

الفصل الخامس

اولا: الاستنتاجات .

ثانيا: التوصيات .

الاستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الاستنتاجات :

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث، تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- تأثير اساليب الاحماء الخاص المستخدم (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل -اسلوب التمرينات الحرة) تأثير ايجابي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية (الجهاز التنفسي والجهاز الدوري وانزيم الطاقة) (فوسفات الكرياتين).
- تأثير اساليب الاحماء الخاص المستخدم (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل -اسلوب التمرينات الحرة) تأثير ايجابي بالنسبة لمستوى الاداء المهاري.
- وجود فروق بين اساليب الاحماء الخاص المستخدمة (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة) بالإضافة الى الاسلوب التقليدي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة ومستوى الاداء المهاري.
- الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه اكثر الاساليب فاعلية في التهيئة الفسيولوجية للالزمة للاداء المهاري (الجملة الحركية الحرة) يليه اسلوب الحبل يليه اسلوب التمرينات الحرة يليه الاسلوب التقليدي.

ثانياً: التوصيات:

على وفق النتائج التي توصلت اليها الباحثة، يوصي بما يأتي:

- الاهتمام من قبل المدربين باساليب الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الترتيب النسبي لاساليب الاحماء الخاص قيد الدراسة في الأندية ومراكز التدريب.
- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على عينات وفئات عمرية اخرى وفي أنشطة رياضية متنوعة.

ملخصات البحث

- أولاً : ملخص البحث باللغة العربية .
- ثانياً : مستخلص البحث باللغة العربية .
- ثالثاً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- رابعاً : مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .

أولا : ملخص البحث باللغة العربية:

عنوان البحث

"تأثير أساليب مختلفة من الإحماء الخاص على بعض الوظائف الفسيولوجية ومستوى أداء جملة حركية حرة في الجمباز الإيقاعي"

اسم الباحثة / ندا عبد الوهاب عبد الرحيم احمد

• مشكلة البحث وأهميته:

الجمباز الإيقاعي احد الأنشطة الرياضية التي تحتل مكان الصدارة ووصل إلى قمة الإتقان والكمال المهاري والبدني ، و اخذ مكانه المرموق في الدورات الاولمبية والمحافل العالمية ، حيث تتجسد روحته بالأداء السلس والانسيابي للمهارات الحركية وهو ما يراه البعض ويعتبره سمة مميزة تجمع بين الفن والرياضة وهو ما يجذب المشاهدين للأداء المهاري فائق الروعة للاعبات الجمباز الإيقاعي .

وأمام هذه الظفرة الكبيرة من الإعجاز والتطور المذهل في مستويات الأداء البدني والمهاري الذي نشاهده اليوم والنابع من استخدام العلم في الرياضة وتوسع استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عمليات التدريب الرياضي مما أدى إلى التطوير ذاته واستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور البرامج التدريبية التي تبنى على أسس علمية والمناسبة لنوعياته حيث أصبح من الأمور المستبعدة ، إن الموهبة الفردية فقط تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث.

ولكي تصل اللاعب إلى هذه المكانة من الأداء والتطور لم يكن وليد الصدفة ولكن نتيجة للتخطيط العلمي وما توصل إليه العلماء و الباحثون حيث اتجهت أنظار العلماء إلى أن الجسم لا يمكن أن يقوم بعمل نشاط بدني ما لم يتم إجراء بعض التمرينات التمهيدية قبل البدء في الأداء البدني مما يهيئ الجسم فسيولوجيا لمقابلة متطلبات الجهد المتوقع والتهيئة للعمل الأكبر الذي يسبق الأداء سواء في الاشتراك في التدريب أو المنافسة ألا وهي عملية الإحماء الخاص .

على أهمية الإحماء الخاص المقنن لما له من تأثيرات مفيدة على أداء الرياضيين في رفع مستوى الأداء المهاري.

