



وزارة التّعليم العالي والبحث العلميّ  
جامعة ديالى  
كلية التّربية البدنيّة وعلوم الرياضة

# تأثير تمرينات خاصة بأستخدام جهاز مصمم في تطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي للقفز بعصا الزانة

رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى  
وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من الطالب

حسين حميد حسين

إشراف

أ.د. رجاء عبد الكريم حميد

**1- التعريف بالبحث:****1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

مما لا شك فيه لا يمكن ان يكون هناك اداء مهاري لدى اللاعب مالم تكن لديه مهارة ولا يمكن ان تكون لديه مهارة اذا لم يمتلك القاعدة الاساسية التي يستند عليها الاداء المهاري، وتتمثل تلك القاعدة بالقدرات البدنية والتوافقية والمهارية اللازمة ليكون الاداء مثالياً وتحقق من خلاله الاهداف المطلوبة، اذ ان المهارة هي جوهر الاداء الذي يميز الانجاز،، فالتقدم في المستويات العالية لفعالية القفز بعصا الزانة يأتي من خلال التدريب العلمي لاستهداف متطلبات هذه الفعالية البدنية والفنية باستخدام اجهزة تحاكي متطلبات هذه الفعالية، والتطور في الأرقام المسجلة لم يأتِ إلا عن طريق استخدام أساليب علمية حديثة ، فضلاً عن استعمال الوسائل والطرائق التدريبية الحديثة والتي تسهم في تطوير العضلات العاملة والتي تدخل في تحسين تلك الإنجازات، وهذا ما يحتم على مدربي هذه الفعالية في استمرار مواكبة التطورات من خلال ابتكار الوسائل التدريبية الحديثة ، واستخدامها في تطوير الجوانب البدنية والحركية على وفق ما تحتاجه مراحل الأداء الفني لهذه الفعالية و نجد إن تحسين ورفع قابلية القافزين من خلال تطوير ناتج أجزاء الحركة، ومن ثم كفاءة الاداء لفعالية القافز بالزانة بما ينعكس على تطوير ناتج الأداء وتحقيق الإنجاز لهذه الفعالية، وهو ما يمكن الوصول إليه عن طريق تكامل فاعلية القدرات الحركية، والقوة الخاصة، وتطور العضلات العاملة في مراحل الأداء المختلفة، أي تكامل انسيابية وفاعلية الأداء لمرحل هذه الفعالية، أي تحقيق التطور والتحسين في المستوى الرقمي.

هذا وإن إعداد مناهج التدريب باستعمال الوسائل التدريبية الأنسب على وفق محددات علمية تبنى لتحاكي متطلبات أجزاء المهارة المستهدفة يمكن من خلاله تنفيذ تمارين خاصة باستخدام اجهزة مصممة، إذ إن استخدام الأجهزة المصممة في أعداد تمارين لكل من الأجزاء الرئيسة للقفز بالزانة، ومن ثم ربط تلك الأجزاء خلال أداء القفزة هو الغاية التي يسعى الباحث لتحقيقها ، لحل المشكلة البحثية من خلال تطوير كفاءة الجهاز العضلي والقدرات الحركية خلال الأداء.

ومن هنا تكمن أهمية البحث من خلال اعداد التمارين الخاصة باستخدام اجهزة مصممة لتطوير المتغيرات المبحوثة قيد الدراسة وتطبيق التمارين باستعمال تلك الاجهزة لتحاكي مراحل الأداء للقفز بالزانة على وفق المسار الحركي للأداء الفني و لذلك سوف تعمل على

تطوير القدرات المطلوبة للمراحل الفنية المستهدفة ، مما يساعد في تطوير المستوى الرقمي لفعالية القفز بعضا الزانة.

## 2-1 مشكلة البحث:

ان الاداء المهاري (الفني) يعتمد على قدرة اللاعب على اداء سلسلة من المهارات الفنية بالسرعة والدقة العالية ويأتي ذلك من خلال التأزر والانسجام للقدرات البدنية والحركية والمهارية لخدمة الواجب الحركي واشتراك المجاميع العضلية المحددة لأداء الواجب الحركي وذلك يؤدي الى تقليل حدوث التعب فضلاً عن الدقة في الاداء نتيجة التوافق العضلي العصبي والتناغم بين المجاميع العضلية المشتركة في الاداء والعضلات الساندة واقسام واجزاء الحركة التي تتميز بالسرعة والقوة اللازمتين لأداء المراحل الفنية وتحقيق الاداء المثالي.

