

تأثير تمرينات القوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مكونات القوة واداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على بساط الحركات الارضية للناشئين

ا.م.د انمار عطشان خركان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار

Anmaratshan5@utq.edu.iq

ا.م.د. كاظم عيسى كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة

Kadhim.kadhim@uobasrah.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2025/6 /25

تاريخ استلام البحث 2025/2/18

الملخص

لقد تجلت اهمية البحث في محاولة تطوير اداء اللاعبين لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية من خلال تطوير القوة بتطبيق تمرينات انفجارية باسلوب تمرينات القوة العضلية الخاصة بعيدا عن الاسلوب التقليدي . وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات القوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مكونات القوة واداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على بساط الحركات الارضية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة باختبار قبلي وبعدي , على عينة من لاعبي الجمناستك بأعمار 11-13 سنة الذين يتدربون بالمركز التدريبي التابع للاتحاد المركزي فرع ميسان تم اختيارها بالطريقة العمدية اذ لا يوجد لاعبين اخرين لنفس الفئة العمرية في نفس المحافظة , واستنتج الباحثان بان لتمرينات القوة العضلية الخاصة المعدة الاثر الواضح في تطوير في تطوير بعض مكونات القوة واداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على بساط الحركات الارضية.

الكلمات المفتاحية : تمرينات القوة العضلية الخاصة , مكونات القوة , مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية ,

The Effect of Specific Muscle Strength Exercises on Developing Some Components of Strength and Performance of the Bent Back Half-Turn Aerobic Flip, Preceded by the Arabian Jump, on a Floor Exercise Mat for Juniors

Assistant Professor Anmar Atshan Kharkan

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Thi Qar

Anmaratshan5@utq.edu.iq

Assistant Professor Kadhim Issa Kadhim

College of Physical Education and Sports Sciences - University of Basra

Kadhim.kadhim@uobasrah.edu.iq

Research received: February 18, 2025 ,Research published: June 25, 2025

Abstract

The importance of this research lies in its attempt to develop players' performance in the Bent Back Half-Turn Aerobic Flip, Preceded by the Arabian Jump, by developing strength through the application of explosive exercises using specific muscle strength training techniques, away from the traditional method. The study aimed to identify the effect of specific muscle strength exercises on developing some strength components and performance of the curved back aerial flip with a half-turn, preceded by an Arabian jump on a floor exercise mat. The researchers used an experimental approach, designing a single experimental group with a pre- and post-test, on a sample of gymnasts aged 11-13 years who train at the training center of the Central Federation, Maysan branch. The sample was deliberately selected as there were no other gymnasts of the same age group in the same governorate. The researchers concluded that the specific muscle strength exercises designed had a clear impact on developing some strength components and performance of the curved back aerial flip with a half-turn, preceded by an Arabian jump on a floor exercise mat.

Keywords: specific muscle strength exercises, strength components, curved back aerial flip skill.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعتبر طرق واساليب التدريب وسائل تنفيذ الوحدة التدريبية لتنمية وتطوير الحالة التدريبية للاعب, وهناك العديد من طرق واساليب التدريب التي تحقق كل منها اغراض وواجبات معينة , وعلى المدرب والمدرس اختيار طريقة او اسلوب التدريب المناسبة التي تحقق ما يسعى اليه, وعلى هذا الاساس تنوعت طرق واساليب التدريب لرفع مستوى الاداء الرياضي , فتدريب القوة العضلية هو احد اساليب تدريب القوة الذي يحتل مرتبة مركزية مهمة لاعداد الجسم لتحمل وانتاج قوى كبيرة للمنافسة بشكل كبير , ولما كانت رياضة الجمناستك هي احد الرياضات العالمية الاولمبية التي اتسمت بالتطور الدائم فهي رياضة غنية بالمواقف الديناميكية وتتطلب مستوى عالي من المهارات الفنية والبدنية ما يتطلب معها تنوعا في طرق واساليب التدريب المستخدمة لتنمية العناصر الضرورية للاداء, اذ يعد جهاز بساط الحركات الارضية اساس اجهزة الجمناستك الفني والذي يتسم بالايقاع السريع والطبيعة الانفجارية للاداء وان جميع مهارات المجموعة الثانية والثالثة المؤداة عليه تتسم بالارتقاء والدفع والمد السريع , لذا تعد القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في مقدمة المتطلبات البدنية التي يحتاجها اللاعب لنجاح الاداء, لذا ومما تقدم فقد تجلت اهمية البحث في محاولة تطوير اداء اللاعبين لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية من خلال تطوير بعض مكونات القوة بتطبيق تمرينات انفجارية باسلوب تمرينات القوة العضلية الخاصة بعيدا عن الاسلوب التقليدي .

