



تأثير تمارينات الكروس فت في تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة والاداء الفني لمهارة قفزة
اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز للطلاب

The effect of Cross - Fit exercises on developing some components of special muscle strength and the technical performance of the front hand jump Skill On a jumping table device for students

ا.م.د. كاظم عيسى كاظم

جامعة البصرة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Kadhim.kadhim@uobasrah.edu.iq

الملخص

يعد الكروس فت شكلا من اشكال التدريب البدني الحديث الذي يهدف الى زيادة القدرات البدنية فممارسي رياضة الجمناستك يحتاجون الى لياقة بدنية خاصة تؤهلهم لتنمية العناصر الضرورية لممارسة هذه الرياضة، فالقوة بمختلف أنواعها تعد الركيزة الأساسية لرياضة الجمناستك واحد اهم مكونات اللياقة البدنية , وجهاز طاولة القفز هو احد أجهزة الجمناستك الفني للرجال والذي شمله التقدم والتطور والذي يحظى باهتمام كبير من قبل المدربين واللاعبين وذلك لما له من خصائص تميزه عن بقية الأجهزة . وتجلت مشكلة البحث بالضعف والتدني لمستوى الأداء لبعض الطلبة وتردد البعض الاخر من أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز. وهدف البحث الى التعرف على تأثير التمارينات الكروس فت في تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة والأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز، وافترض الباحث وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي في بعض مكونات القوة العضلية الخاصة والأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز. وتجلّى مجتمع البحث بطلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (200) الموزعين

على (7) شعب , وقد تم اختيار (20) طالبا بالطريقة العمدية ممن يشكون ضعفا واضحا في أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز. وتوصل الباحث الى ان تمرينات الكروس فت اسهمت بشكل فاعل في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والبطن والرجلين. وأوصى الباحث بتبني البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية وتطوير القوة الخاصة وتأثيرها في أداء قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز.

الكلمات المفتاحية: الكروس فت , مكونات القوة العضلية , قفزة اليدين الامامية , طاولة القفز

ABSTRACT

CrossFit is a form of modern physical training that aims to increase physical abilities. Gymnasts need a special physical fitness that qualifies them to develop the necessary elements to practice this sport. Strength in its various forms is the main pillar of gymnastics and one of the most important components of physical fitness. The vaulting table is one of the artistic gymnastics devices for men that has been included in progress and development and which receives great attention from coaches and players due to its characteristics that distinguish it from other devices. The research problem was manifested in the weakness and low level of performance of some students and the reluctance of others to perform the skill of the front hands jump on the vaulting table device. The research aimed to identify the effect of CrossFit exercises in developing some components of special muscle strength and technical performance of the skill of the front hands jump on the vaulting table device. The researcher assumed the existence of statistically significant differences between the results of the pre- and post-test in some components of special muscle strength and technical

performance of the skill of the front hands jump on the vaulting table device. The research community was represented by third-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Basra, for the academic year 2023-2024, numbering (200) distributed over (7) departments. (20) students were intentionally selected from those who complain of a clear weakness in performing the forward hand jump skill on the jumping table device. The researcher concluded that CrossFit exercises contributed effectively to developing the two characteristics of strength characterized by speed and explosive strength of the muscles of the arms, abdomen and legs. The researcher recommended adopting the training program used in developing and improving special strength and its effect on performing the forward hand jump on the jumping table device.