بان الإحماء الخاص المقنن يزيد من قابلية الفرد لأداء العمل المكلف به في وقت قصير ، بأنه يؤدي إلى زيادة الإتقان المهاري ويرفع من قدرة على الانجاز ويؤخر الإجهاد والتعب. في حين يرى أيضا كل من بان الإحماء الخاص المقنن يكسب العضلات الارتخاء والمطاطية الأزمة للأداء الرياضي ولأهمية الإحماء الخاص وانه شيء أساسي لا غنى عنه من أجل الاستعداد الجيد ، حيث يعمل على تهيئة وتنظيم أجهزة الجسم والعمليات الحيوية وذلك بزيادة معدل الدورة الدموية وحجمها ، وكذلك معدل التهوية الرئوية والأكسجين المنقول ، حيث انه لمن الخطورة أن نجعل القلب يعمل بسرعه القصوى مباشرة بل يجب أن يهيئ للمجهود البدني.

فإن تحسن وظائف الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وإنزيمات الطاقة من خلال عملية الإحماء الخاص والذي يجنب من خطر التقلص العضلي المبكر، عن طريق رفع درجة حرارة الجسم قليلا مما ينشط التفاعلات الكيميائية داخل الجسم وبالتالي يؤدي إلى تحسين الطاقة الأزمة لتنشيط وإسراع الاستجابات العضلية. وقد لفت الإحماء الخاص وأساليبه أنظار العديد من المهتمين بتدريب الأنشطة الرياضية المختلفة مؤخرا حيث ظهرت بعض الدراسات العلمية لما لها من أهمية في تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي وإنزيمات الطاقة وكذلك تأثيرها الايجابي على مستوى الأداء المهاري .

ومما سبق يتضح أن عملية الإحماء الخاص المقنن في حد ذاتها عمل ذو أهمية كبيرة من الناحية الفسيولوجية والبدنية والعصبية لجميع الأنشطة الرياضية بما يتفق ويتلاءم مع أساليب الإحماء الخاص بكل نشاط.

ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات البحثية لم يتسنى لها ما يشير إلى التطرق إلى استخدام أساليب مختلفة من الإحماء الخاص المقنن بالبحث أو الدراسة العلمية في مجال الجمباز الإيقاعي مما دعا إلى إجراء هذا البحث للتعرف على أفضل أساليب الإحماء الخاص المقنن وتأثيره على مستوى الأداء المهاري في الجمباز الإيقاعي

وقد رأَت الباحثة ضرورة تناول هذه النقطة البحثية بالدراسة وذلك بهدف معرفة أي من هذه الأساليب أكثر فاعلية في إعداد وتهيئة الأجهزة الفسيولوجية للقيام بالأداء الحركي المطلوب في الجُمباز الإيقاعي ، أملا في توجيه الاهتمام الأكاديمي نحو الحديث والجديد في تطبيقات الإحماء الخاص في النشاط الرياضي التخصصي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

السُّبْح:

معدل ضربات القلب في الدقيقة..

صُغْفُ السَّم:

انه الضغط الذي يحدث نتيجة اندفاع الدم من القلبى الى الشريان ويتراوح مقداره بين الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي.

مؤنر الطاقة:

وتستخدم لقياس طاقة الجهاز الدورى من حيث كمية الدم المدفوع ..

السَّهْوِيَّة الرُّوئِيَّة:

هى عملية نقل الهواء داخل وخارج الرئة ..

السَّعَّة الحَيَوِيَّة:

هى ذلك الجزء من السعة الرئوية العامة الذى يمكن تحديده بأقصى حجم لهواء الزفير بعد أقصى شهيق .

السَّعَّة النَّفسِيَّة الفُصْوِي:

هى عبارة عن أقصى حجم للهواء يدخل ويخرج الى ومن الرئتين فى الدقيقة الواحدة..

التمرينات:

مجموعة من الانشطة الحركية التى يقوم بها الفرد..

تمرينات النهيئة:

اعداد الجسم وتهيئته عن طريق تمرينات الاحماء والتدفئة قبل الاداء لتجنب الاصابات المختلفة.

تمرينات الحررة:

وهى التمرينات التى يؤديها الفرد دون استخدامه لادوات او استعماله لاجهزة او ادوات كبير

تمرينات الحيل:

تمرينات تستخدم اداة الحبل لزيادة مقدرة الفرد الحركية ولاكسابه المهارة والاحساس الاكبر بالحركة.

