

## القوة المميزة بالسرعة واثرها في مستوى اداء مهارة

### القفز فتحاً في الحركات الارضية بالجمناستك

بحث تجريبي على عينة من طالبات المرحلة  
الثانية في قسم التربية الرياضية / كلية  
التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية

م. انعام جليل

الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية

#### الباب الأول

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد الجمناستك من الألعاب الرياضية التي تسهم بشكل فعال في تنمية قدرات الفرد البدنية والنفسية وتعد العامل الحركي المهم لمجمل التطور الجسمي باعتبارها تمثل الركن الأساسي الذي تعتمد عليه الألعاب الرياضية الأخرى . والجمناستك هو احد الألعاب المثيرة التي تحتاج الى مواصفات بدنية خاصة لممارستها وكذلك خبرة ميدانية طويلة للوصول الى المستويات العالية . وهكذا نرى بوضوح أهمية استخدام احداث الأساليب لتوجيه العملية التدريسية والوصول الى الانجاز العالي ، من هنا جاءت أهمية هذا البحث في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومدى تأثيرها على مستوى اداء مهارة القفز فتحاً في الحركات الارضية .

١ - ٢ مشكلة البحث :

تحتل القوة العضلية مكانة كبيرة بالنسبة لغالبية النشاطات الرياضية عامة ورياضة الجمناستك خاصة . وبما ان القوة المميزة بالسرعة تحتل مكانة كبيرة بالنسبة للاعبة الجمناستك لان اغلب المهارات تعتمد عليها وخصوصا التي تكون ذات مواصفات معينة وتكنيك فني دقيق وبعد ملاحظة الباحثة نقص القوة المميزة بالسرعة لدى الطالبات عند اداء مهارات القفز فتحاً ، لذا قامت الباحثة باجراء هذا البحث لمعرفة اثر وفاعلية القوة المميزة بالسرعة على هذه المهارة .

١ - ٣ اهداف البحث :

١ . معرفة مدى تأثير صفة القوة المميزة بالسرعة بمستوى اداء مهارة القفز في الحركات الارضية بالجمناستك .

القوة المميزة بالسرعة واثرتها في مستوى اداء مسارة القفز فتحاً في الحركات الارضية  
بالجمناستك..... م. أنعام جليل

٢. معرفة اثر التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المستخدم في تطوير مستوى

الاداء لمهارة القفز فتحاً في الحركات الارضية بالجمناستك .

١ - ٤ فروض البحث :

١. للقوة المميزة بالسرعة تأثيراً ايجابياً على مستوى الاداء المهاري لمهارة القفز فتحاً في

الحركات الارضية بالجمناستك .

٢. هنالك علاقة ارتباط معنوية بين تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى اداء مهارة القفز

فتحاً في الحركات الارضية بالجمناستك .

١ - ٥ مجالات البحث :

١. المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية وعددهن ( ٦ ) طالبات .

٢. المجال الزمني : الفترة من ٢٩ / ١ / ٢٠٠٦ ولغاية ١ / ٤ / ٢٠٠٦ .

٣. المجال المكاني : القاعة الداخلية للجمناستك للطالبات / قسم التربية الرياضية / كلية

التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .

## الباب الثاني

٢. الدراسات النظرية والمشابهة .

٢ - ١ الدراسات النظرية :

٢ - ١ - ١ القوة المميزة بالسرعة :

هي مقدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على إخراج أقصى قوة في اقصر وقت حيث

تساوي القوة X السرعة<sup>(١)</sup>.

وكذلك عرفها محمد حسن علاوي بانها ( اقصى قوة يمكن للفرد ان يخرجها عند الاداء

لمرة واحدة فقط باقصى سرعة ممكنة )<sup>(٢)</sup> . كما عرفها اثير صبري ١٩٨٠ بانها ( التغلب على

مقاومة من خلال تأدية حركة فنية معينة وانجازها باقصى سرعة واقصر زمن )<sup>(٣)</sup>.

ان لعنصر القوة والسرعة اثر فعال في اغلب انواع الفعاليات والالعاب الرياضية لذا فإن

اغلب المدربين يعلمون على تطويرهما معاً وفي آن واحد حيث ان القوة والسرعة تزدادان بنفس

المعدل اذا ما دريتا معاً .