Keywords: CrossFit, Muscular Strength Components, Front Hands Jump, Jump Table

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أولت الكثير من البلدان والدول اهتماما كبيرا بالمجال الرياضي فأصبح أرضا خصبة ومجالاً واسعاً للتنافس وإظهار مختلف الإمكانيات ولم تكن رياضة الجمناستك بمنأى عن التطور والتقدم الذي طرأ على جميع أنواع الرياضات فقد كان لهذه الرياضة نصيباً وافراً منه , ورياضة الجمناستك رياضة فردية تنافسية ذات طبيعة خاصة جداً تتطلب مستوى عالي من القدرات البدنية التي تمثل القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهارى الجيد , واستخدام الطرق والأساليب والوسائل والأجهزة والأدوات التدريبية الحديثة من شأنه الارتقاء بالعملية التدريبية , إذ يعد الكروس فت شكلاً من أشكال التدريب البدني الحديث الذي يهدف إلى زيادة القدرات البدنية فممارسي رياضة الجمناستك يحتاجون إلى لياقة بدنية خاصة تؤهلهم لتنمية العناصر الضرورية لممارسة هذه الرياضة , فالقوة بمختلف أنواعها تعد الركيزة الأساسية لرياضة الجمناستك واحد أهم مكونات اللياقة البدنية , وجهاز طاولة القفز هو أحد أجهزة الجمناستك الفني للرجال والذي شمله التقدم

والتطور والذي يحظى باهتمام كبير من قبل المدربين واللاعبين وذلك لما له من خصائص تميزه عن بقية الأجهزة فهو الجهاز الوحيد الذي لا يحتوي على سلسلة حركية وانما يحتوي على مراحل فنية للإداء وتحتاج هذه المراحل الى فهم ودراسة طبيعة خصائص هذه المراحل , وتعد مهارة قفزة اليدين الامامية احد اهم مهارات جهاز طاولة القفز التي يقطع فيها الجسم باستقامته دائرة كاملة حول محوره العرضي بشكل مستقيم من الاقتراب وحتى الهبوط ما يفرض على اللاعب متطلبات بدنية خاصة تعين اللاعب على أدائها ومما تقدم فقد تجلت أهمية البحث بتناول مكونات القوة العضلية الخاصة حيث عملية الاعداد البدني تكون ملاصقة للإداء المهاري , لذا سعى الباحث الى استخدام تمارينات الكروس فت لتطوير صفة القوة العضلية والتي تعتبر من اهم الصفات البدنية على جهاز طاولة القفز وعلى كل أجهزة الجمناستيك, اذ تلعب التمارينات البدنية الخاصة دور مهم في تطوير الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية من خلال تطوير الاعداد البدني الخاص للمتعلم او اللاعب على حد سواء.

2-1 مشكلة البحث :

تعد مهارة قفزة اليدين الامامية احد المهارات الأساسية على جهاز طاولة القفز ونجاح أدائها لا يتوقف فقط على حسن ضبط وترابط تكنيك مراحل الأداء الفني بل للجانب البدني نصيبا كبيرا ولاسيما عنصر القوة فكل مهارة حركية قدرات بدنية خاصة بها تعين اللاعب على أدائها ويتوقف مستوى أداء المهارة على قدر امتلاكه لها وان نجاح الأداء لمهارات الجمناستيك يتطلب تنمية بدنية ومهارة عالية, واتباع الطرق والاساليب العلمية الحديثة لعملية التدريب الرياضي من شأنه تغيير مسارات العملية التدريبية نحو الافضل فالكروس فت يعد من الاساليب التدريبية الحديثة التي زاد انتشار استخدامها في الالونة الاخيرة لزيادة وتطوير القدرات البدنية , فالضعف والتدني لمستوى الأداء لبعض الطلبة وتردد البعض الاخر من أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز يعد من المشاكل التي تواجههم اثناء الاداء والسبب يعود الى عدم القدرة على ضبط تكنيك مراحل الأداء الفني الى جانب عدم الإيفاء بالمتطلبات البدنية التي تحتاجها المهارة وفي مقدمتها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لنجاح أدائها.

3-1 أهداف البحث

- التعرف على تأثير تمرينات الكروس فت في تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة .
- التعرف على تأثير تطوير بعض مكونات القوة العضلية الخاصة في الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز .

4-1 فرضا البحث :

- وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض مكونات القوة العضلية الخاصة.
- وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلبة المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة للعام الدراسي 2023-2024 .
- 2-5-1 المجال الزمني : للفترة الواقعة من 2023/11/5 ولغاية 2024/3/30 .

