

تأثير تدريبات خاصة وفق مراحل الاداء الحركي في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء الفني وانجاز القفز بالعصا (الزانة) على لاعبي منتخب جامعة ديالى

طه عبدالاله جاسم /جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



CORRESPONDENCE

طه عبدالاله جاسم

taha.abdelelah@uodiyala.edu.iq

2025/03/25

الاستلام

2025/08/20

النشر

الكلمات المفتاحية:

القفز بالعصا (الزانة)،
مراحل الاداء الحركي،
القدرات البدنية،
الاداء الفني

ملخص

جاءت أهمية من خلال اعداد مجموعة تمارينات (تعليمية- تدريبية) لكل مرحلة من مراحل الاداء ولذلك لتطوير المسار الحركي والعضلات العاملة والقدرات البدنية الخاصة لكل مرحلة وتساعد تمارين كل مرحلة على تحسين الأداء الفني في تلك المرحلة بشكل خاص، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الفني للقفز بالعصا الزانا بشكل عام، وتهدف الدراسة الى إعداد تصميم تمارينات خاصة تتناسب مع مراحل الاداء الحركي للاعبين القفز بالعصا (الزانة)، بهدف دراسة تأثير هذه التدريبات على تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء الفني في هذه الفعالية لدى الشباب. اعتمد الباحث على المنهج التجريبي، حيث تم تصميم مجموعة تجريبية واحدة تتناسب مع طبيعة المشكلة. شمل مجتمع البحث طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023-2024، بينما تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية، حيث تضمن لاعبي منتخب جامعة ديالى من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في فعالية القفز بالعصا (الزانة)، والذين بلغ عددهم (6) لاعبين. تضمنت إجراءات البحث الميدانية إجراء اختبارات خاصة للقدرات البدنية، والتي شملت: اختبار رمي الكرة الطبية للخلف، اختبار الوثب الطويل من الثبات برجل واحدة، اختبار شد الحبل الجالس لمسافة 3 أمتار، اختبار الشد لأعلى على جهاز الحلق، واختبار ثلاث جولات لأبعد مسافة ممكنة، اختبار الجلوس من الاستلقاء (تمرين بطن) لمدة (10) ثانية، اختبار الانبطاح رفع وخفض الجذع، بالإضافة الى تقييم الاداء الفني و الانجاز، بدأ تنفيذ التمارينات في يوم الاثنين الموافق 2023/10/9 وتم الانتهاء منها في يوم الخميس الموافق 2023/11/30 وكانت التمارينات في جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بواقع (3) وحدات بالأسبوع لمدة ثمانية أسابيع، وقام الباحث بوضع بعض التمارينات وفق كل مرحلة من مراحل الاداء تم تطبيق التمارينات باستعمال الأدوات المصممة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة، التي طبقت في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية. في ضوء النتائج التي حصل عليها الباحث استنتج الباحث ومن خلال تحليل نتائج البحث ومناقشتها الى إن التمارينات الخاصة وفق مراحل الاداء الحركي أدت إلى تطوير القوة الخاصة (القوة الانفجارية والسريعة)، ومستوى الاداء الفني، والمستوى الرقمي لدى أفراد عينة البحث، إذ أظهرت النتائج فعالية التمارينات الخاصة في تحسين القوة الخاصة (القوة الانفجارية، والسريعة) ومستوى الاداء الفني، والمستوى الرقمي، ويوصي الباحث الى ضرورة ان يكون التدريب التخصصي هو السائد في تدريب القفز بالعصا الزانا نظرا لصعوبة الاداء الحركي ويكون التركيز على كل مرحلة من مراحل الاداء على حدا، ويقترح الباحث تصميم الأجهزة والأدوات المساعدة وفق كل مرحلة من مراحل الاداء وتطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء الفني، والمستوى الرقمي، و لاسيما لفعالية القفز بالعصا (الزانة).



About the Journal

Zanco Journal of Humanity Sciences (ZJHS) is an international, multi-disciplinary, peer-reviewed, double-blind and open-access journal that enhances research in all fields of basic and applied sciences through the publication of high-quality articles that describe significant and novel works; and advance knowledge in a diversity of scientific fields.

<https://zancojournal.su.edu.krd/index.php/JAHS/about>

1. المقدمة:

ان التقدم العلمي في علم التدريب الرياضي وضع هذا العلم ركيزة أساسية لكافة الفعاليات والأنشطة الرياضية، ويمكن الاستفادة في تحقيق الإنجاز بالتداخل مع العلوم الأخرى التي تساعد في تطوير شتى المجالات عند تعليم وتدريب الأداء الفني لأي نشاط رياضي وبالشكل الذي ينسجم مع الهدف المراد تحقيقه في هذا الأداء عند التطبيق.

التمرينات الخاصة هي التمرينات التي تستخدم لتطوير الجانب الفني الخاص بالمهارة الحركية، إن هذه التمارين تؤدي إلى تعليم ، وترسيخ المرحلة الأولية للحركة ، وحفظ المسار الحركي الخاص بها، ولكن من شروطها أنها يجب أن تكون مجزئة وقصيرة ، وتستخدم هذه التمارين عندما تكون الفعالية صعبة ومعقدة كما في فعالية القفز بالعصا الزانا إذ تتكون من عدة مراحل فنية صعبة ومعقدة، أمّا التمارين التي تستخدم بالأدوات المساعدة فهي على الأغلب تكون لجزء من الحركة ، أو مرحلة واحدة من مجموع المراحل الخاصة بالفعالية التي يؤديها الجسم ، أو بعض أجزائه على سياقات علمية ، واطر تربوية ترمي إلى بناء الجسم وتشكيله، أو اللاعب إلى أفضل نتائج ممكنة في الألعاب ، و الفعاليات ، والأنشطة الرياضية المختلفة.(زيد:2011:58)

