

تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء الفني والرقمي لناشئ مسابقة القفز بالزانة

د/إسراء محسن أحمد درويش

مدرس بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف

اولا : مقدمة ومشكلة البحث

إن إنجازات الدول المتقدمة في المجال الرياضي التنافسي تعتمد على الأخذ بنتائج الأبحاث العلمية والتي يمكن تطبيقها في المجال العلمي، فإن طرق وأساليب التدريب الرياضي تتطور سريعاً وفقاً لنتائج هذه الأبحاث العلمية التي تواكب تكنولوجيا العصر الذي نعيشه .

ويذكر "بارنت Burnett" (٢٠٠٤م) أن ما يشغل أي مدرب رياضي قبل وضع البرنامج التدريبي هو محتوى التدريبات التي يتطلبها الأداء بحيث تتشابه التدريبات مع التركيب الحركي للأداء ولوضع تدريبات البرنامج التدريبي فلا بد من دراسة الأداء الحركي للنشاط الممارس لكي يتمكن من تطبيقها في العملية التدريبية . (٢٠ : ٣)

ويضيف "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن الأداء الفني يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً، إذ يعتمد إتقان الأداء الفني على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل القدرة العضلية، والمرونة، والسرعة، والرشاقة .. وغيرها من القدرات البدنية ، بل وكثيراً ما يقاس مستوى الأداء الفني على اكتساب الفرد لهذه القدرات البدنية والحركية الخاصة . (٩ : ١٧١)

ولقد ظهر مصطلح التدريب النوعي حديثاً في مجال التدريب واستخدمته بعض المراجع بإسم التدريب الموجه أو التدريب الخاص الذي له صفة الخصوصية في الأداء الفني وتمارين هذا النوع هي أقصى درجات التخصص كماً ونوعاً وتوقيتاً بمعنى التنمية وفقاً للاستخدامات اللحظية والمجموعات العضلية داخل الأداء الفني والتي تعتبر عاملاً حاسماً لنجاح عملية توظيف العمل العصبي والعضلي لهذا الأداء . (١٤ : ١١)

ويشير "علي السعيد ربحان" (٢٠٠٧م) إلى أن هذا النوع من التدريبات النوعية يخدم المجموعات العضلية العاملة فقط في الأداء الحركي حيث يكون ذلك في نفس اتجاه العمل العضلي المستخدم في أداء الحركات . (١٠ : ١١٩)

ويذكر "نبيل حسني الشوربجي" (٢٠٠٠م) أن هذا النوع من التدريب (الخصوصية) يعد أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي، وأن تطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى أداء وفعالية الكثير من الأنشطة الرياضية في الآونة الأخيرة، حيث ظهرت الكثير من الأجهزة التي تؤدي إلى تطبيق هذا المبدأ الذي يهدف إلى تدريب العضلات العاملة في المهارة وتنمية القدرات البدنية بها كذلك المسار الحركي الصحيح وذلك في آن واحد . (٦٩:١٩)

ويضيف "عماد الدين عبد الفتاح السرسري" (٢٠٠١م) أن استخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء الفني يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية. (١١:١٥٧)

ويشير "حازم حسن محمود" (٢٠٠٥م) أن التدريبات النوعية هي أكثر تخصصية لأن التمرينات العامة هي تمرينات لجميع الأنشطة أما التمرينات الخاصة فهي لكل نشاط على حدة والتدريبات النوعية هي لكل مهارة على حدها ويضيف أن استخدام التدريبات النوعية يمكن أن يؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد حتى نصل إلى إتقان المهارات الحركية . (٥:١٢٤)

ويوضح "خالد فريد عزت" (٢٠٠٧م) أهمية التدريبات النوعية في مجال الرياضة من حيث أنها توجه نحو العضلات المعنية بالأداء، كما أن توافر نماذج جيدة من هذه التدريبات يعد أمراً ضرورياً لإنجاح العملية التدريبية. (٦:١٠)

ويوضح "محمود محمد لبيب" (٢٠٠٦م) أن التدريبات النوعية تمثل حلقة الوصل بين المعمل والملعب ، حيث يتم ترجمة ما يحدث بالمعمل من تحليلات بيوميكانيكية للأداء الحركي إلى تمرينات ذو طبيعة خاصة للجوانب (البدنية – المهارية) على حد سواء، وموضوعية وفق أسس علمية، حتى يمكننا الوصول إلى الأداء الحركي المثالي . (١٨:٢٦)

