



## **The effect of interval training on some physical abilities and the performance of the straight forward aerial flip skill on the floor exercises mat**

**Asst. Prof. Dr. Anmar Atshan Kharkan \***

<sup>1</sup> College of Physical Education and Sports Sciences, University of Thi Qar, Iraq

\* **Corresponding author, Email: [anmar.atshan@utq.edu.iq](mailto:anmar.atshan@utq.edu.iq)**

**Research submission date: 11/12/2024**

**Publication date: 15/01/2025**

### **Abstract**

The study aimed to prepare exercises with interval training to develop some physical abilities and the skill of the forward aerial flip straight on the floor movement mat. The researcher used the experimental method by designing a single group for the pre- and post-tests in order to suit the nature of the problem to be solved. The research community was represented by young gymnastics players who train at the specialized training center in Nasiriyah, numbering (8) players aged (12) years and under. The researcher prepared exercises using the interval training method aimed at developing explosive ability and speed, which affects some physical abilities and skills among the players. These exercises were distinguished by their contribution to achieving the goals of the special preparation stage (physical and skill) for young players (Dhi Qar Club) as well as The contents of the exercises are consistent with their physical and skill characteristics. The exercises were applied by extracting the average intensity for all exercises used. As for the conclusions, the interval training exercises contributed to providing the players with desire, excitement and drive towards training, in addition to exploiting the time and effort of the coach and the player. The interval training exercises prepared by the researcher were appropriate for the ages of the research sample, and this is what the research results showed.

#### **Keywords:**

**interval training, physical abilities. Forward aerobic heart skill**



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

أ.م.د. انمار عطشان خركان\*

<sup>1</sup> كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ذي قار، العراق

\*البريد الالكتروني للمؤلف المراسل: [anmar.atshan@utq.edu.iq](mailto:anmar.atshan@utq.edu.iq)

تاريخ النشر/2025/01/15

تاريخ تسليم البحث/2024/11/12

### الملخص

هدفت الدراسة اعداد ترمينات بالتدريب الفتري لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة قلبة الهوائية الامامية مستقيمة على بساط الحركات الارضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة للاختبارات القلبية والبعدية وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها وتمثل مجتمع البحث بلاعبي الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في الناصرية والبالغ عددهم (8) لاعبين بأعمار (12) سنة فما دون، واعد الباحث ترمينات بطريقة التدريب الفتري تهدف الى تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة والتي تؤثر في بعض القدرات البدنية والمهارة لدى اللاعبين، وامتازت هذه الترمينات بكونها تسهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البدني والمهاري) للاعبين الناشئين ( نادي ذي قار) وكذلك تتجانس محتويات الترمينات مع الخصائص البدنية والمهارية لهم. ان الترمينات تم تطبيقها من خلال استخراج متوسط الشدد لجميع الترمينات المستخدمة. اما الاستنتاجات فقد ساهمت الترمينات التدريب الفتري في توفير رغبة اللاعبين وتشويقهم واندفاعهم نحو التدريب فضلا عن استغلال الوقت والجهد للمدرب واللاعب وإن الترمينات التدريب الفتري التي أعدها الباحث كانت ملائمة لأعمار عينة البحث وهذا ما أظهرته نتائج البحث.

### الكلمات المفتاحية:

التدريب الفتري، القدرات البدنية، مهارة القلبة الهوائية الامامية

**1-التعريف بالبحث :****1-1 المقدمة وأهمية البحث :**

ان الانجاز الرياضي في الدورات الاولمبية والبطولات العالمية والإقليمية ما هو الا دليل على اهتمام المدربين والباحثين في تطور العملية التدريبية وطرق التدريب بصورة دائمة بغية رفع المستوى الرياضي والوصول الى افضل النتائج لحصول على اكثر المداليات، وقد تنوعت أساليب التدريب المستخدمة في المجال الرياضي وإحدى هذه الاساليب هو التدريب الفترى الذي يعتبر من الاساليب المهمة والتي يجب ان يفهمها جيداً من يرغب بأن يعمل في التدريب، فهي عملية تنظيمية بين فترات الاداء وفترات الراحة ويقصد بها تقديم حمل تدريبي يعقبه راحة بصورة متكررة ولكنها غير كاملة وتتخلص هذه العملية عن طريق التدريب بشدة معينة وتكرر بفترات منتظمة تتخللها فترات راحة بينية للعودة الى الحالة شبه الطبيعية، كما تعد لعبة الجمناستك من الالعاب التي تطورت خلال السنوات الاخيرة بمستوى الاداء الفني على النطاق العالمي والعربي وذلك من خلال الدرجات التي حصل عليه لاعبي الجمناستك في البطولات والتي وصلت لدرجات عالية فذلك يسعى المختصون لإيجاد افضل الطرائق التي تساعد لاعبي الجمناستك في تطوير المهارات الاساسية وتحسين اداها.