إن لكل لعبة ، أو نشاط رياضي ممارس قدراته البدنية الخاصة التي يتميز بها، والتي تعد ذات تأثير كبير في المستوى الرقمي الرياضي، وفي فعاليات القفز بالعصا (الزانا) تعد القدرات البدنية المركبة الناتجة من ارتباط القوة والسرعة (القوة الانفجارية ، والقوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة) من أهم أنواع القوة المؤثرة في الانجاز الرياضي فضلاً عن ذلك القوة القصوى ، والسرعة، وعليه أصبح لزاماً على المدربين والمختصين بتدريب فعالية القفز بالعصا (الزانا)، العمل على تطوير أنواع القوة الخاصة والمؤثرة في الانجاز للاعبهم لأعلى مستوى ممكن ؛ لغرض تحقيق الانجازات الرياضية العالية في المنافسات الرياضية، وأيضاً في ارتباطها بالأداء المهاري ، أو الفني لبعض الفعاليات الرياضية كفعاليات الرمي ، والوثب ، والعدو القصير ، وأنواع الرض جميعها بألعاب القوى، ولا سيما أوجه القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لذلك تؤكد معظم نظريات التدريب على أهمية إعداد القوة العضلية إعداداً خاصاً يتخذ الشكل الحقيقي للأداء المهاري للفعالية الممارسة . (حسام الدين:1994:209)

مسابقة من مسابقات القفز في الساحة والميدان، وهي فعالية معقدة تتكون من عدة مراحل حركية، إذ تشتمل على الانتقال من حركات دورية (ثنائية) في الركضة التقريبية إلى حركات دورية (ثلاثية) في المراحل اللاحقة، وعلى هذا فن القافز يتعلق بعمود متحرك ذو قابلية كبيرة على التقوس، وتتعد الركضة التقريبية بسبب ضرورة حمل هذه الأداة في اثائها. إن مثل هذا التعقيد يتطلب من الرياضي تكامل امتلاك التكنيك في بعض مراحل القفز، وإمكانية جميع هذه الحركات بشكل انسيابي ؛ لأداء قفزة واحدة متكاملة وهي تعتمد على القوة، والسرعة، وتسيق الحركات (الفضلي و فيصل:2001:71) إذ يحتاج القافز إلى مراعاة الكثيرة من الأسس الميكانيكية في تنفيذها للحصول على درجة عالية من التوافق، والتوقيت المتقن، فالقافز الجيد يتطلب منه درجة توافق عالية بين سرعة حركة العصا، وسرعة حركة الجسم في أثناء القفز، فضلاً عن التعجيل العالي من الركضة التقريبية للوصول إلى مستوى الأداء، ومن ثم الإنجاز الجيد (أعلى ارتفاع)، وأن التغييرات التي طرأت مؤخراً على التكنيك، وعلى طرائق تدريب القفز بالزانا كانت نتيجة المطاطية الكبيرة في العمود ومواد بنائه.(شغاتي وعلي:2012:196)

تمتاز فعالية القفز بالزانا عن باقي فعاليات ألعاب القوى، بأنها تستخدم فيها أداة العصا لعبور العارضة على عكس الفعاليات الأخرى ، و إنها تحتاج إلى صفات عالية يجب توافرها عند لاعبي القفز مثل السرعة، والقوة الخاصة، والرشاقة، والتوافق، بالإضافة إلى توافر أنواع من عصي القفز خاصة بكل الأوزان والأطوال، وجهاز قفز تتوافر فيه شروط الأمان ، كما إنها تحتاج إلى الشجاعة، والجرأة ؛ لأنها تعد من الفعاليات الخطرة، وكذلك هي لعبة جمناستكية لما تتمتاز به من حركات (أو كروباتية). (العامري:2016:91)

من خلال ملاحظة الباحث كونه تدريسي لمادة الألعاب القوى ومتابع على المستوى المحلي والعربي والاسيوي والعالمي لاحظ الباحث ان هنالك ضعفاً في المستوى الرقمي وفارقاً في المستوى المحلي مقارنة بالمستوى الاسيوي والعالمي ويرى الباحث ان احد اسباب القصور والضعف هو عدم التركيز التمرينات الخاصة وفق مراحل الاداء الفني والتركيز على تطوير كل مرحلة من مراحل الاداء للاعب القفز بالعصا (الزنا)، لذلك اهتم الباحث بشكل جدي بهذا الموضوع لوضع الحلول العلمية الرصينة لمعالجة المشكلة من خلال اعداد مجموعة تمرينات (تعليمية- تدريبية) لكل مرحلة من مراحل الاداء ولذلك لتطوير المسار الحركي والعضلات العالمية والقدرات البدنية الخاصة لكل مرحلة وتساعد تمارين كل مرحلة على تحسين الأداء الفني في تلك المرحلة بشكل خاص، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الفني للقفز بالعصا الزانا بشكل عام.

وتهدف الدراسة الى إعداد تدريبات ذات وضع خاص على اساس مراحل الاداء الحركي للاعب القفز بالعصا (الزانة)، وكذلك التعرف على تأثير التدريبات خاصة وفق مراحل الاداء الحركي في تطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء الفني وانجاز القفز بالعصا (الزانة) لشباب.

2- منهج البحث وجراءته الميدانية:

1.2. منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة .
2.2. عينة البحث: يضم مجتمع البحث مجموعة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2023-2024، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العمدية المقصودة، وهم لاعبو منتخب جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لفعالية القفز بالعصا (الزانا)، والبالغ عددهم (6) لاعبين، وقد أجرى الباحث التجانس لأفراد عينة البحث وكما هو مبين في الجدول (1).

3.2. الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

كاميرا نوع (Sony) عدد (2) لتصوير الاختبار والتجربة، جهاز حاسوب نوع (Dell) عدد (2)، جهاز قياس الكتلة (الوزن)، ساعة توقيت عدد (2)، أقراص (CD)، استمارة تفرغ البيانات، شريط قياس نسيجي بطول (10)م، شريط قياس، ميزان إلكتروني لقياس الكتلة، جهاز حاسوب (لاب توب) نوع (DELL)، مسطرة بارتفاعات مختلفة، حواجز، ساعة توقيت، الكترونية عدد (2)، نوع (Casio)، يابانية الصنع، ميزان إلكتروني، ألماني الصنع، عصا زانة عدد (4) (قانونية)، جهاز قفز بالعصا (الزانا) يتكون من عارضة وبساط (قانوني)، كاميرا فيديو، عدد (2)، نوع كانون.