3-5-1 المجال المكاني : قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة .

1-3 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باختبار قبلي

وبعدي لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة البصرة المرحلة الثالثة للعام الدراسي 2023-2024 والبالغ عددهم (200) طالب مقسمين على (7) شعب , وقد تم اختيار (20) طالب منهم بالطريقة العمدية ممن يشكون ضعفا واضحا في أداء مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز بحسب الدرجات التي حصلوا عليها في امتحان الفصل الاول المؤشرة من قبل تدريسي المادة , وبذلك اصبحت عينة البحث الرئيسة متمثلة ب(10) طلاب فقط لاشتراك (5) منهم بالتجربة الاستطلاعية وعدم التزام (5) طلاب الآخرين .

3-3 تجانس عينة البحث :

من اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث عمد الباحث الى استخدام معامل الالتواء لمتغيرات البحث (الطول , الوزن , العمر) وكما مبين بالجدول (1)

جدول (1)
تجانس العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	سم	174.500	1.732	0.819-
الوزن	كغم	64.333	1.825	0.378-
العمر	سنة	22.083	0.792	0.161-

3-4 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

3-4-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والاجنبية.
- شبكة المعلومات الدولية.
- الاختبارات والقياس.

3-4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

- جهاز طاولة قفز
- ميزان الكتروني
- ساعة توقيت
- كرات طبية مختلفة الاوزان
- صناديق خشبية مختلفة الارتفاعات
- بارات حديدية زنة (8) كغم
- اقراص حديدية باوزان مختلفة
- حبال تدريب
- شريط قياس.
- ابسطه جمناستك.

3-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

3-5-1 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 123

(

- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

- ادوات الاختبار :-ساعة توقيت. -

- **وصف الاختبار :** من وضع الاستناد الأمامي المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح إنشاء ثني الذراعين كاملاً ثم مد الذراعين كاملاً".
- **التسجيل :** عدد مرات الثني والمد خلال (10 ثانية) حيث يعد المؤشر للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

3-5-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (إيمان حسين علي, 137)

- اسم الاختبار : الحجل لأقصى مسافة في (10) ثا
- هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين
- أدوات الاختبار : ساعة توقيت, بورك للتأشير, صافرة, شريط قياس, استمارة تسجيل
- وصف الاختبار : يقف اللاعب خلف خط البداية وبعد سماع الإشارة يقوم بالحجل بكلتا قدميه بخط مستقيم وبأقصى سرعة .
- التسجيل : تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة (10) ثا.

3-5-3 اختبار الجلوس من الرقود بثني الرجلين لمدة (10) ثانية (محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريق, 72) .

- اسم الاختبار : اختبار الجلوس من الرقود (من وضع انثناء الركبتين) (10) ثانية
- هدف الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس القوة السريعة لعضلات البطن .
- أدوات الاختبار : ساعة توقيت الكترونية ، بساط جمناستك .
- وصف الاختبار: يرقد المختبر على ظهره فوق البساط مع فتح قدميه بمقدار (20) سم بحيث تلامس الكفان الرقبة والمرفقان منتريان ويقوم بثني الركبتين (يقوم الزميل بتثبيت الرجلين) وفور سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طولا والركبتان منتنيتان ، ثم يكرر ذلك سريعاً بأكبر عدد ممكن من المرات خلال (10) ثوان .
- التسجيل : تسجيل عدد مرات الأداء الصحيحة خلال (10) ثوان.

