مجلة علوم الرياضة
العدد العشرون
الرقم الدولي ISSN :6032-2074

تمرينات خاصة بوسيلة مساعدة في تعليم طوي العمود واستثماره في مراحل الاداء اللاحقة لمتسابقي القفز بالعصا بأعمار 15-17 سنة

أ. م . د منذر حسين محمد
وزارة التربية
تربية الرصافة الثانية
الاشراف التربوي

ملخص البحث

ان التطور الكبير الذي شهده التدريب الرياضي نتيجة استخدام الوسائل المساعدة والتي اصبح استخدامها شيئا اساسياً في العملية التدريبية وذلك عن طريق استخدام الأدوات والاجهزة المختلفة في التدريب، بالإضافة إلى مالها من تأثير فعال في تطوير مراحل الاداء في فعالية القفز بالعصا. وتركزت مشكلة البحث: في انخفاض الانجاز في فعالية القفز بالعصا في العراق منذ زمن مقارنة مع مستوى الدول العربية والعالمية والتي شهدت تطوراً كبيراً، والسبب في ذلك يعود إلى عدة عوامل ومنها قلة استخدام الوسائل المساعدة من قبل المدربين وكذلك الإلمام الضعيف بكيفية استخدامها فضلاً عن عدم توفرها في مكان التدريب في حالات كبيرة. وهدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة للقافزين ومعرفة تأثير هذه التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة في تطوير الاداء الفني لافراد العينة .

اما فروض البحث تناولت الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للأداء الفني للمجموعة التجريبية واستنتج البحث ان استخدام الوسيلة المساعدة اظهر تطور في الاداء الفني بالقفز بالعصا لافراد العينة كما اوصى الباحث باستخدام وسائل مساعدة لفعاليات اخرى للغرض والوصول الى اداء فني متميز للفعاليات الرياضية .

مجلة علوم الرياضة
العدد العشرون
الرقم الدولي ISSN :6032-2074

Special exercises in a way that helps in teaching the folded column and investing it in the subsequent performance stages of cane jumpers ages 15-17 years

Asst. Prof. Dr. Munthir Hussein
Ministry of Education , Al-Rasafa-2
Educational Supervision

Abstract

The great development witnessed by sports training as a result of the use of auxiliary means, which became used as an essential thing in the training process, through the use of various tools and devices in training, has led to an effective impact in the development of performance stages in the effectiveness of cane jumping .

The research problem focused on the low achievement in the effectiveness of cane jumping in Iraq a long time ago compared to the level of Arab and international countries which has witnessed a major development and the reason for this is due to factors, including the lack of use of aids by the coaches, as well as a poor knowledge of how to actually use them , in addition to not being available in the training place in many cases.

The research aims to prepare special exercises for jumpers and to know the effect of these exercises using the auxiliary method in developing the technical performance of the sample members. As for the research hypotheses, they dealt with the differences between the pre and post tests for the technical performance of the experimental group. The research concluded that the use of the auxiliary method showed an improvement in technical performance by jumping with a stick for the individuals of the sample.

The researcher also recommended the use of auxiliary means for other events in order to reach a distinguished technical performance for sports activities,

1- المقدمة:

هناك تطوراً كبيراً في المجالات لا سيما المجال الرياضي والذي لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب المتواصلين من خلال توظيف هذا التطور العلمي لخدمة المجال الرياضي، وان تحقيق النجاح في الفعاليات والانشطة الرياضية المختلفة تتطلب اتباع الأساليب العلمية الصحيحة من اجل تحقيق الاهداف التي تم التخطيط لها من قبل المدربين والخبراء للوصول الى افضل الانجازات.

ومن متطلبات التطور والابداع في علم التدريب الرياضي باستخدام التقنيات الحديثة ومن بين تلك التقنيات الوسائل المساعدة التي اصبح استخدامها في العملية التدريبية شيئاً اساسياً ومهما وذلك عن طريق استخدام الادوات والاجهزة المختلفة في التدريب بشكل عام ومسابقات العاب القوى وفعالية القفز بالعصا بشكل خاص، إذ تعد من الفعاليات المهمة والاساسية في العاب القوى والتي شهدت تطوراً كبيراً في العالم على مستوى الأداء الفني والرقمي نتيجة التطور العلمي. وتمتاز فعالية القفز بالعصا عن باقي فعاليات العاب القوة بأنها تستخدم فيها اداة (العصا) لعبور العارضة على خلاف باقي الفعاليات، كما انها تحتاج الى صفات عالية يجب توفرها عند القافزين مثل الطول والسرعة والقوة والرشاقة والمرونة وبالإضافة الى توفر انواع خاصة من عصي القفز تتوفر فيه شروط الأمان، كما انها تحتاج الى الشجاعة والجرأة لأنها من الفعاليات الخطرة، اضافة الى باقي الصفات التي يحتاجها لاعبو العاب القوى. وتكمن اهمية هذا البحث في دراسة هذه الفعالية من اجل التوصل الى بعض الحلول المناسبة التي تساعد في التطوير الفني لفعالية القفز بالزانة من اجل التطور في هذه الفعالية.

