

تأثير التدريبات النوعية على مستوى الأداء الفنى والرقمى لناشئ مسابقة القفز بالزانة

*د/إسراء محسن أحمد درويش

*مدرس بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعه بني 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 تتوكل مع 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 .
(٢١ : ٣)

ويضيف "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن الأداء الفنى يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً . إذ يعتمد إتقان الأداء الفنى 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 الفنى على اكتساب الفرد لهذه القدرات البدنية والحركية الخاصة .
(١٠ : ١٧١)

ولقد ظهر مصطلح التدريب النوعي حديثاً في مجال التدريب واستخدمته بعض المراجع باسم التدريب الموجه أو التدريب الخاص الذي له صفة الخصوصية في الأداء الفنى وتمارين هذا النوع هي أقصى درجات التخصص كماً ونوعاً وتوقيتاً بمعنى التنمية وفقاً للاستخدامات اللحظية والمجموعات العضلية داخل الأداء الفنى والتي تعتبر عاملاً حاسماً لنجاح عملية توظيف العمل العصبي والعضلي لهذا الأداء .
(١١:١٥)

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 . (١١ : ١١٩)

ويذكر " نبيل حسني الشوريجي" (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 . (٦٩:٢٠)

ويضيف "عماد الدين عبد الفتاح السرسى" (٢٠٠١م) أن استخدام التدريبات النوعية المشابهة للأداء الفنى يسهم بدرجة كبيرة في تحسين أداء المهارات الحركية. (١٥٧:١٢)

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 . (١٢٤:٦)

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. (١٠:٧)

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 . (٢٦:١٩)

يذكر "إبراهيم عبد ربه خليفه" (٢٠٠٠م) ان مسابقة القفز بالزانة تحتل مكانة خاصة جدا في مسابقات الميدان والمضمار لما تظهره من قدرات بشرية وبدنية ومهارية ويتضح ذلك من خلال النقل الحركى الظاهرة من خلال التناسق والتوافق بين حركات الجسم وان تعمل جميعها على انجاز مراحل الأداء الحركى المراد تحقيقه وهذا لا يأتى 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 ارتباطا وثيقا بعناصر اللياقة البدنية الخاصة حيث تعد الأساس الذي يحقق التقدم في المستوى سواء فنيا او رقميا. (١٨ : ٨٨)

يقول "فراج عبد الحميد توفيق" (٢٠٠٤م) ان أهم العناصر للياقة البدنية الخاصة بمسابقة القفز بالزانة (السرعة - القدرة العضلية - القوة العضلية - التوافق - الرشاقة - المرونة - التوازن). (١٣ : ١٠٢)

وجدت الباحثة من خلال تقفدها لمسابقة القفز بالزانة صعوبة المراحل الفنية وتعقدها ممن اظهر خوفا كبيرا عند محاولات الناشين 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 الرقمى.

ونتشابه التدريبات النوعية في تكوينها من حيث تركيب الأداء الفنى من قوة وسرعة والمسار الزمني للإداء وكذلك اتجاه العمل العضلي منها مع تلك الحركات المؤاده ولذلك فهي تعتبر وسيلة مباشرة للإعداد الرئيسى للمستوى الرياضى لتطوير الحالة التدريبية للفرد بحيث تكون حركة الفرد مناسبة لنوع النشاط الرياضى 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. (٩ : 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 الفنى لناشئ مسابقة القفز بالزانة (قيد البحث).
 - (٣) مستوى الأداء الرقمى لناشئ مسابقة القفز بالزانة (قيد البحث).

ثالثا: فروض البحث:

- (١) توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لمسابقة القفز بالزانة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- (٢) توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الفنى لمسابقة القفز بالزانة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- (٣) توجد فروق داله احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء الرقمى لمسابقة القفز بالزانة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.
- (٤) توجد فروق داله احصائياً فى معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القياسات القبلية فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والرقمى لمسابقة القفز بالزانة لصالح القياس البعدي لعينة البحث.

