

تأثير تمارينات تطبيقية للتوافق العضلي العصبي في تنمية بعض القدرات البدنية لقافزي الزانة الناشئين

أ. حيدر ضياء حسين

أ. د عبد الامير علوان عبود

كلية التربية الرياضية
جامعة البصرة

الملخص العربي:

اهداف البحث :

١- وضع تمارينات تطبيقية للتوافق العضلي العصبي لتطوير القدرات البدنية لدى قافزي الزانة الناشئين .
٣- معرفة تأثير تمارينات تطبيقية للتوافق العضلي العصبي على بعض القدرات البدنية لدى قافزي الزانة الناشئين .
واستنتج الباحث:

١. ان تمارينات التوافق العضلي العصبي وتمرينات الرشاقة بأستخدام (تدريبات السلم الأرضي بأنواعها المختلفة) وأسلوب (تدريبات الحواجز بأنواعها المختلفة (والركض بين الاقمار) ساعدت في تطوير مستوى الإنجاز لمسافة ٣٠ م وفي الرشاقة للناشئين بفعالية القفز بالزانة .
٢. أن تمارينات التوافق العضلي العصبي باستخدام (الركض بحمل العصا بين الشواخص اوبدونها) وتمرينات القوة السريعة بحمل العصا او بدونها (رفع الركبة والركض بالقفز والدفع للأعلى) وكذلك تمارينات القفز والحجل والوثب ساعدت على تطوير مستوى الإنجاز لمسافة ٣٠ م والقوة العضلية للرجلين للناشئين بفعالية القفز بالزانة .
واوصى الباحث :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي :

١. التأكيد على استخدام التمارينات للتوافق العضلي العصبي والرشاقة (تدريبات السلم الأرضي بأنواعها المختلفة) وأسلوب (تدريبات الحواجز بأنواعها المختلفة) في تدريب القافزين الناشئين.
٢. ضرورة استخدام تمارين الركض السريع بحمل العصا وتمرين القوة المميزة بالسرعة لتطوير السرعة وكذلك القوة المميزة بالسرعة في تدريب القافزين الناشئين .

The effect of an applied exercises to agree neuromuscular development in some physical abilities

Agafza Alzanh for beginners

a. Dr. Abdul Amir Alwan a Abboud. Zia Haider Hussain

Faculty of Physical Education

Albasrah university

research goals:

1. Develop practical exercises for neuromuscular agree to develop the physical abilities of young Agafza Alzanh.

2. determine the effect of applied exercises for neuromuscular agree on some of the physical capabilities of the Agafza Alzanh rookies.

The researcher concluded:

1. The exercises compatibility nervous and muscular exercises using fitness (training ground of different kinds of peace) and style (training barriers of various kinds, jogging between cones) helped in the development of the level of achievement for a distance of 30 m Fitness in junior effectively pole vault.

2. that the exercises nervous compatibility muscle using (jogging carry stick between pillars Obdunha) and exercises rapid force to carry the stick or without (lifting the knee jogging jumping and payment of the above), as well as exercises jump and partridge and jump helped develop the level of achievement for a distance of 30 m and muscle strength of the two men junior effectively jump pole vault.

The researcher recommended:

Through the findings of the researcher recommends the following:

1. emphasis on the use of exercise to agree neuromuscular and Fitness (ground peace training of various kinds) and style (training barriers of various kinds) in the training of young jumpers.

2. the need to use rapid sprinting exercises to carry the stick and distinctive strength exercises to develop fast speed as well as the distinctive force as fast as in the training of young jumpers.

