

تأثير منهج تدريبي للقوة المميزة بالسرعة في تطوير مستوى الاداء لبعض مهارات عارضه التوازن و بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني

بحث تجريبي على عينة من طالبات المرحلة الثالثة
كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

مقدم من قبل
أ.م.د. عبد الرزاق كاظم الزبيدي
أ.م.د. زهرة شهاب

ملخص البحث

هدف البحث الى اعداد منهج تدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة لطالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد تضمن تمارين بدنية مقننة تهدف الى تطوير هذا النوع من القوة كون مهارات الجمناستك تؤدي بالقوة المميزة بالسرعة لذا اهتم الباحثان تطوير هذه الصفة لحاجة الطالبات لها لغرض تطوير ادائهن على عارضه التوازن و بساط الحركات الارضية لقد اخذ الباحثان مجموعتين (تجريبية و ضابطة) من نفس المرحلة الدراسة اذ تم تطبيق المنهج على المجموعة التجريبية لمدة شهرين و استمرت المجموعة الضاغطة على المنهج المعد من قبل مدرسة المادة و تم اجراء الاختبارات القبليّة و البعدية (البدنية و المهارية) لعينتين التجريبية و الضابطة و قد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لغرض الحصول على نتائج التجربة اذ دلت النتائج على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية و بعض الفروق المعنوية البسيطة لبعض مهارات العينة الضابطة .