وان تطور رياضة الجمناستك إلى المستوى الذي وصلت إليه 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 الفترى يعتبر من الاساليب الفعالة المستخدمة في رياضة الجمناستك، اذ تمتاز هذه رياضة بخصوصية المتطلبات البدنية الخاصة والأداء الفني العالي المستوى وزيادة على ذلك فإن ممارستها من ذوي الأعمار الصغيرة جداً مقارنةً ببقية الألعاب الرياضية، حيث تعمل هذه اللعبة على تشكيل وبناء الجسم وإكسابه القوام الجيد والتمتع بلياقة بدنية عالية.

واحد اجهزة هذه اللعبة هو بساط الحركات الارضية الذي تعتمد مهاراته على القدرات البدنية ومنها القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين والبطن التي لها اثر كبير في تحسين مستوى الاداء الفني لكثير من مهارات بساط الحركات الارضية ومنها (قلبة هوائية امامية مستقيمة)، وهي إحدى المتطلبات الخاصة لبساط الحركات الارضية .

ومن هنا جاءت أهمية البحث لمحاولة الباحث تطوير بعض القدرات البدنية والمهارة القلبي الهوائية الامامية من خلال وضع تمارين باستعمال التدريب الفترى المرتفع الشدة ومعرفة دورها ومدى إسهامها في تطوير هذه المتغيرات ومن أجل ما ستسفر عنه نتائج البحث مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين على وفق الأسلوب العلمي .

**1-2- مشكلة البحث :**

من خلال ملاحظة الباحث لمستوى اداء اللاعبين في البطولات كونه لاعبا ومدرباً سابقاً واخذ رأي الخبراء عن أسباب ضعف مستوى الأداء الفني للمهارة (قلبة هوائية امامية مستقيمة) لدى اللاعبين الناشئين في بطولات العراق وهي إحدى المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الارضية إذ تعد هذه المهارات مفتاحاً لإداء مهارات ذات صعوبات أعلى (C,E,F,G,H,I) , وجد الباحث إن أحد أسباب الضعف في الأداء الفني لتلك المهارات هو ضعف الاعداد البدني للقدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين والبطن اثناء دفع الارض ودوران بسبب قلة استخدام الاساليب والوسائل التدريبية العلمية الحديثة ومنها التدريب الفترى

المرتفع الشدة في تطوير المهارة على بساط الحركات الارضية، لذى ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول المناسبة من اجل الإرتقاء بمستوى اللاعبين وصولاً الى أفضل المستويات .

### 3-1 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارينات بالتدريب الفتري لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارة قلبية الهوائية الامامية مستقيمة على بساط الحركات الارضية .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات التدريب الفتري لتطوير بعض القدرات والمهارة قلبية الهوائية الامامية مستقيمة على بساط الحركات الارضية .

### 4-1 فروض البحث :

- 1- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية والمهارة قلبية الهوائية الامامية مستقيمة على بساط الحركات الارضية ولصالح الاختبارات البعديّة.

### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 **المجال البشري** : لاعبو نادي ذي قار الناشئين بالجمناستك بأعمار (12 سنة فما دون) .

2-5-1 - **المجال الزمني** : المدة الواقعة من 5 / 8 / 2024 الى 5 / 10 / 2024 .

3-5-1 **المجال المكاني** : القاعة التابعة لمركز تدريب الناصرية التخصصي بالجمناستك.

### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 **منهج البحث** : ولكون مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة للاختبارات القبلية والبعديّة وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

### 2-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع البحث بلاعبي الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي في الناصرية والبالغ عددهم (8) لاعبين بأعمار (12) سنة فما دون، تم استبعاد (3) لاعبين لانهم لا يجيدون اداء المهارة ومن اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث ولتجنب تأثير العوامل التي قد تؤثر بنتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة حيث أجرى الباحث عملية التجانس للعينة في بعض مواصفات العينة التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي ( الطول ، الكتلة ، العمر ، العمر التدريبي) باستخدام قانون معامل الالتواء كما في جدول (1) ومن خلال قيمة معامل الالتواء لمتغيرات البحث جميعها اقل من  $\pm 3$  أي إن العينة متوزعة طبيعياً .