1-2 مشكلة البحث :

تعد مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية احد المهارات الاساسية لجهاز بساط الحركات الارضية ومن ضمن قفزات المجموعة الثالثة (الحركات الاكروبايكية الخلفية) وذات الصعوبة (A) ومتطلب من متطلبات الاداء والذي بموجبه يحصل اللاعب على (0.50) من الدرجة وحسن الاداء لهذه المهارة يعتمد على الايفاء بالمتطلبات البدنية للاداء وفي مقدمتها القوة بمختلف مسمياتها فالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يعدان من المتطلبات البدنية الاساسية لنجاح الاداء بالاضافة الى ضبط تكنيك الاداء الفني لها , ومن خلال متابعة الباحث لبعض بطولات الجمناستيك على مستوى القطر لهذه الفئة العمرية لاحظ ان مشكلة الاداء تكمن في الخصم لدرجات اللاعبين اثر الاخطاء المرتكبة في اداء هذه المهارة بسبب عدم التركيز على العناصر البدنية الاساسية لنجاح الاداء وعدم الاستفادة الكاملة من كمية الحركة المتولدة خلال عملية النهوض بالدفع اللامركزي للارض مما يؤدي لفشل الاداء لذا ومما تقدم فقد صاغ الباحث مشكلة بحثه بالتساؤل التالي

"هل هنالك تاثير لتمرينات القوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مكونات القوة واداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على بساط الحركات الارضية للناشئين؟

1-3 اهداف البحث :

- 1- التعرف على تاثير تمرينات القوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مكونات القوة.
- 2- التعرف على تاثير تطوير بعض مكونات القوة في اداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية والمسبوقة بالقفزة العربية على بساط الحركات الارضية.

4-1 فروض البحث

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض مكونات القوة واداء مهارة

القلبية الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على بساط الحركات الارضية

لدى عينة البحث.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المركز التدريبي في محافظة ميسان باعمار (11-13) سنة.

2-5-1 المجال الزماني : المدة الواقعة من 9 / 9 / 2024 الى 27 / 2 / 2025 .

3-5-1 المجال المكاني: قاعة الجمناستك التابعة للاتحاد المركزي فرع ميسان.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة باختبار قبلي وبعدي

لملائمته طبيعة مشكلة واهداف وفروض البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحث مجتمع البحث بلاعبي الجمناستك الفني في محافظة ميسان والبالغ عددهم (5) لاعبين للفئة العمرية (11-13) سنة للموسم التدريبي 2024-2025, اذ تم اختيارهم جميعا ليمثلوا عينة البحث التي تم اختيارها بالطريقة العمدية اذ لا يوجد لاعبين اخرين لنفس الفئة العمرية يتدربون بالمركز التدريبي التابع للاتحاد المركزي فرع ميسان , وبذلك اصبحت نسبة العينة من المجتمع 100%, ولأجل ضبط متغيرات البحث قام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث وكما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

تجانس مجتمع البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	132.40	3.53	0.00
2	الوزن	كغم	31.25	1.258	0.28
3	العمر	سنة	12.00	1.150	0.59
4	العمر التدريبي	سنة	4.83	0.75	0.19

2-3 وسائل جمع المعلومات واجهزة وادوات البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- الاختبارات والقياس
- الملاحظة والتجريب.

3-3-2 اجهزة وادوات البحث :-

- بساط حركات ارضية .
- جهاز لا بتوب مع ملحقاته.
- ميزان طبي.
- كاميرا تصوير فيديو نوع Sony ، وكاميرا تصوير فوتوغراف نوع Pana Sonic
- حاسبة الكترونية.
- حواجز مختلفة الارتفاعات عدد (3)
- ترامبولين ، قفاز ، صندوق خشبي مقسم

- كرات طبية (3, 5) كغم

- ساعة توقيت الكترونية .

