول رقم (٢) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم معامل الارتباط البسيط لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المتغيرات		الارتباط	الاحتمالية
			س	ع		
١	الانجاز	متر	6.66	0.3	-	-
٢	وضع بداية الاصطدام	درجة	6.86	0.51	0.016	0.97
٣	مرحلة الاصطدام والامتصاص	درجة	7.92	0.13	0.114	0.83
٤	وضع نهاية مرحلة الاصطدام وبداية مرحلة الدفع	درجة	6.33	0.51	0.70	0.11
٥	مرحلة الدفع	درجة	6.78	0.49	0.88*	0.03
٦	وضع نهاية الدفع ترك الأرض	درجة	7.96	0.35	٠.86*	0.02



الشكل (٦) يوضح مرحلة النهوض وتقسيماتها الرئيسية والثانوية لأحد أفراد عينة البحث

من خلال الجدول (٢) والشكل (٥) يتبين ما يأتي:

- وجود ارتباط معنوي في متغير مرحلة الدفع ، إذ كانت قيمة r المحسوبة (٠,٨٨) عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما تؤكد درجة المعنوية للمتغير إذا كانت (٠,٠٣) وهي اصغر من (0.05)
- وجود ارتباط معنوي في متغير وضع نهاية الدفع ترك الأرض ، إذ كانت قيمة r المحسوبة (٠,٨٦) عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما تؤكد درجة المعنوية للمتغير إذا كانت (٠,٠٢) وهي اصغر من (0.05).
- عدم وجود ارتباط معنوي بين المتغيرات (وضع بداية الاصطدام، مرحلة الاصطدام والامتصاص، وضع نهاية مرحلة الاصطدام وبداية مرحلة الدفع) مع الانجاز، إذ كانت قيمة r المحسوبة للمتغيرات غير المعنوية تتراوح بين (0.016، ٠,٧٠، ٠,١١٤) على التوالي، عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) وهذا ما تؤكد درجة المعنوية للمتغيرات غير معنوية إذ كانت (٠,٩٧، ٠,٨٣، ٠,١١) وهم اكبر من (0.05)

٢-٤ مناقشة النتائج :

ويعزو الباحثون ان الارتباط الموجب بين مرحلة الدفع ومستوى الانجاز والارتباط الموجب بين وضع نهاية الدفع ترك الأرض ومستوى الانجاز جاء بسبب عملية دفع الأرض بقوة (مرحلة الدفع) عن طريق مد مفاصل القدم الناهضة (وضع نهاية الدفع ترك الأرض) اذ يذكر (عثمان ١٩٩٠) تتميز مرحلة النهوض بوجود عملية امتداد الجسم كلة حتى مشط القدم وفي هذه المرحلة ايضا يلاحظ ان الجذع يبقى كما هو معتدلا، اما الرجل الحرة فتعمل على تأمين عملية الدفع بالتعاون مع الذراعين، وتستمر حركة الرجل الحرة حتى تصل الى زاوية قائمة مع الجذع تقريبا، اما الذراعان فتستمر حركتهما حتى يصل الى مستوى النظر، ويكون النظر الى أمام. ويمكن القول بأن عملية النهوض قد نجحت عندما يمر خط القوة المؤثرة مباشرة من خلال مركز ثقل كتلة الجسم. (٨: ٣٤٠).

وفي هذه المرحلة يتم عمل تقييم طفيف في هيكل الخطوات المستخدمة بهدف تامين الشروط الميكانيكية للارتقاء من هنا كان لابد من العمل على خفض مركز ثقل الجسم ويشير (عثمان : ١٩٩٠) بأن هنالك اختلاف في تحليل الخطوات الأخيرة بين اللاعبين حيث ثبت ان الخطوة قبل الأخيرة تزداد بالطول حتى ٢سم عن الخطوة التي تبقها والخطوة التي تليها والجديد بالذكر ان تحليل هيكل وشكل الخطوات الأخيرة بالنسبة للإبطال العالميين ولاعبي المستوى العالي لا يظهر أي تغير عن خطوات الاقتراب الأخرى الا في حالات نادرة كما ان هذا التغير لا يمكن رؤيته بالعين المجردة في حالة وجود (عثمان، ١٩٩٠، ٣٣٧).