وان اجراء هكذا بحوث سوف يؤدي الى رفد المؤسسات التعليمية العراقية بالمزيد من المعرفة وكذلك العمل على ايجاد افضل الطرق والاساليب المناسبة والتي تعمل على تدريب وتطوير الأداء الفني في هذه الفعالية، وبالتالي سوف ينعكس ذلك بالفائدة التي تعود على مدربي الأندية والمؤسسات الرياضية والاتحاد العراقي لا لعاب القوى. أما مشكلة البحث حيثما يكون التطور الحاصل والموجود في الدول العربية والعالمية في فعالية القفز بالعصا، نجد انفاض الاداء الفني والانجاز في هذه الفعالية في العراق وبشكل عام ومنذ زمن ويرى الباحث كونه حكم اتحادي ومشرف تربوي في وزارة التربية، ان من اسباب قلة استخدام الوسائل المساعدة من قبل المدربين والسبب في ذلك يعود لعدة اسباب منها الالمام الضعيف بكيفية استخدام أو عدم توفرها في مكان التدريب، وكذلك قلة وجود وحدات تدريبية فعالة تتلاءم مع القافز العراقي مما ادى الى ضعف واضح في تعليم الطوي للعمود والانجاز لفعالية القفز بالعصا على المستوى المحلي مقارنة مع المستوى العربي والعالمي. كما لاحظ الباحث بأن هناك ضعف في تطبيق مراحل التعلم الفنية من قبل الفائزين الناشئين بشكل واضح، ولا سيما مرحلة طوي العمود والتي تبدأ بعد مرحلة الغرس بالعمود في الصندوق والنهوض، مما يؤدي الى قلة استثمار لمراحل الأداء اللاحقة لهذه الفعالية وهذه العوامل كلها تؤثر في الاداء الفني ومستوى الانجاز لدى الفافزين الناشئين، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من اجل التوصل الى الحلول المناسبة التي تساعد في تعليم طوي العمود والقفز بالعصا من اجل مواكبة التطور في هذه الفعالية وتحقيق الانجاز. أما اهداف البحث اعداد تمرينات باستخدام وسيلة مساعدة للقافزين من افراد العينة . ومعرفة تأثير هذه التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة في تعليم طوي العمود واستثماره في مراحل الأداء اللاحقة للقافزين من أفراد العينة. أما فروض البحث فهنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للأداء الفني للمراحل اللاحقة لدى المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية لافراد العينة . وهناك فروق ذات دلالة احصائية بين.

المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية ولصالح البعدية في المجموعة التجريبية لدى افراد عينة البحث .أما مجالات البحث فالمجال البشري: قافزو فعالية القفز بالعصا لاندية القطر والبالغ عددهم (4) لموسم 2018– 2019 والذين يتدربون في مركز محافظة النجف الاشرف مركز القفز بالعصا بالمحافظة. أما المجال الزماني: المدة من 2019/5/20 ولغاية 2019/7/27. والمجال المكاني: مضمار العاب القوى في نادي النجف الرياضي، مركز القفز بالعصا.

الكلمات المفتاحية: وسيلة مساعدة ، باداء فني ، القفز بالعصا

الاداء الفني للمتطلبات الفنية للقفز بالعصا

2-1القفز بالعصا

تمتاز فعالية القفز بالعصا عن باقي فعاليات العاب القوى بكثرة وتعدد مراحل الاداء الفني في هذه الفعالية، وبالرغم من الاختلاف الموجود بين الخبراء بتحديد هذه المراحل، غير ان هناك اجماعاً عليها من حيث المسميات الرئيسية، وسوف يحاول الباحثون التوافق بينهما من خلال الاطلاع على كثير من المراجع العربية والاجنبية لنقل صورة واضحة ومفصلة عن هذه المراحل وكما يأتي:

مرحلة مسك عمود الزانة وحمله:-

تعد مرحلة مسك وحمل عمود الزانة من المراحل الفنية المهمة التي ترتبط بعوامل كثيرة منها طول اللاعب وارتفاع العارضة(1 :291)، ونوع عمود القفز بالعصا المستخدمة في القفز وكذلك وزن اللاعب والسرعة التي يعدو بها القافز ووزن عمود الزانة أيضاً، إذ ان المسافة بين اليدين تتراوح ما بين (70سم – 120سم)، اما طريقة مسك عمود القفز بالعصا فتكون في الربع الاول وعلى الشكل التالي وبالنسبة للقافز المستخدم اليد اليمنى، فتكون العصا الى الجانب الأيمن من الجسم بحيث تكون اليد اليمنى في اعلى العمود واليد اليسرى تحتها، (2: 374) . وتمسك اليد اليمنى الزانة من الاسفل بحيث يكون ارتكاز العصا بين السبابة والابهام واما اليد اليسرى فتمسك العصا من الاعلى (3: 433)، وترفع مقدمة العصا الى مستوى النظر تقريبا، ويكون حمل العصا على احد جانبي القافز بمستوى الحزام وهذا يختلف من قافز الى آخر (4: 252).