رابعا: المصطلحات المستخدمة:**التدريبات النوعية (Specific Exercises) :**

هي تلك التدريبات التي تتشابه مع طبيعة الأداء الفنى 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	أحمد عبد الباقي على (٢٠٢١م) (إنتاج علمي (٢)	" تأثير استخدام التدريبات النوعية لمرحلتى المرحلة الخلفية والتكور والامتداد على بعض متغيرات الأداء المهاري لمتسابقات القفز بالزانة "	يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام بعض التدريبات النوعية لمرحلة المرحلة الخلفية (التعلق) والتكور، ومرحلة الامتداد على بعض متغيرات الأداء المهاري والمستوى الرقعى لمتسابقات القفز بالزانة.	المنهج التجريبي	بالطريقة العمدية وتمثلت في عدد (٤) متسابقات من نادى سيورتنج الرياضى بالأسكندرية.	أدى البرنامج لتحسين مستويات السرعة في نهاية مرحلة الاقتراب وتحسين المتطلبات المهارية لمرحلة الارتقاء وزاوية ميل الجذع لحظة غرس الزانة.
٢	أمانى أحمد إبراهيم (٢٠٢٠م) (إنتاج علمي (٤)	" تأثير حزام السند وبعض اجهزة الجميزاز علي الأداء المهاري والمستوي الرقعى لمسابقة القفز بالزانة "	يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح لمسابقة القفز بالزانة باستخدام حزام السند وأجهزة الجميزاز (جهاز الحلق - المتوازي - الترامبولين - حبل التسلق) مع تطويرها بما يتناسب مع متطلبات المسابقة.	المنهج التجريبي	بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثالثة للعام الجامى 2017/2018 ، 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 التعليمى المقترح يؤثر ايجابيا في تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة القفز بالزانة للمجموعة التجريبية ، وتحسن المستوى الرقعى والمهارى لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات.
٣	ادهم نبيل اسماعيل (٢٠٠٧م) (ماجستير (٣)	" التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى الرقعى لمتسابقى ١٠٠ متر عدو"	يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي للتدريبات النوعية الخاصة لتحسين المستوي الرقعى لمتسابقى ١٠٠ متر عدو من خلال التعرف على:	المنهج التجريبي	بالطريقة العمدية من (النادي الاتحاد السكندري) الدرجة الأولى وطالبة جامعة الاسكندرية المتميزين و ذو مستوى رقعى فى ١٠٠ متر عدو و مقيدين بمنطقة الاسكندرية لألعاب القوى موسم ٢٠١٥ وقد بلغ عددهم ٨ متسابقين.	أظهرت النتائج الى تحسين محلوظ في مستوى القدرات البدنية والمستوى الرقعى للمتسابقين.

			١- تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى ١٠٠ متر عدو. ٢- تأثير البرنامج التدريبي المقترح علي بعض المتغيرات الكينماتيكية (مرحلة تزايد السرعة) لمتسابقى ١٠٠ متر عدو.		
٤	زهرة مختار عبد المنعم (٢٠١١م) (ماجستير (٨)	"برنامج مقترح باستخدام الحاسب الالى على المستوى المهاري لمبتدئي القفز بالزانة"	يهدف التعرف على تأثير برنامج مقترح باستخدام الحاسب الالى على المستوى المهاري لمبتدئي القفز بالزانة.	المنهج التجريبي	بالطريقة العمدية وكان قوامها (٢٠) لاعب مبتدئة تم تقسيمهم لمجموعتين
٥	بديعة عل عبد السميع (٢٠٠٣م) (ماجستير (٥)	" المحددات البيولوجية و البدنية المميزة للاعبات القفز بالزانة "	يهدف التعرف على المحددات البيولوجية والبدنية المميزة للاعبات القفز بالزانة	المنهج الوصفى	بلغ قوام عينة البحث (٧) لاعبات من الدرجة الاولى، تحت ٢٠ سنة بطولة الجمهورية (٢٠٠٠م / ٢٠٠١م)
					يؤثر البرنامج باستخدام الحاسب الالى لمبتدئي القفز بالزانة تأثيراً ايجابياً على المستوى المهاري ، يساهم البرنامج التعليمى على المستوى المهاري لمبتدئي القفز بالزانة نحو التعلم الذاتى للاعبات.
					أهم النتائج التوصل للمحددات البيولوجية والبدنية والفسولوجية 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 بمحافظه بنى سويف البالغ عددهم (١٢)، وتم اختيار عينة البحث الاساسية بالطريقة العمدية، وكان قوام العينة (6) لاعبين، وقوام العينة الاستطلاعية (٥) لاعبين.

الوصف الاحصائى 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 المعيارى ومعامل الالتواء لمعدلات النمو

للاعبي مسابقة القفز بالزانة لعينة البحث (ن=6)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	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 ومستوى الأداء

الرقمى للاعبى 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 (للسارجنت)	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
مستوى الأداء الرقمى لمسابقة القفز بالزانة	متر	2.20	2.17	0.11	1.21

يتضح من الجدول (٢) و (٣) ما يلى :

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

المعاملات العلمية :

وقد وقع اختيار الباحثة على مجموعه من الأختبارات البدنية التى سبق وإستخدامها باحثون سابقون والتي حققت درجة عالية من معاملات الصدق والثبات.