يذكر "إبراهيم عبد ربه خليفه" (٢٠٠٠م) أن مسابقة القفز بالزانة تحتل مكانة خاصة جداً في مسابقات الميدان والمضمار لما تظهره من قدرات بشرية وبدنية ومهارية ويتضح ذلك من خلال النقل الحركي الظاهرة من خلال التناسق والتوافق بين حركات الجسم وأن تعمل جميعها على إنجاز مراحل الأداء الحركي المراد تحقيقه وهذا لا يأتي إلا من خلال تمتع اللاعب بقدر كبير من مختلف عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة القفز بالزانة (١ : ٧)

ولكي يحقق لاعبي مسابقة القفز بالزانة إتقان المهارات الحركية الصعبة بنجاح خاصة في مراحل التعلم الأولي وتحسين مستوى الأداء يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعناصر اللياقة البدنية الخاصة حيث تعد الأساس الذي يحقق التقدم في المستوى سواء فنياً أو رقمياً. (١٧: ٨٨)

يقول "فراج عبد الحميد توفيق" (٢٠٠٤م) أن أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة القفز بالزانة (السرعة - القدرة العضلية - القوة العضلية - التوافق - الرشاقة - المرونة - التوازن). (١٢: ١٠٢)

وجدت الباحثة من خلال تفقيدها لمسابقة القفز بالزانة صعوبة المراحل الفنية وتعتقد أنها ممن أظهر خوفاً كبيراً عند محاولات الناشئين لتعليمها وممارستها وذلك لما تحتاجه من فنيات عالية وقدرات بدنية خاصة.

وترى الباحثة أن التمرينات النوعية يمكن أن تؤدي إلى الاقتصاد في الوقت والجهد ولها أثر كبير في تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بالأداء الفني وبالتالي يمكن إتقان الأداء الفني وتطوير المستوى الرقمي.

وتتشابه التدريبات النوعية في تكوينها من حيث تركيب الأداء الفني من قوة وسرعة والمسار الزمني للأداء وكذلك اتجاه العمل العضلي منها مع تلك الحركات المؤاده ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسي للمستوى الرياضي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضي التخصصي من حيث التوافق الحركي وتتابع مسار الأداء الحركي واتجاهه ويجب الاهتمام بها في الفترة الإعدادية والمنافسات وتكون وظيفة التمرينات النوعية هي تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بمسابقه القفز بالزانة والإتقان الأداء الحركي وتطبيقه في أشكال مختلفة لتطوير المكونات الفنية للمسابقة من أجل التطوير السريع لها. (٨:٢١)

ثانيا : هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات النوعية ومعرفة تأثيرها على:-

- ١) المتغيرات البدنية لناشئ مسابقة القفز بالزانة (قيد البحث).
- ٢) مستوى الأداء الفني لناشئ مسابقة القفز بالزانة (قيد البحث).
- ٣) المستوى الرقمي لناشئ مسابقة القفز بالزانة (قيد البحث).

ثالثا: فروض البحث

- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لمسابقة القفز بالزانة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفني لمسابقة القفز بالزانة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- توجد فروق دالة إحصائية في معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القياسات القبلية في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة القفز بالزانة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

رابعا: المصطلحات المستخدمة

التدريبات النوعية (Specific Exercises) :

هي تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفني لمسابقة القفز بالزانة وتساعد في تطوير القدرات البدنية الخاصة للمسابقة ، وتتطابق مع تركيب مسار الأداء الحركي المستخدم في المنافسة وتعتبر الإعداد المباشر لتطوير مستوى أداء الفرد الرياضي .(تعريف إجرائي)

خامسا: الدراسات المرتبطة:

م	اسم الباحث والسنة ورقم المرجع	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
١	أماني أحمد إبراهيم (٢٠٢٠م) إنتاج علمي (٣)	" تأثير حزام السند وبعض أجهزة الجباز على الأداء المهاري والمستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة "	يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح لمسابقة القفز بالزانة باستخدام حزام السند وأجهزة الجباز (جهاز الحلق - المتوازي - الترامبولين - حبل التسلق) مع تطويرها بما يتناسب مع متطلبات المسابقة.	المنهج التجريبي	بالطريقة العددية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة للعام الجامعي 2018/2017 ، و بلغ قوام عينة البحث (١٤) طالبة بنسبة (٣١%) من مجتمع البحث، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٧) طالبات.	ان البرنامج التعليمي المقترح يؤثر ايجابيا في تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة القفز بالزانة للمجموعة التجريبية ، وتحسن المستوى الرقمي والمهاري لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات.
٢	زهرة مختار عبد المنعم (٢٠١١م) ماجستير (٧)	"برنامج مقترح باستخدام الحاسب الآلي على المستوى المهاري لمبتدئي القفز بالزانة"	يهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام الحاسب الآلي على المستوى المهاري لمبتدئي القفز بالزانة.	المنهج التجريبي	بالطريقة العددية وكان قوامها (٢٠) لاعب مبتدئة تم تقسيمهم لمجموعتين	يؤثر البرنامج باستخدام الحاسب الآلي لمبتدئي القفز بالزانة تأثيراً ايجابياً على المستوى المهاري ، يساهم البرنامج التعليمي على المستوى المهاري لمبتدئي القفز بالزانة نحو التعلم الذاتي للاعبات.
٣	ادهم نبيل اسماعيل (٢٠٠٧م) ماجستير (٢)	" التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو"	يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي للتدريبات النوعية الخاصة لتحسين المستوي الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو من خلال التعرف على: ١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى ١٠٠ متر عدو. ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح على بعض المتغيرات الكينماتيكية (مرحلة تزايد السرعة) لمتسابقى ١٠٠ متر عدو.	المنهج التجريبي	بالطريقة العددية من (النادي الاتحاد السكندري) الدرجة الأولى وطلبة جامعة الاسكندرية المتميزين و ذو مستوى رقمي فى ١٠٠ متر عدو و مقيدين بمنطقة الاسكندرية لألعاب القوى موسم ٢٠١٥ وقد بلغ عددهم ٨ متسابقين.	اظهرت النتائج الى تحسين ملحوظ في مستوى القدرات البدنية والمستوى الرقمي للمتسابقين.
٤	بديدة عل عبد السميع (٢٠٠٣م) ماجستير (٤)	" المحددات البيولوجية و البدنية المميزة للاعبات القفز بالزانة "	يهدف التعرف على المحددات البيولوجية و البدنية المميزة للاعبات القفز بالزانة	المنهج الوصفي	بلغ قوام عينة البحث (٧) لاعبات من الدرجة الاولى، تحت ٢٠ سنة بطولة الجمهورية (٢٠٠٠م / ٢٠٠١م)	أهم النتائج التوصل للمحددات البيولوجية و البدنية والفسيولوجية المميزة للاعبات الزانة.

سادسا: إجراءات البحث

المنهج المستخدم:

تستخدم الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدي وذلك لملاءمته مع الدراسة.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ناشئ القفز بالزانة) بنادي الأهلي المقيمين بمحافظة بنى سويف البالغ عددهم (١٢)، وتم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية، وكان قوام العينة (6) لاعبين، وقوام العينة الاستطلاعية (٥) لاعبين.

الوصف الاحصائي لعينة البحث :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات التالية معدلات النمو " العمر الزمنى لعينة البحث، الوزن، الطول"، لمسابقة القفز بالزانة والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لمعدلات النمو للاعبين مسابقة القفز بالزانة لعينة البحث

(ن=6)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمنى	(سنة)	13.33	13	0.52	0.97
الوزن	(كجم)	38	35.5	4.73	0.97
الطول	(سم)	157.17	157.5	7.36	- 0.12

جدول (٣)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى للاعبين
القفز بالزانة لعينة البحث

(ن=6)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
عدو ٣٠ م من البدء المتحرك	زمن	4.32	4.36	0.21	- 0.59
الوثب العريض من الثبات	متر	1.58	1.89	0.51	- 0.96
الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت)	سم	29.67	29.50	3.56	0.29
الجرى الزجراجى	زمن	5.54	5.62	0.31	- 0.11
ثني الجذع اماما اسفل	سم	8.67	8.50	0.98	0.25
الدوائر المرقمة	زمن	8.34	8.32	0.29	- 0.36
الشد لاعلى على جهاز الحلق	عدد	10.50	10.50	1.05	0.0
الجلوس من وضع الرقود	عدد	68.33	55.0	26.96	0.85
التصويب على الدوائر المتداخلة	درجة	9.50	9.50	0.55	0.0
للتوازن الديناميكي " الانتقال فوق العلامات " (بأس المعدل)	درجة	89.33	89.50	1.21	0.07
رفع الجذع من الانبطاح	عدد	61.0	59.50	9.44	0.91
مستوى الأداء الفنى لمسابقة القفز بالزانة	درجة	5.92	6.0	0.66	0.44
المستوى الرقمى لمسابقة القفز بالزانة	متر	2.20	2.17	0.11	1.21

يتضح من الجدول (٢) و(٣) ما يلى :

أن قيم معاملات الإلتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى لأفراد العينة فى مسابقة القفز بالزانة تنحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث فى تلك المتغيرات.

المعاملات العلمية :

وقد وقع اختيار الباحثة على مجموعة من الاختبارات البدنية التى سبق واستخدمها باحثون سابقون والتى حققت درجة عالية من معاملات الصدق والثبات.