( ١ ) ناجي اسعد : تأثير تدريب الفريق القومي للرمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،

بالاسكندرية ، حلوان ، ١٩٧٣ ، ص ١٠ .

( ٢ ) محمد حسن علاوي : اختبارات الاداء الحركي ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ ، ص ٨٠ .

( ٣ ) اثير صبري : التدريب الدائري الحديث واهدافه وتنظيمه وطرق بناءه ، بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٨٠ ، ص ٢٠ .

القوة المميزة بالسرعة واثرتها في مستوى اداء مسارة القفز فتحاً في الحركات الأرضية  
بالجمناستك..... م. أنعام جليل

ان لهذين العنصرين اهمية كبيرة في الجمناستك حيث ترى في مهارة القفز فتحاً ان قوة دفع نهوض الرجلين تؤثر في تحديد الدقة في الاداء الحركي للمهارة . لذا فان زيادة السرعة تتطلب زيادة فترة دوام تأثير القوة وبذلك يصبح من الضروري زيادة القوة الفعلية حتى يمكن اللاعب من تحسين مستوى الاداء الحركي اذن فان العلاقة هنا هي علاقة ارتباط بين القوة والسرعة الحركية<sup>(٤)</sup> .

وهي ايضاً تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة ، الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد ، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالانشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد<sup>(٥)</sup> .

٢ - ١ - ٢ طرق تدريب القوة المميزة بالسرعة :  
عند العمل على تطوير صفة القوة المميزة يجب التأكيد على العضلات التي تعمل في مهارات الجمناستك حيث ان عمل المفاصل يعتمد على قوة العضلات وسرعتها في الاداء فنلاحظ مثلاً عضلات الفخذين والساقين والورك والذراعين تعمل جميعها لخدمة مهارة القفز فتحاً وبزيادة القوة العظمى لهذه العضلات تتطور القوة المميزة بالسرعة .

ان تنمية السرعة القصوى من الاساليب المهمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة ، هذا وهناك عدة طرق لتطوير القوة المميزة بالسرعة وهي<sup>(١)</sup> :

١ . طريقة التدريب الدائري .

٢ . طريقة المحطات .

٣ . طريقة التدريب التكراري وهذا اكثر ما يستعمل في رياضة الجمناستك .

٢ - ٢ الدراسات المشابهة :

دراسة د. مجدة خضر احمد و د. علي محمود الديري بعنوان ( اثر تنمية القوة العضلية

على فاعلية الاداء في الجباز لدى طالبات التربية الرياضية - جامعة اليرموك )<sup>(٢)</sup> .

( ٤ ) قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للصفوف الرابعة ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٠ ، ص ٢٢٢ .

( ٥ ) ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ ، ص ٨٩ .

( ١ ) عبد القادر حليبي : المدخل الى الاحصاء ، بيروت ، منشورات عويدان ، ١٩٨٥ ، ص ٤٠ .

( ٢ ) مجدة خضر احمد . علي محمود الديري : اثر تنمية القوة العضلية على فاعلية الاداء في الجباز لدى طالبات

التربية الرياضية - جامعة اليرموك - بحوث الندوة العلمية الاولى للكليات التربية الرياضية في اتحاد الجامعات

العربية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٦ ، ص ٨٣ .

القوة المميزة بالسرعة واثرتها في مستوى اداء مسارة القفز فتتأ في الحركات الارضية  
بالبجناستك..... م. أنعام جليل

قام الباحثان باجراء هذه الدراسة على عينة من طالبات المرحلة الاولى والثانية للفصل الدراسي الثاني بعد ان تم استبعاد الطالبات المصابات والمعيدات للسنة الدراسية حيث اصبحت مجمل العينة بعد ذلك ١٦ طالبة قسمت الى مجموعتين متساويتين كل منهما ثمانى طالبات احدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

كانت الدراسة تهدف الى معرفة اثر تنمية القوة العضلية على فاعلية الاداء لعينة البحث ومعالجتها وتحليلها ثم التوصل الى تحقيق الغرض الاول بان تنمية القوة العضلية بانواعها الثلاث عن طريق التدريب بالانتقال يؤدي الى نمو تلك المكونات لدى المجموعة التجريبية كما حققت الدراسة ايضاً الغرض الثاني وهو التحسن الملحوظ في انواع القوة العضلية يؤدي بدوره الى ارتفاع كفاءة مستوى الاداء المهاري والخاص بمهارة القفز خلفاً على حضان القفز .

