

المقدمة ومشكلة البحث :

تشير هند فاروق (٢٠١٦) نقلا عن سعيد عبد الرشيد (٢٠٠١) انه في الآونة الأخيرة ظهرت اتجاهات تشير إلى أهمية التمرينات النوعية المسارية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية المختلفة وهذه التمرينات تعمل على خدمة الأداء المهاري وكذلك تحسين المسار العصبي العضلي للأداء المهاري كما تشير إلى أن التدريب النوعي المساري هو ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة بحيث يشمل التدريب لحظات الأداء الفعلي، وهذا النوع من التمرينات يعمل على تنمية ديناميكية الانقباض العضلي بين الانقباض والانبساط كإيقاع حركي يقتضيه تحقيق هدف المهارة (١٤ : ١).

وتعتبر مسابقة القفز بالزانة من مسابقات الميدان والتي يحتوي اداؤها على حركات معقدة ، حيث يتطلب من ممارسيها استعدادات بدنية ومهارية ونفسية عالية ، ولذلك لا يستطيع مزاولتها الا القلة من الرياضيين وخصوصا من كان لهم دراية بممارسة الجمباز .

وأولى صعوبات اداء تلك الحركات تنحصر في مدي التوافق بين امكانية استخدام الزانة مع الجري ثم الارتقاء والقفز بها مع انجاز اوضاع حركية متقدمة في الصعوبة بعد عملية الارتقاء ، وبذلك يمثل استخدام الزانة المحور الفعال في عملية القفز .

وتتضمن المراحل الفنية لمسابقة القفز بالزانة على الاقتراب ، غرس الزانة والارتقاء، التحميل على الزانة والتعلق والتكور والمد، حركات الدوران والقلب والدفع ، مروق العارضة والهبوط ، وسوف نتناول الباحثة المراحل التي تتشابه مع مهارة الكب وهي مراحل " التعلق والتكور والمد" (١ : ٣٧٠ ، ٣٧٣ )

والجمباز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية ومن ثم يجب ان يكون احد الانشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية ، وتشمل الحركات في رياضة الجمباز اساسا على عمل العضلات الكبيرة بالجسم – عضلات الذراعين ، الكتفين ، الصدر ، البطن ، الرجلين ، الظهر بالاضافة الي انه يضيف تحسنا عاما على القوم (٥ : ٣٠) .

ويذكر محمد شحاتة (١٩٩٢م) أن المتطلبات الرئيسية التي يتم تطويرها من خلال رياضة الجمباز هي متطلبات مبدئية لكل الرياضات وأن مفهوم رياضة الجمباز كأساس لكل أنواع الأنشطة كان سبباً في التركيز عليها لكل برامج التربية الرياضية في جميع أنحاء العالم. ويوجد الكثير من الأدلة والشواهد التي تثبت بأن رياضة الجمباز هي القاسم المشترك لجميع أنواع الرياضات وأن المدربين لجميع أنواع الأنشطة عليهم فهم حركات الجسم وحركات الإنسان كما هي حتى يكون لهم دوراً فعالاً في التدريب (٩ : ١٦- ١٧) .

وتعتبر حركات الكب من الحركات التي طُفرت بمستواها في خلال الآونة الأخيرة وحركات الكب تشبه الي حد كبير الشقلبات والمرجات وتتواجد في معظم اجهزة الجمباز مما يعطيها وزناً خاصاً داخل مجموعة مهارات المرجات (٧ : ٥٩ – ٦٠) .

وتبدأ حركة الكب بثني مفصلي الفخذين بحيث يكون الجذع الى اسفل والرجلين الي اعلي وحركة الكب هي الناتجة من فرد الرجلين بسرعة ثم فرملتها لتحويل سرعة الجذع الي اعلي ويمكن اداء حركة الكب من الثبات او من الحركة كما تؤدي على جهاز العقلة او المتوازي او الحلق (١٠ : ٨٦) .

وقد تطرق الباحثون في مجال العاب القوي إلى دراسة مسابقة القفز بالزانة مثل دراسة كلا من " محمد جاسم، وعلي حسين ، وحيدر فياض (٢٠١٢) ، ودراسة " رجاء عبد الكريم" (٢٠١٤) ، ودراسة كلا من "عبد الامير علوان ، وحيدر ضياء" (٢٠١٤)، بينما تناولت دراسة "محمد خطاب" (٢٠١٦) ، ودراسة كلا من "حسن محمد وإسماعيل علي" (٢٠٠٦) تأثير رياضة الجمباز علي بعض مسابقات العاب القوي .

ومن خلال خبرة الباحثة كونها عضو هيئة تدريس في كلية التربية الرياضية لاحظت ان هناك صعوبة في أداء الطلاب لمهارة القفز بالزانة وخاصة خلال مراحل التعلق والتكور والمد كما لاحظت أن هناك تشابه بين هذه المراحل ( التعلق – التكور – المد ) وبين بعض مهارات الجمباز والمتمثلة في مهارة الكب على ( العقلة ، المتوازي ، جهاز الحلق ) لذا لجأت الباحثة إلى استخدام بعض التمرينات النوعية المسارية المرتبطة بمهارات الجمباز السابقة التي تتشابه مع بعض النواحي المهارية والحركية والفنية لمهارة القفز بالزانة كمحاولة لتحسين مراحل التعلق والتكور والمد والمستوي الرقمي لمسابقة القفز بالزانة لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .



شكل (١) مراحل التعلق والتكور والمد في مهارة القفز بالزانة

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير التمرينات النوعية المسارية بأستخدام مهارات جمباز الاجهزه والمتمثلة في مهارة الكب علي) العقلة ، المتوازي ، جهاز الحلق ) لتحسين مراحل التعلق والتكور والمد والمستوي الرقمي لمسابقة القفز بالزانة لدي طلاب كلية التربية الرياضية .

#### فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث في كلا من ( التعلق - التكور - المد ) لصالح القياس البعدي.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لافراد عينة البحث في المستوي الرقمي لصالح القياس البعدي .
٣. توجد فروق في معدلات التغير بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في كلا من( التعلق - التكور - المد ) والمستوي الرقمي للقفز بالزانة لأفراد عينة البحث .

#### المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في البحث :

##### - التمرينات النوعية المسارية :

تشير " هند فاروق" (٢٠١٦م) نقلا عن "سعيد عبدالرشيد" (٢٠٠١م) إلى أن التدريب النوعي المساري هو ذلك النوع من التدريب الذي يهتم بتدريبات لحظية أو مرحلية تنطلق من نفس طبيعة الأداء المهاري وتفصيله الدقيقة بحيث يشمل التدريب لحظات الأداء الفعلي، وهذا النوع من التمرينات يعمل على تنمية ديناميكية الانقباض العضلي بين الانقباض والانبساط كإيقاع حركي يقتضيه تحقيق هدف المهارة ( ١٤ : ٢ ) .

##### - التعلق :

الهدف من هذه المرحلة هو انتقال الطاقة المكتسبة من الاقتراب والارتقاء الى العصا نفسها ثم اللاعب بهدف الوصول بعصا الزانة الى الوضع العمودي .

##### - التكور :

تبدأ عملية التكور عند وصول الصدر الى محور عصا الزانة حيث يصل محور العصا والجذع الى خط مواز وتوجة الحركة من خلال رجل الارتقاء وعند وصول الفخذين الى ارتفاع متساوي تبدأ عملية انتقاء من مفصلي الركبة والحوض .

##### - المد :

تتميز هذه المرحلة بعملية فرد للزانة مصحوبة بفرد الجسم وسحب الذراعين حيث يتحرك الحوض لاعلي في حركة مرجحة هادفة حيث يقترّب من نقطة القبض على الزانة في مستوي مرتفع على الكتفين وتكون الركبتين مفتوحتين بعض الشيء بجانب الذراع الايمن وتنتهي عملية الفرد والامتداد بإتخاذ الجسم حرف ( L ) ( 383 - 379 : 1 ) .

#### الدراسات السابقة :

##### اولا : الدراسات العربية :

**الدراسة الاولى :** قامت "هند فاروق" (٢٠١٦) (١٤) بدراسة بعنوان " التمرينات النوعية المسارية ودورها في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين الكرة الطائرة " ، واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح بأستخدام التمرينات النوعية المسارية ومعرفة تأثيرها على كلا من عناصر اللياقة البدنية(القدرة العضلية للذراعين والرجلين-الرشاقة- الاتزان) ومستوى الأداء المهاري لمهاتري(التمرير من أعلى - الإرسال من أعلى بالوثب- استقبال الإرسال (للاعبين الكرة الطائرة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستعينة بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي ذو المجموعة الواحدة بطريقة القياس)القبلي- البيني- البعدي) لها وذلك لملائمته لطبيعة البحث ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات نادي الطالبية حيث اشتملت العينة علي(٢٠) لاعبة من لاعبات الكرة الطائرة لسن) تحت ١٤ سنة (المسجلين في الاتحاد المصري للكرة الطائرة للموسم الرياضي (٢٠١٦- ٢٠١٧) ، وكانت من اهم الاستنتاجات ان برنامج التدريبات النوعية المسارية ساعد في رفع مستوى جميع الصفات البدنية وجميع المهارات قيد البحث بين القياسات الثلاث ولصالح القياس البعدي.

#### الدراسة الثانية :

قام كلا من "محمد علي ، واسامة فؤاد " (٢٠١٦) (١٣) بدراسة بعنوان " تأثير استخدام جمباز الموانع على تطوير القدرات الحركية الخاصة لبراعم القفز بالزانة "، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير استخدام جمباز الموانع على تطوير القدرات الحركية الخاصة والمستوي الرقمي لدي براعم القفز بالزانة ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لها ، وذلك على عينة قوامها ( ١٦ ) من براعم القفز بالزانة ، وكانت من اهم الاستنتاجات حدوث تحسن في القدرات الحركية بنسب تراوحت ما بين ٣.٨١% - ٣٢.٤٣% ، كما تحسن المستوى الرقمي بنسبة ١٤.٥٠% .