البالية: لغة عالمية، وهو إحدى الفنون المسرحية الرفيعة؛ فهو فن متكامل من حيث احتوائه على العديد من العناصر الفنية الأخرى مثل: الموضوع – الموسيقى – الديكور – الملابس – الحركة الراقصة – الأداء الحركي – التشكيلات الحركية- المهارات الاساسية – الإضاءة.

فترة النسيان:

هى فترة بناء الأساس البدني وهى أساس الانطلاق للنشاط المتزايد الشدة وهى تمثل قاعدة هرم تدريب القوة وتبدأ هذه الفترة بالتعرف على نقاط الضعف باستخدام الاختبارات والقياسات البدنية المختلفة بالإضافة إلى الملاحظة الشخصية وهذه الفترة المبكرة من التدريب سوف تهيئ الرياضي لتنمية القوة والقدرة بكيفية وشدة عالية بالإضافة إلى أنه بإقاص الوزن الزائد من الدهن وزيادة وزن العضلات فإن إمكانية التقدم تزيد وتتطور . ويتم التدريب باستخدام التمرينات العامة التى تهدف إلى التنمية الشاملة المتوازنة لكل أجزاء الجسم

اهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير اساليب مختلفة من الاحماء الخاص باستخدام (البالية – الحبل – التمرينات الحررة)، وذلك من خلال التعرف على :

١- تأثير الاساليب المختلفة من الاحماء الخاص فى الوظائف الفسيولوجية (الجهاز التنفسى- الجهاز الدورى- انزيم الطاقة (انزيم فوسفات الكرياتين)

٢- تأثير الاساليب المختلفة من الاحماء الخاص فى مستوى اداء الجملة الحركية قيد البحث.

٣- الترتيب النسبى للوقوف على اكثر اساليب الاحماء الخاص فاعلية فى اعداد وتهيئة الاجهزة الفسيولوجية ومستوى الاداء المهارى .

فروض البحث:

٤- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلى والقياس البعدى فى تأثير الاساليب المختلفة من الاحماء الخاص فى الوظائف الفسيولوجية لكل من (الجهاز التنفسى- الجهاز الدورى- انزيم الطاقة (فوسفات الكرياتين)..

- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي فى تأثير الاساليب المختلفة من الاحماء الخاص فى مستوى اداء الجملة الحركية قيد البحث.
- ٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى القياسات القبليه والبعديه بين الاساليب المختلفة للوصول لترتيب نسبي لاكثر اساليب الاحماء الخاص فاعليه فى اعداد وتهيئة الاجهزة الفسيولوجية ومستوى الاداء المهارى.

إجراءات البحث

• منهج البحث

استخدم المنهج التجريبي (i experimental design) ذو تصميم المجموعة الواحدة بطريقة تبادل الأساليب المختلفة للإحماء الخاص باستخدام (أسلوب الباليه – أسلوب الحيل – أسلوب التمرينات الحرة) بالإضافة إلى الأسلوب التقليدي (الإحماء الخاص المستخدم خلال الدروس العملية)، و طبقت الأساليب الأربعة قيد البحث بالتبادل على عينة البحث ، وذلك لمناسبته لطبيعته وأهداف البحث ، حيث استخدم هذا الأسلوب الإحصائي بالقياس القبلي في وقت الراحة والقياس البعدي بعد تطبيق الإحماء الخاص لكل أسلوب بعد الأداء مباشرة

• عينة الدراسة الأساسية :

تم اختيار عينة عمديه من طالبات كلية التربية الرياضية للبنات بجامعة الإسكندرية المقيدات بمرحلة البكالوريوس تخصص جيمناز إيقاعي ، وقد بلغ قوام العينة (٧) طالبات ، يمثلن قوام تخصص الجمناز الإيقاعي للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣

• الأجهزة والأدوات المستخدمة:

(١) القياسات الانثروبومترية.

(٢) قياس المتغيرات الفسيولوجية .

(٣) قياس المتغيرات الكيميائية .