### المبحث الثالث

٣ . إجراءات البحث الميداني :

٣ - ١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث.

٣ - ٢ عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من طالبات المرحلة الثانية بالطريقة العشوائية من اصل شعبتين .

٣ - ٣ أدوات البحث :

١ . المراجع والمصادر .

٢ . القياسات والاختبارات .

٣ . ساعة توقيت .

٤ . الوسائل الإحصائية .

٥ . شريط قياس .

٦ . الملاحظة .

٧ . استمارة استبيان\* .

٨ . فريق عمل\*\* .

\* انظر ملحق رقم ( ١ ) .

\*\* تكون فريق العمل من :

١ . ميادة خالد : مدربة العاب في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .

القوة المميزة بالسرعة واثرتها في مستوى أداء مهارة القفز فتتأ في الحركات الأرضية  
بالمناستك..... م. أنعام جليل

٣ - ٤ الاختبارات المستخدمة (١)

١. اختبار الوثب الطويل من الثبات بدون استخدام الذراعين الهدف من هذا الاختبار هو قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
٢. اختبار ( الاستناد الأمامي ) ثني ومد الذراعين مع الاحتفاظ بامتداد الجسم ولمدة ( ١٠ ثوان ) . الهدف من الاختبار - قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين .
٣. اختبار الجلوس من الرقود لمدة ( ٢٠ ثانية ) يؤدي اكبر عدد من التكرارات .

---

٢. فريال يونس : مدربة العاب في قسم التربية الرياضية / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .  
( ١ ) ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج ١ ، مطبعة التعليم العالي ، البصرة ،  
١٩٨٦ ، ص ٤٤ .

القوة المميزة بالسرعة واثراً في مستوى أداء مسارة القفز فتحاً في الحركات الأرضية  
بالمناستك..... م. أنعام جليل

٣ - ٥ تقويم مستوى الاداء بوساطة المختصين\* :  
تم تقويم مستوى الاداء المهاري للقفز فتحاً على جهاز الحصان من قبل مقومين مختصين  
في اللعبة .

٣ - ٦ الاختبارات القبليّة :  
تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث والمتمثلة بالاختبارات الثلاثة الخاصة بالقوة المميزة  
بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين والبطن وذلك في ٢٩ / ١ / ٢٠٠٦ في تمام الساعة الواحدة  
ظهراً في القاعة الداخلية للمناستك / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الرياضية / الجامعة  
المستنصرية .

٣ - ٧ المنهج التجريبي المستخدم :  
بعد الإطلاع على المصادر المختلفة بعلم التدريب إضافة إلى خبرة الباحثة في هذا المجال  
تم وضع منهج تدريبي تمثلت محتوياته على تمرينات لتطوير القوة المميزة بالسرعة والتي لها علاقة  
بمهارة القفز فتحاً على جهاز الحصان . مع مراعاة ابتداء المنهج من اعلى انجاز للطالبات في  
اختبارات القوة المميزة بالسرعة ومراعاة ان تبدأ شدة الحمل من ٤٠% - ٦٠% لاماكان تطوير  
مستوى اداء مهارة القفز فتحاً بعدد مرات التكرار ( ٥ - ٦ ) مرات لكل تمرين بدني وفترة الراحة  
البينية ما بين ( ٣ - ٤ ) دقيقة وزمن الواحدة ( ١٥ ) دقيقة ويتم التدريب ثلاث مرات اسبوعياً  
ضمن القسم الاعدايي من الوحدة التدريبية الكاملة .