## جدول (1)

يبين تجانس أفراد عينة البحث في مواصفات العينة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	136.80	2.28	0.40
2	الكتلة	كغم	30.40	1.14	0.40
3	العمر	سنة	11.20	0.83	0.51
4	العمر التدريبي	سنة	4.60	0.54	0.60

2-3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

1- الملاحظة.

2- المصادر العربية والاجنبية.

3- المقابلات الشخصية .

4- الاختبارات والمقاييس .

2-3-2 الاجهزة والادوات :

- شريط لقياس الطول.
- صافرة.
- حاسوب
- ميزان .
- ساعة توقيت الكترونية.
- كاميرا تصوير.
- جهاز بساط الحركات الارضية.
- ابسطة اسفنجية متنوعة في السمك والحجم .

**1- 4 إجراءات البحث الميدانية :****1-4-2 تحديد القدرات البدنية:**

لغرض تحديد القدرات البدنية الملائمة قام الباحث بمسح للمصادر العلمية والبحوث والدراسات في مجال الجمناستيك وتشاور مع مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال رياضة الجمناستيك والتدريب الرياضي لتحديد القدرات البدنية الخاصة بناشئي الجمناستيك والتي تؤثر في مستوى الاداء المهارة على جهاز بساط الحركات الارضية .

**2-4-2 توصيف الاختبارات البدنية :****اولاً : اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين**

- الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
- مستوى السن والجنس : من (10) سنوات حتى المرحلة الجامعية للجنسين .
- الادوات 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 المرات الاداء الصحيحة خلال (20) ثانية .

**ثانياً : اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن**

- \*الغرض من الاختبار : يهدف هذا الاختبار الى قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للبطن.
- \* الادوات المستخدمة : عقل الحائط , ابسطة اسفنجية , ساعة توقيت الكترونية .
- \* مواصفات الاداء : يتعلق اللاعب على عقل الحائط , وعند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب برفع الرجلين الى الامام الاعلى كي يلمس بقدميه العقلة التي يمسك بها ثم يعود الى وضع التعلق .
- \*التسجيل : - احتساب عدد التكرارات الصحيحة خلال (10) ثانية .

**ثالثاً : اختبار الوثب العمودي من الثبات سارجنت .**

- الغرض من الإختبار : قياس القدرة الانفجارية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى .
- الأدوات اللازمة : لوحة من الخشب (سبورة) عرضها نصف متر طولها متر ونصف , ترسم عليها خطوط المسافة بين كل خط وآخر 2 سم ، حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 360 سم . - قطع طباشير , قطعه من القماش لمسح علامات التأشير .
- الإجراءات : تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر أن يؤدي الإختبار - يرسم على الأرض خط متعامد على الأرض بطول 30 سم .

**وصف الأداء :**

- يمسك المختبر قطعة من الطباشير لا تقل عن 2 سم ثم يقف مواجهًا للوحة ويمد الذراعين عاليًا أقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العقبتين للأرض .
- يقف المختبر مواجهًا للوحة بالجانب بحيث تكون القدمان على خط 30 سم .
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام والأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط .
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معًا للوثب إلى الأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام والأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن , إذ يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليها .

**حساب الدرجات :**

- درجة المختبر هي : عدد السنتمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب للأعلى .
- يؤدي كل مختبر ثلاث محاولات وتأخذ أفضل محاولة له .

**3-4-2 وصف الاختبار للمهاري :**

قام الباحث بإجراء الاختبار المهاري القبلي لأفراد عينة البحث حيث اشتملت الاختبارات على تأدية أفراد عينة البحث للمهارة (القبلي هوائية الامامية المستقيمة على جهاز بساط الحركات الارضية ) تم تصويرها وعرضها على الحكام لتقييمها من لجنة تحكيم مكونة من أربعة حكام , إذ تم وباتفاق أعضاء لجنة التحكيم لتقييم الاداء الفني لأفراد عينة البحث من خلال مشاهدة العرض التلفزيوني لاختبار المهارات القبلي والبعدي، وتضم استمارة التحكيم درجات الحكام وان قيمة كل منها (10 درجات) وتم شطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتان الوسيطتين وتقسّم على (2) لاستخراج الدرجة النهائية للاعب.

**3-4-4 الاختبارات القبليّة :**

أجرى الباحث الاختبارات القبليّة للقدرة البدنية و الاداء الفني لمهارة على جهاز بساط الحركات الارضية يوم الخميس (5 /9 /2024) كما قام الباحث بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق نفس الظروف او قريبة منها قدر الامكان للاختبارات البعديّة.

