

مستخلص البحث

رسالة مقدمة من: عبدالله زهم عبدالله إبراهيم

عنوان الرسالة: التحليل البيوميكانيكي للركلة النصف دائرية العكسية كأساس لاختيار التمرينات النوعية للاعبين رياضة الكاراتيه.

يهدف البحث إلى التعرف على بيوميكانيكية أداء الركلة النصف دائرية العكسية كأساس لاختيار التمرينات النوعية للاعبين رياضة الكاراتيه من خلال (التعرف على أهم المؤشرات البيوميكانيكية للركلة النصف دائرية العكسية، التعرف على أهم العضلات العاملة المشاركة في أداء الركلة النصف دائرية العكسية، التعرف على نسب مساهمة العضلات المشاركة في أداء الركلة النصف دائرية العكسية).

تم اختيار عينة الدراسة الوصفية بالطريقة العمدية وتتمثل في لاعبين من ذوي المستوى العالي من لاعبي المنتخب القومي المصري.

وأُسفرت نتائج البحث عن أن مرحلة الركل كانت ذات أقل زمن ثم يليها مرحلة الرفع ثم ثم العودة للإتزان ثم الخفض والارتكاز وأخيراً المرحلة الأمامية كانت ذات أكبر زمن أداء.

أن التوازن الديناميكي لمركز الثقل وقاعدة الإتزان قد بلغ أفقياً مسافة قدرها (٠.١٥) متراً لحظة الركل الأمر الذي أدى للاعب إلى الارتكاز بالقدم الراكلة أمام المرتكزة وذلك لحفظ الإتزان.

لا يقوم اللاعب بمد الذراعين مد كامل أثناء عملية الركل وذلك حتى يكون اللاعب في وضعية التحفز استعداداً لأداء المهارة.

لا يقوم اللاعب بمد الركبة مد كامل ويحافظ على وجود انثناء في الركبتين؛ وذلك تجنباً للإصابة.

الجذع لا يصل إلى المستوى الأفقي (موازي للأرض) بأي حال من الأحوال.

تظهر سرعة اللاعب في مرحلتي قبل وبعد المرحلة الأساسية (الركل).

ترتيب العضلات المشاركة في الأداء تنازلياً حسب نسبة مساهمتها هي:

الخياطية - الشادة لعمد الفخذ - النعلية - التوأمية - الألوية العظمى - المقربة الطويلة - المنحرفة البطنية الخارجية - ذات الرأسين الفخذية - القطنية - المتسعة الأنسية - الألوية المتوسطة - المربعة القطنية - النصف وترية - المستقيمة الفخذية - المتسعة الوحشية - المستقيمة البطنية.

وكانت نسبة مساهمة العضلات المشاركة في الأداء على الترتيب هي:

الخياطية - الشادة لعمد الفخذ - النعلية - التوأمية - الألوية العظمى - المقربة الطويلة - المنحرفة البطنية الخارجية - ذات الرأسين الفخذية - القطنية - المتسعة الأنسية - الألوية المتوسطة - المربعة القطنية - النصف وترية - المستقيمة الفخذية - المتسعة الوحشية - المستقيمة البطنية.

٨٩.٩٨٢% - ٣.٦٨٤% - ١.١٤٦% - ٠.٨٧٦% - ٠.٧٠٤% - ٠.٦٤٤% - ٠.٥٩٢% -
٠.٥٣٥% - ٠.٣٩٧% - ٠.٣٧٧% - ٠.٣٤٢% - ٠.٣٠١% - ٠.١٤٥% - ٠.١٠٤% -
٠.٠٩٧% - ٠.٠٧٤%

التوصيات:

ضرورة أن تصمم التمرينات النوعية وفقاً لطريقة الأداء من ناحية وضع الجسم، مدى الحركة، زوايا العمل العضلي، السرعة، نسبة مساهمة العضلات العاملة في الأداء.

الاسترشاد بزمن أداء كل مرحلة من المراحل الأساسية للمهارة ونسبة مساهمة العضلات عند تصميم البرامج التدريبية وتقنين التمرينات النوعية الخاصة بالمهارة.

الاسترشاد بالخصائص البيوميكانيكية المستنتجة من هذا البحث عند وضع تمرينات نوعية للمهارة قيد البحث.