سابعاً: أدوات العلمية وسائل جمع البيانات

- تحليل المراجع والأبحاث العلمية والدراسات المرتبطة.
- الملاحظة العلمية : لتحديد المحاولة الأفضل فى التصوير من خلال التكنيك والمسار الحركى المتبع خلال الأداء لإخضاعها لعملية التقييم للمستوى الفنى.
- القياسات : (قياس الطول ، قياس الوزن)، قياس مستوي المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة القفز بالزانة (مرجع ١٣، ١٥، ١٦)، قياس المستوي الفنى لأفراد العينة فى مسابقة القفز بالزانة ، قياس المستوي الرقمى لأفراد العينة وفقاً للقانون الدولى للمسابقة).
- الأجهزة والأدوات : (جهاز الريستاميتز - الميزان طبي - جهاز القفز بالزانة بمشتملاتة - زانات مختلفة الأوزان والأطوال - كاميرا تصوير فيديو - حامل كاميرا ثلاثي - صناديق مقسمة - أقماع - سلم قفز - مراتب مختلفة الأحجام - جواجز - كرات طبية أوزان مختلفة - صالة تدريب الأثقال مجهزة - أساتك مطاط - أثقال بديلة - ساعة إيقاف).

الدراسات الاستطلاعية:-

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية يومى السبت ٢٠٢١/١/٢م، والأحد ٢٠٢١/١/٣م علي عينة قوامها (٥) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية للتعرف علي :

- التأكيد على وضع الكاميرات وضبط عمليات التصوير.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث .
- إتقان الباحثة والمساعدين لطرق القياس والتدريب علي إجراء القياسات عملياً.

خطوات تنفيذ التجربة الأساسية :-

القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث في يومى الأربعاء ٢٠٢١/١/٦م، والخميس ٢٠٢١/١/٧م في ملعب التربية والتعليم بني سويف ، وقد تم قياس المتغيرات علي النحو التالي:

- قياس الطول والوزن للاعبين في الملعب.
- قياس المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة القفز بالزانة.
- تصوير المستوى الأداء الفنى لنادى مسابقة القفز بالزانة.
- قياس المستوى الرقمى لنادى مسابقة القفز بالزانة "وفقاً للقانون الدولى".

تطبيق البرنامج المقترح :

بدأ تطبيق محتوى البرنامج المقترح علي عينة البحث اعتباراً من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١/١٠م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٢/١٨م وذلك في تمام الساعة الثالثة والنصف عصرًا في ملعب التربية والتعليم بني سويف، وفقاً للخطة الزمنية المحددة للبرنامج " شهر ونص بواقع ثلاث وحدات تدريبية".

القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث في يومي الأحد ٢٠٢١/٢/٢١م، والأثنين ٢٠٢١/٢/٢٢م في ملعب التربية والتعليم بني سويف وبنفس الأسلوب الذي تم به القياس القبلي، وتم قياس المتغيرات علي النحو التالي :

- قياس المتغيرات البدنية الخاصة بمسابقة القفز بالزانة.
- تصوير المستوى الأداء الفني لناشئ مسابقة القفز بالزانة.
- قياس المستوى الرقمي لناشئ لمسابقة القفز بالزانة "وفقاً للقانون الدولي".

الأسلوب الإحصائي المستخدم :-

في ضوء أهداف وفروض البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسب الآلي باستخدام برنامج Spss الإصدار ١١ الإحصائي مستخدماً (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار مان وتني اللابارومتري، معامل الارتباط، اختبار ويلكوكسون اللابارومتري، النسبة المئوية لمعدل التغير).

عرض النتائج ومناقشتها :-

سوف تقوم الباحثة بعرض نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي :

- (١) دلالة فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث للمتغيرات البدنية لمسابقة القفز بالزانة بطريقة ويلكوكسون اللابارومتري.
- (٢) دلالة فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لمستوى الأداء الفني لمسابقة القفز بالزانة بطريقة ويلكوكسون اللابارومتري.
- (٣) دلالة فروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث للمستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة بطريقة ويلكوكسون اللابارومتري.
- (٤) معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني والرقمي لمسابقة القفز بالزانة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى لمسابقة القفز بالزانة بطريقة ويلكوكسون اللابارومتريّة

(ن = ٦)