1. **مرحلة الاقتراب:-**

تتوقف مسافة الاقتراب على قدرة اللاعب في اكتسابه السرعة المناسبة للحظة وصوله لنقطة الارتقاء مع وضع مقدمة العصا في الصندوق وتصل مسافة الاقتراب من 20 – 22 متر (5: 147)، خطوة ويبدأ بالجري التدريجي حتى يصل الى اقصى سرعة عند الارتقاء ويقوم اللاعب بخفض مقدمة العصا كلما اقترب من الصدوق وليتمكن من وضعها في صندوق الفرس في الوقت المناسب ويستخدم.

اللاعب علامات ضابطة في ضبط عملية الاقتراب للارتقاء الصحيح (6: 110).

3-مرحلة غرس العصا في الصندوق:-

يحتاج اللاعب في هذه الخطوة الى التوافق العضلي العصبي بين الارتقاء ووضع العصا في الصندوق والذي يساعد ذلك في عدم فقده للسرعة والقوة المطلوبة لاستكمال الاداء وفي الخطوة قبل الاخيرة اثناء تحرك ومرجحة الرجل اليمنى للامام فتتحرك اليد اليمنى دافعة العصا بجوار الجسم ولأعلى واثناء الخطوة الاخيرة تتحرك اليد اليمنى لأعلى مع مواجهة القبضة لاتجاه طريق الجري وتتجه مقدمة العصا للصندوق بحيث توضع في الصندوق في الوقت الذي تهبط فيه قدم الارتقاء على الارض(7: 111).

4.مرحلة الارتقاء (النهوض):-

تعد رحلة الارتقاء نهاية للركضة التقريبية وبداية لعملية الاعداد لبدء مرحلة جديدة للقافز وهي عملية الارتقاء التي تعد من العمليات المعقدة والصعبة على درجة كبيرة، إذ تبدأ هذه المرحلة بوضع قدم الارتقاء على الارض وتنتهي عندما تترك مقدمة القدم الارض.

في هذه المرحلة يقوم القافز بضبط مكان الارتقاء بحيث يكون المسقط العمودي لليد الخلفية للقافز فوق الرأس، وفي هذه اللحظة يجب دفع ركبة الرجل للإمام الأعلى ويبدأ اللاعب بالتأثير على العصا لتأخذ مداها الحقيقي، إذ يقوم الذراع اليمنى بسحب العمود للاسفل والذراع اليسرى تقوم بدفع العمود الى الامام الاعلى اي عمل الذراعين يكون متعاكساً، وهنا يجب الاشارة الى ان لحظة غرس العمود بالصندوق تقابلها استناد قدم الارتقاء على الارض بهدف الحصول على افضل انتقال للطاقة الحركية الى الطاقة الكامنة في اتجاه الحركة الجديدة (8: 187).

5.مرحلة الطيران:-

(تأتي هذه المرحلة بعد الارتقاء مباشرة، إذ يتم نقل الطاقة التي حصل عليها القافز في هذه المرحلة والمتمثلة بثني الركبة الممرجحة في بادئ الامر لتساعد الحوض في التوجه للأمام، ويبدأ جسم القافز بالسحب ثم التمرجح بحركة بندولية، أما رجل الارتقاء فتبقى ممدودة الى حد ما بعد الارتقاء ليساعد ذلك في تقوس الجسم (9: 255)، وبعدها يكون (وضع الجسم على شكل حرف (L) وهذا ليس هدفاً في حد ذاته ولكنه غرض مرحلي للمساعدة في لف الجسم والدفع للعبور فوق العارضة، وبذلك يجب ان تكون جميع حركات الفائز بعد اخذ هذا الوضع في الاتجاه الرأسي)(10: 395).

6. مرحلة السحب والدوران والدفع :-

تبدأ هذه المرحلة عندما يمتد الجسم للاعلى وتنتهي بترك اليد اليمنى لعمود الزانة بعد عملية الدفع، (ويتم بأن يسحب القافز بقوة العمود الى صدره وينقل الرجل اليمنى للجهة الاخرى ويدير جسمه بكامله معها بحيث يكون وجه القافز مواجهاً للارض وبطنه باتجاه العارضة)(11: 383).

