

## المستخلص

### تأثير التدريب الانفجاري في تطوير بعض مكونات القوة العضلية والاداء الفني لمهارة قفزة اليدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية المكورة على طاولة القفز

م.د كاظم عيسى كاظم // كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

هدف البحث الى اعداد منهاج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الانفجاري والتعرف على اثره في تطوير بعض مكونات القوة العضلية والاداء المهاري لقفزة اليدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية على جهاز طاولة القفز. اذ تحدد مجتمع البحث بلاعبى الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي التابع الى مديريةية شباب ورياضة محافظة ميسان والبالغ عددهم ( 6 ) لاعبين بأعمار ( 11-13 ) سنة ، وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية ( 100 % ) من مجتمع البحث ، اذ لا يوجد في محافظة ميسان مركز تدريبي اخر للمستوى نفسه من اللاعبين وكذلك للأعمار نفسها ، اذ اعتمد الباحث طريقة القرعة بتقسيمها الى مجموعتين ( تجريبية وضابطة ) اذ بلغ عدد افراد كل مجموعة ( 3 ) لاعبين وتم اجراء التجانس لإفراد عينة البحث ، واستنتج الباحث الرابع فاعلية المنهاج التدريبي الانفجاري والتأثير الايجابي والفعال للتمرينات الانفجارية (البالستية والبلايومترک) في تطوير بعض مكونات القوة العضلية والاداء الفني لمهارة قفزة اليدين المتبوعة بالقلبة الهوائية الامامية المكورة .

The aim of the research is to prepare a training curriculum using explosive training method and to identify its effect in the development of some components of muscle strength and the performance of the skill of the jump of the hands followed by the front airbag on the jumping table. The research community determines the young players who are trained in the specialized training center of the Directorate of Youth and Sports Maysan Governorate (6) players aged (11-13) years, and the sample was chosen by the deliberate method (100%) of the research community, as there is no other training center in the province of Maysan for the same level of players as well as for the same ages, Adopted The fourth researcher concluded the effectiveness of the explosive training curriculum and the positive and effective effect of explosive exercises (ballistic and plauometric) in the development of some components of muscle strength and performance. The technical skill of the jump of the hands followed by the air-tight front Jump