4.2. اجراءات البحث الميدانية :-

اولاً: اختبارات القدرات البدنية الخاصة بفعالية القفز بالعصا (الزانة).

اولاً: اختبار القوة الانفجارية للذراعين والجزع: (سلام:1993:34)

اسم الاختبار: اختبار رمي الكرة الطبية للخلف.

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين و الجزع.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية ذات وزن (3) كغم وشريط قياس.

طريقة أداء الاختبار: يقف المختبر ويوجه ظهره قطاع الرمي، وتكون فتحة القدمين بعرض الكتف، والكرة الطبية محمولة باليدين، يثني المختبر الرجلين ويمرّج الذراعين للخلف من بين الساقين بالإضافة إلى ثني الركبتين، يمرّج المختبر الجزء العلوي من الجسم والذراعين للأمام وتمد الركبتين، ثم رمي الكرة الطبية إلى الأعلى والخلف من فوق الراس، ويعطى لكل مختبر ثلاثة محاولات تسجل أفضلها.

التسجيل: تحسب المسافة بين حافة الخط وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض.

ثانياً: اختبار الوثب الطويل من الثبات برجل واحدة: (خليل:2008:92)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجل الدافعة.

الأدوات اللازمة: أرض مستوية لا تُعرّض اللاعب للانزلاق، وشريط قياس، وتحديد خط البداية على الأرض.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية وقدم الرجل الدافعة للأمام والأخرى للخلف، تمرّج الذراعان أماماً خلفاً مع ثني الركبة وميل الجزع أماماً، ثمّ تمرّج الذراعان أماماً بقوة، مع مدّ الرجل الدافعة على امتداد الجزع، ودفع الأرض بقوة في محاولة للوثب أماماً أبعد مسافة ممكنة.

إدارة الاختبار:

- مسجل يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.

- محكم يقوم بحساب مسافة الوثب وملاحظة الأداء، ومساعدان لغرض قياس المسافة لكلا الرجلين على حدا.

تعليمات الاختبار:

- يسجل اللاعب المسافة من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه اللاعب والأقرب لخط البداية مقاسمه بالمتري وأجزائه.

- لكل لاعب محاولتان تسجل له أفضلهما.

- إذا ما اختل توازن اللاعب ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه عدا القدمين تُعدُّ محاولة لاغية ويجب إعادتها.

ثالثاً: اختبار القوة السريعة للكتف وللذراعين: (Carmen Schluter,2016,p25)

اسم الاختبار: شد الحبل الجالس لمسافة 3متر.

الهدف من الاختبار: قياس القوة السريعة للكتف وللذراعين.

الأدوات المستخدمة: حبل، ائقال، شريط قياس.

طريقة أداء الاختبار: يجلس المختبر على الأرض والرجلين ممتدة ومتباعدة بمقدار عرض الورك، يقوم اللاعب بسحب حبل متصل بمزلجة تحمل 30% من كتلة الجسم، بالإضافة إلى وزن المزلجة الذي كان 20 رطلاً، ويتم وضع علامة واضحة على الأرض بشريط لعلامتي 0 م و 3متر، وعند اعطاء الإيعاز للاعب يقوم اللاعب بسحب الحبل بكلتا اليدين على الحبل والمزلجة خلف شريط خط البداية بأسرع ما يمكن حتى تجاوزت المزلجة علامة 3 أمتار وأكمل المشاركون ثلاث محاولات مع راحة لمدة 3 دقائق بين المحاولات.

التسجيل: يقوم اللاعب بسحب المزلجة بأسرع ما يمكن مع التركيز على السحب من الجزء العلوي من الجسم ويحسب الزمن بين علامتي 0 م و 3متر.

رابعاً: اختبار القوة السريعة للذراعين: (الطرفي:2013:53)

اسم الاختبار: اختبار الشد لأعلى على جهاز الحلق.

الهدف من الاختبار: قياس قوة عضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة: از الحلق، ساعة توقيت.

طريقة أداء الاختبار: مسك المختبر بجهاز الحلق بحيث يقوم بشده لأعلى، مما يسمح له بتحريك رسغيه في الإطار الطبيعي أثناء الشد. وعند الأداء، يجب مراقبة وصول ذقن المختبر إلى مستوى اليدين في كل مرة. يُحتسب للمختبر نصف محاولة في كل مرة يرتفع فيها جسم اللاعب دون أن تصل ذقنه إلى مستوى اليدين، على أن لا يتجاوز عدد الأنصاف المحسوبة عن نصفين.

التسجيل: يتم حساب عدد التكرارات التي يؤديها المختبر خلال (10) ثانية.

خامساً: اختبار القوة السريعة للرجلين:

اسم الاختبار: ثلاث جولات لأبعد مسافة ممكنة: (علو:2008:76)

الهدف من الاختبار: هو قياس القوة المتميزة بالسرعة للرجل، ومن وضع الاستعداد.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، بورك التأشير، صفارة، شريط قياس، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية، وعند سماع الإشارة، يبدأ بالقفز في خط مستقيم بأقصى سرعة ممكنة.

- يضع اللاعب قدمه خلف خط البداية.

- يعمل اللاعب على مد الرجلين بقوة، ودفع الأرض بالقدمين للوثب للأمام ولثلاث وثبات متتالية إلى أبعد مسافة ممكنة مع بقائها في وضع الاستعداد.

التسجيل: تقاس المسافة من الحافة الداخلية لخط البداية وحتى آخر أثر يتركه اللاعب عند ملامسته القدم الخلفية للأرض، ويعطي اللاعب محاولتين ويسجل المسافة الأفضل.

سادساً: اختبار القوة السريعة لعضلات البطن:

اسم الاختبار: الجلوس من الاستلقاء (تمرين بطن) لمدة (10) ثانية: (حسانين:1987:231)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المتميزة بالسرعة لعضلات منطقة البطن.

مواصفات الأداء: من وضع الاستلقاء على الظهر يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طولاً.

التسجيل: يكرر المختبر هذا العمل إلى أقصى عدد ممكن من التكرارات في (10) ثانية).