- شريط قياس معدني.

- أقراص ليزيرية.

- أدوات مكتبية .

- ابسطة جمناستك.

3-4 الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بالبحث

3-4-1 اختبار القوة الانفجارية للرجلين: (عادل تركي, 2011)

- اسم الاختبار: القفز العمودي من الثبات (سارجنت)

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للرجلين

- الادوات المستخدمة : سبورة تثبت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الارض بمسافة

(150) سم على ان تدرج بعد ذلك من (151-400) سم , مانيزيا.(يمكن الاستغناء عن السبورة بوضع علامات على الحائط مباشرة وفقا لشروط الاداء).

- طريقة الاداء: يغمر المختبر اصابع اليد في المانيزيا , ومن وضع الوقوف والمختبر مواجه للحائط يحاول المختبر القفز العمودي الى اقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامة على السبورة او الحائط باليدين.

-طريقة التسجيل: القفز العمودي لسارجنت وفيه يتم وضع علامة اولى قبل القفز (بمد الذراعين عاليا من الوقوف مواجه للحائط) , ثم علامة ثانية بالقفز , والمسافة بين العلامتين تعبر عن درجة المختبر على الاختبار(لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل افضلها).

3-4-2 اختبار القوة الانفجارية للذراعين (عادل تركي, 2011)

- اسم الاختبار : رمي كرة طبية زنة (2) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي.

- الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين والكتفين.

- الأدوات المستخدمة : (كرة طبية زنة(2) كغم وشريط قياس وكربي مع حزام تثبيت الجذع ومحكم

- مواصفات الأداء : - يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس والجذع ملاصق لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من الخلف عن طريق محكم وذلك لغرض منع المختبر من الحركة للإمام أثناء رمي الكرة باليدين لتتم عملية رمي الكرة باليدين فقط دون استخدام الجذع . لكل مختبر ثلاث محاولات يسجل له أفضلها.
- حساب الدرجات : - تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض .

3-4-4 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: (منير محمد جاسم , 2010)

- اسم الاختبار : اختبار ثني ومد الركبتين كاملاً في زمن قدره (20) ثانية
- الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- مستوى السن والجنس : من (10) سنوات حتى المرحلة الجامعية للجنسين .
- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، بساط ارضية .
- مواصفات الاداء : من وضع الوقوف ثني ومد الركبتين كاملاً في زمن قدره (20) ثانية ، مع ملاحظة عدم استناد أي عضو من اعضاء الجسم بالأرض او أي شيء اخر .
- التسجيل : يتم تسجيل عدد مرات الاداء الصحيحة خلال (20) ثانية .

3-4-5 اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين: (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان, 2001)

- اسم الاختبار : القوة المميزة بالسرعة للذراعين
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.
- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت.
- إجراء الاختبار : من وضع الاستناد الأمامي المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح أثناء ثني الذراعين كاملاً ثم مد الذراعين كاملاً.
- التسجيل : عدد مرات الثني والمد خلال (10 ثانية) حيث يعد المؤشر للقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

3-4-6 اختبار القوة المميزة بالسرعة للبطن : (محمد صبحي حسانين, 2003)

- اسم الاختبار : اختبار الجلوس من الرقود (من وضع انثناء الركبتين) (10) ثانية:

- الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار لقياس القوة السريعة لعضلات البطن .
- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت الكترونية ، بساط ارضية .
- مواصفات الأداء : يرقد المختبر على ظهره فوق البساط مع فتح قدميه بمقدار (20) سم بحيث تلامس الكفان الرقبة والمرفقان منثنيان ويقوم بثني الركبتين (يقوم الزميل بتثبيت الرجلين) وفور سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس طولا والركبتان منثنيان ، ثم يكرر ذلك سريعا باكبر عدد ممكن من المرات خلال (10) ثانية .
- التسجيل : تسجيل عدد مرات الاداء الصحيحة خلال (10) ثانية .