اما حالة الدوران فلا تتم الا بعد ان تصل الاكتاف الى مستوى القبضة السفلى وتبدأ حركة دوران الجسم على المحور الطولي حتى يواجه صدر القافز العارضة وتساعد الساق الحرة في عملية لف الجسم حتى يصل القافز الى وضع الوقوف على اليدين، اما حالة الدفع تبتدئ في تلك المرحلة عندما يمتد الجسم الى الاعلى وتنتهي بترك اليد اليمنى العصا بعد عملية الدفع (12: 307).

7. **مرحلة عبور العارضة والهبوط:-**

وتتطلب عملية تعدية العارضة بصورة سليمة خبرة من القافز وقدراً كبيراً منت الاحساس بالحركة، ويكون وضع الجسم منحنياً بعض الشيء من مفصل الحوض بعد عملية دفع العصا، ويفضل غالبية ابطال العالم الهبوط على اكبر مساحة ممكنة من الظهر والجسم ولكن اذا كان:

الهبوط على القدمين معا يكون افضل وليس على قدم واحدة وتكون منطقة الهبوط لينة لامتصاص الصدمة.

2.منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث:

ان طبيعة المشكلة التي تواجه الباحث خلال بحث هي التي تفرض عليه استخدام المنهج الملائم للوصول إلى المعلومات والبيانات الدقيقة لتحقيق اهداف البحث، وعلى هذا الاساس استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته البحث، إذ ان الباحث حاول ادخال صفة أو متغير يمكن من خلاله حالة العينة او الشيء المراد تغييره(13: 258).

2-2 مجتمع وعينة البحث: -

" العينة هي المجموعة التي يتم فحصها او دراستها أي هي التي ينفذ عليها البحث وقد تكون من شخص أو شخصين أو ثلاثة أو اربعة"، وعلى هذا الاساس اختيرت عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بالقافزين بالعصا من الناشئين بأعمار 15-17سنة وهم لاعبي اندية العراق في محافظة النجف الاشرف والبالغ عددهم اربعة من القافزين لذلك

اعتماد عينة البحث بالطريقة العمدية للاختبار القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة لافراد عينة البحث.

3-2 تكافؤ مجموعة البحث:-

اما بالنسبة الى التكافؤ وقبل البدء بتطبيق التمرينات لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ المجموعة، إذ ينبغي على الباحث تكون المجموعة متكافئة على الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث(14: 407)، ومن اجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث، إذ قام الباحث باجراء التكافؤ بين افراد العينة الاختبار القبلي .

الجدول (1)

يبين تكافؤ المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي لمراحل الأداء المتلاحقة في فعالية القفز بالعصا

المتغيرات	القياس	المجموعة التجريبية		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة الاحصائية
		س	ع			
الأداء الفني	درجة	%40	40.5	32.5	23	غير معنوي

إذ وجد الباحث ان القيمة (ي) المحسوبة تساوي (32.5) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (23) وتحت مستوى دلالة (0.05) وعندما (ن1 ، ن2)" تساوي (10)

في اختبار تقويم الاداء الفني، مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين التجريبية في اختبار الاداء الفني والذي يدل تكافؤ المجموعة في اختبار الاداء الفني.

3-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة :-

- المصادر العربية والاجنبية .
- الملاحظة والتجريب.
- استمارة تقويم لكافة المراحل الفنية لفعالية القفز بالعصا.
- استمارة تفريغ البيانات .
- حاسبة محمولة نوع (Acer) Pentum4 .
- جهاز القفز بالعصا الذي يتضمن الحاملين والعارضة مع الاسفنج وصندوق الغرس قانوني.
- حاسبة يدوية علمية نوع (casio) عدد/1.
- ساعة توقيت يدوية عدد (1).
- كاميرا تصوير فيديوية مع مسند ثابت – ياباني الصنع عدد(2) نوع ((14) Pixel canon).
- عمود القفز بالعصا التنافسي فايبر كلاس يزن (2)كغم وطوله (4.60)م وقطره (3) سم، فرنسي الصنع عدد (3).