سابعاً: اختبار القوة السريعة لعضلات الظهر:

اسم الاختبار: من وضع الانبطاح رفع وخفض الجذع. (عبد الحميد ودرويش:2002:180)

الغرض من الاختبار:

الأداء لمدة (10) ثانية، يكون الغرض من الاختبار قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر. **مواصفات الأداء :** يقوم الطالب باتخاذ وضع الانبطاح مع شبك اليدين خلف الرأس، ويكون المرفقين بشكل أفقي، ثم يقوم المختبر برفع وخفض الطرف العلوي للجسم (الجذع) مع قيام الزميل بتثبيت قدمي المختبر. **الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس:** ساعة توقيت، بساط، مسجل.

طريقة التسجيل: يتم حساب عدد التكرارات التي يؤديها المختبر خلال (10) ثانية، أما في حالة الأداء حتى استنفاد الجهد، فيحسب عدد التكرارات لحين توقف المختبر عن الأداء.

ثامناً: تقييم الاداء الفني للقفز بالعصا (الزانة):

لتقويم الأداء الفني لفعالية القفز بالعصا (الزانة) قام الباحث بالاستعانة بالاستمارة التي أعدها (رجاء عبد الكريم حميد، 2014) (حميد:2014:66) ، والتي أعدت خصيصاً لهذا الغرض مقسم فيها مراحل الأداء الفني والدرجة موزعة على وفق أهمية كل مرحلة، وحسب ما مبين في الاستمارة لتقويم الاداء الفني لفعالية القفز بالعصا (الزانة)، بتقسيم نسب درجات مناسبة لأقسام الاداء الفني وحسب ما مبين في الاستمارة، وتم توزيع الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين وطلب منهم اعطاء رأيهم في أي تقسيم يصلح لتقويم أداء للفعالية.

إذ تم تقييم الاداء الفني لفعالية القفز بالعصا (الزانة) لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي عن طريق اجراء التصوير الفيديوي من خلال رقم لكل لاعب يحمل امام الكاميرا، وقيام كل لاعب بالأداء وفق المراحل الفنية الكاملة اذ يتم اختيار المحاولة الافضل بالإنجاز لتقييم الاداء الفني من قبل الخبراء، وذلك عن طريق استمارة التي اعدت خصيصاً لهذا الغرض مقسم فيها مراحل الاداء الفني والدرجة موزعة حسب اهمية كل مرحلة.

تاسعاً: اختبار الانجاز:

الهدف من الاختبار: قياس الانجاز. (حميد:2014:67)

الأدوات المستخدمة: ملعب خاص بالزانة متكون من حاملين، وعارضة، وإسفنجة بارتفاع (1م) وعرض (5×5م)، وعصا زانة مختلفة الأحجام والأوزان، وصندوق الغرس بمواصفات خاصة، واستمارة تسجيل خاصة بالقفز. **وصف الأداء:** بعد أن ينادي على أسم المختبر، أو اللاعب يقف اللاعب في بداية الاقتراب وحامل العصا بيده، ثم يعدو بأقصى سرعة باتجاه الجهاز، وبحسب الارتفاعات، وتؤخذ أحسن محاولة يؤديها اللاعب، ويتم القياس بأعلى ارتفاع يصل إليه اللاعب من المحاولات الثلاث.

2.5. التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بالاختبارات قيد البحث يوم الاثنين الموافق (2023/10/2) في جامعة ديالى / كلية التربية وعلوم الرياضة على نفس عينة البحث:-

تم تلخيص ما قام به الباحثون في التجربة الاستطلاعية في عدة نقاط كالتالي:

1. تقييم صلاحية الأجهزة المستخدمة في الاختبار.
2. التأكد من فعالية كاميرا التصوير الفيديوي، وتحديد موقعها، وضبط أبعادها، وضمان وضوح الصورة.
3. التحقق من إمكانية عمل جميع الأجهزة كوحدة متكاملة.
4. تقييم استعداد وكفاءة فريق العمل لإجراء الاختبار.
5. تحديد صلاحية وكفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة، ومعالجة الأخطاء المكتشفة.
6. قياس الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
7. تقييم كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ الاختبارات.

6.2. الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة التي شملت اختبارات القوة الخاصة، واختبار الانجاز لفعالية القفز بالزانة في تمام الساعة العاشرة صباحاً، في ملعب الساحة والميدان /جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وبحضور فريق العمل المساعد وبشراف الباحث، وقد تم إجراء الاختبارات على مدار يومين كما يأتي:

اليوم الأول : يوم الاربعاء الموافق 2023/10/4، تم اجراء اختبارا الانجاز واختبار القوة الانفجارية بالإضافة إلى اختبار الانجاز حيث تم تصوير الاختبار لغرض تقييم الاداء الفني.

اليوم الثاني: يوم الخميس الموافق 2023/10/5، تم اجراء اختبارات القوة السريعة.

7.2. التدريبات المستخدمة :

بدأ تنفيذ التمرينات في يوم الاثنين الموافق 2023/10/9، وتم الانتهاء منها في يوم الخميس الموافق 2023/11/30 وكانت التمرينات في جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، بواقع (3) وحدات بالأسبوع لمدة ثمانية أسابيع. قام الباحث بوضع بعض التمرينات وفق كل مرحلة من مراحل الاداء تم تطبيق التمرينات باستعمال الأدوات المصممة كجزء من الوحدات التدريبية الكاملة، التي طبقت في القسم الرئيسي للوحدة التدريبية.

- تم تحديد شدة التدريب من خلال تحديد زمن أداء التمرين ودرجة الصعوبة للتمرينات.
- اعتمد الباحث التدرج في التمرينات من السهل إلى الأكثر صعوبة.
- أكد الباحث على أداء تمرينات الإحماء والإطالة للعضلات والمرونة للمفاصل في بداية كل وحدة تدريبية.
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (30-35) دقيقة مدة أداء العمل.
- عدد الوحدات (24) وحدة وبواقع (3) وحدات في الأسبوع.
- حددت الشدة بين متوسط، وشبه قصوي، وقصوي بما يتناسب مع إمكانية أفراد العينة، والقدرات البدنية، ومتطلبات الفعالية.
- الطرائق التدريبية المستعملة هي طريقة التدريب المرتفع والمنخفض الشدة والتكراري.

