

تأثير التدريب الفتري في بعض القدرات البدنية و اداء مهارة القلبة الهوائية الامامية المستقيمة على جهاز البساط الحركات الارضية

١.م. د انمار عطشان خرکان anmar.atshan@utq.edu.iq جامعة ذي قار كلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة

١.م.د كاظم عيسى كاظم Kadhim.kadhim@uobasrah.edu.iq / جامعة البصرة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مستخلص البحث

ان تطور رياضة الجمناستك والمستوى الذي وصلت اليه الآن لم يأتي بمحض الصدفة بل جاء نتيجة الجهود التي بذلت من قبل الخبراء والمختصين وإدخال مختلف العلوم الرياضية ومن اهمها علم التدريب من خلال تطور طرقها ومنها التدريب الفتري يعتبر من الاساليب الفعالة المستخدمة في رياضة الجمناستك، وهدفت الدراسة اعداد تمارينات بالتدريب الفتري لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة قلبة الهوائية الامامية مستقيمة على بساط الحركات الارضية ،واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة للاختبارات القبلية والبعدية وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها وتمثل مجتمع البحث بلاعبى الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في الناصرية والبالغ عددهم (٨) لاعبين بأعمار (١٢) سنة فما دون، تم استبعاد (٣) لاعبين لانهم لا يجيدون اداء المهارة واعد الباحث تمارينات بطريقة التدريب الفتري تهدف الى تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة والتي تؤثر في بعض القدرات البدنية والمهارة لدى اللاعبين , وامتازت هذه التمارينات بكونها تسهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البدني والمهاري) للاعبين الناشئين (نادي ذي قار) وكذلك تتجانس محتويات التمارينات مع الخصائص البدنية والمهارية لهم. ان التمارينات تم تطبيقها من خلال استخراج متوسط الشدد لجميع التمارينات المستخدمة .

اما الاستنتاجات فقد ساهمت التمارينات التدريب الفتري في توفير رغبة اللاعبين وتشويقهم واندفاعهم نحو التدريب فضلا عن استغلال الوقت والجهد للمدرب واللاعب وإنَّ التمارينات التدريب الفتري التي أعدها الباحث كانت ملائمة لأعمار عينة البحث وهذا ما أظهرته نتائج البحث.