• تطبيق الدراسة الأساسية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليه والقياسات البعديه في الفترة من ٢٠١٢/١٢/١٤ إلى ٢٠١٣/١/١٧ ، لكل من المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهارى ، وكان ذلك أثناء تطبيق الدراسة الأساسية بكل وحدة تدريبيه .

المعالجة الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء.
- اختبار كلوموجراف- سيمنزوف.
- اختبار شابيزو- ويليك.
- معامل الاختلاف.
- النسب التغير.
- اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة
- تحليل التباين (ف).
- اختبار أقل فرق معنوى L.S.D.

الاستنتاجات:

الاستنتاجات

من خلال المعالجات الإحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث، تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

- تأثير اساليب الاحماء الخاص المستخدم (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل -اسلوب التمرينات الحرة) (تأثير ايجابي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية (الجهاز التنفسي والجهاز الدوري وانزيم الطاقة (فوسفات الكرياتين)
- تأثير اساليب الاحماء الخاص المستخدم (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل -اسلوب التمرينات الحرة) (تأثير ايجابي بالنسبة لمستوى الاداء المهاري.
- وجود فروق بين اساليب الاحماء الخاص المستخدمة (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة) بالاضافة الى الاسلوب التقليدي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة ومستوى الاداء المهاري.
- الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه اكثر الاساليب فاعلية في التهيئة الفسيولوجية لازمة للاداء المهاري (الجملة الحركية الحرة) يليه اسلوب الحبل يليه اسلوب التمرينات الحرة يليه الاسلوب التقليدي.

التوصيات:

- الاهتمام من قبل المدربين باساليب الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوب التمرينات الحرة.
- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الترتيب النسبي لاساليب الاحماء الخاص قيد الدراسة في الانديه ومراكز التدريب.
- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على عينات وفئات عمرية اخرى وفي أنشطة رياضية متنوعة.

ثانياً: مستخلص البحث باللغة العربية:

عنوان البحث

"تأثير أساليب مختلفة من الإحماء الخاص على بعض الوظائف الفسيولوجية ومستوى أداء جملة حركية حرة في الجمباز الإيقاعي"

اسم الباحثة / ندا عبد الوهاب عبد الرحيم احمد

تهدف هذه الدراسة تأثير الأساليب المختلفة من الإحماء الخاص في الوظائف الفسيولوجية (الجهاز التنفسي- الجهاز الدوري- انزيم الطاقة (انزيم فوسفات الكرياتين) ، تأثير الترتيب النسبي للوقوف على أكثر أساليب الإحماء الخاص فاعلية في إعداد وتهيئة الأجهزة الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لأساليب المختلفة من الإحماء الخاص في مستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي (quasi experimental design) ذو تصميم المجموعة الواحدة بطريقة تبادل الأساليب المختلفة للإحماء الخاص باستخدام (أسلوب الباليه – أسلوب الحبل – أسلوب التمرينات الحرة) بالإضافة إلى الأسلوب التقليدي (الإحماء الخاص المستخدم خلال الدروس العملية)، و طبقت الأساليب الأربعة قيد البحث بالتبادل على عينة البحث، وذلك لمناسبه لطبيعته وأهداف البحث، حيث استخدم هذا الأسلوب الإحصائي بالقياس القبلي في وقت الراحة والقياس البعدي بعد تطبيق الإحماء الخاص لكل أسلوب بعد الأداء مباشرة ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام

المعالجة الإحصائية عن طريق استخدام الحاسب الآلي (برنامج SPSS)

Sprvrtical package of social sciences لتحليل النتائج للحصول علي :

المتوسط الحسابي.	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختبار كلوموجراف- سيمنروف	اختبار شاببيرو- ويليك	معامل الاختلاف
النسب التغير	اختبار "ت" للملاحظات المزدوجة	
تحليل التباين (ف) (ANOVA)	اختبار أقل فرق معنوي I.L.S.D	

الاستنتاجات

تأثير اساليب الاحماء الخاص المستخدم (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل -اسلوب التمرينات الحرة) تأثير ايجابي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية (الجهاز التنفسي والجهاز الدوري وانزيم الطاقة (فوسفات الكرياتين)

تأثير اساليب الاحماء الخاص المستخدم (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل -اسلوب التمرينات الحرة) تأثير ايجابي بالنسبة لمستوى الاداء المهاري.