سابعا: 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 ١٤ ، ١٦ ، ١٧)، قياس المستوي الفني لافراد العينة في مسابقة القفز بالزانة ، قياس المستوي الرقمي لافراد العينة وفقا للقانون الدولي للمسابقة).
- الأجهزة والأدوات : (جهاز الريستاميتير - الميزان طبي - جهاز القفز بالزانة بمشتملاتة - زانات مختلفة الأوزان والأطوال - كاميرا تصوير فيديو - حامل كاميرا ثلاثي - صناديق مقسمة - اقماح - سلم قفز - مراتب مختلفة الأحجام - جواجز - كرات طبية اوزان مختلفة - صالة تدريب الأثقال مجهزه - اسانك مطاط - اثقال بديلة - ساعة إيقاف).

الدراسات الاستطلاعية:-

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

- التأكد من وضع الكاميرات وضبط عمليات التصوير .
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- إتقان الباحثة والمساعدين لطرق القياس والتدريب علي إجراء القياسات عمليا .

خطوات تنفيذ التجربة الأساسية :-

القياس القبلي :

تم إجراء القياسات القبلي لمتغيرات البحث في يومي الإربعاء 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 الفني لناشئ مسابقة القفز بالزانة .
- قياس المستوى الأداء الرقمي لناشئ لمسابقة القفز بالزانة "وفقا للقانون الدولي".

تطبيق البرنامج المقترح :

بدأ تطبيق محتوى البرنامج المقترح علي عينة البحث اعتبارا من يوم الأحد الموافق ٢٠٢١/١/١٠م إلي يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٢/١٨م وذلك في تمام الساعة الثالثة

والنصف عصرا في ملعب التربية والتعليم بني سويف، وفقاً للخطة الزمنية المحددة للبرنامج " شهر ونص بواقع ثلاث وحدات تدريبيه".

القياس البعدي :

تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث في يومي الأحد ٢١/٢/٢٠٢١م، والأثنين ٢٢/٢/٢٠٢١م 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 الأداء الرقمي لناشئ لمسابقة القفز بالزانة "وفقا للقانون الدولي".

الأسلوب الإحصائي المستخدم :-

في ضوء أهداف وفروض البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية بواسطة الحاسب الآلى باستخدام برنامج Spss الإصدار ١١ الإحصائي مستخدماً (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار مان وتي 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 متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث للمتغيرات البدنية لمسابقة القفز بالزانة بطريقة ويلكوكسون اللابارومتري.
- (٢) دلالة فروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لمستوى الأداء الفني لمسابقة القفز بالزانة بطريقة ويلكوكسون اللابارومتري.
- (٣) دلالة فروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث لمستوى الأداء الرقمي لمسابقة القفز بالزانة بطريقة ويلكوكسون اللابارومتري.
- (٤) معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبالية لعينة البحث فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني والرقمى لمسابقة القفز بالزانة.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى ومستوى الأداء الرقمى لمسابقة القفز بالزانة بطريقة ويلكوكسون للابارومترية (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 0	3.50 0	6 - + صفر = صفر	2.20	0.02 8
الوثب العريض من الثبات	متر	1.58	0.51	2.13	0.14	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.20	0.02 8
الوثب العمودي من الثبات (مسارجنث)	سم	29.67	3.56	38.5 0	3.94	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.23	0.02 6
الجرى الزجراجى	زمن	5.54	0.31	4.95	0.23	21 0	3.50 0	6 - + صفر = صفر	2.20	0.02 8
ثني الجذع اماما اسفل	سم	8.67	0.98	١٠.0	1.55	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.21	0.02 7
الدوائر المرقمة	زمن	8.34	0.29	7.27	0.99	21 0	3.50 0	6 - + صفر = صفر	2.20	0.02 8
الشد لاعلى على جهاز الحلق	عدد	10.50	1.05	21.1 7	1.83	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.21	0.02 7
الجلوس من وضع الرقود	عدد	68.33	26.9 6	100. 3	36.7	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.20	0.02 8
التصويب على الدوائر المتداخلة	درجة	9.50	0.55	13.6 7	1.21	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.23	0.02 6
للتوازن الديناميكي " الانتقال فوق العلامات " (باس المعدل)	درجة	89.33	1.21	98.8	2.04	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.21	0.02 7
رفع الجذع من الانبطاح	عدد	61.0	9.44	88.0	9.27	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.21	0.02 7
مستوى الأداء الفنى لمسابقة القفز بالزانة	درجة	5.92	0.66	8.58	0.58	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.27	0.02 3
مستوى الأداء الرقمى لمسابقة القفز بالزانة	متر	2.20	0.11	2.62	0.17	0 21	0 3.50	6 - + صفر = صفر	2.20	0.02 8