١-١ المقدمة واهمية البحث:

وتعتبر فعالية القفز بالزانة من الفعاليات ذات الصعوبة في العاب الساحة والميدان حيث يحتاج القافز الى مراعاة كثير من الأسس والقواعد في تنفيذها للحصول على درجة عالية من التوافق العضلي العصبي والتوقيت المتقن فالقافز الجيد يتطلب منه درجة توافق عالية من بين سرعة حركتي العصا والجسم اثناء القفز وبتوقيت صحيح وبدرجة عالية من الاتقان كما يحتاج الى تعجيل عال من العدو للوصول الى الانجاز الجيد.^(١)

وما من شك في ان التدريب على استخدام عمود الزانة الزجاجة يتطلب الاعداداً البدنياً عاماً متعدداً شاملاً لكل جوانبه فضلاً عن العوامل النفسية كالتوجيه الإرادي والشجاعة فضلاً عن الترابط الحركي الجيد وقوة الارتقاء وإمكانية التواء عمود الزانة بعد التحقيد الجيد للسرعتين الافقية والعمودية. فالترابط الجيد يتطلب قوة الجذع ومرجحة الجسم البعيد واجتياز مسكه اليد.^(٢)

وكل ذلك يعتمد بدرجة كبيرة على التوافق العضلي العصبي وسلامتهما وكذلك السرعة والقوة والمطاولة كل حسب أهميته في هذه الفعالية فضلاً عن أهمية الرشاقة والمرونة في اجتياز العارضة ومن هنا جاءت أهمية البحث من اجل الوقوف على معرفة مدى تطوير صفة التوافق العضلي العصبي وتأثيرها على بعض القدرات البدنية وكذلك التعرف على جوانب القوة والضعف التي تخص قافزي هذه الفعالية . وتعريف المدربين بأفضل الأساليب التدريبية لتطوير القدرات البدنية والتوافق العضلي العصبي وأهميتها في تحسن مستوى الإنجاز لقافزي الزانة للناشئين.^(٣)

ومن خلال ممارسة الباحث لهذه الفعالية ومتابعته المستمرة للبطولات والمنافسات الخاصة بالقفز بالزانة لاحظ التراجع والضعف الواضح في مستويات القافزين المشاركين الذي هو ليس بالمستوى المطلوب وذلك بسبب ضعف الاهتمام والرعاية المطلوبين وضعف مستوى المدربين في التأكيد على الجوانب التوافقية العصبية العضلية والنواحي الفنية والبدنية التي تحسن من سير العمليات العصبية بين الدماغ والعضلات وتحسن كفاءة وقدرة الألياف العضلية البيضاء السريعة على النقل والإنبساط السريع وبالتالي تزيد من قدرة القافز على التنفيذ السريع للواجب الحركي الذي يساهم في الارتقاء بمستوى أداء القافزين وانجازهم .

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمارين تطبيقية للتوافق العضلي العصبي التي تساعد المدربين والعاملين في هذا المجال ايجاد حلول لهذه المشكلة وهي تطوير التوافق العضلي العصبي ومدى تأثيره على تنمية بعض القدرات البدنية والأداء الفني الذي يساعد على تحسين الاداء الحركي ومستوى الانجاز لقافزي الزانة الناشئين .

١-٢ مشكلة البحث:

^(١) عامر فاخر وآخرون : تطبيقات للمبادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان بغداد مكتبة الكرار للطباعة ٢٠٠٠م ص١٥٦

^(٢) قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز : عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع : ١٩٩٩م : ص٢٦٩ .

^(٣) قاسم حسن حسين : المصدر السابق نفسه : ١٩٩٩م ص٢٧٥ .

من خلال ممارسة الباحث لهذه الفعالية ومتابعته المستمرة للبطولات والمنافسات الخاصة بالقفز بالزانة لاحظ التراجع والضعف الواضح في مستويات القافزين المشاركين الذي هو ليس بالمستوى المطلوب وذلك بسبب ضعف الاهتمام والرعاية المطلوبين : وضعف مستوى المدربين في التأكيد على الجوانب التوافقية العصبية العضلية والنواحي الفنية والبدنية التي تحسن من سير العمليات العصبية بين الدماغ والعضلات وتحسن كفاءة وقدرة الألياف العضلية البيضاء السريعة على النقل والإنبساط السريع وبالتالي تزيد من قدرة القافز على التنفيذ السريع للواجب الحركي الذي يساهم في الارتقاء بمستوى أداء القافزين وانجازهم .

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال وضع تمارين تطبيقية للتوافق العصبي العضلي التي تساعد المدربين والعاملين في هذا المجال ايجاد حلول لهذه المشكلة وهي تطوير التوافق العصبي العضلي ومدى تأثيره على تنمية بعض القدرات البدنية والأداء الفني الذي يساعد على تحسين الاداء الحركي ومستوى الانجاز لقافزي الزانة الناشئين .

