

تأثير تمارينات المقاومة في تطوير بعض مكونات القوة العضلية
وأداء بعض مهارات الجمناسك الفني

The Impact of Resistance Exercises on the Development of Certain Components of Muscular Strength and the Performance of Some Artistic Gymnastics Skills

ا.م.د. كاظم عيسى كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة البصرة

Asst. Prof. Dr. Kadhim Issa Kadhim

College of Physical Education and Sport Sciences – University of Basrah

Kadhim.kadhim@uobasrah.edu.iq

ا.م.د. انمار عطشان خركان

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ذي قار

Asst. Prof. Dr. Anmar Atshan harkan

College of Physical Education and Sport Sciences – University of DhiQar

anmar.atshan@uobasrah.edu.iq

الكلمات المفتاحية : تمارينات المقاومة ، مكونات القوة العضلية ، الجمناسك الفني

Keywords: Resistance Exercises, Components of Muscular Strength, Artistic Gymnastics

مستخلص البحث :

تعد القوة العضلية اهم العناصر البدنية في كل الأنشطة الرياضية بصفة عامة وفي رياضة الجمناسك بصفة خاصة ,حيث اصبح تدريب القوة باستخدام المقاومات احد الأساليب العلمية المستخدمة في تطوير القوة والخطوة الأولى نحو ممارسة أي رياضة من الرياضات , اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باختبار (قبلي - بعدي) على وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية من الطلبة الذين يشكون ضعفا واضحا وعدم القدرة على أداء بعض مهارات الجمناسك الفني والمؤشر من قبل تدريسي المادة والبالغ عددهم (٣٩) طالب اذ وقع الاختيار على(١٠) طلاب منهم وتم استبعاد (٢٩) طالبا لاشترك (١٠) منهم بالتجربة الاستطلاعية , و(١٩) طالبا لعدم التزامهم بالحضور , كما اجرى الباحث التجانس لأفراد العينة باستخدام معامل الاختلاف مستعينا ببعض الاجهزة والادوات لتحقيق اهداف البحث

- وافترض الباحث : وجود فروق ذات دلالة إحصائية في بعض مكونات القوة العضلية الخاصة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث.

وتوصل الباحث الى :ان التدريب بالمقاومات يعد من اهم أساليب تنمية وتطوير القوة العضلية بأنواعها واوصى الباحث : ضرورة تخصيص جزء من الوحدة التعليمية لتدريب الاثقال لتساهم في تلبية بعض متطلبات الأداء المهاري.