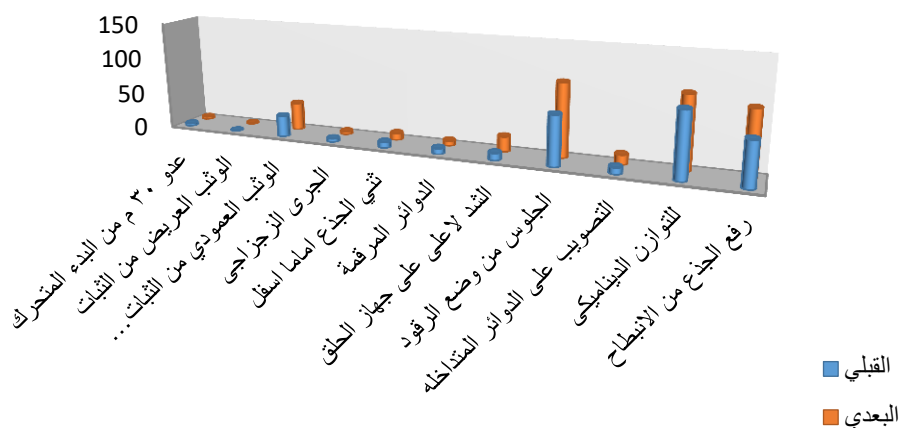
المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	Z قيمة	احتمالية الخطأ
		م	ع	م	ع					
عدو ٣٠ م من البدء المتحرك	زمن	4.32	0.21	4.19	0.21	21	3.50	6 - صفر + صفر =	2.20	0.028
الوثب العريض من الثبات	متر	1.58	0.51	2.13	0.14	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.20	0.028
الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت)	سم	29.67	3.56	38.50	3.94	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.23	0.026
الجرى الزجراجى	زمن	5.54	0.31	4.95	0.23	21	3.50	6 - صفر + صفر =	2.20	0.028
ثني الجذع اماما اسفل	سم	8.67	0.98	١٠.0	1.55	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.21	0.027
الدوائر المرقمة	زمن	8.34	0.29	7.27	0.99	21	3.50	6 - صفر + صفر =	2.20	0.028
الشد لاعلى على جهاز الحلق	عدد	10.50	1.05	21.17	1.83	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.21	0.027
الجلوس من وضع الرقود	عدد	68.33	26.96	100.3	36.7	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.20	0.028
التصويب على الدوائر المتداخلة	درجة	9.50	0.55	13.67	1.21	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.23	0.026
للتوازن الديناميكي " الانتقال فوق العلامات " (باس المعدل)	درجة	89.33	1.21	98.8	2.04	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.21	0.027
رفع الجذع من الانبطاح	عدد	61.0	9.44	88.0	9.27	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.21	0.027
مستوى الأداء الفنى لمسابقة القفز بالزانة	درجة	5.92	0.66	8.58	0.58	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.27	0.023
المستوى الرقمى لمسابقة القفز بالزانة	متر	2.20	0.11	2.62	0.17	0	3.50	6 - صفر + صفر =	2.20	0.028

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦٠

يتضح من جدول (٤) ما يلى :

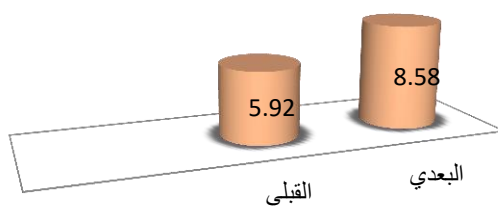
وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى لمسابقة القفز بالزانة وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى القدرات البدنية الخاصة لنادى مسابقة القفز بالزانة



شكل (١)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الاداء الفنى لنادى مسابقة القفز بالزانة



شكل (٢)

رسم بياني يوضح الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى المستوى الرقمى لنادى مسابقة القفز بالزانة



شكل (٣)

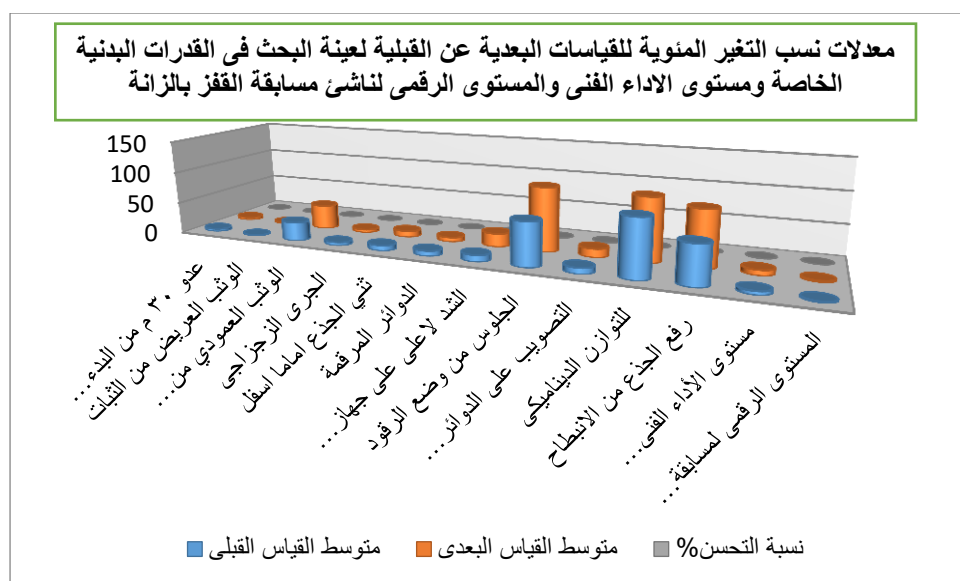
جدول (٥)