3-4-7 تقييم الاداء الفني لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية

تم تقييم اداء المهارة من (10) درجات بحسب القانون الدولي للجمناستك لجنة (E) وبواسطة (4) محكمين معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك من خلال المشاهدة المصورة للاداء وفق استمارة اعدت لهذا الغرض كتقييم نهائي وتم استخراج الدرجة النهائية من خلال حذف اعلى قيمة واقل قيمة ثم جمع الدرجتين الوسطيتين وقسمتها على (2) لاستخراج الدرجة النهائية.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في قاعة الجمناستك بتاريخ 2024/9/15 على (3) لاعبين من عينة

البحث وذلك بعد أن تم تحديد موعد التجربة الرئيسية، للتأكد من الامور التالية :

- صلاحية وجاهزية الأجهزة والادوات المستخدمة في التدريب .
- صلاحية تمرينات الوحدات التدريبية وملائمتها لعينة البحث.
- التعرف على الزمن الذي تستغرقه الاختبارات .
- قياس شدة وزمن كل تمرين من تمارين الوحدات التدريبية.

3-6 اجراءات البحث الميدانية

3-6-1 الاختبارات القبلية

اجرى الباحث الاختبارات القبلية لعينة البحث في الساعة الرابعة من عصر يوم الخميس الموافق 2024/9/19 وعلى قاعة الجمناستك التابعة للاتحاد العراقي في محافظة ميسان وقد اكد الباحث على تثبيت الظروف المرتبطة بالاختبارات من حيث العوامل المحيطة من مكان وزمان وادوات وذلك من اجل التحقق من العوامل او مايشبهها قدر الامكان عند تنفيذ الاختبارات البعدية.

3-6-2 التجربة الرئيسية

تم تنفيذ اول وحدة من الوحدات التدريبية في يوم الاحد الموافق 22/9/2024 بعد الاحماء مباشرة اذ بلغ

- العدد الكلي للوحدات (24) بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع (الاحد , الثلاثاء , الخميس)
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة بين (35-45) دقيقة .
- خصصت الشدة التدريبية لكل تمرين على اساس التكرار القصوي الواحد لكل لاعب
- سار الحمل التموجي للتمرينات بواقع (2 : 1) تشكيل الواحد
- جرى تنفيذ التمرينات على مجموعة البحث بأشراف مباشر من قبل الباحث
- انتهى تطبيق اخر وحدة تدريبية بتاريخ 2024/11/14 استمرت لمدة (8) اسابيع.

3-6-3 الاختبارات البعدية.

اجري الباحث الاختبارات البعدية في يوم الخميس الموافق 2024 /11/ 17 وبنفس الترتيب والشروط.

3-8 الوسائل الاحصائية

لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث استخدم الوسائل الاحصائية التالية

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المرتبطة وعولجت البيانات بجهاز الحاسوب من خلال استخدام البرنامج الاحصائي (spss).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لتمارين القوة العضلية الخاصة واثره في تطوير بعض مكونات القوة واداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية.

جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي والبعدي لتمارين القوة العضلية الخاصة واثره في تطوير بعض مكونات القوة واداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية

Sig. (2-tailed)	قيمة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	Mean		
0.005	5.371	3.233	3.733	0.510	3.116	م	قوة انفجارية للذراعين
0.002	6.864	5.653	37.513	3.618	33.33	م	قوة انفجارية للرجلين
0.000	8.660	1.23	12.500	0.816	10.000	عدد	قوة مميزة بالسرعة للذراعين
0.000	8.875	2.309	27.333	0.577	19.666	م	قوة مميزة بالسرعة للرجلين
0.001	7.833	1.500	13.25	0.500	10.755	عدد	قوة مميزة بالسرعة للبطن
0.001	7.289	0.532	7.316	0.500	4.50	درجة	القلبة الهوائية الخلفية المنحنية

يظهر من النتائج المعروضة في الجدول (2) ان قيم (t) Paired Samples Test في (قوة انفجارية للذراعين ، قوة انفجارية للرجلين ، قوة مميزة بالسرعة للذراعين ، قوة مميزة بالسرعة للرجلين ، قوة مميزة بالسرعة للبطن ، الاختبار المهاري) بلغت على التوالي