3-5-4 اختبار القوة الانفجارية للذراعين (قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد, 346)

- اسم الاختبار : اختبار القوة الانفجارية للذراعين
- هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين

- أدوات الاختبار : (منطقة مستوية , حبل صغير , كرسي , كرة طبية , شريط قياس , علامات تستخدم للتأشير)
 - وصف الاختبار: - يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملامس لحافة الكرسي
 - يوضع حبل حول صدر المختبر ويمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للإمام أثناء رمي الكرة باليدين
 - تتم عملية رمي الكرة باليدين فقط دون استخدام الجذع
 - التسجيل : - درجة كل محاولة هي المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض , تعطى للمختبر محاولتان وتحسب أفضل نتيجة قياس .
- 5-5-3 اختبار القوة الانفجارية للرجلين (محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر يريقع, 92)**
- اسم الاختبار : الوثب الطويل من الثبات لمرة واحدة
 - هدف الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين
 - أدوات الاختبار : - شريط قياس (المتر)
 - خط للبدء مرسوم على الأرض
 - أشرطة لاصقة تثبت على الأرض
 - وصف الاختبار: يقف المختبر بحيث تكون أصابع القدمين خلف العلامة (خط البداية) وتكون القدمان متباعدتين عن بعضهما وبشكل مريح , ينتهي المختبر قدميه ويميل بجذعه للإمام مع مرجحة اليدين (الذراعان خلفا" وإماما") ثم الوثب أماما" للوصول إلى ابعد مسافة ممكنة .
 - التسجيل : يعطى المختبر ثلاث محاولات وتحسب نتيجة قياس أفضل محاولة , حيث يتم القياس من نقطة (خط البداية) وحتى اقرب نقطة تركها المختبر على الأرض عند هبوطه بعد اكتمال الوثب .

3-5-6 اختبار مهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز

تم تقييم الاداء للمهارة قيد البحث من (10) درجات بحسب درجة الاداء الفني للجمناستك لجنة (E) من قبل تدريس مادة الجمناستك الفني للمرحلة الثالثة* بحسب درجة الامتحان للفصل الاول وبعد اجراء الاحماء واخذ محاولتان للاستعداد لإداء الاختبار واحتساب المحاولة الافضل منهما.

3-6 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء الموافق 2023/11/7 على (5) طلاب من ضمن (20) طالب لعينة البحث للمرحلة الثالثة وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

- معرفة الوقت المستغرق لإجراء الاختبار.
- مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة .
- تحديد زمن الاداء والشدة التدريبية وزمن الراحة للتمرينات المعدة من قبل الباحث
- تجاوز الاخطاء التي قد تصادف الباحث عند اجراء التجربة الرئيسية .
- تعريف فريق العمل المساعد (**)بواجباتهم .

3-7 اجراءات البحث الميدانية :

3-7-1 الاختبارات القبلية :

اجرى الباحث اختباره القبلية على عينة البحث الرئيسة والبالغ عددهم 10 طلاب في تمام الساعة 11.45 من صباح يومي الاحد والاثنين الموافق 2023/11/13-12 من خلال تطبيق اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والجذع والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين وكذلك اختبار الأداء الفني للمهارة قيد البحث في قاعة الجمناستك التابعة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة .

3-7-2 التجربة الرئيسية :

بعد الاطلاع على بعض الادبيات الخاصة بالتدريب الرياضي والجمناستك الفني قام الباحث بإعداد مجموعة من تمرينات الكروس فت بغرض تطوير متغيرات البحث(القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والجذع والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين)

* ا.د زكي ناصر شعبان

(**)

- م.م علي كاظم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .
- م.م حاتم كريم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة .

- بلغت مدة البرنامج (6) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع.
- الوحدة التدريبية الأولى يوم الاحد الموافق 2023/ 11/19 لغاية 2023/12/28 .
- معدل زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (30-45) دقيقة خارج وقت الحصة الدراسية
- اشتمل القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية على مجموعة من تمرينات الكروس فت لتنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والجذع والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين بطريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة (60-85 %) من اقصى استطاعة للاداء.
- الراحة بين التكرارات (30-60) ثانية , وبين المجموعات (2) دقيقة.
- تم تقنين شدة التمارين بالاعتماد على اقصى تكرار لكل تمرين.
- تم تقنين الراحة بين التكرارات والتمارين بالاعتماد على النبض.
- تم اعتماد مبدا التدرج في شدة الحمل وبتموج 1-2 .