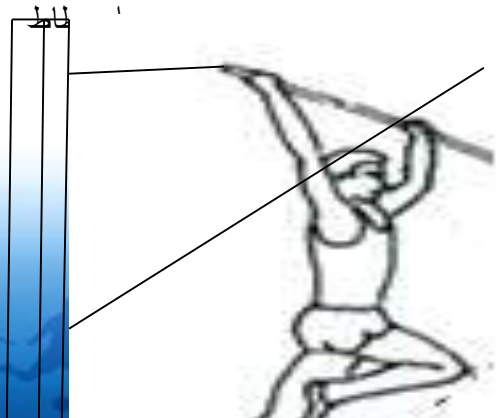
مجلة علوم الرياضة
العدد العشرون الرقم الدولي ISSN :6032-2074

3-5 الوسيلة المساعدة المقترحة:-

تم استخدام الوسيلة المساعدة من قبل الباحث وفريق العمل المساعد في المدربين والاداريين التمرينات التدريبية التي اعدها للمجموعة التجريبية وهي عبارة عن عصا مصنوعة من الخشب ام مادة البلاستك (اللدائن) بعد شرح مفصل على الأداء لاستخدام هذه الوسيلة يتراوح طولها ما بين (110 -130) سم وقطرها (3) سم وتربط من اطرافها بحبال مطاطية يبلغ طول الحبل (3- 4) م وتربط نهاية الحبل في احد الجدران او الشبابيك المتوفرة في ذلك المكان، بحيث يكون ربط الطرف الاعلى في مستوى الكتف القافز اما الطرف الثاني فيربط في الاسفل ويكون دائماً تحت مستوى الورك.

وصف الاداء: يقف القافز بشكل مستقيم وظهره مواجهاً للحائط ويقوم بمسك تلك العصا المربوطة بالجدار ويأخذ وضع مرحلة الارتقاء بحيث يكون رجل الارتقاء موضوعة على علامة معينة في الارض واما الذراعان فتقوم الذراع العليا بسحب العصا من الاعلى باتجاه الاسفل والذراع الاخرى تقوم بدفع العصا باتجاه الامام الاعلى، ويقوم القافز برفع الركبة في مستوى الورك او اعلى من ذلك ويقوم القافز بتكرار تلك العملية من خلال الرجوع الى الوضع الابتدائي وكما موضح في الشكل (1).

الهدف من استخدام هذه الوسيلة هو جعل القافز يشعر بعملية طوي العمودي لحظة الارتقاء من خلال عملية مترابطة ومعقدة وان استخدام هذه الوسيلة سوف تساعد القافز الناشئ على معرفة المهمة التي سوف يقوم بها من خلال عملية السحب لليد العليا والدفع لليد السفلى وهذه الوسيلة سوف تعمل على اعاقة القافز من خلال الحبال المطاطية التي سوف تسحبه الى الخلف وكذلك الشعور بدور الذارعين لمرحلة طوي العمود.



الشكل (1)

يوضح عملية استخدام الوسيلة المساعدة

3-6 استمارة تقويم مراحل الاداء الفني واستثماره لفعالية القفز بالعصا:

لتقويم الاداء الفني لفعالية القفز بالعصا قام الباحث من الاستعانة بالخبراء والمختصين غير الاستمارة بالاستعانة بتقويم الاداء الفني المفتن للقفز.

الجدول (2)

يبين معاملات الثبات والموضوعية للاستمارة

ت	المراحل الفنية لفعاليات القفز بالعصا	النسبة المئوية	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	مسك العصا	%4	0.83	0.75
2	الاقتراب	%10		
3	الغرس	%9		
4	الارتقاء	%15		
5	التعلق والمرجحة (وضعية حرفL)	%17		
6	تكويل الحرف (L)	%11		
7	السحب والدفع والدوران	%16		
8	التخلص من العمود	%7		
9	عبور العارضة	%8		
10	الهبوط	%3		

7- التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بمقابلة عينة البحث المختارة من القافزين بالعصا لفئة الناشئين باعمار 15-17 سنة محافظة النجف الاشرف والذين يلعبون لعدة اندية في ملعب نادي النجف الرياضي، ذلك بهدف التعرف على استخدام الوسيلة المساعدة وقام الباحث بشرح اهمية فكرة البحث والهدف من المقابلة ومعرفة الوقت المناسب للتمرين باستخدام الوسيلة المساعدة، فضلاً عن تحديد موعد لاجراء التجربة الاستطلاعية.

وعلى هذا الاساس قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم 2019/5/30 على قافزي اثنين يضمن عينة البحث، اذ قام الباحث بمساعدة فريق العمل باجراء الوحدات التدريبية والتي تتمضن التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة على العينة من لاعبي اندية القطر في المحافظة – مركز القفز بالعصا النجف الاشرف وكيفية استخدام الوسيلة المساعدة.