(7.289, 7.833, 8.875, 8.660, 6.864, 5.371) كما ظهر ان قيمة Slg المرفقة جميعها اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزوا الباحث السبب الى فاعلية المنهاج التدريبي باستخدام التمارين الخاصة التي وضعت بشكل علمي والتي تلائمت مع طبيعة الاداء وعينة البحث من حيث مكونات حمل التدريب والتي حظيت على نصيب وافر في القسم الرئيس من الوحدات التدريبية والتي ساعدت كثيرا على تطوير مكونات القوة والذي بدوره ساعد في تطوير الاداء المهاري للقلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوق بالقفزة العربية على جهاز بساط الحركات الارضية "استخدام تمرينات بوزن الجسم على الارض، والشرائط المطاطية، والكرات الطبية، وتدريبات المقاومة اليدوية، تمرينات التعلق والاتقال كلها تمثل طرق مناسبة لزيادة الاحمال المتدرجة وتعد من الطرق السليمة لاحداث التطور للقوة العضلية" (مدحت صالح، 2019).

وان الحركات الارضية معظمها تعتمد بشكل كبير على القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة "ان الالعاب والفعاليات الرياضية غير الدائرية مثل الجمناستيك والمبارزة وكرة السلة والكرة الطائرة وفعاليات القفز والوثب تكون القوة الانفجارية هي العامل الحاسم في تحقيق الانجاز المميز". (محمد رضا، 2017).

كما يعزو الباحث التطور إلى فاعلية التمارين الخاصة بتطوير القوة العضلية ، إذ اعتمد التمرينات التدريبية على التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع واحتوى على تمرينات متنوعة نجحت في رفع شدة الأحمال التدريبية بشكل علمي مبرمج لتطوير القوة العضلية "الالعاب والفعاليات الرياضية التي تتطلب تنمية السرعة والقوة الانفجارية في تدريبها يكون من الافضل التركيز على استخدام الشدة بصورة اكبر لتحسين مستوى الانجاز"

"(محمد رضا، 2017).

ويمكن القول بأن التمارين قد ترجمت بواقعية إمكانية بقاء شدة الأحمال التدريبية المرتفعة إلى درجة تطور القوة الانفجارية والسريعة بشكل جيد، ويرجع سبب ذلك الى طبيعة التمارين التي أستخدمها الباحث والمشتقة من الفعالية التخصصية المراد تطويرها وهذا ما يؤكد (احمد الهادي، 2016) " ان الوصول بالاداء الفني الى اعلى مستوى يكون عن طريق بحث المتطلبات الضرورية من الصفات البدنية التي تتفق مع متطلبات الاداء الفني على الاجهزة".

كما يضيف الباحث سبب تطور القوة العضلية الخاصة في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي إلى أن التمرينات التدريبية المستخدمة احتوى على تمرينات قوة وسرعة مما أثر في نتائج أفراد عينة البحث لهذه القدرة، فقد استخدموا تمارين القفز مع التمرين المشابه للمهارة التي كان لها تأثير كبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة، فهي تركيب جاء من دمج القوة بالسرعة التي تحتاج إلى انسجام ما بين القوة العضلية وسرعة العضلات العاملة، "الاسلوب الامثل لتدريب القوة السريعة يتم من خلال تنفيذ تمرينات تتسم بالارتقاء والدفع والمد السريع والذي يتشابه فيه المسار الحركي خلال التمرين مع المسار الحركي خلال اداء المهارة"(احمد الهادي,2016).

كما وراعى الباحث أن التمرينات هدفت إلى تنمية القوة والسرعة معاً من خلال حدوث التكيف لهذه الصفة المركبة من القوة والسرعة، ولما احتوى التمرينات التدريبية على تمارين بدنية خاصة لتنمية المجاميع العضلية نفسها التي تعمل في الأداء باتجاه المهارة، وان سرعة ممارسة مثل تلك التمارين وكثرتها وفق منهج مقنن أدى إلى تكيف المجاميع العضلية العاملة بمعزل عن العضلات غير العاملة مما تولد تركيز عالي على المجاميع العضلية المؤدية وحدث فيها تطوراً في صفتي القوة والسرعة معاً.