8.2. الاختبارات البعدية:

قام الباحثين بجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق 2023/12/5-4 ، بعد انقضاء مدة التدريبات المستخدمة وقد راعوا الباحثين ان تكون الاختبارات كافة بالظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية قدر الإمكان وضمن الوقت المحدد للتجربة.

9.2. الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثين الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج.

3. عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

1.3. عرض وتحليل ومناقشة نتائج متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها :-

يتبين من الجداول رقم (3) للقدرات البدنية والاداء الفني والانجاز قيم (ت) المحسوبة لأفراد عينة البحث تحت مستوى خطأ أقل (0.05) وتحت درجة حرية (5)، وأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية، ولمصلحة الاختبارات البعدية في اختبارات القوة الخاصة، ومستوى الأداء الفني، والرقمي لعينة البحث، إذ إن استخدام إذ تضمنت التدريبات المصممة تمرينات على وفق مراحل الأداء المهاري، والمسارات الحركية لمرحلة الأداء الفني لفعالية القفز بالعصا (الزانا)، و إن هذه التمرينات المطبقة ساعدت في تحسن المسارات الحركية، ولاسيما عند لحظة الربط بين الخطوات الأخيرة لحظة غرس العمود والارتقاء والتعلق به، وبدء التكور والتي تعد من أهم المراحل المؤثرة في ترابط الأداء الفني للاعب القفز بالعصا، والذي حتماً تؤثر في تحقيق تحسين المستوى الرقمي.

ويشير (أبو العلا، وأحمد نصر الدين:2003:98) إلى "أن التدريبات التي ترتبط بنوعية الانقباض العضلي، ونظام الطاقة المستخدم وسرعة الانقباض من خلال المدى الحركي الكامل وزوايا العمل العضلي وتحديد المجموعات العضلية العاملة إذ إن استخدام التدريبات التي تتفق في طبيعة أداءها مع الشكل العام لأداء المهارات التخصصية يؤدي إلى نتائج أفضل في اكتساب القوة، و الأداء المهاري وتحقق الاستفادة التامة".

ويرى (عامر فاخر شغاتي:2019:69) الى أن " التخطيط لأي برنامج تدريبي وأقرب ما يمكن لكل من المهارة، المجموعة العضلية، نظام الطاقة المستخدم، كما تعد المعرفة بالألية الفسيولوجية التي تعزز الأداء أمراً أساسياً عند التخطيط لبرامج التدريب الرياضية".

ويذكر (أبو العلا، و هيثم عبد الحميد داوود:2019:84) إلى "عندما يقوم الرياضي بنوع معين من التدريب لكي يتطور أجزاء معينة من الجسم بطرق خاصة إذ تختلف متطلبات كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية عن الآخر، لذلك تتطلب كل رياضة تدريباً يختلف عن تدريب النوع الآخر من النشاط الرياضي، حيث تختلف متطلبات الأداء في كل رياضة عن الأخرى من عدة نواح منها نوعية العضلات العاملة ونوعية ومكونات الطاقة المميزة وطبيعة الأداء المهاري ونمط الأداء الحركي".

و يشير (قاسم حسن حسين:1998:88) إن " وجود مكوني القوة والسرعة لا يعني بالضرورة تحقيق القوة الانفجارية أو السرعة المميزة، حيث يعتمد ذلك على قدرة الرياضي في دمج هذين المكونين وربطهما بشكل متناسق وبدرجة عالية من التكامل.

ويذكر (جمال صبري فرج:2018:464) إلى أن تطور القوة العضلية ذات ارتباط عالي مع القدرة العضلية لتحسين المستوى الرقمي، وكلما أصبح الرياضي أكثر تقدماً وخبرة في تدريبات القوة العضلية يصبح تدريبات القوة العضلية القصوى أكثر تخصصاً، ومعدل انتاج القوة يكون ذات ارتباط عالي وأكبر مع الانجاز الرياضي.

ويرى (جمال علاء الدين:1985:183) إلى أن " تتعلق العلاقة المتبادلة بين مستويات مختلفة ومتنوعة من خصائص القوة والسرعة بطبيعة الأداء في النشاط الممارس. كما أن أهمية هذه القدرات تتجلى في أبرز مراحل القفز بالعصا (الزنا)، والتي تشمل الارتقاء، المرجحة والتعلق، والدفع.

ويرى الباحث ان القفز بالزانة يكون فيه الأداء الفني معقداً إلى حد ما ويستخدم اللاعب فيها أداة لذلك فن الأداء الفني يعتبر هو العنصر الأول والمهم ثم يلي ذلك السرعة وتلى السرعة قوة الجذع والذراعان لما لهما معا من أهمية كبيرة في تحويل وتعديل اتجاه الجسم معتمداً على الأداة المستعملة ثم يلي ذلك قوة الوثب، علماً بأن كل عنصر من عناصر هذه العناصر لابد من تحسينه على حدة ثم يربط بالآخر حتى لا يؤثر عنصراً على آخر وهنا نجد أن هذه هي بعض الأسس والخطوات ومن التي يجب مراعاتها عند وضع جداول التدريب للاعبين في الوثب بشكل عام وليس هذا كل ما يوضع في الاعتبار عند وضع جداول التدريب ولكنها لمحات ضمن عوامل أخرى عديدة.

4. الخاتمة :

بناء على النتائج التي توصل لها الباحث استنبط الباحث في ضوء تحليل نتائج البحث ومطابقتها الى إنَّ التمرينات الخاصة وفق مراحل الاداء الحركي أدت إلى تطوير القوة الخاصة (القوة الانفجارية والسرعية)، ومستوى الأداء الفني، والمستوى الرقمي لدى أفراد عينة البحث، إذ أظهرت النتائج فاعلية التمرينات الخاصة في تحسين القوة الخاصة (القوة الانفجارية، والسرعية) ومستوى الأداء الفني، والمستوى الرقمي، ويوصي الباحث الى ضرورة ان يكون التدريب التخصصي هو السائد في تدريب القفز بالعصا الزانا نظرا لصعوبة الاداء الحركي ويكون التركيز على كل مرحلة من مراحل الاداء على حدا، ويقترح الباحث تصميم الأجهزة والأدوات المساعدة وفق كل مرحلة من مراحل الاداء وتطوير القدرات البدنية الخاصة والأداء الفني، والمستوى الرقمي، و لاسيما لفعالية القفز بالعصا (الزانا).