ومن خلال خبرة الباحث بوصفه لاعباً لهذه الفعالية، وقد مثل منتخب جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ونادي ديالى الرياضي لفعالية القفز بالزانة ومن خلال اطلاعه على البحوث والرسائل السابقة ، والتي تخص فعالية القفز بعضا الزانة ، ومتابعته للمسابقات المحلية لهذه الفعالية ، ومقارنتها بالدولية استطاع الباحث أن يشخص بعضاً من أسباب تدني المستوى الرقمي في فعالية القفز بالعصا الزانة و يكمن ذلك في استخدام أساليب تدريبية لا تحاكي متطلبات الأداء في تدريب المهارة واتقانها بالشكل الأمثل بوصفها فعالية صعبة ، وتتطلب توافقاً عصبياً وعضلياً وانسيابية عالية في جميع مراحل القفز فضلاً عن ضبط التوقيتات الصحيحة لكل مرحلة من مراحلها الفنية ، كذلك تحتاج إلى قدرات خاصة لارتباطها بالإتقان الفني الصحيح ، اذ يلاحظ ان هنالك ضعفاً في مستوى الانجاز على المستوى المحلي مقارنة بالمستوى الاسيوي والعالمي وذلك لضعف في مستوى القدرات البدنية والحركية، وكذلك ندرة استخدام الاجهزة المصممة التي تحاكي المسار الحركي مما يؤدي الى عدم القدرة على ربط مراحل الاداء الفني مع بعضها وهو ما عده الباحث مشكلة بحثية حاول تسليط الضوء عليها ومحاولة حلها مما دعاه إلى التعمق في دراسة هذه الفعالية من خلال استخدام تمارين خاصة باستخدام اجهزة ذات تراكيب معقدة مشابهة لمراحل الأداء الفني، و تعمل هذه الاجهزة على تجزئة المراحل الفنية، وتطوير العضلات العاملة ، وبحسب المراحل الفنية التي يواجه فيها القافز ضعف في الأداء، وهو ما يمكن الوصول إليه من خلال

تصميم اجهزة خاصة لأجزاء حركة القفز بالزانة، ومن ثم الربط الصحيح بين مراحل القفز الخاصة لهذه الفعالية للوصول إلى توافق عضلي عصبي كبير ، ومن ثم ليصل إلى الاتقان المهاري ، والفني لجميع مراحل القفز فضلا عن رفع القابليات البدنية للمجاميع العضلية العاملة خلال أجزاء مراحل الأداء و الوصول لفاعلية الأداء لمجمل حركة القفز بالزانة ، وبهذا يرتفع المستوى الرقمي.

### 3-1 أهداف البحث:

1. تصميم جهاز مقترح لتطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي للقفز بعصا الزانة.
2. إعداد تمارين خاصة باستخدام الجهاز المصمم لتطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي للقفز بعصا الزانة.
3. التعرف على تأثير التمارين الخاصة باستخدام الجهاز المصمم في تطوير القوة الخاصة وبعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي للقفز بعصا الزانة.

### 4-1 فرضيات البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القوة الخاصة وبعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي للقفز بعصا الزانة.
2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة الاختبارات البعدية في القوة الخاصة وبعض القدرات الحركية والمستوى الرقمي للقفز بعصا الزانة.

### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لفعالية القفز بعصا الزانة والبالغ عددهم (12) لاعبا للعام الدراسي (2022- 2023).
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من يوم الاثنين بتاريخ 2022/8/29 إلى يوم الخميس الموافق 2023/4/13.

### 3-5-1 المجال المكاني:

- مضمار العاب القوى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.
- قاعة الجمناستيك، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى.



---

---

## Abstract

(The effect of special exercises using a designed device in developing special strength, some motor abilities and the digital level of pole vaulting)

By

Hussein Hameed Hussein , Prof. Rajaa Abdel Kareem Hameed

2023A.C

1444 A.H



The significance of the research lies in the designing of training means and then, creating tests that imitate the stages of pole vault which improve the kinetic abilities. The researcher sees that the tools will enhance the muscles involved in pole vault movement and improve the demanded ability so as to better the digital level of pole vault.

are according to the motor path of the technical performance, and then it will work to develop the capabilities required for the targeted technical stages, which helps in developing the digital level .of the effectiveness of pole vaulting

The study aimed to design auxiliary training means to develop the stages of pole vault performance, prepare special exercises using tools, and identify the effect of special exercises on developing motor abilities, special strength, and the level of .achievement for pole vaulting

The research community consisted of students of the College of Physical Education and Sports Sciences for the academic year 2022-2023. As for the research sample, it was chosen by the intentional method. (6) players for each group, and the field research procedures included the design of the proposed training tools and conducting special strength tests (explosive force, strength characteristic of speed) for the legs, arms and torso, as well as tests for motor abilities (motor compatibility, agility and balance)



---

and included tests for evaluating the level of technical performance , and the digital level, then the special exercises were applied to the designed tools, as the number of units reached (24) units, at the rate .of (3) units per week

After processing the results obtained by the researcher, he concluded that there are statistically significant differences in the special strength (explosive power, speed), motor abilities, the level of technical performance, and the digital level between the pre and .posttests, in favor of the post tests of the experimental group

From what was mentioned in the conclusions that have been reached, the researcher recommends the need to use modern devices and tools that simulate the requirements of sporting events, because this will ensure the achievement of quick results and the .least possible effort