١-٣ اهداف البحث :

- ١- وضع تمارين تطبيقية للتوافق العصبي العضلي لتطوير القدرات البدنية لدى قافزي الزانة الناشئين .
- ٣- معرفة تأثير تمارين تطبيقية للتوافق العصبي العضلي على بعض القدرات البدنية لدى قافزي الزانة الناشئين .

١-٤ فرض البحث :

- تؤثر التمارين تطبيقية للتوافق العصبي العضلي تأثيراً ايجابياً على بعض القدرات البدنية بفعالية القفز بالزانة للناشئين.

١-٥ مجالات البحث :

- ١- المجال الزمني : ٢٥/٢/٢٠١٣ لغاية ١/٧/٢٠١٣م
- ٢- المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .
- ٣- المجال البشري : منتخب البصرة للناشئين للقفز بالزانة .

٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعيناً بأحدى صور التصميمات التجريبية للمجموعة الواحدة بالاختبار القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

يتمثل مجتمع البحث بقافزي الزانة الذين يمثلون منتخب البصرة للناشئين للموسم الرياضي ٢٠١٢-٢٠١٣ والبالغ عددهم (٩) قافزين وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، وقد بلغ عددهم (٦) قافزين ويمثلون نسبة مئوية قدرها (٦٦.٦٧%) بأعمار (١٦-١٧) وقد تم ابعاد (٣) قافزين من عينة البحث لأشتراكهم في التجارب الاستطلاعية .

٣-٢-١ تجانس أفراد العينة :

قام الباحث بأجراء التجانس بين افراد العينة في ضوء المتغيرات الآتية :
"العمر الوزن الطول" وذلك وفقاً للمما تبيين من بعض الدراسات السابقة اذ اوضحت عملية ضبط المتغيرات البحثية وطرق تجانس افراد العينة والجدول (١) يوضح التجانس بين افراد العينة.

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر (سنة)	16.33	0.516	16.00	0.968
الطول (سم)	1.73	0.042	1.75	0.346
الوزن (كغم)	65.83	1.56	66.00	0.399

يتضح من جدول (١) ان معامل الالتواء قد تراوح بين (0.346-0.968) وقد انحصرت بين (+3) وهذا يدل

على خلو البيانات من عيوب والتوزيعات غير الاعتدالية

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

٣-٣-١: وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية

- استمارة تقويم الخبراء (*) .

- مقابلات شخصية مع الخبراء والمختصين (*).

- شبكة المعلومات الدولية (internet) .

- فريق العمل المساعد (*).

١ ملحق (٣)

٢ ملحق (٤)

٣-٣-٢ الادوات المستخدمة :

- رستاميتير لقياس الطول والوزن .
- شريط قياس معدني .
- كرات طبية .
- سلم من الحبال .
- ملعب العاب القوى / كلية التربية الرياضية .
- جهاز القفز بالزانة .
- عارضتان للقفز بالزانة .
- عصا زانة زجاجية عدد (٣) .
- كاميرة فيديو يابانية الصنع نوع سوني SONY .
- حاسوب (laptop) نوع (DEEL) عدد (١)
- ساعة توقيت الكترونية .
- اقرص DVD .
- عدد من الاقماح ارتفاع (١٠ سم) و (٢٠ سم)
- عدد من الحواجز (٥) حواجز
- لفاف لاصق (بلاستر).
- جهاز ديناموميتر عدد (١)
- قفاز الجمناستك عدد (١)
- قاعة الجمناستك في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

تحديد اختبارات المتغيرات البدنية والحركية

في ضوء النتائج التي تم استخراجها من استمارات الاستبيان الخاصة بتحديد أهم المتغيرات البدنية والحركية فقد تم أعداد استمارات أخرى للاستطلاع آراء الخبراء حول تحديد الاختبارات البدنية والحركية التي تقيس هذه المتغيرات كما في ملحق (٦) فقد تم عرض هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والبالغ عددهم (١٠) ضمن اختصاصات التدريب الرياضي والاختبارات والقياس والقفز بالزانة كما في ملحق (٣) حيث اشتملت الاستمارة الخاصة بالاختبارات البدنية والحركية على (٢٢) اختبار وقد اختار الباحث الاختبارات التي حققت أعلى نسبة من بين الاختبارات المرشحة وكما موضح في جدول (٣)