5. الخلاصة

الإنجليزية: (Times New Roman) ، الحجم (12 خط غامق) لجميع العناوين ونفس حجم النص (12) لجميع الجسم. الكردية (Unikurd Goran) ، الحجم (12 بولد) للعناوين و (Unikurd Goran) مقاس (12) للجسم. العربية: مقاس (Simplified Arabic) - (12 غامق) للعنوان، ومقاس (Simplified Arabic) - (12) للجسم. يجب أن تبدأ جميع الفقرات الجديدة بعلامة تبويب واحدة. عند الكتابة باللغة العربية أو الكردية، يجب ألا تبدأ الفقرات بحرف (و).

المصادر

- طلحة حسام الدين؛ الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1994).
- ناهدة عبد زيد؛ مختارات في التعلم الحركي؛ ط1: (النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011).
- صريح عبدالكريم وطالب فيصل؛ ألعاب الساحة والميدان، (بغداد، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001).
- عامر فاخر شغاتي ومهدي كاظم علي؛ ألعاب القوى (تعليم - تدريب - إرشادات)، (بغداد، مكتب النور للطباعة، 2012).
- حيدر فياض حمد العامري؛ دراسة مقارنة بعض المتغيرات البايوكيناتيكية والانجاز بين بطل العراق والعالم بفعالية القفز بالزانة: (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة جامعة ديالى، مجلد (8) عدد(25) 2016).

- صدقي سلام ؛ أهمية نسب عناصر اللياقة البدنية لمسابقات الوثب، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواه، مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، العدد الثامن، 1993.
- نكتل مزاحم خليل؛ تأثير منهج تدريبي بأسلوب البلايومترك لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وإنجاز فعالية الوثب الطويل: (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2008).
- عبد الجبار كريم علو؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والحركية مؤشرا لاختيار الأشبال لفعاليات القفز والوثب بألعاب القوى في مركز محافظة ديالى: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، 2008).
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية، ج2، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- كمال الدين عبد الرحمن درويش (وآخرون)؛ القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد (نظريات - تطبيقات)، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002).
- رجاء عبدالكريم حميد؛ تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والأداء الفني وإنجاز فعالية القفز بالعصا الزانا، (اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى، كلية التربية الاساسية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2014).
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية، (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- عامر فاخر شغاتي؛ فسيولوجيا التدريب- سلسلة التقدم في مجال العلوم الرياضية، (بغداد، مكتبة النور للطباعة، 2019).
- ابو العلا عبد الفتاح، هيثم عبد الحميد داود؛ التدريب للأداء الرياضي والصحة، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2019).
- قاسم حسن حسين؛ علم التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، (عمان، دار الفكر للطباعة، 1998).
- جمال صبري فرج؛ السرعة والانجاز الرياضي التخطيط- التدريب- الفسيولوجيا- الاصابات والتأهيل : (بيروت، دار الكتب العلمية، 2018).
- جمال علاء الدين؛ بعض المقاييس والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى الأداء المهاري في المجال الرياضي، بحث منشور كلية التربية الرياضية، (الاسكندرية، 1985).
- علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية، (بغداد، المكتبة الوطنية، 2013).
- Carmen Schluter, Upper extremity strength and power field tests as predictors of pole vault performance in femalecollegiate athletes, Eastern Washington University, EWU Digital Commons, 2016

أولاً: التمرينات الخاصة بمرحلة الاقتراب الارتقاء- التعلق) للاعب القفز بالزانة .

1. طريقة مسك الزانة- اليد اليمنى لأعلى واليسرى لأسفل للاعب
2. الایمن).
3. المسافة بين اليدين تكون باتساع الصدر.
4. تمرينات العدو الخاصة (العدو مع تبادل رفع الركبتين).
5. التدرج في العدو.
6. الجري بخطوات واسعة.
7. العدو مع تبادل رفع الرجلين لأعلى وللأمام.
8. العدو مع حمل الزانة موازية للأرض 8 تكرار جرى مسافة الاقتراب رفع ثقل لأعلى أثناء الارتقاء.
9. رفع عصا قصيرة لأعلى أثناء الارتقاء.
10. محاولة لمس اليدين للسلة.
11. رفع ثقل لأعلى مع الارتقاء من أعلى صندوق منخفض.
12. دفع الصدر والحوض للأمام باستخدام عقلة منخفضة.
13. الجلوس من وضع الرقود مسك وحمل الزانة موازية للأرض (بمساعدة زميل)
14. المشي ثلاثة خطوات مع غرس الزانة في صندوق مع اتخاذ وضع الارتقاء برفع الذراعين والركبة الحرة أماماً عالياً.
15. دفع صندوق متحرك للأمام مع اتخاذ وضع الارتقاء في الهواء) من اقتراب قصير وكامل).
16. أداء نفس التمرين باستخدام الإطار الداخلي لعجلة سيارة مملوء بالرمل.

17. الارتقاء من اقتراب قصير قبل وضع راس الزانة على الأرض.
18. الارتقاء ثم التعلق باستخدام حبل.
19. الارتقاء والتعلق ثم التكور باستخدام حبل.
20. الارتقاء من مكان مرتفع للهبوط المواجه على القدمين.
21. رفع ثقل أماما عاليا والارتقاء من على صندوق منخفض.