8-3 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث اختبارات البعدية على عينة البحث الرئيسة والبالغ عددهم (10) طلاب في صباح يوم الاحد الموافق 2023/12/31 من خلال تطبيق اختبارات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للذراعين والرجلين والجذع وكذلك اختبار الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية , وحاول الباحث توفير نفس الظروف للاختبار القبلي قدر الامكان من ناحية الزمان والمكان.

9-3 الوسائل الإحصائية :

لغرض معالجة بيانات البحث استخدم الباحث برنامج الإحصاء (SPSS v26)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث لعينة البحث

الجدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والخطأ المعياري وقيمة (sig)

والدلالة الإحصائية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الخطأ المعياري	قيمة sig	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدد	11.700	0.948	13.700	1.159	7.746	0.258	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	م	18.350	0.803	22.038	1.070	8.192	0.449	0.000	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للجذع	سم	9.000	0.666	11.900	0.737	7.660	0.378	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	م	3.442	0.465	4.643	0.747	7.534	0.159	0.000	معنوي
القوة الانفجارية للرجلين	م	2.011	0.186	2.426	0.137	4.918	0.843	0.001	معنوي
قفزة اليدين الامامية	درجة	3.200	0.788	6.400	0.843	11.012	0.290	0.000	معنوي

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (2) ان جميع قيم (T) المحسوبة للاختبارات قيد البحث قد بلغت على التوالي (7.746, 8.192, 7.660, 7.534, 4.918, 11.012) كما ظهر ان قيم (sig) المرفقة اصغر من 0.05 مما يدل على وجود فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

2-4 مناقشة النتائج

أظهرت نتائج الاختبارات المبينة في جدول (2) نتائج معنوية عالية ولصالح الاختبارات البعدية وان دل على شيء فإنما يدل على التأثير الفاعل لتمرينات الكروس فت التي اعدّها الباحث حيث يعزوا الباحث معنوية الفروق الى تمرينات الكروس فت التي ساهمت بشكل فاعل في تطوير مكونات القوة العضلية الخاصة قيد البحث وبالتالي ساهمت في تطوير الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين

الامامية على جهاز طاولة القفز حيث اكد (محمود عبدالله الشاطي واخرون, 42) "وجود ترابط وثيق بين الصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب والمهارات الحركية في عملية التدريب". كما يؤكد (مروان عبد المجيد إبراهيم, 107) "تشكل القوة العضلية عنصرا أساسيا في زيادة درجة الإنجاز الرياضي لتلك اللعبة او الفعالية الرياضية". كما يعزوا الباحث معنوية الفروق الى تمارينات الكروس فت التي كان لها الأثر الواضح في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لافراد عينة البحث ويشير (احمد الهادي, 188) "تعتبر القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة احد المتطلبات البدنية التي يحتاجها لاعب الجمناستك وخاصة للمهارات التي تنسم بالارتقاء والدفع والمد السريع". كما ان تمارينات الكروس فت كانت بمثابة طريقة جديدة أبعدت الملل والنمطية عن الطلبة مما اسهم وبشكل فاعل في اندفاع الطلبة لاداء التمارينات بشكل جدي وبتفاعل كبير نتيجة المتعة في أداء تمارينات الوحدة التدريبية وارتباط هذه التمارينات بالمهارات عامل مهم وضروري في نجاح الأداء المهاري لفئة اليدين الامامية على طاولة القفز وهذا يتفق مع ما ذكره (عبد علي نصيف, 105) "يرتفع مستوى الانجاز بسرعة اثناء استعمال تمارينات جديدة لم يتعود عليها الرياضي". كما ان التطور الملحوظ لعينة البحث جاء نتيجة التنوع في تمارينات القوة الخاصة وتكرارها بشكل علمي ومدرّس بما يتلائم وطبيعة عينة البحث والتي أعطت فائدة كبيرة لمعظم العضلات العاملة كما وان هذا التطور يعود الى استخدام ادوات متنوعة (كرات طبية , حبال مطاطية , صناديق) دعمت الأداء الفني للمهارة حيث يشير (احمد الهادي يوسف, 243) الى "ان استعمال اجهزة وادوات مساعدة بحسب طبيعة الاداء على كل جهاز تمكن اللاعب من الوصول الى المستوى العالي فهي تعطي احساس بطبيعة الاداء على الاجهزة القانونية من مسارات عصبية وعضلية مشابهة لطبيعة الاداء فهي تعطي اللاعب الثقة بالنفس وعدم الخوف مع اتاحة الفرصة لاداء المهارات بتكرارات عالية". كما يضيف (احمد الهادي , 189) "ان الاسلوب الامثل لتدريب القوة السريعة هو الذي يتشابه فيه المسار الحركي خلال التمرين مع المسار الحركي لها خلال اداء المهارة ذاتها", وان لاعبي وممارسي الجمناستك يحتاجون الى تمارينات نوعية مشابهة للاداء المهاري تعد الدعامة الرئيسية الاولى التي يركز عليها المبتدئ في رياضة الجمناستك لامكانية الوصول بحالته التدريبية لاعلى مستوى ممكن".