جدول (٣)

يبين النسب المئوية التي رشحها الخبراء لقياس المتغيرات البدنية والحركية

ت	المتغيرات	الاختبارات المرشحة	النسبة
١	السرعة القصوى الانتقالية	اختبار العدو لمسافة (٣٠م) طائر	%٩٠
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	%١٠٠
٣	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	اختبار الاستناد الامامي	%٩٠
٤	التحمل العضلي المتحرك للذراعين	اختبار الشد للاعلى (العقلة)	%٨٠
٥	الرشاقة	اختبار جري الزجراج بطريقة بارو	%٧٠
٦	المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف	%٨٠
٧	التوازن	اختبار الوقوف على اليدين	%٧٠
	قوة عضلات اليد	اختبار قوة القبضة	%٧٠

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية أولى على عينة من مجتمع البحث والتي لن تشترك ضمن الدراسة الأساسية وقد بلغ قوام هذه العينة (٣) قافزين (للفترة من ٢٠١٣/٢/٢٥ م حتى ٢٠١٣/٢/٢٨ م وكان هدف من هذه الدراسة :

- تدريب المساعدون على كيفية 0399 القياسات للاختبارات المستخدمة في البحث .
- توضيح الغرض الأساسي من البحث وأهمية بالنسبة لمجال فعالية القفز بالزانة.
- شرح الاختبارات التي تم تحديدها للقافزين وتدريبهم على الطريقة الصحيحة للأداء حتى يكون في استطاعتهم تقديمها بأسهل الطرق .
- وقد اسفرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية على استيعاب المساعدون بطريقة 0399 القياسات للاختبارات المستخدمة في البحث وكذلك طريقة التسجيل .

خطوات تنفيذ تجربة البحث

٣-٨-١ الاختبار القبلي :

تم 0399 الاختبار القبلي على عينة البحث في الاختبارات القدرات البدنية والحركية والانجاز قيد البحث وذلك من الفترة ٢٠١٣/٣/٧ ولغاية ٢٠١٣/٣/٩ وعلى النحو التالي :

اليوم الاول: المصادف ٢٠١٣/٣/٧ م أجريت الاختبارات التالية

١- اختبار ثني الجذع من الوقوف

٢- اختبار العدو لمسافة (٣٠) متر من الوضع الطائر

٣- اختبار الاستناد الامامي (الشناو)

اليوم الثاني: المصادف ٢٠١٣/٣/٨ م أجريت الاختبارات التالية

١- اختبار الزجراج بطريقة (بارو)

٢- اختبار الوقوف على اليدين

٣- اختبار الوثب العريض من الثبات

٤- اختبار الشد للأعلى

اليوم الثالث : المصادف ٢٠١٣/٣/٩م أجريت الاختبارات التالية

١- قياس قوة القبضة

٢- الانجاز

٣-٨-٢ التجربة الرئيسية

٣-٨-٢-١ التمرينات المستخدمة

قام الباحث بالإطلاع على بعض المراجع العلمية والبحوث والدراسات ومنها دراسة (قاسم حسن مهدي المندلوي ١٩٧٩) (قاسم حسن حسين ١٩٩٩) (أثير محمد صبري ٢٠١١) وذلك لتحديد الاهداف العامة للتمرينات التطبيقية المستخدمة في الدراسة (١) (٢) (٣)

الاهداف العامة للتمرينات المستخدمة في الدراسة

تم تحديد الأهداف العامة للتمرينات المستخدمة في البحث في ثلاث أهداف عامة طبقاً لجوانب التدريب الرياضي وهي:

١. أكساب القافزي الزانة الناشئين بعض المعلومات من مفاهيم وحقائق وقوانين مرتبطة بالفعالية والمحتوى الأداء الفني الآتي : (المسكة وحمل الزانة - الركضة التقريبية - عملية الغرس - عملية الارتقاء - عملية المرجحة - وضع حرف. L - إطالة وضع L والسحب - الدوران العمودي والدفع - عملية ترك الزانة والاجتياز - الهبوط) وبعض مواد القانون المرتبطة بالفعالية "قيد البحث"

٢. التعرف على تنمية آراء وانطباعات القافزين نحو التمارين والوسائل التدريبية المستخدمة عند التدريب على الفعالية .