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- ساهمت تمرينات القوة العضلية الخاصة المعدة من قبل الباحث بشكل فاعل في تطوير صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن .
- 2- كان لتطوير تطوير صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن اثر مهم في تطوير مهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على بساط الحركات الارضية.
- 3- استنتج الباحث ان مدة (8) اسابيع كافية لتطوير تطوير صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين والبطن وكذلك الاداء الفني لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على بساط الحركات الارضية.

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة البحث والتقصي عن الاساليب والطرق والوسائل الجديدة واستثمارها في عملية التدريب.

- 2- الابتعاد عن الرتابة والروتين في عملية التدريب واستخدام كل ما يمكن استخدامه في عملية التدريب.
- 3- مراعاة اسس وقواعد التدريب الرياضي عند اختيار طريقة واسلوب التدريب والتمرينات وتشكيل الاحمال .
- 4- ضرورة التأكيد على انتقاء وتشكيل تمرينات خاصة تتناسب مع طبيعة الاداء المهاري وتنمي القدرات البدنية الخاصة.

المصادر العربية والاجنبية

- احمد الهادي يوسف : قراءات موجهة في تدريب الجمناز , القاهرة , مركز الكتاب الحديث , 2016 , ص 188 .
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث: عمان , دار دجلة , 2012 , ص 481 .
- عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة, العراق \ النجف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2011, ص 399-400.
- عادل تركي حسن : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة, العراق \ النجف , دار الضياء للطباعة والتصميم , 2011, ص 397-398.
- محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي : دار الفكر العربي , القاهرة , 2001.
- محمد رضا ابراهيم : علم التدريب الرياضي , نظرياته وتطبيقاته : بغداد , مكتبة دجلة , 2017 , ص 737 .
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة , ط5 , ج2 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2003 , ص 229.
- محمد محمود عبد الدايم (واخرون): برامج تدريب الاعداد البدني وتدريبات الانتقال, (القاهرة, ب ط, 1993) ص 15.
- مدحت صالح : استراتيجيات التدريب الرياضي للناشئين , ط1, القاهرة , مركز الكتاب الحديث , 2019 , ص 151 .
- Dyson (1971) اقتبسه منير محمود جاسم : تأثير اسلوبي التدريب بالستتي والبلايومتترك على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2010 , ص 76 .

ملحق (1)

انموذج لوحدة تدريبية

عدد اللاعبين / 5

الاسبوع الاول / الوحدة الاولى

المرحلة التدريبية / الاعداد الخاص

زمن الوحدة التدريبية / -35 - 45 د

الهدف التدريبي / تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية

الملاحظات	زمن التمارين الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	التكرارات	زمن اداء التمرين الواحد	التمارين الانفجارية
- شدة تمارين 75% من قابلية اللاعب - تؤدي التمارين بالسرعة الممكنة	5.5 د	3-5 د	3	5	10 ثا	(الوقوف) القفز للأعلى مع سحب الرجلين عاليا نحو الصدر (5) وثبات
	6 د	3-5 د	3	5	12 ثا	الوقوف تشابك الذراعان خلف الراس ثني الركبتين للأسفل ثم القفز عاليا مع سحب الركبتين نحو الصدر
	5.5 د	3-5 د	3	5	10 ثا	الوثب لاجتياز حواجز بارتفاع (40 سم) مع سحب الركبتين عاليا نحو الصدر عدد الحواجز (5) المسافة بين حاجز وآخر (60 سم)
	6 د	3-5 د	3	5	12 ثا	(الوقوف فتحا) رمي كر طيبة زنة (3 كغم) من اعلى الراس (6 مرات)
	6 د	3-5 د	3	5	12 ثا	الحجل المتبادل للرجلين بواقع (5) حجلات لكل رجل
	6.75 د	3-5 د	3	5	15 ثا	دفع الجسم للأعلى من وضع الاستناد الامامي للاستناد على مساطب بارتفاع (10) سم بواقع (5) دفعات



	د 6.75	د 5-3	3	5	15 ثا	الوقوف فوق صندوق خشبي الدفع بكلتا الرجلين لعمل دوره هوائية خلفية مكورة
د 42.5						المجموع