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 ومستوى الأداء الرقوى لمسابقة القفز بالزانة وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

جدول (٥)

معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث

فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى ومستوى

الأداء الرقوى لمسابقة القفز بالزانة (ن = ٦)

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفارق	نسبة التحسن %	فى اتجاه
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 - %	
ثني 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 الديناميكي " 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 %	
مستوى الأداء الرقوى لمسابقة القفز بالزانة	متر	2.20	2.62	0.42	19.09 %	

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

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

مناقشة النتائج :-

من خلال فروض البحث وتحقيقاً لأهدافه واعتماداً على النتائج التى تم التوصل إليها، والتى 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 للأختبارات المستخدمة فى التطبيق هى لاختبار (عدو ٣٠ م 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 (سارجنت)) 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 اماماً اسفل) 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 لاعلى 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 لاحتواء التدريبات على العناصر البدنية الخاصة لمسابقة القفز بالزانة كالقوة والقدرة العضلية التى تستخدم فى الإرتقاء، والقدرات التوافقية التى تحسن الانسياب بين مراحل الاداء، والدقة وسرعه الأداء لتحسين الاحتكاك بالأرض وقد تم وضع التدريبات لتشمل جميع العناصر البدنية الخاصة التى يجب ان يمتلكها ناشئ القفز بالزانة والتى تحسن من قدرات الناشئين للحصول على أفضل أداء، مما أثر ايجابيا فى المستوى البدنى للاعبين عينة البحث، وهذا يتفق مع نتائج دراسة ادهم نبيل اسماعيل (٢٠٠٧م) (٣) حيث أظهرت النتائج الى تحسين ملحوظ في مستوي القدرات البدنية والمستوى الرقمى للمتسابقين.

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

مناقشة الفرض الثانى

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

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

وهذا يتفق مع نتائج دراسات كل من أحمد عبد الباقي على (٢٠٢١م) (٢) و أمانى أحمد إبراهيم (٢٠٢٠م) (٤) أظهرت النتائج الى تحسين ملحوظ المتطلبات المهارية لمرحلة الأرتقاء والمستوى الفنى بشكل عام.

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

- مناقشة الفرض الثالث

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

كانت نتائج المستوى الرقوى لمتوسطى القياس القبلى (2.20 م) والقياس البعدي (2.62م)، حيث توصلت الباحثة إلى ان إن التدريبات المستخدم يؤدى إلى إرتفاع مستوى الأداء الحركى

الخاص والمستوى الرقوى لمسابقة القفز بالزانة وتحسين عملية الربط مما ادى لتحسين فى المستوى المهارى وبالتالى الرقوى لى عينة البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الأداء الرقوى لناشئى لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث لصالح القياس البعدى".

- مناقشة الفرض الرابع

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

وكانت معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلىة للاختبارات هى (عدو ٣٠ م من البدء المتحرك 3.01%)، ولاختبار (الوثب العريض من الثبات 34.81%)، ولاختبار (الوثب العمودى من الثبات (لسارجنت) 29.76%)، ولاختبار (الجرى الزججى 10.65%)، ولاختبار (ثنى الجذع اماما اسفل 15.34%)، ولاختبار (الدوائر المرقمة 12.93%)، ولاختبار (الشد لاعلى على جهاز الحلق 101.62%) ، ولاختبار (الجلوس من وضع الرقود 46.79%)، ولاختبار (التصويب على الدوائر المتداخله 43.89%)، ولاختبار (للتوازن الديناميكى "الانتقال فوق العلامات"(بأس المعدل 10.60%)، ولاختبار(رفع الجذع من الانبطاح 44.26%)، ولاختبار(مستوى الأداء الفنى لمسابقة القفز بالزانة 44.93%)، ولاختبار(مستوى الأداء الرقوى لمسابقة القفز بالزانة 19.09%)

وبذلك يتحقق الفرض الرابع الذى ينص على انه" يوجد تحسين فى معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القياسات القبلىة فى المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفنى والرقوى لناشئى مسابقة القفز بالزانة".