بدأت تنفيذ المنهج التدريبي يوم ١ / ٢ / ٢٠٠٦ وانتهى يوم ١ / ٤ / ٢٠٠٦ تم تنفيذ ٢٤  
وحدة نفذت الاختبارات القبليّة والبعديّة والتجربة الميدانيّة من قبل مدرسة المادة وبإشراف الباحثة .  
٣ - ٨ تقويم مستوى الاداء لمهارة القفز فتحاً :  
بعد الانتهاء من المنهج التدريبي توجهت الباحثة الى المقومين حيث قاموا بتقويم مستوى  
الاداء المهاري لمهارة القفز وكانت الدرجة الكاملة للمهارة ( ١٠ ) درجات وبالفعل تم الحصول  
على الدرجات المطلوبة .

٣ - ٩ الاختبارات البعديّة لعينة البحث :  
تم اجراء الاختبارات البعديّة لعينة البحث والمتمثلة باختبار الرجلين والبطن والظهر وذلك  
في يوم ٣ / ٤ / ٢٠٠٦ وفي تمام الساعة الواحدة ظهراً وفي نفس ظروف ومكان الاختبار القبلي.

\* د. نبيل عبد الوهاب / استاذ مساعد / قسم التربية الرياضية / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .  
د. شيماء عبد مطر / مدرس / كلية الاداب / الجامعة المستنصرية .  
ست فريال يونس / مدرسة العاب / قسم التربية الرياضية / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .  
ست ميادة خالد / مدرسة العاب / قسم التربية الرياضية / كلية التربية الاساسية / الجامعة المستنصرية .

القوة المميزة بالسرعة واثرها في مستوى اداء مسارة القفز فتحاً في الحركة الارضية  
بالمناستك..... م. أنعام جليل

٣ - ١٠ الوسائل الاحصائية :

\* قانون T-test .

\* قانون R الارتباط البسيط بيرسون .

\* الوسط الحسابي .

\* الانحراف المعياري .

### المبحث الرابع

٤ . عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

٤- ١ عرض وتحليل نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة  
وتقويم مستوى الاداء لمهارة القفز فتحاً في القياسين  
القبلي والبعدي لعينة البحث :

بعد جمع البيانات لاختبارات القوة المميزة بالسرعة وتقويم مستوى الاداء للمهارة ومعالجتها

تم التوصل وكما مبين في الجدول رقم ( ١ ) .

#### جدول رقم ( ١ )

يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمة ( ت ) المحتسبة والجدولية لاختبارات البحث وتقويم  
مستوى الاداء المهاري لمهارة القفز فتحاً

النتيجة	قيمة ( ت ) جدولية	قيمة ( ت ) محتسبة	قياس بعدي		قياس قبلي		الاختبارات
			ن	س	ن	س	
معنوي	٢,٠١٥	١٣,٧٤٥	٦	١٧,٠٠	٦	٩,٣٣	البطن
معنوي		٨,٤٣٦		١,٤٠		١,٢١	القفز العريض من الثبات
معنوي		٩,٢١٩		٦,٦٦		٣,٨٣	ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد المائل
معنوي		٦,٥٧٧		٥,٥		١,٨٣	تقويم مستوى اداء مهارة القفز فتحاً

\* تحت درجة حرية ٥ ومستوى دلالة ٥ % .

القوة المميزة بالسرعة واثربها في مستوى اداء مسارة القفز فتحاً في الحركات الارضية  
بالبجناستك..... م. أنعام جليل

وجود فرق معنوي عالي لصالح القياس البعدي حيث كان الوسط الحسابي لاختبار البطن في القياس القبلي ( ٩,٣٣ ) وفي القياس البعدي ( ١٧ ) وبعد استخراج قيمة ( ت ) المحسبة والبالغة ( ١٣,٧٤٥ ) وهي اكبر من ( ت ) الجدولية والبالغة ( ٢,٠١٥ ) تحت درجة حرية ( ٥ ) وبمستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين القياسين ، كما اظهرت نتائج اختبار القفز العريض من الثبات وجود فروق معنوية ولصالح القياس البعدي حيث كان الوسط الحسابي للقياس القبلي ( ١,٢١ ) في حين كان القياس البعدي ( ٨,٤٣٦ ) وعند استخراج قيمة ( ت ) المحسبة والبالغة ( ١,٤٠ ) فقد تبين انها اكبر من ( ت ) الجدولية والبالغة ( ٢,٠١٥ ) تحت درجة حرية ( ٥ ) ومستوى دلالة ٥% وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين التباين ولصالح القياس البعدي .

