

تأثير تمارين القوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مكونات القوة واداء مهارة القلة 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 استلام البحث 2025/2/18 تاريخ نشر البحث 2025/6/25

الملخص

لقد تجلت أهمية البحث في محاولة تطوير اداء اللاعبين لمهارة القلة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية من خلال تطوير القوة بتطبيق تمارين انفجارية بأسلوب تمارين القوة العضلية الخاصة بعيدا عن الأسلوب التقليدي . وهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارين القوة العضلية الخاصة في تطوير بعض مكونات القوة واداء مهارة القلة 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 الجمناستيك بأعمار 11-13 سنة الذين يتدربون بالمركز التدريبي التابع للاتحاد المركزي فرع ميسان تم اختيارها بالطريقة العسدية اذ لا يوجد لاعبين اخرين لنفس الفئة العمرية في نفس المحافظة . واستنتج الباحثان بان تمارين القوة العضلية الخاصة المعدة الاثر الواضح في تطوير في تطوير بعض مكونات القوة واداء مهارة القلة الهوائية الخلفية المنحنية مع نصف لفة والمسبوقة بالقفزة العربية على بساط الحركات الارضية.

الكلمات المفتاحية : تمارين القوة العضلية الخاصة , مكونات القوة , مهارة القلة الهوائية الخلفية المنحنية .