#### الدراسة الثالثة :

قام كلا من "عبد الامير علوان، وحيدر ضياء " (٢٠١٤) (٦) بدراسة بعنوان "تأثير تمرينات تطبيقية للتوافق العضلي العصبي في تنمية بعض القدرات البدنية لقاظري الزانة الناشئين "، واستهدفت الدراسة وضع تمرينات تطبيقية للتوافق العضلي العصبي والتعرف على تأثير التمرينات التطبيقية للتوافق العضلي العصبي في تنمية بعض القدرات البدنية لقاظري الزانة الناشئين ، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي مستعيناً بأحدى التصميمات التجريبية لمجموعة الواحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لها، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والبلغ عددهم (٦) قافزين، وكانت من اهم الاستنتاجات أن التمرينات التطبيقية للتوافق العضلي العصبي لها تأثير إيجابياً على تطوير بعض القدرات البدنية والحركية مما أدى تطوير مستوى الانجاز للناشئين بفعالية القفز بالزانة .

#### الدراسة الرابعة :

قام كلا من "حسن محمد وإسماعيل علي" (٢٠٠٦) (٣) بدراسة بعنوان " ممارسة رياضة الجمباز واكتساب الاستعداد الرياضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية "، وهدفت هذه الدراسة التعرف على علاقة ممارسة رياضة الجمباز في اكتساب الاستعداد الرياضي الذي يتمثل في سرعة تعلم المهارة وتحسن مستوى الأداء الرقمي في مهارتي القفز بالزانة والوثب العالي (فوسبري)، وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (مميزة وغير مميزة) في رياضة الجمباز، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية من طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة السودان والبالغ عددهم (٢٤) طالباً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين وفقاً لمجموع درجات مادة الجمباز حيث يصنف الطالب الحاصل على ٦٠% من مجموع الدرجات (كمتميز) وأقل من ذلك (غير متميز) ، وكانت من اهم الاستنتاجات وجود فروق ذات دلالة إحصائية وذلك بتفوق الطلاب المتميزين على الطلاب غير المتميزين في مستوى الأداء المهاري والرقمي لمهارتي القفز بالزانة والوثب العالي (فوسبري) لصالح الطلاب المتميزين .

#### الدراسة الخامسة :

قام "محمد دكروري" (١٩٩٩) (١٢) بدراسة بعنوان "تأثير برنامج تعليمي مقترح على مستوى الاداء لدي مبتدئ القفز بالزانة " ، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح على مستوى الاداء لدي مبتدئ القفز بالزانة لافراد عينة البحث ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ١٩٩٨/١٩٩٩م والبالغ عددهم (٤٥) طالباً وتم تقسيمهم الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، وكانت من اهم الاستنتاجات ان البرنامج التعليمي المقترح له تأثير ايجابي على تعلم مهارة القفز بالزانة .

#### الدراسات الاجنبية :

#### الدراسة السادسة :

قامت كلا من "عزة العمري Aza Alemary ، وماجدة عبد الرحمن" (2011) (16) (Magda Abd Elrahman and) بدراسة بعنوان "تأثير التدريبات الخاصة وبعض مهارات الجمباز على تعلم مسابقة القفز بالزانة لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية "، واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريبات الخاصة وبعض مهارات الجمباز على تعلم مسابقة القفز بالزانة لدي طالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنوفية، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بطريقة القياس القبلي والبعدي لهما، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الطالبات المتميزات في رياضة الجمباز بالفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة المنوفية وبلغ عددهن (٣٠) طالبة وتم تقسيمهن الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منها (١٥) طالبة ، وكانت من اهم الاستنتاجات أن التدريبات الخاصة باستخدام بعض مهارات الجمباز والمتمثلة في كلا من (الشقلبة الجانبية مع الهبوط المذوج round off ، الدرحة الخلفية back roll ، الشقلبة الجانبية مع الهبوط المنفرد cart wheel ، الميزان Balance ، الدرحة الخلفية من الميزان (back roll balance) كان لها تأثير إيجابي على تعلم مسابقة القفز بالزانة .

#### التعليق على الدراسات السابقة :

بلغ عدد الدراسات السابقة (٦) دراسات منها (٥) عربية و(١) اجنبية اجريت خلال الفترة من ١٩٩٩م الي عام ٢٠١٦م وهدفت الي التعرف على تأثير التمرينات النوعية المسارية، بينما هدفت بعض الدراسات التعرف على تأثير رياضة الجمباز على بعض مسابقات العاب القوى ، وتراوح حجم العينة فيها ما بين (٦) الي (٤٥) وتنوعوا بين لاعبين وطلاب ، كما اشتملت العينات على بنين وبنات واستخدم في كل الدراسات المنهج التجريبي وان اختلف التصميم بين مجموعتين او مجموعة واحدة ، وتنوعت الانشطة التي طبق عليها التجريب فشملت كرة الطائرة و العاب القوى . وقد ساهمت الدراسات المرتبطة السابقة في اختيار موضوع البحث وتحديد المنهج العلمي المستخدم وبناء الفروض وتصميم البرنامج وايضا اختيار الاساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

#### خطة وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لها نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة .

#### مجتمع البحث :

يتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الرابعة تخصص العاب القوى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠١٧/٢٠١٨م والبالغ عددهم (١٧) طالب .

#### عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تخصص العاب القوى ، وقد بلغ حجم العينة (٩) طلاب بنسبة ٥٣% من مجتمع البحث .

توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً :

قامت الباحثة بالتأكد من مدى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن ، الطول ، الوزن " ، ومستوى الأداء المهاري للقفز بالزانة ، والمستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث والجدول ( ١ ، ٢ ) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمعدلات النمو ومستوى الأداء المهاري والمستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث لعينة البحث ككل " الأساسية والاستطلاعية " (ن = ١٧)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
معدلات النمو	السن	٢٢.٠٠	٢٢.٠٠	٠.٧٩	٠.٠٠	١.٤٧
	الطول	١٧٥.٢٤	١٧٧.٠٠	٥.٤٦	٠.٩٧-	١.٤٨-
	الوزن	٧١.٧١	٧١.٠٠	١٠.١١	٠.٢١	٠.٣١
مستوى الأداء المهاري للقفز بالزانة	درجة	٥٦.٨٨	٥٤.٠٠	٨.٦٧	١.٠٠	٠.٣٧-
المستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة	متر	١.٦٢	١.٦٠	٠.٣٦	٠.١٧	١.٣٤-

يتضح من الجدول (١) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لمعدلات النمو ومستوى الأداء المهاري والمستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث لعينة البحث ككل " الأساسية والاستطلاعية " تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح لمعدلات النمو ومستوى الأداء المهاري والمستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث لعينة البحث الأساسية (ن = ٩)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
معدلات النمو	السن	٢١.٨٩	٢٢.٠٠	٠.٦٠	٠.٥٥-	١.١٣
	الطول	١٧٧.٠٠	١٧٩.٠٠	٥.٣٢	١.١٣-	١.٩٠-
	الوزن	٧٢.٥٦	٧٣.٠٠	٨.٢٣	٠.١٦-	٠.٩٦
مستوى الأداء المهاري للقفز بالزانة	درجة	٥٧.٦٧	٥٥.٠٠	٨.٦٩	٠.٩٢	٠.٧٨-
المستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة	متر	١.٧٦	١.٩٠	٠.٣٣	١.٢٧-	٠.٤٠

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

أن قيم معاملات الالتواء والتفطح لمعدلات النمو ومستوى الأداء المهاري والمستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث لعينة البحث الأساسية تنحصر ما بين (٣+ ، ٣-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .

وسائل جمع البيانات :

اولا : الاجهزة والادوات :

١. جهاز رستاميتير لقياس الطول .

٢. ميزان طبي لقياس الوزن .

٣. شريط قياس .

٤. جهاز القفز بالزانة ( المراتب - العارضة - القائمين - الصندوق )

٥. زانات مختلفة الاطوال والاوزان

٦. حبال

٧. شريط مطاط

٨. جهاز العقلة

٩. جهاز الحلق

١٠. جهاز المتوازي

١١. استمارة تسجيل البيانات الشخصية للعينة قيد البحث مرفق ( ١ ) .

١٢. استمارة تقييم الاداء المهاري لمراحل ( التعلق- التكور - المد ) لمسابقة القفز بالزانة لأفراد عينة البحث مرفق ( ٢ ) .

١٣. استمارة تسجيل النتائج الخاصة بالمستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة مرفق ( ٤ ) .

١٤. برنامج " التمرينات النوعية المسارية للعينة قيد البحث " مرفق (٥)

١٥. التمرينات النوعية المسارية للعينه قيد البحث "مرفق (٧)

ثانياً : الاختبارات قيد البحث :

١. قياس المستوى الرقـمى لمسابقة القفز بالزانة وفقاً للقانون الدولي لألعاب القوى .
٢. اختبار المستوى المهاري لمرحل ( التعلق – التكور – المد) لمسابقة القفز بالزانة وقد تم استخدام خبراء في ألعاب القوى لتقييم تلك المراحل فقط وكانت اجمالي الدرجة (١٠٠) مائة درجات مرفق (٣) .

الدراسة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم (١٢/١٠/٢٠١٧م) على عينه من مجتمع البحث ومن خارج عينه البحث الأساسية وقوامها (٨) طلاب واستهدفت تلك الدراسة :

- التأكد من صلاحية الأدوات والاجهزة المستخدمة فى البحث .
  - التأكد من فهم واستيعاب الايدى المساعدة لمهامهم وواجباتهم .
  - ايجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث (الصدق – الثبات) .
  - اكتشاف الصعوبات التى قد تتعرض لها الباحثة اثناء التطبيق والعمل على ايجاد الحلول لها .
- المعاملات العلمية لأدوات القياس قيد البحث :

أ - الصدق :

لحساب الصدق قامت الباحثة بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق استمارة قياس مستوى الأداء المهارى وقياس المستوى الرقـمى لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث على مجموعتين من اللاعبين قوام كل منهما (٤) لاعبين من خارج عينه البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية الأولى من المميزين بديناً ورقمياً والأخرى أقل تميزاً ، وقد قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بينهما والجداول (٣) توضح النتيجة .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً فى استمارة قياس مستوى الأداء المهارى وقياس المستوى الرقـمى لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث (ن = ٢ ن = ٤)

المتغيرات	وحدة القياس	اللاعبين المميزين		اللاعبين الأقل تميزاً		متوسط الرتب	U	W	قيمة z
		ع	م	ع	م				
الأداء المهارى	درجة	٨.٨٨	٦٢.٢٥	٣.٥٩	٤٩.٧٥	٦.٥٠ ٢.٥٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٣١-
المستوى الرقـمى	متر	٠.٢٤	١.٧٥	٠.١٨	١.٢٠	٦.٥٠ ٢.٥٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٣١-

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) ما يلى :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً فى استمارة قياس مستوى الأداء المهارى وقياس المستوى الرقـمى لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث وفى اتجاه اللاعبين المميزين ، حيث أن جميع قيم (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق أدوات القياس لقدرتها على التمييز بين المجموعات .