كما اظهرت نتائج اختبار مد وثني الزراعين من وضع الاستناد المائل ان الوسط الحسابي للقياس القبلي ( ٣,٨٣ ) في حين اصبح القياس البعدي ( ٦,٦٦ ) وبعد استخراج قيمة ( ت ) المحسبة والبالغة ( ٩,٢١٩ ) تحت درجة حرية ( ٥ ) ومستوى دلالة ( ٥ % ) وهي اكبر من ( ت ) الجدولية وهذا يدل على وجود فرق معنوي ولصالح القياس البعدي .

اما نتائج تقويم مستوى الاداء لمهارة القفز فتحاً فقد اظهرت بوجود فرق معنوي ولصالح التقويم البعدي حيث كان الوسط الحسابي القبلي ( ١,٨٣ ) في حين اصبح الوسط الحسابي البعدي ( ٥,٥ ) وباستخراج قيمة ( ت ) المحسبة والبالغة ( ٦,٥٧٧ ) والتي كانت اكبر من الجدولية والبالغة ( ٢,٠١٥ ) تحت درجة حرية ( ٥ ) ومستوى دلالة ( ٥% ) وهذا يدل على وجود فرق معنوي .

٤ - ٢ عرض نتائج معامل الارتباط بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة وتقويم مستوى الاداء لمهارة القفز فتحاً في الحركات الارضية :  
تم عرض نتائج معامل الارتباط بين الاختبارات القوة المميزة بالسرعة وتقويم مستوى الاداء المهاري للقفز فتحاً وكما مبين في الجدول رقم ( ٢ ) .



القوة المميزة بالسرعة واثرها في مستوى اداء مسارة القفز فتحاً في الحركات الارضية  
بالمناستك..... م. أنعام جليل

### جدول رقم ( ٢ )

يبين الارتباط بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة مع مستوى الاداء لمهارة القفز فتحاً لعينة  
البحث في الاختبار البعدي

النتيجة	قيمة R الجدولية *	قيمة R المحتسبة	اختبارات القوة المميزة بالسرعة
معنوي	٠,٥٠٠	٠,٥٨	اختبار البطن مع المهارة
معنوي		٠,٧٣	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد المائل مع المهارة
معنوي		٠,٨٧	القفز العريض من الثبات مع المهارة

• تحت درجة حرية ( ٥ ) وباحتمال خطأ ( ٥ % ) .

٣ - ٤ مناقشة النتائج :

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها والتي عرضت ضمن هذا الباب فقد توصلت الباحثة  
الى ما يأتي :

- اظهرت لنا نتائج البحث في الجدولين رقم ( ١ ) ، ( ٢ ) بوجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولكافة الاختبارات وكذلك في تقويم مهارة القفز فتحاً وتعزي الباحثة سبب هذا التطور الى فاعلية تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي ادخلت ضمن منهاج تدريب الطالبات والتي عملت على تطوير القوة والسرعة مما اضافة الى تطوير التوافق في الاداء مع كمية القوة التي يعود اليها الدور الكبير في تطوير مستوى الاداء المهاري والاحساس بالحركة وبكمية القوة والسرعة التي تحتاجها حيث انه كلما زادت قابليات الطالبات البدنية ارتفع مستوى الاداء للمهارات المختلفة الذي يقود الى التطور الواضح<sup>(١)</sup>.

( ١ ) Tisher burajew , W. : Ausbildung Koordinativer Fahig Keiten Kunst – umen  
Weltmeisterchaften . Stuttejovrt , 1985 , p. 36.

القوة المميزة بالسرعة واثرها في مستوى اداء مهارة القفز فتحاً في الحركات الارضية  
بالجمناستك..... م. أنعام جليل

### المبحث الخامس

٥. الاستنتاجات و التوصيات :

٥ - ١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج الاحصائية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة وتقويم مستوى الاداء بوساطة  
المختصين التي تم مناقشتها توصلنا الى النتائج التالية :

١. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية وبأحتمال خطأ ٥% بين الاختبارين القبلي

والبعدي للطالبات في اختبار ( البطن ، الاستناد المائل ، الجلوس من الرقود ) .