٣. تم صياغة الاهداف العامة للتمرينات المستخدمة في صورة سلوكية إجرائية يمكن ملاحظتها وقياسها من خلال :

الهدف العام الأول : بعد انتهاء القافز من التجربة الرئيسية يكون قادراً :-

- على أن يعرف أنواع المراحل الفنية للقفز بالزانة

- أن يفهم بعض مواد قانون فعالية القفز بالزانة "قيد البحث"

الهدف العام الثاني :

- بعد انتهاء القافز من التجربة الرئيسية يكون قد تم تعديل وتغيير في آرائه وأنطباعته .

- زيادة اهتمامه بأهمية استخدام التمرينات والوسائل التدريبية عند تدريبه على الفعالية .

(١) أثير محمد صبري : التمارين التعليمية للقفز بالزانة للناشئين : منتدى المضمار والميدان N أكاديمية العراقية الرياضية N ٢٠١١

(٢) قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز : عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع : ١٩٩٩م : ص٢٨.

(٣) قاسم حسن مهدي المندلوي علم تدريب العاب الساحة والميدان الوثب والقفز بغداد مطبعة الجامعة ١٩٧٩م ص٣٠٩ .

- زيادة الثقة بالنفس عند أداء الاختبارات المستخدمة في البحث (القدرات البدنية - والحركية) .
٣-٨-٢ أسس التمرينات التطبيقية

١. أن تتماشى التمرينات مع خصائص القافزين ومحققه لحاجتهم .
 ٢. أن تراعي التمرينات التسلسل المنطقي المنظم في تجربة البحث .
 ٣. أن تراعي التمرينات الفروق الفردية بين القافزين .
 ٤. أن تتحدى محتويات التمرينات قدرات القافزين بما يسمح باستثارة دافعيتهم للتدريب لتحقيق الهدف التربوي .
 ٥. أن تراعي التمرينات احتياجات القافزين للحركة والنشاط .
 ٦. أن تتيح التمرينات الفرصة للمشاركة والممارسة لكل قافز في آن واحد .
 ٧. أن تساعد تمرينات القافز على السير في تدريبيه نحو تحقيق هدف البحث سيراً متتابعاً .
 ٨. أن تراعي التمرينات عوامل الأمان والسلامة للقافزين .
 ٩. أن تراعي التمرينات توفير الامكانيات والأدوات والمكان المناسبة لتنفيذ التجربة .
- وقد تم تحديد الشدة في الوحدات التدريبية كما هو مثبت في الجدول (٥) الآتي:

جدول (٥)

يبين الشدة الأسبوعية

الاسبوع	الاول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
الشدة	%٧٠	%٦٠	%٧٥	%٧٠	%٨٠	%٧٥	%٨٥	%٧٠



شكل (١٠)

يوضح الشدة الاسبوعية خلال البرنامج التدريبي

٣-٨-٢-٣ تطبيق التجربة الرئيسية

تم تطبيق التجربة الأساسية على عينة البحث باستخدام التمارين التطبيقية التوافق العصبي العضلي وتمارين القدرات البدنية والحركية وقد استغرق تطبيق التجربة (٨) أسابيع في الفترة من ٢٠١٣/٣/١٠ الى ٢٠١٣/٥/٢ بواقع ثلاث وحدات تدريبية لكل أسبوع ووزن الوحدة (٧٠-١٠٠) دقيقة) وبذلك يلم عدد من الوحدات التدريبية اليومية ٢٤ وحدة تدريبية يومية

٣-٨-٣ الاختبار البعدي

تم 0399 الاختبار البعدي على عينة البحث في الاختبارات القدرات البدنية والحركية والانجاز قيد البحث وفي نفس والإجراءات والشروط والظروف التي تم إجراءها في الاختبارات القبليّة وذلك من الفترة ٤-٢٠١٣/٥/٥ .