الإستنتاجات:

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

١. التدريبات النوعية المقترحة له تأثير ايجابى على مستوى المتغيرات البدنية الخاصة لناشئ مسابقة القفز بالزانة عينة البحث.
٢. التدريبات النوعية المقترحة له تأثير ايجابى على مستوى الأداء الفنى لناشئ مسابقة القفز بالزانة عينة البحث.
٣. التدريبات النوعية المقترحة له تأثير ايجابى على مستوى الأداء الرقوى لناشئ مسابقة القفز بالزانة عينة البحث.

التوصيات:

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، توصى الباحثة مما يلي :

١. الأهتمام باختيار التدريبات الخاصة مع التأكيد على مناسبتها لقياسات اللاعبين ومستواهم.
٢. ضرورة إجراء دراسات مشابهة تتناول مسابقات أخرى فى ألعاب القوى.
٣. الأهتمام 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 والرقوى للاعبين.

قائمة المراجع

اولاً : المراجع العربية :

١. إبراهيم عبد ربه خليفه : " تعليم مسابقات ألعاب القوى، دار G.M.S، القاهرة، ٢٠٠٠م)
٢. أحمد عبد الباقي على : " تأثير إستخدام التدريبات النوعية لمرحلتى المرجحة الخلفية والتكور والامتداد على بعض متغيرات الأداء المهاري لمتسابقات القفز بالزانة "، بحث منشور بمجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ١٠٩، كلية التربية الرياضية، جامعة الأسكندرية، ٢٠٢١ م.
٣. ادهم نبيل اسماعيل : " التدريبات النوعية الخاصة وتأثيرها على تحسين مرحلة تزايد السرعة والمستوى

الرقمى لمتسابقى ١٠٠ متر عدو"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الاسكندرية، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٠٧م.

: " تأثير حزام السند وبعض اجهزة الجميز علي الأداء المهاري والمستوي الرقمى لمسابقة القفز بالزانة"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، ٢٠٢٠ م.

: " المحددات البيولوجية و البدنية المميزة للاعبات القفز بالزانة "، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٣م.

: " 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.

: " 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، ٢٠٠٧ م .

: "برنامج مقترح باستخدام الحاسب الالى على المستوى المهاري لمبتدئي القفز بالزانة"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١١ م.

: " التدريب الرياضي (نظرياته، تطبيقاته)"، الطبعة التاسعة دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤ م.

: التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات) ، الطبعة الثانية عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥ م.

: " ثقافة اللياقة البدنية للبنين، المكتبة العصرية للنشر، المنصورة، ٢٠٠٧ م.

: " تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارة الخاصة للاعبى الكاراتيه "، رسالة دكتوراه ، غير منشورة،

٤. أمانى أحمد إبراهيم

٥. بديعة عل عبد السميع

٦. حازم حسن محمود

٧. خالد فريد عزت

٨. زهرة مختار عبد المنعم

٩. عصام الدين عبد الخالق

١٠. _____

١١. علي السعيد ربحان

١٢. عماد الدين عبد الفتاح السرسى

كلية التربية الرياضية بطنطا، جامعة
طنطا، ٢٠٠١ م.

١٣. فراج عبد الحميد توفيق : " النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز ،
دار الوفاء للطباعة والنشر ، الأسكندرية ،
٢٠٠٤ م .

١٤. ليلى السيد فرحات : " القياس والاختبار فى التربية الرياضية"،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١ م.

١٥. محمد أحمد الشامي : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على
تحسين أداء بعض المهارات الصعبة
للجمل الحركية بمادة الجمباز للطلاب " ،
رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية
الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق،
١٩٩٦ م .

١٦. محمد حسن علاوى، : " أختبارات الأداء الحركى"، دار الفكر
العربى، القاهرة، ٢٠٠١ م.

١٧. : " أختبارات الأداء الحركى"، دار الفكر
العربى، القاهرة، ١٩٩٤ م.

١٨. محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم فى التربية البدنية، ط٤،
الجزء الثانى، دار الفكر العربى، القاهرة،
٢٠٠١ م.

١٩. محمود محمد لبيب : " الخصائص الديناميكية كأساس لوضع
التمرينات النوعية الخاصة بمسابقتي
الوثب الطويل والعالي " ، رسالة دكتوراه
غير منشورة، كلية التربية الرياضية ،
جامعة أسيوط، ٢٠٠٦ م .

٢٠. نبيل حسنى الشوريجي : " 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،
٢٠٠٠ م.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

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