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- 1- اسهمت تمارينات الكروس فت المعدة من قبل الباحث بشكل فاعل في تطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والبطن والرجلين.
- 2- ان لتطوير صفتي القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والبطن والرجلين اثر مهم في تطوير الأداء الفني لمهارة قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز

2-5 التوصيات :

- 1- تبني البرنامج التدريبي المستخدم في تنمية وتطوير القوة الخاصة وتأثيرها في أداء قفزة اليدين الامامية على جهاز طاولة القفز .
- 2- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على مهارات وأجهزة جمناستك أخرى والعب ومهارات أخرى.

- المصادر :

- 1- احمد الهادي يوسف : قراءات موجهة في تدريب الجمباز, ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر, 2016 , ص189 .
- 2- أيمن حسين علي: علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد. أطروحة دكتوراه: كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٩ .
- 3- قيس ناجي عبد الجبار ، وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد , 1987.
- 4- محمد ابراهيم شحاته : تدريب الجمباز المعاصر , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2003 .
- 5- محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي, الاسكندرية, منشأة المعارف , 1995.
- 6- محمد حسن علاوي ،محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي : دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001.
- 7- عبد علي نصيف: مبادئ علم التدريب الرياضي, بغداد, مطبعة التعليم العالي , 1988 .
- 8- محمود عبدالله الشاطي وآخرون : تعليم وتدريب الملائمة, الموصل مطبعة التعليم العالي , 1991 .
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية, عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , 1999.

انموذج لوحدة تدريبية
الوحدة التدريبية الاولى
شدة الوحدة التدريبية / 65 %
الاسبوع / الاول
زمن الوحدة / 30-45 د
هدف الوحدة التدريبية / تنمية مكونات القوة العضلية

الزمن	التمارين	زمن الاداء	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجموعات	الراحة بين التمرين الكلي	اقسام الوحدة
30 د	- الوقوف فتحا مسك حبال باليدين تبادل رفع وخفض الحبال.	10 ثا	5 مرات	30 ثا	2	120 ثا	القسم الرئيسي
	- رمي كرة طبية زنة (3كغم) اعلى الراس ثم رميها على الارض	20 ثا	5 مرات	30 ثا	2	120 ثا	
	- انبطاح مائل الدفع بالذراعين.	15 ثا	5 مرات	30 ثا	2	120 ثا	
	- جلوس على الارض رفع الساقين تبادل ضرب الكرة الطبية بالارض يمينا ويسارا	20 ثا	5 مرات	30 ثا	2	120 ثا	
	- الوثب العميق فوق الصناديق مختلفة الارتفاع	20 ثا	5 مرات	30 ثا	2	120 ثا	
	- دبني امامي مع دفع الثقل للاعلى	20 ثا	5 مرات	30 ثا	2	120 ثا	
	- القفز الارتدادي بين القفاز والحائط	10 ثا	5 مرات	30 ثا	2	120 ثا	
41.5 د	-						المجموع