



# Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



## Effect of special exercises similar to skill performance in developing the performance of the great posterior circle skill on the chin-up apparatus for juniors

Kadhim Issa kadhim<sup>1</sup>  

University of Basra/ College of Physical Education and Sports Sciences<sup>1</sup>

### Article information

#### Article history:

Received 17/2/2025

Accepted 12/3/2025

Available online 15, Mar,2025

#### Keywords:

Special exercises, skill performance, gymnastics, large back circle skill, chin-up device

### Abstract

The aim of the research is to prepare special exercises similar to the skill performance on the chin-up device. The researcher used the experimental method after homogenizing the research sample. The research sample was gymnastics players in the junior category aged (11–13) years affiliated with the training center in Dhi Qar Governorate. The special exercises were applied to the research sample, which consisted of 18 training units. The researcher concluded that the special exercises have an effective role in developing the skill performance of the research sample. The researcher also recommended that the special exercises contributed positively to developing the performance of the large back circle on the chin-up device.



website



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

spo.uobasrah.edu.iq



## تأثير تمارينات خاصة مشابهة للأداء المهاري في تطوير اداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة للناشئين

كاظم عيسى كاظم<sup>1</sup>  

جامعة البصرة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

### المخلص

هدف البحث اعداد تمارينات خاصة مشابهة للأداء المهاري على جهاز العقلة, وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بعد اجراء التجانس لعينة البحث وكانت عينه البحث لاعبو الجمناستك فئة الناشئين بأعمار (11-13) سنة التابعين للمركز التدريبي في محافظة ذي قار فقد تم تطبيق التمارينات الخاصة على عينة البحث التي تكونت من 18 وحدة تدريبية. وقد استنتج الباحث ان للتمارين الخاصة دور فاعل في تطوير الاداء المهاري لدى عينة البحث وكذلك أوصى الباحث ساهمت التمارينات الخاصة بشكل ايجابي في تطوير اداء الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة.

### معلومات البحث

تاريخ البحث :

الاستلام: 2025/2/17

القبول: 2025/2/12

التوفر على الانترنت: 15 اذار, 2025

### الكلمات المفتاحية :

تمارين خاصة، الأداء المهاري، الجمناستك , مهارة الدائرة الخلفية الكبرى, جهاز العقلة.

## 1.التعريف بالبحث:

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان تصميم البرامج التدريبية ليست بالعملية السهلة وتبنى بالأساس على مطالب الرياضة الممارسة فكل لعبة وفعالية رياضية تحتاج الى التنمية الشاملة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية ومنها لعبة الجمناستك التي فيها خصوصية للمتطلبات البدنية الخاصة والأداء الفني العالي المستوى فضلا على ذلك ممارسيها من ذوي الأعمار الصغيرة جدا بالمقارنة ببقية الألعاب الرياضية، فرياضة الجمناستك تمتاز بتأثيرها الفعال في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتطور المهارات الحركية المركبة والاساسية , وكونها لعبة فردية فهي تتيح فرصه لا حدود لها في خلق القدرة على الابتكار والنجاح عند أداء الحركات(Kadhim, 2024) , علاوتا على ذلك فهي تعمل على تطوير حالة الجسم نظرا لشمولها على تمارينات مختلفة لبعض اجزاء الجسم .(Khalaf et al., 2024)

اذ يعد جهاز العقلة سادس أجهزة الجمناستك الفني للرجال والمحبيب لدى الكثير من اللاعبين لما يتسم به من خصائص ومميزات واتساع مدى الابتكار في المهارات المستعملة ولهذا فان طبيعة الحركات على هذا الجهاز تتميز بالديناميكية والقوة والثبات وتنوع الحركات وترابطها في شكل يجمع بين المرجحات والقوة والثبات وحركات الكب لأداء سلسلة حركية تخدم بالهبوط,(D. M. E. D. Ahmed et al., 2025) ووفقا لما تقدم فقد تجلت أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة مشابهة للأداء المهاري تسهم في تطوير اداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة من خلال تأثيرها في العمل العضلي الخاص بالمهارة.