ب - الثبات :

لحساب ثبات استمارة قياس مستوى الأداء المهارى وقياس المستوى الرقـمى لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) لاعبين من خارج عينه البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجداول (٤) توضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة قياس مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقـمى لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث (ن = ٨)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
الأداء المهارى	درجة	٥٦.٠٠	٩.١٦	٥٧.١٣	٩.٤٥	٠.٩٦
المستوى الرقـمى	متر	١.٤٧	٠.٣٥	١.٥٤	٠.٢٩	٠.٩٢

قيمة (r) الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٧٠٧

يتضح من جدول (٤) ما يلى :

- بلغ معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة قياس مستوى الأداء المهارى للقفز بالزانة قيد البحث (٠.٩٦) ، كما بلغ معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لقياس المستوى الرقـمى لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث (٠.٩٢) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .

### خطوات تنفيذ البحث :

#### أولاً: القياسات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة للعيّنة قيد البحث وذلك يوم الأحد الموافق ١٥/١٠/٢٠١٧م واشتملت تلك القياسات على (قياس المستوى المهاري لمراحل ( التعلق – التكور – المد ) ، وقياس المستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة ) ، وقد راعت الباحثة تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحده .

#### ثانياً : تنفيذ برنامج التمرينات النوعية المسارية للعيّنة قيد البحث " : ( مرفق ٥ )

استعانت الباحثة بما استطاعت التوصل إليه من مراجع علمية ودراسات سابقة وبعد المسح المرجعي لتلك الدراسات والتي تمثلت في دراسة "محمد ذكروري" (١٩٩٩) ، "بسطويسي احمد" (١٩٩٧) " محمد جاسم، وعلي حسين ، وحيدر فياض (٢٠١٢) ، " رجاء عبد الكريم" ( ٢٠١٤ ) ، " عبد الامير علوان ، وحيدر ضياء " (٢٠١٤) ، "محمد خطاب واسامة فؤاد " (٢٠١٦) ، "حسن محمد وإسماعيل علي" (٢٠٠٦) بهدف المساعدة في تحديد القدرات البدنية الخاصة بمسابقة القفز بالزانة واعداد أنسب التمرينات التي تتشابه مع نفس المسار الحركي للاداء الفني للقفز بالزانة.

#### ١. هدف البرنامج :

يهدف هذا البرنامج الي التعرف على تأثير التمرينات النوعية المسارية بأستخدام مهارات جمباز الاجهزه على تحسين الاداء المهاري لمرحلة "التعلق والتكور والمد" والمستوي الرقمي لمسابقة القفز بالزانة لدي طلاب كلية التربية الرياضية .

#### ٢. أسس وضع البرنامج التدريبي :

- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على تتابع العمل العضلي بين المجموعات المستخدمة وفقا لهدف البحث والاداء المهاري لمسابقة القفز بالزانة.

- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين افراد عينة البحث .

- مراعاة اختيار التمرينات النوعية المسارية التي تتشابه مع نفس المسار الحركي للاداء الفني لمراحل التعلق والتكور والمد .

- مراعاة التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب .

#### ٣. خطة تنفيذ البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي للتمرينات النوعية المسارية للعيّنة قيد البحث لمدة (١٢) اسبوع وذلك في الفترة من ٢٢/١٠/٢٠١٧م الى ١١/١١/٢٠١٨م بواقع أربع وحدات تدريبية (الأحد، الاثنين ، الاربعاء ، الخميس ) من كل أسبوع علي افراد عينة البحث باجمالي ٤٨ وحدة تدري

الإطار العام للبرنامج التدريبي المقترح

رقم الأسبوع زمن الأسبوع	الأسبوع الأول دقيقة ٤٢٠	الأسبوع الثاني دقيقة ٤٢٠	الأسبوع الثالث دقيقة ٣٨٠	الأسبوع الرابع دقيقة ٤٢٠	الأسبوع الخامس دقيقة ٤٢٠	الأسبوع السادس دقيقة ٣٨٠	الأسبوع السابع دقيقة ٤٢٠	الأسبوع الثامن دقيقة ٤٦٠	الأسبوع التاسع دقيقة ٣٨٠	الأسبوع العاشر دقيقة ٤٦٠	الأسبوع الحادي عشر دقيقة ٤٦٠	الأسبوع الثاني عشر دقيقة ٣٨٠
درجة الحمل دورة الحمل	( حمل عالي ) ( ١ : ٢ )	( حمل عالي ) ( ١ : ٢ )	( حمل متوسط ) ( ١ : ٢ )	( حمل عالي ) ( ١ : ٢ )	( حمل عالي ) ( ١ : ٢ )	( حمل متوسط ) ( ١ : ٢ )	( حمل عالي ) ( ١ : ٢ )	( حمل أقصي ) ( ١ : ٢ )	( حمل متوسط ) ( ١ : ٢ )	( حمل أقصي ) ( ١ : ٢ )	( حمل أقصي ) ( ١ : ٢ )	( حمل متوسط ) ( ١ : ٢ )
الأيام	الأحد	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين	الاثنين
الحمل الأقصى	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الحمل العالي	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الحمل المتوسط	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
الزمن اليومي	١٠٥	١٢٥	٨٥	١٠٥	٨٥	١٢٥	١٠٥	٨٥	١٢٥	١١٠	٩٠	١٣٠
القدرة العضلية للذراعين	٢٠	-	-	-	-	٢٨	١٥	١٥	٢٨	١٥	٢٢	٣٠
القدرة العضلية للرجلين	٢٠	-	-	-	-	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
القوة العضلية	-	-	-	-	-	٣٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
المرونة	-	-	-	-	-	١٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
الرشاقة	١٠	-	-	-	-	١٧	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
التوافق	-	-	-	-	-	١٩	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠	١٠
التحمل العضلي للذراعين	-	-	-	-	-	٣٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
التنطق	٥٥	٩٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
التكور	-	-	-	-	-	١٥	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠
المد	-	-	-	-	-	١٦	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥

### ثالثاً : القياسات البعدية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية يوم الاحد الموافق ١٤/١/٢٠١٨ م ، وقد راعت الباحثة ان تتم القياسات فى نفس ظروف واجراءات القياسات القبلية .

### الأسلوب الإحصائى المستخدم :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث وهى :  
" الوسط الحسابى - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - معامل التقلطح - اختبار ويلكسون اللابارومتري - معامل الارتباط - النسبة المئوية لمعدل التغير .  
وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما استخدمت برنامج Spas لحساب بعض المعاملات الإحصائية .

### عرض ومناقشة النتائج :

سوف تقوم الباحثة بعرض نتائج بحثه وفقاً للترتيب التالى :

#### جدول (٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى الأداء المهارى للقفز بالزانة بطريقة ويلكسون اللابارومتري (ن = ٩)

المتغير	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	اتجاه الإشارة	متوسط الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م					
مستوى الأداء المهارى	٨.٦٩	٥٧.٦٧	٨.٧٧	٧٠.١١	٤٥.٠٠	٩.٠٠+	٥.٠٠	٢.٦٧٠	٠.٠٠٨

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسيين القبلى والبعدى لعينة البحث فى مستوى الأداء المهارى للقفز بالزانة وفى اتجاه القياس البعدى حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى الدلالة ٠.٠٥ مستوى الدلالة أقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

وتعزو الباحثة ذلك التحسن فى مستوى الأداء المهارى لمسابقة القفز بالزانة الى استخدام التدريبات النوعية المسارية التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة المهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة فى المهارة ذاتها وفي نفس المسارالحركي مما يكون له أفضل الأثر فى تحسين الأداء المهارى .

وتشير " هند فاروق" (٢٠١٦م) (١٤) الى ان استخدام التدريبات النوعية المسارية فى نفس اتجاه الحركة والمثابهه للأداء تؤثر بالإيجاب على اداء مهارات قيد البحث.

وتشير كلا من " عزة العمري Aza Alemari وماجدة عبد الرحمن Magda Abd Elrahman" (٢٠١١) (١٦) الي أن التدريبات الخاصة باستخدام بعض مهارات الجمباز والمتمثلة فى كلا من (الشقلبة الجانبية مع



الهبوط المذوج round off ، الدرحة الخلفية back roll ، الشقلبة الجانبية مع الهبوط المنفرد cart wheel ، الميزان Balance ، الدرحة الخلفية من الميزان (back roll balance) كان لها تأثير إيجابي على تعلم مسابقة القفز بالزانة .

ويشير كلا من "عصام حلمي، محمد بريقع" (١٩٩٧م) الى ان التدريبات النوعية يجب ان تتشابه في تكوينها الحركي مع المهارات التي يؤديها اللاعب في غضون المنافسة الرياضية من حيث القوة والسرعة والمسار الزمني، وكذلك اتجاه العمل العضلي مع الحركات التي تؤدي عند الأداء الفني(٨: ١٨).

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كلا من "حسن عبد السلام وحسين سيد" (١٩٩٥)(٢) والتي توصلت إلى أن استخدام تدريبات الجمباز أدت إلى تحسن مستوى الأداء المهاري للمصارعين .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في مستوى الأداء المهاري للقفز بالزانة لصالح القياس البعدي.

#### جدول (٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى

الرقمي لمسابقة القفز بالزانة بطريقة ويلكسون اللابارومترية (ن = ٩)

المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م					
المستوى الرقمي	١.٧٦	٠.٣٣	٢.١٤	٠.٣٦	٤٥.٠٠	٠.٠٠-	٠.٠٠	٢.٦٧٠	٠.٠٠٠٨

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن قيمة مستوى الدلالة أقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ .

وترجع الباحثة ذلك التحسن في المستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة الى التحسن في المستوي المهاري نتيجة استخدام بعض مهارات الجمباز المشابهة مع طبيعة الاداء الحركي والفني لمهارة القفز بالزانة والمتمثلة في مهارة الكب علي(العقلة ، المتوازي ، جهاز الحلق) .

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كلا من "حسن محمد وإسماعيل علي" (٢٠٠٦م)(٣) والتي توصلت الي مساهمة رياضة الجمباز في سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية والتقدم بالمستوى الرقمي للأنشطة الرياضية للوصول لمستوى البطولة مع توفر المتطلبات الخاصة النشاط .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة القفز بالزانة لصالح القياس البعدي.