٣-٩ الاساليب الاحصائية المستخدمة

تم استخدام بعض الاساليب الاحصائية وتمثلت بما يلي (١) :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبارات (ت) للفروق .
- النسبة المئوية للتطور .

عرض النتائج

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي أمكن التوصل إليها من خلال المعالجات الاحصائية لبيانات البحث وفي ضوء الاختبارات المستخدمة قيد البحث وتسهيلاً لأسلوب العرض فقد تم تقديم عرض النتائج ومناقشتها وفقاً لترتيب الاهداف والفروض كما يلي :

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية لعينة البحث:

جدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار العدو

لمسافة 30 م طائر لعينة البحث

الاختبار	وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع	س	ع		المحسوبة	الجدولية	
عدو 30م	ثانية	3,38	0,07	3,26	0,05	0,12	3,18	2,015	(t)	

يتضح من جدول (2) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفرق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي في قياس السرعة القصوى لعينة البحث (ان الوسط الحسابي لاختبار 30m من البدء الطائر لعينة البحث للاختبار القبلي (3.38) بانحراف معياري مقداره (0.07) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي مقداره (3.26) وبانحراف معياري (0.05) أما قيمة متوسط الفرق بلغ مقدارها (0,12) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (3.186) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.015) ودرجة

(١) محمود عبد الحليم منسي : الاحصاء الوصفي والاستدلالي الكويت مكتبة الفلاح ١٩٨٦ ص٢٠٦ .

حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الأختباري البدي

جدول (4)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبدي لاختبار ثني الجذع من الوقوف لعينة البحث

الاختبار	0 القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		متوسط الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة
		ع+ _	س -	ع+ _	س -		المحسوبة	الجدولية	
ثني الجذع من الوقوف	سم	1.03	18.66	1.94	23.16	4,49	2.015	*5.014	(t)

يتضح من جدول (3) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفرق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبدي في اختبار مرونة الجذع من الوقوف لعينة البحث (ان الوسط الحسابي لاختبار ثني الجذع من الوقوف لعينة البحث للاختبار القبلي (18.66) بانحراف معياري مقداره (1.03) والوسط الحسابي في الأختبار البدي مقداره (23.16) وبأنحراف معياري (1.94) أما قيمة متوسط الفرق بلغ مقدارها (4,49) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (5.014) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.015) ودرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الأختباري البدي .

جدول ()

الوسط الحسابي والأنحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبدي لاختبار ثني الذراعين من وضع الاستناد الامامي (الشناو) لعينة البحث

الاختبار	.0 القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البدي		متوسط الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة
		ع+ _	س -	ع+ _	س -		المحسوبة	الجدولية	
الاستناد الامامي	عدد	0.89	9.00	1.09	13.00	4.00	2.015	8.12	(t)

يتضح من جدول (4) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفرق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين لعينة البحث (ان الوسط الحسابي لأختبار ثني الذراعين من وضع الانباج المائل (الشناو) لعينة البحث للاختبار القبلي (12.00) بأنحراف معياري مقداره (2.19) والوسط الحسابي في الأختبار البدي مقداره (22.83) وبأنحراف معياري (2.78) أما قيمة متوسط الفرق بلغ مقدارها (10,83) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (7.48) وهي

اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.015) ودرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختباري البعدي .

جدول (6)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الزوج زاج بطريقة بارو لعينة البحث

الاختبار	.0 القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة
		س -	ع +_	س -	ع +_		الجدولية	المحسوبة	
الزجاج بطريقة بارو	ثانية	س -	ع +_	س -	ع +_	0,32	9.86*	2.015	(t)

يتضح من جدول (٥) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفرق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الرشاقة لعينة البحث) ان الوسط الحسابي لاختبار الزوج زاج بطريقة بارو لعينة البحث للاختبار القبلي (21.64) بانحراف معياري مقداره (0.04) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي مقداره (21.32) وبانحراف معياري (0.06) أما قيمة متوسط الفرق بلغ مقدارها (0,32) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (9.86) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.015) ودرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختباري البعدي .