**3-4-5 التمرينات :**

اعد الباحث تمرينات بالطريقة التدريب الفترتي والتي تؤثر في بعض القدرات البدنية والمهارة لدى اللاعبين , وامتازت هذه التمرينات بكونها تسهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البدني والمهاري ) للاعبين الناشئين ( نادي ذي قار) وكذلك تتجانس محتويات التمرينات مع الخصائص البدنية والمهارة لهم. ان التمرينات تم تطبيقها من خلال استخراج متوسط الشدد لجميع التمرينات المستخدمة .

1- تم إجراء اول وحدة تدريبيّة يوم الاحد بتاريخ (2024/9/9) بعد الإختبارات القبليّة.

- 2- قام الباحث بإعداد تمرينات تدريبية بطريقة التدريب الفتري وبعد اخذ رأي الخبراء لتطوير القوة العضلية الخاصة للاعبين الجمناستك بأعمار (12) سنة وقام بإعداد مجموعة تمرينات خاصة بالقدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة.
- 3- من خلال هذه التمرينات يروم الباحث تطوير القدرة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين والبطن وباستخدام التدريب بأسلوب المهارة.
- 4- استغرق تطبيق التمرينات ثمانية اسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وهي (الأحد, الثلاثاء, الخميس) وكان الزمن الكلي للوحدة التدريبية من (20-30 دقيقة) مراعيًا بذلك المرحلة العمرية والعمر التدريبي والقابليات البدنية لعينة البحث.
- 5- عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.
- 6- تحديد الهدف المراد الوصول إليه من خلال كل وحدة تدريبية.
- 7- نسبة التمرين 1-1.
- 8- اشرف الباحث على التمرينات الخاصة وتم تطبيق الوحدات التدريبية على المجموعة من قبل المدرب
- 9- استخدم الباحث التمرينات في القسم الرئيسي.
- 10- استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري.
- 11- باشر الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص.

### 3-4-6 الاختبارات البعدية :

بعد تطبيق التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات (البدنية والمهارة) , حيث أجرى الباحث الاختبارات لعينة البحث بنفس الظروف الاختبارات القبالية.

3-4-7 الوسائل الاحصائية : عولجت البيانات بجهاز الحاسوب باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS(24)



## 3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

## 1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات البدنية والاداء الفني :

## جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لبعض الاختبارات البدنية والاداء الفني وقيمة ( T ) ( Sig )

الدالة	Sig	T	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	0.00	4.00	1.14	20.60	1.78	16.80	عدد	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	1
معنوي	0.00	5.37	0.83	8.80	1.14	5.40	عدد	القوة المميزة بالسرعة للبطن	2
معنوي	0.00	6.33	0.83	19.20	1.22	15	سم	القدرة الانفجارية للرجلين	3
معنوي	0.00	4.91	0.83	7.80	0.83	5.20	درجة	الاداء الفني	4

**3-2 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والاداء الفني:**

يرى الباحث أن الاعداد العلمي المقنن للتمرينات وباستعمال طريقة التدريب الفكري يأتراً ايجابياً على القدرات البدنية لما له من خصائص ومميزات ومراعاته للأسس العلمية التي تنص على أن عمليات التقدم في مستوى القدرات البدنية تتم نتيجة التبادل الصحيح بين العمل والراحة على وفق اسلوب علمي وتخطيط سليم إذ يذكر (ريسان خريبط , 1995) أن التدريب المنظم والمبرمج واستعمال الشدة المقننة في التدريب واستعمال أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور مستوى الانجاز الرياضي وان هذا تطور في القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة الرجلين والبطن يعود الى اعتماد التمرينات التدريبية على التخطيط العلمي لتحقيق الهدف الموضوع واحتوى على تمرينات متنوعة نجحت في رفع شدة الأحمال التدريبية بشكل علمي مبرمج لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة الرجلين والبطن ، وبما إن "الشدة العضلية هي القوة الناتجة أو التي تبذلها العضلة عندما تنقبض، وهي تتوقف على عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض وأيضاً تختلف طبقاً لاختلاف نوع الانقباض العضلي" ، ولذلك يمكن القول بأن التمارين قد ترجمت بواقعية إمكانية بقاء شدة الأحمال التدريبية المرتفعة إلى درجة تطور القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة الرجلين والبطن بشكل جيد، ويرجع سبب ذلك الى طبيعة التمارين المستخدمة والتي تكون مشتقة من الفعالية التخصصية المراد تطويرها وهذا ما يؤكد (علي صالح) " ان هذه التمارين تؤدي حتماً الى تحسن التوافق العصبي العضلي وكفاية العضلات العاملة في تطوير قدرتها على الاداء."