معدلات نسب التغير المنوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث
فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والمستوى
الرقمى لمسابقة القفز بالزانة (ن = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفارق	نسبة التحسن %	اتجاه فى
عدو ٣٠ م من البدء المتحرك	زمن	4.32	4.19	- 0.13	3.01 %	القياس البعدى
الوثب العريض من الثبات	متر	1.58	2.13	0.55	34.81 %	
الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت)	سم	29.67	38.50	8.83	29.76 %	
الجرى الزجراجى	زمن	5.54	4.95	- 0.59	10.65 %	
ثنى الجذع اماما اسفل	سم	8.67	١٠.0	1.33	15.34 %	
الدوائر المرقمة	زمن	8.34	7.27	- 1.07	12.93 %	
الشد لاعلى على جهاز الحلق	عدد	10.50	21.17	10.67	101.62 %	
الجلوس من وضع الرقود	عدد	68.33	100.3	31.97	46.79 %	
التصويب على الدوائر المتداخلة	درجة	9.50	13.67	4.17	43.89 %	
للتوازن الديناميكى " الانتقال فوق العلامات " (بأس المعدل)	درجة	89.33	98.8	9.47	10.60 %	
رفع الجذع من الانبطاح	عدد	61.0	88.0	27	44.26 %	
مستوى الأداء الفنى لمسابقة القفز بالزانة	درجة	5.92	8.58	2.66	44.93 %	
المستوى الرقمى لمسابقة القفز بالزانة	متر	2.20	2.62	0.42	19.09 %	

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

بلغت قيم معدلات نسب التغير المنوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والمستوى الرقمى لمسابقة القفز بالزانة وفى اتجاه القياس البعدى مما يشير إلى فاعلية التدريبات النوعية المقترح .



شكل (٤)

مناقشة النتائج :-

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه واعتماداً على النتائج التى تم التوصل إليها، والتي تمت معالجتها إحصائياً، قامت الباحثة بمناقشة النتائج على النحو التالى :

مناقشة الفرض الأول

أظهرت نتائج جدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى المتغيرات البدنية لمسابقة القفز بالزانة وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى المتغيرات فى البحث لناشئ القفز بالزانة فى القياس البعدى نتيجة استخدام التدريبات النوعية.

وكانت نتائج المتغيرات البدنية طبقاً للاختبارات المستخدمة فى التطبيق هى لاختبار(عدو ٣٠ من البدء المتحرك) متوسط القياس القبلى (4.32 ث) ومتوسط القياس البعدى (4.19 ث)، ولاختبار(الوثب العريض من الثبات) متوسط القياس القبلى (1.58 م) ومتوسط القياس البعدى (2.13 م)، ولاختبار(الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت)) متوسط القياس القبلى (29.67 سم) ومتوسط القياس البعدى (38.5 سم)، ولاختبار(الجرى الزجراجى) متوسط القياس القبلى (5.54 ث) ومتوسط القياس البعدى (4.95 ث)، ولاختبار(ثني الجذع أماماً أسفل) متوسط القياس القبلى (8.67 سم) ومتوسط القياس البعدى (10.0 سم)، ولاختبار(الدوائر المرقمة) متوسط القياس القبلى (8.34 ث) ومتوسط القياس البعدى (7.27 ث)، ولاختبار(الشد لأعلى على جهاز الحلق) متوسط القياس القبلى (10.50) ومتوسط القياس البعدى (21.17)، ولاختبار(الجلوس من وضع الرقود) متوسط القياس القبلى (68.33) ومتوسط القياس البعدى (100.3)، ولاختبار(التصويب على الدوائر المتداخلة) متوسط القياس القبلى (9.50°) ومتوسط القياس البعدى (13.67°)، ولاختبار(للتوازن الديناميكى" الانتقال فوق العلامات"(بأس المعدل) متوسط القياس القبلى (89.33°) ومتوسط القياس البعدى (98.8°)، ولاختبار(رفع الجذع من الانبطاح) متوسط القياس القبلى (61.0) ومتوسط القياس البعدى (88.0).

وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى استخدام التدريبات النوعية له تأثير إيجابى وفعال للمتغيرات البدنية وذلك لإحتواء التدريبات على العناصر البدنية الخاصة لمسابقة القفز بالزانة كالقوة والقدرة العضلية التى تستخدم فى الإرتقاء، والقدرات التوافقية التى تحسن الانسياب بين مراحل الأداء، والدقة وسرعة الأداء لتحسين الاحتكاك بالأرض وقد تم وضع التدريبات لتشمل جميع العناصر البدنية الخاصة التى يجب أن يمتلكها ناشئ القفز بالزانة والتي تحسن من قدرات الناشئين للحصول على أفضل أداء، مما أثر إيجابياً فى المستوى البدنى للاعبين عينة البحث، وهذا يتفق مع نتائج دراسة " ادهم نبيل اسماعيل " (٢٠٠٧م) (٢) حيث أظهرت النتائج الى تحسين ملحوظ في مستوى القدرات البدنية والمستوى الرقوى للمتسابقين.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذى ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى المتغيرات البدنية للاعبى لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث لصالح القياس البعدى".

مناقشة الفرض الثانى

أظهرت نتائج جدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في مستوى الأداء الفنى لمسابقة القفز بالزانة وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى المتغيرات فى البحث لناشئ القفز بالزانة فى القياس البعدى نتيجة استخدام التدريبات النوعية المستخدمة .

كانت نتائج المستوى الفنى لمتوسطى القياس القبلى (5.92°) والقياس البعدى (8.58°) وتعزو الباحثه تلك النتائج إلى أن برنامج التدريبات النوعية له تأثير إيجابى وفعال للمستوى الفنى.

وهذا يتفق مع نتائج دراسته " أماني أحمد إبراهيم " (٢٠٢٠م) (٣) أظهرت النتائج الى تحسين ملحوظ للمتطلبات المهارية لمرحلة الأرتقاء والمستوى الفنى بشكل عام.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى الذى ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى في مستوى الأداء الفنى لناشئ لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث لصالح القياس البعدى".

١. مناقشة الفرض الثالث

أظهرت نتائج جدول (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث في المستوى الرقى لمسابقة القفز بالزانة وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، مما يشير إلى ارتفاع مستوى المتغيرات فى البحث لناشئ القفز بالزانة فى القياس البعدى نتيجة استخدام التدريبات النوعية.

كانت نتائج المستوى الرقى لمتوسطى القياس القبلى (2.20 م) والقياس البعدى (2.62م)، حيث توصلت الباحثة إلى إن التدريبات المستخدم تؤدي إلى إرتفاع مستوى الأداء الحركى الخاص والمستوى الرقى لمسابقة القفز بالزانة وتحسين عملية الربط مما ادى لتحسين فى المستوى المهارى وبالتالي الرقى لدى عينة البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى في المستوى الرقى لناشئ لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث لصالح القياس البعدى".

٢. مناقشة الفرض الرابع

كما أظهرت نتائج جدول (٥) انه بلغت قيم معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة القفز بالزانة وفى اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى فاعلية التدريبات النوعية ومدى تأثير الإيجابى على المتغيرات.

وكانت معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية للاختبارات هى لاختبار (عدو ٣٠ م من البدء المتحرك 3.01%)، و لاختبار (الوثب العريض من الثبات 34.81%)، و لاختبار (الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت) 29.76%)، و لاختبار (الجرى الزجراجى 10.65%)، و لاختبار (ثني الجذع أماماً أسفل 15.34%)، و لاختبار (الدوائر المرقمة 12.93%)، و لاختبار (الشد لأعلى على جهاز الحلق 101.62%) ، و لاختبار (الجلوس من وضع الرقود 46.79%)، و لاختبار (التصويب على الدوائر المتداخله 43.89%)، و لاختبار (للتوازن الديناميكى" الانتقال فوق العلامات" (بأس المعدل 10.60 %)، و لاختبار(رفع الجذع من الانبطاح 44.26%)، و لاختبار(مستوى الأداء الفنى لمسابقة القفز بالزانة 44.93%)، و لاختبار(المستوى الرقمى لمسابقة القفز بالزانة 19.09%)

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذى ينص على أنه " يوجد تحسين فى معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القياسات القبلية فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لناشئ مسابقة القفز بالزانة".

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفى ضوء هدف وفروض البحث توصلت الباحثة

إلى الاستنتاجات التالية :

- التدريبات النوعية المقترحة له تأثير إيجابى على مستوى المتغيرات البدنية الخاصة لنادى مسابقة القفز بالزانة عينة البحث.
- التدريبات النوعية المقترحة له تأثير إيجابى على مستوى الأداء الفنى لنادى مسابقة القفز بالزانة عينة البحث.
- التدريبات النوعية المقترحة له تأثير إيجابى على المستوى الرقمى لنادى مسابقة القفز بالزانة عينة البحث.