ويشير الباحثون ايضا بان الارتباط الموجب بين مرحلة الدفع ومستوى الانجاز والارتباط الموجب بين وضع نهاية مرحلة الدفع في ترك الأرض ومستوى الانجاز تتأثر ايضا بعوامل المقذوفات عليا عندما يحصل اللاعب زاوية كبيرة لا تخدم الفعالية وعليه يشير (الهاشمي: ١٩٨١) بأن طول الخطوة ما قبل الأخيرة تمكن الواصل من خفض مركز ثقلها ليأخذ الجسم شكله الانسيابي في أثناء الخطوة الأخيرة والتي تكون قصيرة في العادة. عند إذن يكون أعداد للارتقاء سليما جدا. (الهاشمي ١٩٨١: ٢٦)

٥- الاستنتاجات والتوصيات**٥-١ الاستنتاجات**

من خلال النتائج التي تم مناقشتها استنتج الباحثون ما يأتي :

١. ظهر ارتباط معنوي موجب بين مرحلة الدفع ومستوى الانجاز.
٢. ظهر ارتباط معنوي موجب بين وضع نهاية الدفع ترك الأرض ومستوى الانجاز.
٣. لم يظهر ارتباط معنوي ب بين المتغيرات (وضع بداية الاصطدام، مرحلة الاصطدام والامتصاص، وضع نهاية مرحلة الاصطدام وبداية مرحلة الدفع) مع مستوى الانجاز.

٥-٢ التوصيات

أوصى الباحثون التوصيات الآتية :

- ١- التثقيف الرياضي للقافزين في ماهية وأهمية المتغيرات الميكانيكية ولكل مرحلة من مراحل الوثب الطويل .
- ٢- ضرورة التدريب على الأداء المهاري الصحيح لكل مراحل الوثب الطويل.
- ٣- التركيز على مرحلة الدفع باعتبارها الاله لتتحقيق افضل انجاز.

(المصادر)

١. إبراهيم، مروان عبد الحميد (٢٠٠٢): طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط١، الإصدار الأول، دار الثقافة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٢. الربضي، كمال جمال (١٩٩٨): الجديد في ألعاب القوى، نشر بدعم من جامعة الاردن.
- ٣- الصميدعي، لؤي غانم (١٩٨٧): البايوميكانيك والرياضة، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ٤- القانون الدولي لألعاب الساحة والميدان، (ترجمة) صريح عبدالكريم الفضلي وآخرون): (بغداد، مطبعة العادل، ٢٠٠٢) ص٤٦-٥٠.
- ٥- حسين، قاسم حسن محمود، إيمان شاكر (١٩٩٨): طرق البحث في التحليل الحركي، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ٦- حسين، قاسم حسن وآخرون (١٩٩٠): التدريب بألعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، العراق.
- ٧- شلش، نجاح مهدي (١٩٨٨): مبادئ الميكانيكا الحيوية في تحليل الحركات الرياضية، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ٨- عثمان، محمد (١٩٩٠): موسوعة ألعاب القوى، ط١، دار القلم والنشر والتوزيع، الكويت.
- ٩- (وديع ياسين التكريتي ومحمد حسن العبيدي ٢٠١٢): موسوعة التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية البدنية والرياضية (الأسكندرية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ص ١٠٣-٢٧٥).
- ١٠- سمير مسلط الهاشمي :؛البايوميكانيك الرياضي؛(الموصل دار الحكمة للطباعة والنشر ،١٩٩٠، ص٤٣-٤٤
- ١١- (بنيامين بلوم وآخرون(١٩٨٣) ؛ تقييم تعلم الطالب التقويمي والتجميعي ؛ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ،دار ماكروهيل ،القاهرة -مصر.
- ١٢- الهاشمي، سمير مسلط: (١٩٨١) : أصول الوثب والقفز في ألعاب الساحة والميدان أصول الوثب و القفز في ألعاب الساحة و الميدان، مطبعة الحادث ،بغداد .

13-Hay G. James (1978): The Biomechanica of Sport Techniques, 2ed, Prentice-Hall International, Inc, London.

14- New Studies in Athletics (1986) : The I.A.A.F. Quarterly Magazine for : Technical research, Coaching information and Bibliographic Documentation.

(الملاحق)

ملحق (١) استبيان آراء الخبراء لتقويم الاداء لفعالية الوثب الطويل

السيد الخبير / المختص المحترم

السلام عليكم ...

في النية إجراء البحث الموسوم

" التحليل الكيفي لمرحلة النهوض لإبطال محافظة نينوى في فعالية الوثب الطويل "

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال القياس والتقويم والساحة والمضمار يرجى بيان رأيكم بمدى صلاحية استمارة تقويم الأداء الفني لمرحلة النهوض لفعالية الوثب الطويل، وأية ملاحظات تراها مناسبة لخدمة البحث العلمي.