ثانياً: التمرينات الخاصة بمرحلة المرجحة والتكور للاعبين القفز بالزانة: وتشتمل التمرينات الخاصة بمرحلة المرجحة والتكور على:

1. رفع الرجلين والحوض أماما عالياً من وضع الرقود.
 2. نفس التمرين السابق مع استخدام عقل الحائط.
 3. نفس التمرين السابق مع استخدام زانة وتمير القدمين من أسفل الزانة.
 4. نفس التمرين السابق مع استخدام حبل.
 5. الارتقاء مع رفع الرجلين والجذع باستخدام عقل الحائط.
 6. نفس التمرين السابق مع استخدام حبل.
 7. نفس التمرين مع استخدام عقلة.
 8. رفع الجسم أماماً عالياً مع الدوران للخلف حول العقلة.
 9. الوثب للامساك بالعقلة مع رفع الجسم أماماً عالياً ثم الدوران للهبوط المواجه للعقلة.
 10. مرجحة الجسم أماماً عالياً للوقوف على اليدين باستخدام جهاز الحلق.
 11. الارتقاء التعلق التكور المرجحة باستخدام حبل.
 12. الارتقاء من اقتراب قصير مع رفع الجسم وارتكاز القدمين على الحائط.
- الجري- الارتقاء- التعلق- المرجحة- التكور- الرفع- الدوران ذهاب وعودة باستخدام حبل

ثالثاً: التمرينات التعليمية والتدريبات الخاصة لمرحلة الرفع- الشد - الدفع- الدوران- التخلص والهبوط):

1. خفض الرجلين للوقوف على القدمين من وضع الوقوف على اليدين.
2. عمل عجلة للوقوف على اليدين مع الدوران.
3. الدرجة الخلفية للوقوف على اليدين مع الدفع بهما لتخطى حاجز.
4. مرجحة الجسم أماماً عالياً مع الدوران على عقلة.
5. دفع الأرض بالذراع اليسرى من وضع الانبطاح على مقعد سويدي.
6. مرجحة الرجل اليمنى مع الشد والدفع والدوران باستخدام زانة في وضع مائل الارتقاء من الاقتراب القصير مع التعلق والمرجحة ثم الدوران للهبوط مواجهها المرتبة.
7. القفز العميق مع أداء جميع المراحل كاملة.
8. تخطى عارضة أو مطاط من الإقتراب المتوسط مع تحريك القوائم في إتجاه اللاعب كلما ارتفعت العارضة حتى يتمكن من أداء عملية المرجحة تدريجياً لأعلى مع الدوران.

کاریگه‌ری راهپنانه تاییه به پی قوناهه‌کانی ئەدای جوولەیی له پهره‌پیدانی هه‌ندیک توانای جهسته‌یی، ئاستی ئەدای ته‌کنیکی، و به‌ده‌سته‌پنانه یارییه‌کانی هه‌لدانی چه‌قۆ له‌سه‌ر یاریزانانی تیپی زانکۆی دیاله