### 1-2 مشكلة البحث :

يعد الجمناستك احد الانشطة الرياضية الفردية التي تستخدم بعض الاجهزة لأداء حركات بدنية مختلفة والتي تتطلب من اللاعب التركيز على عناصر اللياقة البدنية والحركية للوصول بالفرد الى اقصى ما تؤهله قدراته واستعداداته البدنية, والجمناستك احد الألعاب التي شملها التطور بوصول الأداء فيه الى مراحل متقدمة وبالتحديد جهاز العقلة الذي تميز اداء التمرين الحديث عليه بشكل ديناميكي اذ يجب ان يحتوي التمرين على حركات مترابطة من المرجحات واللف والطيران التي تؤدي بالقرب او البعد عن بار العقلة فضلا عن حركاته التي تتميز بالقوة والثبات والكب والمرجحات ويحتاج اللاعب التطوير الدائم والمستمر لصقل مهاراته من خلال الاداء لمختلف التمارين على هذا الجهاز , ومن خلال عمل الباحث كتدريسي ومتابع لأغلب البطولات الجمناستك التي تجري على مستوى القطر لفئة الناشئين لاحظ وجود مشكلة تكمن في صعوبة الاداء لهذه المهارة حيث يتعين على اللاعب الاعتماد على قوته الجسدية والتحكم في زاوية اداء الجسم خلال المرحلة للحفاظ على توازنه وتنفيذ الاداء بشكل صحيح والذي ينعكس بصورة مباشرة من خلال مظاهر حركة اللاعب وسرعة دورانه خلال الهبوط من الاعلى الى الاسفل في الربع الاول والثاني من الدوران, وان هذه المهارة هي واحدة من اهم مهارات المجموعة الاولى وفقا لمتطلبات الاداء للاستعداد لمهارات اشمل الدورانات حول محور جهاز العقلة او الترك من العقلة واعادة القبض او مهارات الهبوط وهذه المهارة ان لم تؤدي بصورة صحيحة ستؤثر على درجة اللاعب النهائية ومن اجل تذليل صعوبة الاداء المهاري عمد الباحث الى اعداد تمارين خاصة مشابهة تسهم بتطوير الأداء الفني على جهاز العقلة.

### 1-3 اهداف البحث :

- 1- اعداد تمارين خاصة مشابهة للأداء المهاري في تطوير الاداء المهاري على جهاز العقلة لعينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة المشابهة للأداء المهاري في تطوير اداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة لعينة البحث.

#### 4-1 فرض البحث :

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تطوير اداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة لعينة البحث.

#### 5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الجمناستك فئة الناشئين بأعمار(11-13) سنة التابعين للمركز التدريبي في محافظة ذي قار .

3-5-1 المجال الزمني : المدة الواقعة من 1 / 3 / 2024 الى 10 / 5 / 2024

3-5-1 المجال المكاني: القاعة التابعة للمركز التدريبي التخصصي بالجمناستك في ذي قار .

#### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

##### 1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باختبار قبلي وبعدي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

##### 3-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بلاعبي الجمناستك الناشئين الذين يتدربون في المركز التدريبي التخصصي التابع لاتحاد الجمناستك في محافظة ذي قار والبالغ عددهم (6) لاعبين بأعمار(11-13) سنة , وقد مثلت العينة التي تم اختيارها بالطريقة العمدية نسبة مئوية مقدارها (100 % ) , اذ لا يوجد لاعبي جمناستك غيرهم بنفس المحافظة ، وقام الباحث بأجراء التجانس لعينة البحث 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	139,37	10,43	0,32
2	الكتلة	كغم	33,75	7,36	0,02
3	العمر	شهر	132,00	9,07	0,00
4	العمر التدريبي	شهر	52,50	10,99	0,99

#### الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- الملاحظة ، المصادر العربية والأجنبية ، المقابلات الشخصية قام الباحث بأجراء المقابلات الشخصية مع بعض المختصين في مجال رياضة الجمناستك للاستفادة من آرائهم فيما يخص متغيرات البحث ، الاختبارات والمقاييس ، شبكة الاتصالات الدولية (الانترنت ) ، استمارة تقييم الأداء ، جهاز عقلة قانوني ، جهاز لابتوب Dell مع ملحقاته عدد (1) ، كاميرا تصوير فيديو SONY ياباني الصنع

عدد (1) مع ملحقاتها ، ميزان طبي (renata) كوري المنشأ ، ساعة توقيت الكترونية نوع كاسيو  
عدد (2) ، شريط قياس ، ابسطة اسفنجية متنوعة في السمك والحجم .

#### 4-2 اجراءات البحث الميدانية :

#### 4-2-3 اختبار مهارة الدائرة الخلفية الكبرى :

- هدف الاختبار : تقييم الاداء ومعرفة درجته النهائية التي يحصل عليها اللاعب لأداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى.

- ادوات الاختبار : جهاز عقلة قانوني , بساط اسفنجي بارتفاع 20 سم.

- تقييم الاختبار : تم الاتفاق مع اربعة حكام\* معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستك لتقييم المهارة من (10) درجات من خلال المشاهدة بواسطة العرض الفديوي (CD) للحكام ال(4) ويتم احتساب درجة اللاعب بعد حذف اعلى واقل درجة ومن ثم جمع الدرجتين الوسطيتين وقسمتهما على (2) لاستخراج الدرجة النهائية للاعب.

#### 4-3-2 الاختبار القبلي :

قام الباحث بأجراء الاختبار القبلي بتاريخ (2024/3/5) في الساعة الرابعة عصرا على عينة البحث في قاعة المركز التدريبي , اذ قام الباحث بتصوير الاداء بكاميرا وتم عرضها على مجموعة من المحكمين اذ تم حساب درجة اللاعب حسب الاتفاق بتقييم المهارة من (10) درجات ولمحاولة واحدة , قيم الاداء حكام معتمدين لدى الاتحاد المركزي للجمناستك.

#### 5-3-2 التمرينات الخاصة :

اعد الباحث تمرينات خاصة تهدف الى تطوير الاداء المهار لدى اللاعبين , وامتازت هذه التمرينات بكونها تسهم في تحقيق اهداف مرحلة الاعداد الخاص (البدني والمهاري) للاعبين الناشئين ( مركز التخصصي- ذي قار) وكذلك تتجانس محتويات التمرينات مع الخصائص الحركية والمهارية لهم, ان التمرينات تم تطبيقها من خلال استخراج متوسط الشد لجميع التمرينات المستخدمة . ( Shabib et al., 2024)

1- تم إجراء اول وحدة تدريبية يوم الاثنين بتاريخ (2024/3/11) بعد الاختبار القبلي.

2- قام الباحث بإعداد تمرينات تدريبية بعد اخذ رأي الخبراء بإعداد مجموعة تمرينات خاصة مشابهة للأداء المهاري.

3- من خلال هذه التمرينات يروم الباحث تطوير اداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى وباستخدام التدريب بأسلوب التمرينات المشابهة للأداء المهاري.

4- استغرق تطبيق التمرينات 6 اسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وهي (الاثنين, الاربعاء, الجمعة) وكان الزمن الكلي للقسم الرئيسي من (30-40 دقيقة) مراعيًا بذلك الجنس والمرحلة العمرية والعمر التدريبي والقابليات البدنية لعينة البحث .

\* ناظر دنيف حكم معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك  
حيدر ناصر دنيف حكم معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك  
حبيب لامي حكم معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك  
انمار عطشان حكم معتمد لدى الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك

5- عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة.

6- نسبة التمرين 1-2.

7- اشرف الباحث على التمرينات الخاصة وتم تطبيق الوحدات التدريبية من قبل المدرب.