8-الاختبارات القبلية:-

قام الباحث باجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2019/6/2 في ملعب النجف الرياضي وبحضور حكمين من الاتحاد الفرعي لألعاب القوى في محافظة النجف الاشرف وبأشراف الباحث، ولقد تم اعلام القافزين بأنه سيتم تصوير كل المحاولات التي يقوم بها القافز سواء كانت محاولة ناجحة ام فاشلة لأن الغرض منها هو تقويم الاداء الفني للقافزين، وانه سيتم اعطاء ثلاث محاولات لكل قافز ولكل ارتفاع وحسب القانون، وانه سيتم البدء بارتفاع قدره (2.30) م ، وستكون الزيادة (10) سم بعد كل ارتفاع وحسب ما معمول به من قبل الاتحاد المركزي لألعاب القوى، وان لكل لاعب الحرية الكاملة في استخدام العصا المناسبة له في

الاختبار، أما بالنسبة الى تصوير الأداء الفني فأنه سيتم عرض آخر محاولة ناجحة في كل اختبار من الاختبارات الخمسة على الخبراء من اجل تقويم الاداء الفني لكل قافز وفق الاستمارة المعدة سابقاً وذلك لأن المحاولات الأولى سوف تؤدي الى زيادة الدافع لدى القافز لعبور ارتفاعات اعلى، مما يؤدي الى رفع مستوى الاداء الفني.

3-8-1 برامج التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة الخاصة:

قام الباحث بتنفيذ التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة على عينة البحث بتاريخ 2019/6/5 ولغاية 2019/8/5 قسمت هذه المدة الى (8) اسابيع مقسمة على (32) وحدة ولكل اسبوع (4) وحدات، والزمن الكلي للوحدة التعليمية كان (90) دقيقة مقسمة الى ثلاثة اقسام كالآتي:-

اولا- القسم التحضيري مدته (20) دقيقة، ثانيا- القسم الرئيسي مدته (60) دقيقة.

ثالثا- القسم الختامي مدته (10) دقائق، وقام الباحث بضبط جميع المتغيرات في الوحدة التعليمية بين المجموعة التجريبية من حيث زمن العمل للتكرار الواحد باستخدام الوسيلة المساعدة وللمجموعة الواحدة وكذلك الراحة بين التكرار الواحد في المجموعة والراحة بين المجموعات، ان المجموعة التجريبية استخدمت الوسيلة المساعدة في التمرينات، كما قام الباحث باستعمال الطريقة الجزئية في الوحدة التعليمية عند اداء التمرينات باستخدام الوسائل المساعدة لأن تعلم المهارة ككل يساعد القافز على إدراك العلاقة بين عناصر الحركة مما يؤدي الى سرعة تعلمها.

3-8-2 تقويم الاداء الفني

قام الباحث بتصوير الاداء الفني لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية لغرض عرضها على الخبراء من خلال جهاز الكومبيوتر بعد نقل التصوير الفديوي على اقراص خاصة (CD) وباستخدام برنامج (GOM PLYER) وبرنامج (VIDEO CUTER) إذ تم اخذ خمس محاولات ناجحة لكل قافز سواء كان من المجموعة التجريبية لغرض عرضها على الخبراء من ذوي الاختصاص بعلوم التربية الرياضية ، ويكون تقويم الاداء الفني على الاستمارة الخاصة المعدة سلفاً لكافة المراحل الفنية لفعالية القفز بالعصا، والتي تم وضعها بعد اخذ رأي الخبراء ومن ثم تحديد درجة كل مرحلة بحيث يكون مجموع الدرجة المعطاة (100%) لكافة المراحل الفنية، وبعد جمع البيانات من الخبراء قام الباحث بالإجراءات الاحصائية من اجل التعرف على الاداء الفني لجميع محاولات عينة البحث والمقارنة بين افراد المجموعة من ناحية الاداء الفني، وكذلك المقارنة بين الاختبار القبلي، والاختبار البعدي، اذ قام الباحث بجمع الاستمارات من قبل الخبراء وقام بتفريغها لكل قافز على انفراد، وبعد ذلك تم استخراج الوسيط والانحراف المعياري والقيمة المحسوبة ومن مقارنتها مع القيمة الجدولية .

3-8-23الاختبارات البعدية

اجرى الباحث الاختبار البعدي لعينة البحث بتاريخ 2019/8/5 في ملعب نادي النجف الرياضي، واتبع الباحث الطريقة نفسها التي اتبعها في الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة المقررة للتجربة والتي استغرقت (8) اسابيع، قد حرص الباحث على توفير جميع الظروف الممكنة في الاختبار القبلي ومتطلباتها عند اجراء الاختبار البعدي من ناحية المكان والوسائل المساعدة وفريق العمل المساعد..

3-9 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) والتي تضمنت.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد تفريغ البيانات التي حصل عليها الباحث من الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة الى تقويم وتعليم واستثمار الاداء الفني بعد تنفيذ التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة ومعالجتها احصائياً عن طريق استخدام الوسيط والانحراف الربيعي وكذلك اختبار (ولكوكسن) لايجاد معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي، وكما لجأ الباحث الى استخدام اختبار (مان – وتني) لمعرفة الفروق بين افراد المجموعة التجريبية وفي الاختبار البعدي وللتحقق عن صحة فرضيتا البحث قام الباحث بعرض النتائج التي تم التوصل اليها وتحليلها ومناقشتها ومن ثم تفسير مؤشرات تحقيق الاهداف.