التوصيات

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التى تم التوصل إليها، توصى الباحثة

بما يلي :

١. الاهتمام باختيار التدريبات الخاصة مع التأكيد على مناسبتها لقياسات اللاعبين ومستواهم.
٢. ضرورة إجراء دراسات مشابهة تتناول مسابقات أخرى فى ألعاب القوى.
٣. الاهتمام بتخطيط البرامج التدريبية بما يضمن استخدام التقنيات الحديثة فى التدريب.
٤. ضرورة اهتمام المدربين بالتدريبات النوعية الخاصة لما لها تأثير كبير على تطوير الأداء الفنى والرقمى للاعبين.

قائمة المراجع

اولاً : المراجع العربية :

-	إبراهيم عبد ربه خليفه	: " تعليم مسابقات ألعاب القوى"، دار G.M.S، القاهرة، ٢٠٠٠م.
-	ادهم نبيل اسماعيل	" التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقوى لمتسابقى ١٠٠ متر عدو"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٧م.
-	أمانى أحمد إبراهيم	: " تأثير حزام السند وبعض اجهزة الجباز على الأداء المهاري والمستوي الرقوى لمسابقة القفز بالزانة"، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
-	بديدة عل عبد السميع	: " المحددات البيولوجية و البدنية المميزة للاعبات القفز بالزانة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.
-	حازم حسن محمود	: " أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازيين"، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٥م.
-	خالد فريد عزت	: " تأثير برنامج تمرينات نوعية لتنمية القدرات التوافقية على بعض مظاهر الانتباه ومستوى الأداء الفني لناشئ رياضة الجودو"، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م.
-	زهرة مختار عبد المنعم	: " برنامج مقترح باستخدام الحاسب الالى على المستوى المهاري لمبتدئي القفز بالزانة"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١١م.
-	عصام الدين عبد الخالق	: " التدريب الرياضي (نظرياته، تطبيقاته)"، الطبعة التاسعة دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.
-		: التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات)، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
-	علي السعيد ربحان	: " ثقافة اللياقة البدنية للبنين"، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة، ٢٠٠٧م.
-	عماد الدين عبد الفتاح السرسى	: " تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠٠١م.
-	فراج عبد الحميد توفيق	: " النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز"، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية، ٢٠٠٤م.

-	ليلى السيد فرحات	: " القياس والاختبار فى التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
-	محمد أحمد الشامي	: " تأثير برنامج تدريبي مقترح على تحسين أداء بعض المهارات الصعبة للجمل الحركية بمادة الجمناز للطلاب"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق، ١٩٩٦م.
-	محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين راضوان	: " أختبارات الأداء الحركى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
-		: " أختبارات الأداء الحركى"، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤م.
-	محمد صبحي حسنين	: القياس والتقويم في التربية البدنية"، ط٤، الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
-	محمود محمد لبيب	: " الخصائص الديناميكية كأساس لوضع التمرينات النوعية الخاصة بمسابقتي الوثب الطويل والعالي"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، ٢٠٠٦م.
-	نبيل حسني الشوربجي	: " تأثير برنامج مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على مستوى أداء وفعالية مهارة برمة الوسط للمصارعين المتقدمين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا، ٢٠٠٠م.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

1. Burnett A, : "The bio mechanics of jumping article / 51 www. Coaches' info. Com,(2004).

تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء الفني والرقمي لناشئ مسابقة القفز بالزانة
د/ إسراء محسن أحمد درويش

ملخص البحث:-

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات النوعية ومعرفة تأثيرها على المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي لناشئ مسابقة القفز بالزانة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياسين القبلي والبعدى وذلك لملاءمته مع الدراسة.

حيث اشتمل مجتمع البحث على لاعبي مسابقات الميدان والمضمار (ناشئ القفز بالزانة) بنادي الأهلي المقيمين بمحافظه بنى سويف البالغ عددهم (١٢)، وتم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقه العمدية، وكان قوام العينة (6) لاعبين، وقوام العينة الاستطلاعية (٥) لاعبين.

وكانت أهم الإستنتاجات أن التدريبات النوعية المقترحة له تأثير إيجابى على مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء الفني والمستوى الرقمي لناشئ مسابقة القفز بالزانة.

The effect of specific training on the level of technical and digital performance of young pole vaulters

Dr. Esraa Mohsen Ahmed Darwish

Abstract:-

The research aims to identify the impact of specific training and its impact on physical variables, the level of technical performance, and the digital level of young pole vaulters. The researcher used the experimental approach in a single-group design using pre- and post-measurements in order to suit it with the study.

The research population included field and track competition players (junior pole vaulters) at Al-Ahly Club residing in Beni Suef Governorate, who numbered (12). The basic research sample was chosen intentionally. The sample was (6) players, and the exploratory sample was (5) players.

The most important conclusions were that the proposed specific exercises have a positive impact on the level of specific physical variables, the level of technical performance, and the digital level of the junior pole vaulter.

Lecturer, Department of Athletics, Faculty of Physical Education, Beni Suef University