9- استخدم الباحث التمرينات في القسم الرئيسي.

10- استخدم الباحث طريقة التدريب الفترية.

11- باشر الباحث بتطبيق الوحدات التدريبية في فترة الاعداد الخاص.

### 2-3-6 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحث الاختبار البعدي لعينة البحث يوم الاثنين الموافق (2024/4/22) لاختبار مهارة الدائرة الخلفية الكبرى بعد انقضاء مدة التمرينات وبنفس أسلوب الاختبار القبلي وقد حرص الباحث على تهيئة الاختبارات البعدية بشكل مشابه للاختبارات القبليّة من ناحية الظروف المكانية والزمانية قدر الامكان.  
2-3-7 الوسائل الاحصائية :

عولجت البيانات بجهاز الحاسوب باستخدام البرنامج الاحصائي (SPSS)(V26):

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

1-3 عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي واداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى لعينة البحث وتحليلها :

### جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الدائرة الخلفية الكبرى وقيمة (Sig) المحسوبة ومستوى الدلالة لعينة البحث

ت	القدرات البدنية والمهارة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	Sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	الدائرة الخلفية الكبرى	درجة	0.57	4.50	0.29	7.00	9.79	0,00	معنوي

كما تم احتساب نسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي وكما هو مبين في الجدول (3)

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي القبلي	الوسط الحسابي البعدي	نسبة التطور(*)
الدائرة الخلفية الكبرى	درجة	4.50	7.00	35.714

### 3-4 مناقشة نتائج الاختبارات:

من خلال البيانات المعروضة بالجدول ( 2 ) يرى الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغير البحث اذ يعزى الباحث السبب الى استخدام التمرينات الخاصة المشابهة للأداء المهاري والتي عملت على تطوير الاداء الفني لمهارة الدائرة الخلفية الكبرى بشكل واضح بسبب الانتظام بالتدريب والالتزام بأداء التمرينات المستخدمة والتي تتوافق مع قدرات وامكانيات اللاعبين والتي اسهمت بتطوير قدرات اللاعبين بشكل افضل

(\*) معيار دلالة مستوى التطور

- من (0-10%) قليل

- من (11-20%) متوسط

- اكبر من 20% كبير

(Israa Hussein Ali et al., 2019), إذ أن استخدام تمارينات خاصة مشابهة للأداء المهاري وفي القسم الرئيس من الوحدة التدريبية كان له الأثر الواضح في تطوير الاداء الفني لهذه المهارة والتي كانت بمثابة طريقة جديدة أبعث الملل الذي سيطر على اللاعبين نتيجة استخدام تمارينات روتينية, فضلاً عن استخدام اسلوب التدريب بوزن الجسم وبمساعدة بعض الادوات المساعدة كان لها اثر كبير في تطوير بعض القدرات البدنية وادت الى اندفاع اللاعبين لأداء تمارينهم بشكل جدي ويتفاعل كبير نتيجة المتعة في أداء التمارينات الخاصة وتشير (Al-Ridha et al., 2022) "تعد التمارينات الخاصة بمثابة اعطاء وسيلة مساعدة مهمة وعلى المدرب ان يثير عمل العضلات العاملة في الاداء المهاري من خلال بعض التمارينات على الادوات والوسائل المساعدة (Abdul & Ali, 2019) فضلا عن تصحيح مسارات الاداء من خلال اثارة العمل العصبي العضلي