كما أن فاعلية التمرينات المشابهة للأداء الفني للمهارة وبطريقة التدريب الفكري وباستعمال وزن جسم اللاعب نفسه ووضع تلك التمرينات التي بنيت على أسس علمية صحيحة بحيث تفيد هدف الحركة أو المهارة، فضلاً عن استعمال الأحمال التدريبية المناسبة لطبيعة عينة البحث للاعبين الجناساتك لأنها تساعدهم على تطوير القدرات ووعي الجسم للأداء المهاري الأفضل وان هذه الفروق في مؤشرات الاحصائية قد تأثرت بالتمرينات المستخدمة في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية التي كان لها تأثير ايجابي في تنمية وتطوير القدرات البدنية والاداء المهارة قيد الدراسة لدى عينة البحث، وملائمته لهذه الفئة العمرية وقابلياتها مع مراعاة الفروق الفردية، وذلك من خلال اداء المهارة الحركية بمساراتها النموذجية للأداء مما اعطى للاعبين الفرصة لتطوير الاداء المهاري نحو الأفضل ، ويرى الباحث أن الاستمرار في التدريب من خلال اتباع الطرائق واساليب التدريب العلمية والتدرج بصورة سليمة في التمرينات التي وضعت في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية تؤدي الى تحقيق الهدف المطلوب .

**1-4 الاستنتاجات:**

توصل الباحث الى مجموعة من الاستنتاجات وهي :-

- 1- ساهمت التمرينات التدريب الفتري في توفير رغبة اللاعبين وتشويقهم واندفاعهم نحو التدريب فضلا عن استغلال الوقت والجهد للمدرب واللاعب.
- 2- إنَّ التمرينات التدريب الفتري التي أعدها الباحث كانت ملائمة لأعمار عينة البحث وهذا ما أظهرته نتائج البحث.
- 3- التمرينات التدريب الفتري اسهمت في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة التي بدورها ساهمت في تطوير مستوى الاداء الفني للمهارة قيد البحث.

**2-4 التوصيات التي توصل لها الباحث فهي:-**

- 1- تأكيد على التمرينات التدريب الفتري التي اعدت من قبل الباحث في تطوير أداء مهارة القلبة الهوائية الامامية على بساط الحركات الارضية بالجمناستك .
- 2- استعمال التمرينات التدريب الفتري على باقي أجهزة الجمناستك.
- 3- إجراء بحوث بالطريقة الفتري على فئة الشباب في رياضة الجمناستك.

## المصادر

- ✓ Dyson (1971) اقتبسه منير محمود جاسم : تأثير اسلوبي التدريب البالسستي و البلايومترك على تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين وبعض المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2010 .
- ✓ ريسان خريبط مجيد : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي , بغداد , مكتب نور للطباعة .
- ✓ علي محمد صالح الهرهوري: علم التدريب الرياضي، ط1 , بنغازي, منشورات جامعة قاريونوس،1993, .
- ✓ محمد ابراهيم شحاته : تدريب الجمباز المعاصر , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 2003 .
- ✓ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصد سيق نكره : 1994 .
- ✓ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط3 , القاهرة , دار الفكر العربي،1995.
- ✓ Annie Parrett and Aaron Thais: Couching Youth Gymnastics, American Sport Education Program with USA Gymnastics, USA, Human Kinetics Inc, 2011.

الهدف التمرين: تطوير القدرات البدنية واداء المهارة الزمن القسم الرئيسي للتمرينات(27.44د)

الشدة	زمن التمرين الكلي	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الزمن × التكرارات	التمرين	ت
85 %	6.4 د	120 ثا	2	9 ثا	24 ثا × 8 ت	الوقوف على منصة القفز ثم القفز وضرب الترامبولين ثم النهوض والسقوط على الظهر على ابسط مرتفعة بعلو الكتف	1
	5.11 د	120 ثا	2	51 ثا	17 ثا × 12 ت	القفز باستخدام الحبال المطاطية حول خصر اللاعب من الارض على صندوق بارتفاع 25 سم .	2
	8,6 د	120 ثا	2	12 ثا	36 ثا × 9 ت	ركض لمسافة 3م ثم الارتقاء وضرب القفاز واداء مهارة القلبة الهوائية المستقيمة مع السقوط على الظهر على ابسط بارتفاع الكتف	3
	7,33 د	120 ثا	2	12 ثا	28 ثا × 7 ت	اداء مهارة القلبة الهوائية المستقيمة مع وضع الذراعين على ابسط جانب اللاعب يمين ويسار	4

الاسبوع الاول