3-1-1- عرض نتائج تقويم مراحل الأداء واستثماره للاختبار القبلي والبعدي التجريبية :

استخدم الباحث اختبار (ولكوكسن) لمعرفة اذا ما كانت هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي بالنسبة الى مراحل الأداء الفني للقفز بالعصا التجريبية وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين اقيام الوسيط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ولكوكسن المحسوبة والجدولية لمراحل تعلم الاداء واستثماره بين الاختبار القبلي والبعدي التجريبية

المؤشرات / الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (و) المحسوبة	قيمة (و) الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	ع	س	ع			
التجريبية	%43.5	%0.73	%63	3	3	11	معنوي

ظهر من النتائج التي عرضت في الجدول(3) ان الوسيط للاختبار القبلي هو (43.5%) وبانحراف ربيعي (0.73)، بينما كانت نتائج الوسيط للاختبار البعدي هو (63%) وبانحراف ربيعي (1)، وان قيمة (و) المسحوبة هي (1) وعند مقارنتها مع القيمة الجدولية والبالغة (8) وتحت مستوى دلالة (0.05) تبين ان قيمة (و) المحسوبة هي اصغر من القيمة الجدولية مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مراحل الاداء واستثماره ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

3-1-2- عرض نتائج تقويم الاداء الفني واستثماره للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها

جدول (4)

يبين دلالة الفروق بين اختبار (مان – وتني) للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للأداء الفني واستثماره في فعالية القفز بالعصا

الاختبارات / الاحصائية / الاختبار	المجموعة التجريبية		قيمة (ي) المحسوبة	قيمة (ي) الجدولية	الدلالة الاحصائية
	س	ع			
الاداء الفني درجة	**%63**	**3**	**17**	**26**	**معنوي**

يظهر الجدول (4) الى اقيام الوسط والانحراف المعياري وقيمه المحسوبة والجدولية لـ (مان- وتني) بين افراد المجموعة التجريبية الواحدة في الاختبار البعدي، اذ اظهرت النتائج ان قيمة الوسط لمراحل الأداء الفني للمجموعة التجريبية للاختبار البعدي هو (63%) وبانحراف ربيعي(1)، وبعد ذلك قام الباحث باستخراج قيمة (ي) المحسوبة للتجربة الواحدة (17) وهي اصغر من القيمة (ي) الجدولية البالغة (26) عندما تكون (ن1، ن2) تساوي (10) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فرق معنوي بين افراد المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة النتائج :

3-2-1- مناقشة نتائج تقويم مراحل الأداء الفني واستثماره للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبار (ولكوكسن) لاختبار مراحل الاداء الفني في فعالية القفز بالعصا لعينة البحث للمجموعة التجريبية يتبين وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لصالح الاختبارات البعدية، اذ يعزو الباحث سبب ذلك الى ما تم الحصول عليه من تحسن وتطور في جميع مراحل الاداء الفني واستثماره والتي تم التطرق اليها تفصيلياً بالمباحث السابقة الى التمرينات الخاصة التي تضمنت تمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة والتي اثرت ايجابياً في تطوير الاداء الفني في فعالية القفز بالعصا لأن الوحدات التدريبية تتكامل بوجود الوسائل المساعدة للوصول الى الهدف، مما يدل على اهمية الوسيلة المساعدة التي استخدمت من قبل المجموعة التجريبية والتي ادت دوراً كبيراً في تطوير الاداء الفني لهذه المجموعة.

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي يفترض بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في مراحل الاداء الفني للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

3-2-2- مناقشة نتائج تقويم مراحل الأداء الفني واستثماره للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية :

في ضوء النتائج التي تم الحول عليها من خلال عرض وتحليل اختبار (مان – وتني) للأداء الفني للمجموعة التجريبية ولمعرفة افضلية الاداء الفني لفعالية القفز بالعصا.

ظهرت النتائج في الجدول (4) الى تفوق المجموعة التجريبية في اختبار الاداء الفني، ومن خلال المقارنة بين افراد العينة تبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة في الاختبارات البعدية التي تدربت على التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة، ويعزو الباحث ذلك الى فاعلية الوسيلة المساعدة التي تضمنتها

الوحدات التدريبية تعد وحدة متكاملة لا تنفصل عن بعضها في تطوير الاداء الفني وهذه كلها تعمل على ايجاد حركة لها انسيابية أي اندماج كل الفترات وكأنها قطعة واحدة(15: 95)، وعلى خلاف ذلك نجد ان المجموعة التجريبية تستخدم هذه الوسيلة المساعدة كان أداؤها الفني اقل مستوى من خلال النتائج التي حصلنا عليها من الخبراء.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي يفترض وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية لمراحل الاداء الفني واستثماره ولصالح المجموعة التجريبية.