كما ان ارتباط القدرات بالمهارات عامل ضروري ومهم في خلق لاعب شامل كامل المواصفات , فنلاحظ التطور والتحسين الكبيرين في بعض القدرات البدنية (Hussein et al., 2018) لعينة البحث كان له الاثر الواضح في دعم الاداء المهاري وتطوره اذ يعزو الباحث ذلك الى ان التنوع في التمارينات اعطت فائدة كبيرة لمعظم عضلات جسم اللاعب العاملة ولعملية ربط الحركات معاً بتوافق ورشاقة واستعماله لها سواء كان بالاتجاه العام ام الخاص ما ادى الى الاستقرار والتكيف على اداء التمارينات والتجديد الدائم للمسار الحركي والتوافق (Hamad et al., 2024) بين العضلات المشتركة في الاداء و مراعاة وضع هذه التمارينات في التسلسل اللازم من السهل الى الصعب لغرض تقوية الاربطة والعضلات وهذا يتفق وما اشار اليه (Al-Madamagh, 2017) "من اجل تحقيق تأثير تدريبي فعال يجب اداء تمارين خاصة باللعبة او الفعالية الرياضية الممارسة تؤدي الى حدوث تغيرات تشريحية وفسولوجية متعلقة بالمتطلبات الضرورية لتلك اللعبة مما يؤدي الى حدوث تغييرات بالأداء المهاري .

وكذلك نلاحظ أيضاً تحسناً ملحوظاً في الاداء وقد يعزو الباحث السبب في ذلك إلى استخدام عينة البحث وتطبيقها للتمارين المشابهة التي عملت على تنمية بعض الصفات الضرورية وقابلية هذه التمارينات على تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات للأداء السليم وكذلك توقيت انقباضها وان تكون هذه التمارينات بها تطابق ديناميكي بين مسارها وبين مسار الاداء الفني التكنيك وهذا يتفق مع ما اشار اليه (A.-H. Y. Ahmed, 2010) أن الاسلوب الامثل للتدريب هو الذي يتشابه فيه المسار الحركي خلال التمرين مع المسار الحركي لها خلال اداء المهارة ذاتها , حيث يؤدي الى الارتقاء بمستوى الانجاز في رياضة الجمناستك .

ومن خلال ملاحظة النتائج التي ظهرت في جدول (3) في نسبة التطور لمستوى أداء الفني للمهارة في الاختبار البعدي جاء نتيجة تأثير التمارينات الخاصة التي وضعها الباحث خلال فترة تنفيذ التمارينات الخاصة و التي اسهمت في تعزيز قدرات اللاعبين وكان لها اثر ايجابي في تطور الاداء الفني لمهارة الدائرة الخلفية الكبرى وقد اشار ( Mansour, ) (2022) "ان التمارين الخاصة هي تمارينات تتضمن جزء من الفعالية او النشاط التخصصي وفيها يتم تطبيق التكنيك والمسار الحركي الخاص بالمهارة او الحركة لأجل تحسين ادائها حركيا او ديناميكيا"

كما ان هذا التطور يعود الى استخدام التمارين المشابهة للأداء الفني للمهارة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (E.- H. Y. Ahmed, 2016) الاستعانة بالتمارين التي تؤدي بصورة تتفق مع طبيعة اداء المهارة باستخدام المجموعات العضلية العاملة بالمهارة ذاتها وفي نفس المسار الحركي والزمني والمكاني يكون له افضل الاثر في تحسين صفات البدنية وبالتالي تحسين مستوى الاداء المهاري"

#### 1-4 الاستنتاجات:

- 1- ان للتمرينات البدنية المشابهة للأداء المهاري تأثير ايجابي في تطوير اداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة .
- 2- للأدوات المساعدة دور فاعل في تطوير الاداء الفني لمهارة الدائرة الخلفية الكبرى

#### 2-4 التوصيات

1. ضرورة التركيز على استخدام التمرينات الخاصة في تطوير اداء الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة.
2. ضرورة استخدام اجهزة وادوات مساعدة خلال التدريبات لتطوير اداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى على جهاز العقلة.
3. اجراء دراسات وبحوث مشابهة للتدريب على مهارات واجهزة جمناستك اخرى .

#### الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في لاعبو الجمناستك فئة الناشئين بأعمار(11-13) سنة التابعين للمركز التدريبي في محافظة ذي قار .