جدول (7)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الشد على العقلة لعينة البحث

الاختبار	.0 القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة
		س -	ع +_	س -	ع +_		الجدولية	المحسوبة	
الشد على العقلة	عدد	س -	ع +_	س -	ع +_	4,51	5,48	2.015	(t)

يتضح من جدول (٦) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفرق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل القوة للذراعين لعينة البحث ان الوسط الحسابي لاختبار الشد على العقلة لعينة البحث للاختبار القبلي (7.16) بانحراف معياري مقداره (1.16) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي مقداره (11.66) وبانحراف معياري (1.63) اما قيمة متوسط الفرق بلغ مقدارها (4.51) أما قيمة متوسط الفرق بلغ مقدارها (4,51) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (5.48) وهي

اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.015) ودرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختباري البعدي .

جدول (8)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوقوف على اليدين لعينة البحث

الاختبار	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة
		ع+ _	س -	ع+ _	س -		الجدولية	المحسوبة	
الوقوف على اليدين	ثانية	0.77	5.80	1.74	17.08	11,28	2.015	*14.49	(t)

يتضح من جدول (٧) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار التوازن لعينة البحث ان الوسط الحسابي لاختبار الوقوف على اليدين لعينة البحث للأختبار القبلي (5.80) بانحراف معياري مقداره (0.77) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي مقداره (17.08) وبانحراف معياري (1.74) أما قيمة متوسط الفرق بلغ مقدارها (11,28) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (14.49) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.015) ودرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختباري البعدي .

جدول (9)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الوثب العريض من الثبات لعينة البحث

الاختبار	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة
		ع+ _	س -	ع+ _	س -		الجدولية	المحسوبة	
الوثب العريض	م/سم	0,06	2,44	0,07	2,56	0,12	2.015	3,35	(t)

يتضح من جدول (٨) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفرق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) للرجلين لعينة البحث (ان الوسط الحسابي لاختبار الوثب العريض من الثبات لعينة البحث للأختبار القبلي (2.44) بانحراف معياري مقداره (0.06) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي مقداره (2.56) وبانحراف معياري (0.07) أما قيمة متوسط الفرق بلغ مقدارها (0,12) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (3.82) وهي اكبر من قيمة (t)

الجدولية والبالغة (2.015) ودرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختباري البعدي .

جدول (0)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لاختبار قوة القبضة لعينة البحث

الاختبار	القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفرق	قيمة (t)		مستوى الدلالة
		ع+ _	س -	ع+ _	س -		الجدولية	المحسوبة	
قوة القبضة	كغم	68.83	5.26	95.00	11.83	24,66	*5.35	2.015	(t)

يتضح من جدول (٩) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة القصوى للذراع لعينة البحث W ان الوسط الحسابي لاختبار قوة القبضة لعينة البحث للأختبار القبلي (68.83) بانحراف معياري مقداره (5.26) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي مقداره (95.00) وبانحراف معياري (11.83) أما قيمة متوسط الفرق بلغ مقدارها (24,66) أما قيمة (t) المحسوبة فهي (5.35) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة (2.015) ودرجة حرية (5) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختباري البعدي .

الاستنتاجات :

ومن خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

٣. ان تمارينات التوافق العصبي العضلي وتمارين الرشاقة بأستخدام (تدريبات السلم الأرضي بأنواعها المختلفة) وأسلوب (تدريبات الحواجز بأنواعها المختلفة) (والركض بين الاقماع) ساعدت في تطوير مستوى الإنجاز لمسافة ٣٠ م وفي الرشاقة للناشئين بفعالية القفز بالزانة .
٤. أن تمارينات التوافق العصبي العضلي باستخدام (الركض بحمل العصا بين الشواخص اوبدونها) وتمارين القوة السريعة بحمل العصا او بدونها (رفع الركبة والركض بالقفز والدفع للأعلى) وكذلك تمارينات القفز والحجل والوثب ساعدت على تطوير مستوى الإنجاز لمسافة ٣٠ م والقوة العضلية للرجلين للناشئين بفعالية القفز بالزانة .
٥. أن تمارينات التوافق العصبي العضلي باستخدام سلم الحبال الارضي(تمارين الوقوف على اربعة) وتمارين اجهزة الجمباز وأداء تمارينات التعلق والمرجحات وتمارين تسلق الحبل ساعدت في تطوير قوة قبضة اليد والقوة العضلية والتحمل العضلي للذراعين للناشئين بفعالية القفز بالزانة .