جدول (٧)

معدلات نسب التغير للقياسات البعدية عن القبلية في كلا من مستوى الأداء  
المهارى والمستوى الرقى لمسابقة القفز بالزانة (ن = ٩)

نسب التغير %	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغير
	ع	م	ع	م	
٢١.٥٧	٨.٧٧	٧٠.١١	٨.٦٩	٥٧.٦٧	مستوى الأداء المهارى
٢١.٥٩	٠.٣٦	٢.١٤	٠.٣٣	١.٧٦	المستوى الرقى

يتضح من جدول (٧) ما يلى :

. بلغت نسب التغير للقياسات البعدية عن القبلية في مستوى الأداء المهارى للقفز بالزانة قيد البحث (٢١.٥٧) ، كما بلغت نسب التغير للقياسات البعدية عن القبلية في المستوى الرقى لمسابقة القفز بالزانة قيد البحث (٢١.٥٩) مما يشير إلى التأثير الإيجابى للتمرينات النوعية المسارية باستخدام بعض مهارات الجمباز المرتبطة بمسابقة القفز بالزانة على تلك المتغيرات .

وتعزو الباحثة ذلك التحسن فى القياسات البعدية عن القياسات القبلى لكلا من مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقى لمسابقة القفز بالزانة الي تأثير التدريبات النوعية المسارية للجمباز المرتبطة والمشابهة في بعض النواحي المهارية والحركية والفنية لتلك الموجودة فى مراحل الاداء الفنى لمسابقة القفز بالزانة والمتمثلة فى "التعلق ، التكور ، المد " وايضا لما لذلك من تأثير على تحسن المستوى الرقى .

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة "محمد خطاب " (٢٠١٦)(١٣) والتي اشارت الى تأثير استخدام

جمباز الموانع على تطوير القدرات الحركية الخاصة لبراعم القفز بالزانة.

ويشير " وائل رمضان " (٢٠١٤م) (١٦) الي وجود فروق فى نسب التحسن بين القياسات الثلاثة

(القبلى- التبعى- البعدى) في المستوى الرقى لمسابقة رمى الرمح لدى عينة البحث لصالح القياس البعدى

نتيجة استخدام التمرينات النوعية بانتظام لمدة ٨ أسابيع بواقع أربع مرات أسبوعيا .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على توجد في فروق معدلات نسب التغير للقياسات

البعدية عن القبلية فى كلا من مستوى الأداء المهارى والمستوى الرقى لمسابقة القفز بالزانة.

### الاستنتاجات والتوصيات :

#### أولا : الاستنتاجات :

١. استخدام التمرينات النوعية المسارية لمهارة الكب علي "العقلة والمتوازي وجهاز الحلق " لها تأثير ايجابى على تحسين مراحل التعلق والتكور والمد لمسابقة القفز بالزانة حيث بلغ متوسط القياس القبلى (٥٧.٦٧) درجة ومتوسط القياس البعدى (٧٠.١١) درجة بنسبة تحسن ( ٢١.٥٧%) .

٢. استخدام التمرينات النوعية المسارية لمهارة الكب علي العقلة والمتوازي وجهاز الحلق لها تأثير ايجابي على تحسين المستوي الرقمي لمسابقة القفز بالزانة حيث بلغ متوسط القياس القبلي (١.٧٦ متر) ومتوسط القياس البعدي (٢.١٤ متر) بنسبة تحسن (٢١.٥٩%) .

### ثانيا : التوصيات :

١. استخدام برنامج التمرينات النوعية المسارية قيد البحث عند تدريب لاعبي القفز بالزانة .
١. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث للاستفادة من تأثير تدريبات الجمباز على سباقات ومسابقات العاب القوي .
٢. ضرورة تعميم فكرة تدريب أنشطة الجمباز على مدربي العاب القوي بصفة عامة ومدربي الوثب بصفة خاصة

### قائمة المراجع :

١. بسطويسي احمد سباقات المضمار ومسابقات الميدان " تعليم - تكنيك - تدريب " ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٧م .
٢. حسن عبد السلام محفوظ وحسين سيد أحمد: أثر استخدام التدريبات الجمباز الأساسية على أداء بعض الحركات في المصارعة، دراسة غير منشورة، كلية التربية الرياضية بجامعة حلوان بالقاهرة، ١٩٩٥م.
٣. حسن محمد أحمد عثمان وإسماعيل علي إسماعيل : ممارسة رياضة الجمباز واكتساب الاستعداد الرياضي لدى طلاب كلية التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، مجلة العلوم والتقانة، مجلد ( ٧ ) العدد ( ٢ ) ، ٢٠٠٦م .
٤. رجاء عبد الكريم حميد: تأثير استخدام اسلوب الحديد في تنمية القوة العضلية الخاصة و الانجاز لفعالية القفز بالعصا الزانة ، مجلة علوم الرياضة ، جامعة ديالي ، المجلد ٦ العدد ( ١ ) ، ٢٠١٤م.
٥. عادل عبد البصير على : النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث الجزء الاول ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٨م .
٦. عبد الامير علوان عبود ، حيدر ضياء حسين : تأثير تمرينات تطبيقية للتوافق العضلي العصبي في تنمية بعض القدرات البدنية لقاظري الزانة الناشئين ، كلية التربية الرياضية ، مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، المجلد ( ٣٩ ) العدد ( ١٨١٨ ) ، ٢٠١٤ .
٧. عدلي حسين بيومي : المجموعات الفنية في الحركات الارضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م .
٨. عصام حلمي، محمد جابر بريقع: التدريب الرياضي أسس، مفاهيم، واتجاهات، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
٩. محمد إبراهيم شحاته: التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، الإسكندرية ، ١٩٩٢م.