#### تضارب المصالح

يعلن المؤلف انه ليس هناك تضارب في المصالح

كاظم عيسى كاظم <https://orcid.org/0000-0002-3424-2222>



## References

- Abdul, W. H. K. P. D., & Ali, S. A. P. D. (2019). The effect of psychological exercises and means of helpsreduce distraction and the performance of the front and back blows in the tennis. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59.
- Ahmed, A.–H. Y. (2010). *Advanced Methods in Gymnastics Training Using Muscle Work* (p. 99). Dar Al–Fikr Al–Arabi.
- Ahmed, D. M. E. D., Hammad, S. H., Mushref, A. J., & Nasser, M. M. (2025). The effect of mobile learning technology using QR Code in improving some floor movement skills in artistic gymnastics. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 35(1), 76–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v35i1.996>
- Ahmed, E.–H. Y. (2016). *Directed Readings in Gymnastics Training* (1st ed, p. 189). Dar El–Kitab Publishing House.
- Al–Madamagh, M. R. (2017). *Sports Training Science, Its Theories and Applications* (1st ed, p. 94). Al–Waddah Publishing House.
- Al–Ridha, N. I. A.–R., Abdul–Wahed, A., & Hamza, J. S. (2022). The effect of special exercises in learning the sliding pronation skill while leaning on the parallel bars in artistic gymnastics for men. *Journal of College of Physical Education*, 15(2), 66–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.33170/10.33170/vol>
- Hamad, S. H., Saad, H. M., Agam, B. I., & Farhan, M. K. (2024). THE EFFECT OF VISUAL TRACKING EXERCISES ON SOME MOVEMENT ABILITIES AND THE SKILL OF DEFENDING THE COURT IN VOLLEYBALL FOR STUDENTS. *Proximus Journal of Sports Science and Physical Education*, 1(7), 77–83.
- Hussein, A. A. J., Ahmed, M. S., & Kamal, M. W. (2018). Study of some physical and motor abilities and anthropometric measurements and their relationship to the skill of dribbling in football. *Journal of Sport Science*.
- Israa Hussein Ali, LAMYAA HASAN MUHMED AL–DEWAN, & Firas Hassan Abdel Hussein. (2019). The effect of using the Closemire model according to the cognitive method (impulsive versus speculative)In learning some skills with gymnastic on a device Balance beam for female students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 59, 11–27. <https://www.iasj.net/iasj/article/182617>
- Kadhim, K. I. (2024). The effect of weightlifting and plyometrics on developing some components of special strength and technical performance of the forward handspring skill on the vaulting table. *Journal of Sports Education Studies and Research*, 34(3), 554–567. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i3.748>

Khalaf, H. H., Hassan, M. M., & Ahmed, M. S. (2024). The Effect of Seven Mental Training Sessions on Developing Roundoff and Back Handspring Skills on Men's Artistic Gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine*, 15(4).

Mansour, F. D. (2022). *Comprehensive Sports Training* (1st edition, p. 304). Al-Rafah Press.

Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 50–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852>

### انموذج لوحدة تدريبية

الهدف	تطوير الاداء الفني على جهاز العقلة				الاسبوع	الثالث
الشدة	%80				1	30.23 د
التمارين	الحجم		الراحتات ثا		زمن الاداء	زمن الكلي للتمرين د /
	التكرار	المجاميع	بين التكرار	بين المجاميع		
1	10	2	36	120	18 ثا	6.2
2	7	2	32	120	16 ثا	4.13
3	15	2	30	120	15 ثا	4
4	5	2	24	120	12 ثا	4.2

						وتعليم على توقيت المناسب لخطف اسفل البار	
5.7د	120 ثا	2	40 ثا	11	11	تمرين شد الجسم باستخدام اداة على جهاز المتوازي لرفع وخفض الجسم .	5
6د	120 ثا	2	50 ثا	12	8	من وضع الانبطاح على جانب جهاز المقابض - رفع الرجلين الى الاعلى - اسفل باستخدام حبال مطاطية .	6