٦. ان ترمينات التوافق العصبي العضلي باستخدام ترمينات بأجهزة الجمباز واداء ترمينات والمرجات وتمرينات تقوية عضلات البطن والظهر وتمرينات الحركات الارضية (الدرجة الامامية والخلفية والعجلة البشرية) ساعدت على تطوير مستوى المرونة للناشئين بفعالية القفز بالزانة .

٧. تؤثر الترمينات التطبيقية للتوافق العصبي العضلي تأثيراً ايجابياً على تطوير بعض قدرات البدنية والحركية مما ادى تطوير مستوى الانجاز للناشئين بفعالية القفز بالزانة.

التوصيات :

من خلال النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي :

١. التأكيد على استخدام الترمينات للتوافق العصبي والرشاقة (تدريبات السلم الأرضي بأنواعها المختلفة) وأسلوب (تدريبات الحواجز بأنواعها المختلفة) في تدريب القافزين الناشئين.
٢. ضرورة استخدام تمارين الركض السريع بحمل العصا وتمرين القوة المميزة بالسرعة لتطوير السرعة وكذلك القوة المميزة بالسرعة في تدريب القافزين الناشئين .
٣. ضرورة استخدام تمارين سلم الحبال الارضي (تمرينات الوقوف على اربعة) وتمرينات اجهزة الجمباز وتمرينات تسلق الحبل ساعدت في تطوير قوة قبضة اليد والقوة العضلية والتحمل العضلي للذراعين للناشئين بفعالية القفز بالزانة .
- ٤- التأكيد على استخدام ترمينات المرجات على اجهزة الجمباز وتمرينات الحركات الارضية وتمرين تقوية عضلات البطن الظهر في تنمية وتطوير مستوى المرونة لدى قافزي الزانة .
٥. ضرورة وضع برامج تدريبية على وفق تطوير القدرات البدنية الاساسية لتطوير مستوى الانجاز للاعبين القفز بالزانة للناشئين .
٦. الاهتمام بالفئات العمرية من خلال استخدام الاساليب الحديثة في تدريب القفز بالزانة .
٧. ضرورة اقامة الدورات التدريبية لمدربي القفز بالزانة وبأشراف مختصين بها للوقوف على آخر المستجدات التدريبية للأرتقاء بالمستوى الانجاز للعبة .
٨. حث الباحثين على إجراء دراسات علمية مشابهة على الفئات العمرية وباستخدام نفس الوسائل او وسائل اخرى لتطوير التوافق و الرشاقة ... الخ لمسابقات الوثب (الوثب العالي - الوثب الطويل - الوثب الثلاثي) أو مسابقات الرمي (دفع الكرة الحديدية - رمي القرص - رمي الرمح - اطاحة المطرقة).

المصادر

- عامر فاخر وآخرون : تطبيقات للمبادئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان: بغداد مكتبة الكرار للطباعة ٢٠٠٠م : ص ١٥٦
- قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز : عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع : ١٩٩٩م : ص ٢٦٩ .

- ملحق (٣)

- ملحق (٤)

- ملحق (٧)

- أثير محمد صبري : التمارين التعليمية للقفز بالزانة للناشئين : منتدى المضمار والميدان N أكاديمية العراقية الرياضية N ٢٠١١

- قاسم حسن حسين : فعاليات الوثب والقفز : عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع : ١٩٩٩ م : ص ٢٨.

- قاسم حسن مهدي المندلوي علم تدريب العاب الساحة والميدان الوثب والقفز بغداد مطبعة الجامعة ١٩٧٩ م ص ٣٠٩ .

- محمود عبد الحلیم منسي : الاحصاء الوصفي والاستدلالي الكويت مكتبة الفلاح ١٩٨٦ ص ٢٠٦ .