الخاتمة:

من خلال ما تقدم عرض من نتائج وما توصل اليه الباحث من تحليل ومناقشة لرتلك النتائج انتهى الى الاستنتاجات الاتية : ان التمرينات بالوسيلة المساعدة المفترضة من قبل الباحث الى تطوير مراحل الاداء الفني واستثماره لدى القافزين بالعصا لافراد عينة البحث .وهناك تأثير ايجابي للوسيلة المساعدة في تنفيذ الاداء الفني للقافزين لكونها تصحح المسار للاداء الفني والابتعاد عن الاخطاء. أما التمرينات استخدام الوسيلة المساعدة سهلت من عملية الربط بين المراحل الفنية كافة لفعالية القفز بالعصا لدى افراد عينة البحث. في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي: أما التوصيات ضرورة ادخال تمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة لكونها ضرورية في تحسين مراحل الاداء الفني في فعالية القفز بالعصا. وضرورة اعتماد هذه الوسيلة المساعدة في الوحدات التدريبية من قبل المدربين في فعالية القفز بالعصا. والتأكيد على الجهات ذات الاختصاص والعلاقة بضرورة توفير الادوات والوسائل المساعدة التي تعمل على تطوير مستوى الاداء الفني في فعالية القفز بالعصا لما لها من فائدة كبيرة.

المصادر العربية والاجنبية

1. قاسم حسن المندلاوي، علم تدريب الساحة والميدان، بغداد، مطبعة الجامعة،1979م.
2. ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمن الانصار، العاب القوى ، الأردن، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002م.
3. محمد عثمان، العاب القوى، ط1، الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990م.
4. كمال جميل الريضي، الجديد في العاب القوى، ط3، الاردن، دار وائل للنشر، 2005م.
5. سليمان علي حسن واخرون، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، القاهرة، دار المعارف للنشر والتوزيع.
6. فراج عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز' ط1، الاسكندرية ، دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر، 2004م.
7. فراج عبد الحميد توفيق، النواحي الفنية لمسابقات الوثب والقفز' ط1، الاسكندرية ، دار الوفاء الدنيا للطباعة والنشر، 2004م.
8. سليمان علي حسن واخرون، التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار، القاهرة، دار المعارف للنشر والتوزيع.
9. كمال جميل الريضي، الجديد في العاب القوى، ط3، الاردن، دار وائل للنشر، 2005م.
10. Ellen kreighbaum. Katharine. Barthels Biomechanics A-Qualitative Approach for studing human movement. USA, 1996.
11. ريسان خريبط مجيد، عبد الرحمن الانصار، العاب القوى ، الأردن، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002م.

علي هداد رهيف وابراهيم سلمان جمعة ، اضواء على العاب الساحة والميدان، بغداد، مطابعة الجمهورية، 1971م.

12. وجيه محجوب، التحليل الحركي، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، 1987.

13. فان دالين، مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة: محمد نبيل وآخرون، القاهرة،: مكتبة الانجلو المصرية، 1985.

14. وجيه محجوب واحمد بدري، اصول التعليم الحركي، الموصل، الدار الجامعية للطباعة، 2003م.

نموذج لوحدة تعليمية للتمرينات الخاصة

اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
1. الحبال المطاطية سحب الحبل والتلف نحو الاعلى	6- 8 مرة	2-3 د	5- 7 د
2. السحب للحبال والوضع بالركبتين عاليا	6-8 مرة	2- 3 د	
3. الوضع للأسفل من وضع التعلق للاعلى باليد السفلى	6- 8 مرة	3-3 د	4-7 د

ستضمن البرنامج للتمرينات الخاصة لوحدات (3) بالأسبوع السبت الاثنين والاربعاء من كل اسبوع ولمدة (8) اسابيع اي بمعدل (24) وحدة تعليمية باستخدام الوسيلة المساعدة حيث استخدم الباحث التكرارات والشدة وفترات الراحة بين التكرارات وبين المجاميع للشدة 85% الى الشدة 95% بعملية استخدام اسلوب حبال السحب المربوطة باداة القفز حيث تم التشديد على عملية الطوي للعمود باستخدام حبال السحب المطاطية وعملية الطوي للأداة حيث لشدة والراحة والتكرار لمفردات التمرينات باستخدام الوسيلة المساعدة لأفراد عينة البحث من القافزين .

مجلة
علوم الرياضة

مجلة
علوم الرياضة