

## تطوير القوة الخاصة بالرجلين على وفق بعض المتغيرات البيوكيميائية و تأثيرها في اداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المتكورة على جهاز بساط الحركات الارضي

مقدم من قبل  
م.د. هدى شهاب جاري البيضاوي

### ملخص البحث

لقد نبعت مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثة الميدانية لمستوى الاداء الفني لمنتخب ناشئات القطر بالجمناستك لمهارة القلبة الهوائية المتكورة على جهاز باط الحركات الارضية الذي لم يكن بالمستوى الجيد و عزت الباحثة ذلك الى ضعف الاعداد البدني للاعبات و لا سيما القوة الخاصة بالرجلين لذا لجئت الباحثة الى القيام بهذا البحث الذي يهدف الى تطوير القوة الخاصة بالرجلين من خلال منهج تدريبي مقترح يتضمن تمرينات للقوى الخاصة على وفق بعض المتغيرات البيوكيميائية للتعرف على تأثيرها في اداء هذه المهارة لذا كان من فروض البحث ان هناك فروق ذات دالة احصائية نتيجة استخدام تمرينات القوى الخاصة بالرجلين على وفق بعض المتغيرات البيوكيميائية في تطور الاداء الفني لمهارة القلبة الهوائية الخلفية المتكورة على جهاز بساط الحركات الارضية و عليه كان المنهج المستخدم في البحث هو المنهج التجريبي و شملت عينة البحث لاعبات منتخب ناشئات القطر بالجمناستك بعمار (١٠-١٢ سنة) و البالغ عددهن ٦ و قد استغرق تطبيق المنهج التدريبي ٣ اشهر بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا اي (٣٦) وحدة تدريبية على طول مدة البحث و قد استنتجت الباحثة عدة استنتاجات كان اهمها فعالية استخدام تمرينات القوة الخاصة بالرجلين ضمن مفردات المنهج التدريبي المقترح في تطوير الاداء الفني لمارة البحث المختارة و اوصت الباحثة عدة توصيات منها تعميم المنهج التدريبي الذي اقترحته الباحثة لتطوير القوة الخاصة بالرجلين على جميع المراز التدريبية بالجمناستك الموجودة في العراق .