١٠. محمد ابراهيم شحاتة ، هشام صبحي حسن،اسلام محمد سالم : اسس ومبادئ الجميز الفني ، ماهي للنشر والتوزيع،الاسكندرية،٢٠١٤م .
١١. محمد جاسم محمد الحلي ، علي عبد الحسن حسين، حيدر فياض حمد العامري : اثر استخدام وسيلة مساعدة لطوي العمود في تحسين الأداء الفني في فعالية القفز بالزانة للناشئين ، مجلة كربلاء لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ( ١ ) العدد (٢) ، ٢٠١٢م .
- ١٢ . محمد حسين دكروري شلقامي: تأثير برنامج تعليمي مقترح على مستوى الاداء لدي مبتدئ القفز بالزانة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ، ١٩٩٩م
١٣. محمد علي حسن خطاب ، اسامة فؤاد محمد عبد المنعم : تأثير استخدام جميز الموانع على تطوير القدرات الحركية الخاصة لبراعم القفز بالزانة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة - مصر ، العدد ٧٦ ، ٢٠١٦م .
- ١٤ . هند فاروق عبد الله : التمرينات النوعية المسارية ودورها في تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات الكرة الطائرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المؤتمر العلمي الدولي السابع لكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان، ٢٠١٦م .
١٥. وائل محمد رمضان أبو القمصان : تأثير التمرينات النوعية على تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المكونات الجسمية والمستوى الرقمي لمتسابقى رمى الرمح، نظريات وتطبيقات علوم الرياضة ، جامعة الاسكندرية ، مجلد ( ١ ) العدد (٨٠) ٢٠١٤م .

16 . Magda M.E. Abd Elrahman and Aza M.A. Alemary : Effect of Specific Trainings and Some Gym Skills on Learning Pole Vault Competition for Girl Students of Faculty of Physical Education, Minofeya University, World Journal of Sport Sciences ,2011; 4(4) 405-409.

## ملخص البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير التمرينات النوعية المسارية بأستخدام مهارات جمباز الاجهزه والمتمثلة فى مهارة الكب علي( العقلة ، المتوازي ، جهاز الحلق ) على تحسين مراحل التعلق والتكور والمد والمستوي الرقمي لمسابقة القفز بالزانة لدي طلاب كلية التربية الرياضية ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بأستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والبعدي لها نظرا لمناسبته لطبيعة الدراسة، وتمثل مجتمع البحث في طلاب الفرقة الرابعة تخصص العاب القوي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠١٧ / ٢٠١٨ م والبالغ عددهم (١٧) طالب ، وقد قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تخصص العاب القوي ، وقد بلغ حجم العينة (٩) طلاب بنسبة ٥٣% من مجتمع البحث ، واشتملت أدوات جمع البيانات على (استمارة قياس مستوى الاداء المهاري للقفز بالزانة، جهاز رستاميتير لقياس الطول، ميزان طبي لقياس الوزن ، شريط قياس، زانات مختلفة الاطوال والاوزان ، جهاز القفز بالزانة ، جهاز العقلة ، جهاز المتوازي ، جهاز الحلق، البرنامج التدريبي المقترح)، وكانت من أهم الاستنتاجات ان استخدام التمرينات النوعية المسارية لمهارة الكب علي " العقلة والمتوازي وجهاز الحلق " لها تأثير ايجابي على تحسين مراحل التعلق والتكور والمد وكذلك المستوي الرقمي لمسابقة القفز بالزانة .

الكلمات المفتاحية : القفز بالزانة - التمرينات النوعية المسارية - مهارات جمباز الاجهزه .

**The effect of qualitative path exercises using the gymnastics skills to improve the performance skills for the stages of "hanging, torsion and stretch" and the level record of the pole vaulting competition for students of faculty of physical education**

**Dr. Nahed Hadad Abdel-gawad Hassan**

**Abstract :**

The current research aims to identify the effect of qualitative path exercises using the gymnastics skills to improve the performance skills for the stages of "hanging, torsion and stretch" and the level record of the pole vaulting competition for students of faculty of physical education, The researcher used the experimental method by using the experimental design of one group in the pre and post measurements due to its relevance to the nature of the study, The research society represented in the fourth year students at the Faculty of Physical Education at Minia University for the academic year 2017/2018 whose number was 17 students, The researcher chose the sample of the research by the intentional manner from the field of athletics. The sample size was 9 students with 53% of the research community. The data collection tools included (the performance measurement standard for the jump of the ponytail, the measuring device for the measuring the height, the medical weight scale, the measuring tape, the different lengths and weights, the plexus, the vault, the pull up, the still rings and the suggested training program), One of the most important conclusions was that the use of qualitative path exercises for the skill of the walking on the "pull up, vault and still rings" has a positive impact on improving the stages of hanging, torsion and stretch as well as the level record of pole vault competition.

**Key words: pole vault- qualitative path exercises- gymnastics exercises**