ته‌ها عه‌بدولتیلا جاسم

زانکۆی دیاله / کۆلیژی پهره‌رده‌ی وهرزشی و زانسته‌ی وهرزشییه‌کان

aha.abdelelah@uodiyala.edu.iq

پوخته

گرنگیه‌کی له ئاماده‌کردنی کۆمه‌لیک راهپنانه‌وه هات (پهره‌رده‌یی-راهپنانه) بۆ ههر قوناهه‌کی نمایشکردن، و ههر بۆیه بۆ پهره‌پیدانی پڕپه‌وی جوولەیی و ماسوله‌که‌کانی کارکردن و توانا جهسته‌یه تاییه‌ته‌کان بۆ ههر قوناهه‌کی راهپنانه‌کانی ههر قوناهه‌کی یارمه‌تی باشتکردنی ته‌کنیکی ده‌ده‌ن ئەدای کارکردن له قوناهه‌دا به تاییه‌تی، که ده‌بێته هۆی باشتکردنی ئەدای ته‌کنیکی خۆ هه‌لدانی جه‌مسهر به گشتی، و ئامانجی توێژینه‌وه‌که ئاماده‌کردنی راهپنانه تاییه‌ته به‌پیتی قوناهه‌کانی ئەدای ماتۆر بۆ هه‌لدانی به ستون، هه‌روه‌ها ده‌ستبێشانکردنی کاریگه‌ری... راهپنانه، به تاییه‌تی به‌پیتی قوناهه‌کانی ئەدای جوولەیی، له پهره‌پیدانی هه‌ندیک توانای جهسته‌یی و ئاستی ئەدای ته‌کنیکی و به‌ده‌سته‌پنانه یاری هه‌لدانی به ستون بۆ گه‌نجان. توێژه‌ره‌که شێوازی تاقیکارییه‌که‌ی به‌کاره‌پنانه بۆ ئەوه‌ی له‌گه‌ڵ سروشتی کیشه‌که‌دا بگونجێت به دیزاینکردنی یه‌ک گروپی تاقیکاری کۆمه‌لگه‌ی توێژینه‌وه‌که پیکهاتبوو له خۆئیدکارانی کۆلیژی پهره‌رده‌ی وهرزشی و زانسته‌ی وهرزشییه‌کان بۆ سالی خۆئیدنی 2023-2024 سه‌باره‌ت به نمونه‌ی توێژینه‌وه‌که به ئەنقه‌ست و به مه‌به‌ست هه‌لبژێردرا ئەوان یاریزانانی تیپی زانکۆی دیاله، کۆلیژی پهره‌رده‌ی وهرزشی و زانسته‌ی وهرزشییه‌کان، بۆ پێشبرکێکی وهرزشی (الزانا)، و ژماره‌یان (6) یاریزانه، و... ریکاره‌کانی توێژینه‌وه‌ی مه‌یدانی بریتی بوون له ئەنجامدانی تاقیکردنه‌وه‌ی توانا جهسته‌یه تاییه‌ته‌کان، که بریتی بوون له (تاقیکردنه‌وه‌ی فێدانی توپی ده‌رمان بۆ دواوه، تاقیکردنه‌وه‌ی بازدانی درێژ له وه‌ستانه‌وه به قاجیک، تاقیکردنه‌وه‌ی راکێشانی په‌تی دانێشتن بۆ مه‌ودای 3 مه‌تر، تاقیکردنه‌وه‌ی راکێشان به‌ره‌و سه‌ره‌وه له‌سه‌ر ئامێری ئەلقه‌ تاقیکردنه‌وه‌ی سح په‌له‌وه‌ری بۆ دوورترین مه‌ودا، تاقیکردنه‌وه‌ی دانێشتن له پالکه‌وته‌وه (وه‌رزشکردنی سک) بۆ ماوه‌ی (10) چرکه، تاقیکردنه‌وه‌ی مه‌یل به‌رزکردنه‌وه و دابه‌زاندنی شان، جگه‌ له هه‌لسه‌نگاندنی ئەدای ته‌کنیکی و ده‌ستکه‌وته‌کان راهپنانه‌کان ده‌ستیان پێکرد له رۆژی دووشه‌مه 2023/9/10 جیه‌ج بکریت، و بوون رۆژی پینجشهمه، 2023/30/11 ته‌واو بوو، و راهپنانه‌کان له زانکۆی دیاله/ کۆلیژی پهره‌رده‌ی وهرزشی و زانسته‌ی وهرزشییه‌کان ئەنجامدرا، له‌گه‌ڵ (3) یه‌که‌کان له هه‌فته‌یه‌که‌دا بۆ ماوه‌ی هه‌شت هه‌فته، و توێژه‌ره‌که هه‌ندیک راهپنانه به پیتی ههر قوناهه‌کی ئەنجامدان پهره‌پیدا راهپنانه‌کان به به‌کاره‌پنانه‌ی ئەو ئامرازانه‌ی که وه‌ک به‌شیک له یه‌که‌کانی راهپنانه ته‌واو داڕێژراون جیه‌ج کران، که له به‌شی سه‌ره‌کی یه‌که‌ی راهپنانه‌دا جیه‌ج کران له ئەنجامه‌کانی به‌ده‌ست هینراو له‌لایه‌ن توێژه‌ره‌وه، توێژه‌ره‌که گه‌یشته ئەو ئەنجامه، له‌رێگه‌ی شیکارییه‌وه ئەنجامه‌کانی توێژینه‌وه‌که و گفتوگۆکه ده‌ریخست که راهپنانه تاییه‌ته‌کان به‌پیتی قوناهه‌کانی ئەدای جوولەیی بووه‌ته هۆی پهره‌سه‌ندنی هیزی تاییه‌ته (هیزی ته‌قینه‌وه و خیرا)، ئاستی ئەدای ته‌کنیکی، و ئاستی دیجیتالی له نیوان ئەندامانی نمونه‌ی توێژینه‌وه‌که‌دا ئەنجامه‌کان کاریگه‌ری راهپنانه تاییه‌تیان نیشان دا له باشتکردنی هیزی تاییه‌ته (هیزی ته‌قینه‌وه و خیرا) و ئاستی ئەدای ته‌کنیکی و ئاستی دیجیتالی توێژه‌ر پێشباری ئەوه ده‌کات که راهپنانه تاییه‌ته‌مه‌ند له جه‌مسهردا باو بیت راهپنانه vaulting به‌هۆی سه‌ختی ئەدای جوولەیی و که پێویسته‌ گرنگی به ههر قوناهه‌کی ئەدای کارکردن بدرێت به جیا توێژه‌ر پێشباری دیزاینکردنی ئامێر و ئامرازه یارمه‌تیده‌ره‌کان ده‌کات به‌پیتی ههر قوناهه‌کی ئەدای کارکردن و پهره‌پیدانی توانا تاییه‌ته‌کانی فیزیکی و ته‌کنیکی، ئاستی دیجیتالی بۆ رووداوی هه‌لدانی چه‌قۆ (zana).

و شه سه‌ره‌کییه‌کان: هه‌لدانی به ستون، قوناهه‌کانی ئەدای ماتۆر، توانا جهسته‌یه‌کان، ئەدای ته‌کنیکی

The Effect of Special Training According to the Stages of Motor Performance on Developing Certain Physical Abilities, Technical Performance, and Pole Vaulting Performance among Diyala University National Team Players

Taha Abdul-Ilah Jassim

University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences

taha.abdelelah@uodiyala.edu.iq

Abstract

The importance of this study comes from preparing a set of (educational-training) exercises for each stage of the performance to develop the motor path, the working muscles, and the special physical abilities for each stage. The exercises of each stage help improve the technical performance in that stage specifically, which leads to improving the technical performance of pole vaulting in general.

The study aims to Prepare specific training according to the stages of motor performance for pole vaulters, and Identify the effect of specific training according to the stages of motor performance on developing some physical abilities, technical performance level, and achievement of pole vaulting for young men, The researcher used the experimental method to suit the nature of the problem by designing a single experimental group. The research community consisted of students of the College of Physical Education and Sports Sciences for the academic year 2023-2024. The research sample was chosen intentionally, and they were the players of the University of Diyala team, College of Physical Education and Sports Sciences, for the pole vaulting event, with a total of (6) players, The field research procedures included conducting a test of special physical abilities that included (Throwing the

medicine ball backwards.,Long jump from a standing position with one foot.,Seated rope pull for a distance of 3 meters, Pull-up on the rings device , Three rings for the farthest possible distance, Sit-ups from lying down (abdominal exercise) for (10) seconds, Push-ups) In addition to evaluating the technical performance and achievement, the implementation of the exercises started on Monday, October 9, 2023, and ended on Thursday, November 30, 2023. The exercises were at the University of Diyala / College of Physical Education and Sports Sciences, at a rate of (3) units per week for eight weeks. The researcher designed some exercises according to each stage of the performance. The exercises were applied using the designed tools as part of the complete training units, which were applied in the main part of the training unit, In light of the results obtained by the researcher, he concluded, through the analysis and discussion of the research results, that the specific exercises according to the stages of motor performance led to the development of special strength (explosive and fast strength), technical performance level, and digital level of the research sample individuals. The results showed the effectiveness of specific exercises in improving special strength (explosive and fast strength), technical performance level, and digital level, The researcher recommends that specialized training should be the dominant factor in pole vaulting training due to the difficulty of motor performance, and the focus should be on each stage of the performance separately. The researcher also suggests designing devices and tools according to each stage of the performance and developing special physical abilities, technical performance, and digital level, especially for the pole vaulting event.

Keywords: Pole Vaulting, Stages of Motor Performance, Physical Abilities, Technical