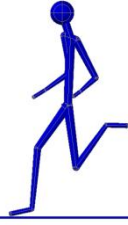
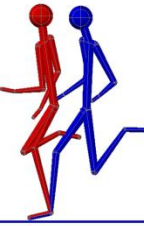
مع جزيل الشكر والتقدير

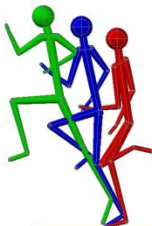
اسم الخبير / المختص : اللقب العلمي : الاختصاص : مكان العمل : التاريخ :

التوقيع :

استمارة تقييم الأداء الفني لمرحلة النهوض لفعالية الوثب الطويل

اسم الوائب:

مرآحل الأداء الفني	الشكل	أجزاء الجسم	طريقة الأداء الفني	التقييم (١٠-٠)
وضع بداية الاصطدام		الهدف ← الرأس الذراعان الجذع الرجل الناهضة الرجل القائدة	اكتساب سرعة مناسبة للوثب . مرفوع والنظر إلى الإمام . مرجة عكسية . ميلان قليلا إلى الخلف . خطوات واسعة مع رفع ركبة . المشط يلامس الأرض .	
مرحلة الاصطدام و الامتصاص		الهدف ← الرأس الذراعان الجذع الرجل الناهضة الرجل القائدة	المحافظة على السرعة مع ميلان الجسم الى الداخل . مرفوع والنظر إلى الإمام . مرجة عكسية . معتدل ليتهاء إلى الميل خلفاً . خطوات اقل اتساعا مع رفع الركبة قليلا . المشط يلامس الأرض	
وضع نهاية مرحلة الاصطدام و بداية مرحلة الدفع		الهدف ← الرأس الذراعان الجذع الرجل الناهضة الرجل القائدة	الاعداد لعملية النهوض . مرفوع والنظر إلى الإمام . مرجة عكسية . معتدل ليتهاء إلى الميل خلفاً . خطوات اقل اتساعا مع رفع ركبة قليلا . المشط يلامس الأرض	

مراحل الأداء الفني	الشكل	أجزاء الجسم	طريقة الأداء الفني	التقييم (١٠-٠)
مرحلة الدفع		الهدف ← الرأس الذراعان الجذع الرجل الناهضة الرجل القائدة	الحصول على وضع مناسب لأداء النهوض. مرفوع والنظر إلى الأمام . متعاكستان (حسب الأسلوب المتبع) . مائل إلى الخلف . الناهضة تكون مائلة بامتداد مع الجذع والقائدة تكون مثنية وتقع خلف الجذع وتحتة. الناهضة تلامس الأرض بالكعب والقائدة تكون تحت الجذع وخلفه.	
وضع نهاية الدفع ترك الأرض		الهدف ← الرأس الذراعان الجذع الرجل الناهضة الرجل القائدة	توجيه أجزاء الجسم كافة إلى الأعلى. مرفوع والنظر إلى الأمام البعيد. تتحركان مع القدم القائدة لتصل إلى مستوى الأكتاف. يتحرك لكي يصبح بصورة عمودية على الأرض فوق قدم النهوض. القائدة تتحرك مع الذراعين من خلف الجسم وتحتة لتشكل زاوية ٩٠ بين الفخذ و الجذع وكذلك زاوية ٩٠ بين الساق والفخذ، أما الرجل الناهضة فتقوم بضرب الأرض بقوة لكي تنتهي قليلا ثم تمتد بصورة كاملة مع الجذع من مفصل الركبة والكاحل . القائدة تشكل زاوية ٩٠ مع الركبة، أما الناهضة فممدودة مع الساق والجسم	

ملحق (٢) أسماء السادة الخبراء والمختصين

اسم الخبير	مكان العمل	الاختصاص	استمارة التقييم	تقيم الأداء الفني
أ.د. فالح جعاز شلش	فاكلتي التربية/سكول الرياضة /جامعة سوران	القياس والتقويم	*	
أ.د. سعد فاضل الحمداني	كلية التربية الاساسية جامعة الموصل	القياس والتقويم	*	
أ.د. حسين سعدي ابراهيم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة صلاح الدين	العاب القوى		*
أ.د. وليد خالد همام	كلية التربية الاساسية جامعة الموصل	العاب القوى	*	*
أ.د. محمد توفيق عثمان	كلية التربية الاساسية جامعة الموصل	العاب القوى	*	*
أ.م.د. مؤيد عبد الرحمن الحديثي	فاكلتي التربية/سكول الرياضة /جامعة سوران	العاب القوى		*
م.د. ربيع عبد الوهاب	مدرّب منتخب محافظة نينوى	العاب القوى	*	*