٢. وجود تطور في مستوى الاداء لمهارة القفز فتحاً وبأحتمال خطأ ٥% بين التقويمين القبلي

والبعدي للطالبات من قبل المقومين .

٣. ظهر ان المهارات التي ترتبط بزيادة السرعة بالنسبة للقوة المستخدمة في الاداء الحركي

يتطلب التغلب على القوة بمقدار كبير .

٥ - ٢ التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها تم وضع التوصيات التالية :

١. ضرورة ادخال تمارين القوة المميزة بالسرعة ضمن القسم الاعدادي من الوحدة التدريسية

الكاملة .

٢. اجراء دراسات مشابهة على مهارات اخرى .

القوة المميزة بالسرعة واثرها في مستوى اداء مسارة القفز فتتأ في الحركات الارضية  
بالمناستك..... م. أنعام جليل

### مصادر البحث

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣ .
٢. اثير صبري : التدريب الدائري الحديث واهدافه وتنظيمه وطرق بناءه ، بغداد ، مطبعة علاء ، ١٩٨٠ .
٣. ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية ، ج ١ ، مطبعة التعليم العالي ، البصرة ، ١٩٨٦ .
٤. عبد القادر حلبي : المدخل الى الاحصاء ، بيروت ، منشورات عويدان ، ١٩٨٥ .
٥. قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي للصفوف الرابعة ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٠ .
٦. كورت مانيل : التعلم الحركي ، ( ترجمة ) عبد علي نصيف ، ط ٢ ، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر .
٧. مجدة خضر احمد . علي محمود الديري : اثر تنمية القوة العضلية على فاعلية الاداء في الجمباز لدى طالبات التربية الرياضية - جامعة اليرموك - بحوث الندوة العلمية الاولى للكليات التربية الرياضية في اتحاد الجامعات العربية ، جامعة البصرة ، ١٩٨٦ .
٨. محمد حسن علاوي : اختبارات الاداء الحركي ، مصر ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢ .
٩. ناجي اسعد : تأثير تدريب الفريق القومي للرمي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، حلوان ، ١٩٧٣ .

Tisher burajew , W. : Ausbildung Koordinativer Fahig Keiten

Kunst – uen

Weltmeistchaften . Stuttejovrt , 1985.

.١٠

## ملحق رقم ( ١ )

التمارين الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة لكل من الذراعين والرجلين المستخدمة ضمن  
المنهاج التدريبي :

١. الوقوف - القفز سحب الركبتين على الصدر ( ٨ ) مرات .
٢. الوقوف - دفع تبادل بالمكان اعلى اسفل على الطبقة الاولى من حضان القفز . ( ٢٠ )  
مرة .
٣. الوقوف - القفز اماماً اعلى من ثني الركبتين كاملاً ( قفزة الكنغر ) ٨ م ١ دق .
٤. من ثني الركبتين كاملاً القفز للامسة ارتفاع معين بالذراعين . ٥ مرات ١ دق .
٥. من ثني الركبتين نصفاً - القفز باستخدام ٤ مساطب واطئة بارتفاع ٢٥ - ٣٠ سم  
٤ مرات ١ دق .
٦. الوقوف - القفز بالرجلين ( يسار ويمين ) بوجود عارضة توازن على الارض بدون مساند  
بارتفاع ١٥ - ٢٠ سم . ٥ مرات لكل رجل .
٧. تمارين بطن متنوعة ١٠ مرات ١ دق .
٨. تمارين ظهر متنوعة ١٠ مرات ١ دق .
٩. التعلق على المتوازي سحب الى الاعلى حتى وصول الحنك الى البار ٥ مرات ٣٠ ثانية  
.
١٠. الوقوف - الركض المتعرج بين شواخص ٥ - ٧ ذهاباً والرجوع باقصى سرعة للحصول  
على اقل وقت .
١١. نفس التمرين ( ١٠ ) الرجوع الى الخلف ٥ - ٧ شواخص راحة تامة .
١٢. الوقوف - القفز فوق حاجز بارتفاع ٢٠ سم . ١٠ مرات راحة تامة .
١٣. القفز - لاداء القفز فتحاً بمساعدة المدرس ١٠ مرات .
١٤. اداء القفز فتحاً بدون مساعدة ١٠ مرات .