+

وجود فروق بين اساليب الاحماء الخاص المستخدمة (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل-اسلوبالتمرينات الحرة)بالاضافة الى الاسلوب التقليدي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة ومستوى الاداء المهاري.

الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه اكثر الاساليب فاعلية في التهيئة الفسيولوجية لازمة للاداء المهاري (الجملة الحركية الحرة) يليه اسلوب الحبل يليه اسلوب التمرينات الحرة يليه الاسلوب التقليدي

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

اسم المؤلف	السنة	الفصّة	عنوان الكتاب
١. ابو العلا عبد الفتاح	(١٩٩٧)	:	التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح	١٩٩٨	:	بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح	٢٠٠٣	:	فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة
٤. أبو العلا عبد الفتاح، محمد حسن علاوى	(١٩٨٤)	:	فسيولوجيا التدريب الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٥. أبو العلا عبد الفتاح، احمد نصر الدين رضوان	(٢٠٠٣)	:	فسيولوجيا اللياقة البدنية، طبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٦. ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبجى حساتين	(١٩٩٧)	:	فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقويم، دار الفكر العربي، القاهرة.
٧. احمد نصر الدين رضوان	(٢٠٠٣)	:	فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات، طبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٨. أحمد نصر الدين السيد	(٢٠٠٣)	:	نظريات وتطبيقات فسيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة،
٩. اميرة حسن محمود، ماهر حسن محمود	(٢٠٠٨)	:	الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي، الطبعة الاولى، دار الوفاء، الاسكندرية.
١٠. ابراهيم احمد سلامة	(١٩٨٠)	:	الاختبارات والقياسات في التربية الرياضية، دار المعارف، القاهرة.
١١. السيد عبد المقصود	(١٩٩٢)	:	نظريات التدريب الرياضي-فسيولوجيا تدريب التحمل، مطبعة الشباب الحر، القاهرة.
١٢. بسطويسي احمد بسطويسي	(١٩٩٩)	:	اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، الطبعة الاولى، القاهرة.
١٣. بهاء الدين ابراهيم سلامة	(١٩٩٩)	:	التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، طبعة اولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٤. بهاء الدين ابراهيم سلامة	(٢٠٠٠)	:	فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني- لاكتات الدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٥. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٢) : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة
١٦. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٨) : الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، طبعة اولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
١٧. ثناء فؤاد وطارق على ابراهيم (٢٠٠٨) : الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، منشأة المعارف
١٨. جنات محمد درويش ، سناء عبد السلام على (٢٠٠٣) : فسيولوجيا الرياضة ، الطبعة الاولى، مكتبة ومطبعة الاشعاع، الاسكندرية.
١٩. حمدي أحمد ، ابراهيم سعد زغلول (٢٠٠١) : التمرينات الإستشفائية وتطبيقاتها الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٠. سامية احمد كامل الهجرسي (٢٠٠٤) : التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي-المفاهيم العلمية والفنية، مكتبة ومطبعة الغد، الطبعة الاولى، القاهرة.
٢١. سامى عبد القوى على (١٩٩٥) : علم النفس الفسيولوجى ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة.
٢٢. عبد الحميد شرف (١٩٩٦) : البرامج فى التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة
٢٣. عبد الرحمن زاهر (٢٠١١) : موسوعة فسيولوجيا الرياضة، مركز الكتاب للنشر، طبعة الاولى، القاهرة.
٢٤. عبد المنعم بدير، يوسف دهب (٢٠٠٤) : مقدمة في بيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية، القاهرة.
٢٥. عبير رمضان (١٩٩٩) : تأثير التحمل الدورى التنفسي باستخدام صندوق الخطو على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن ١٠٠م عدو ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
٢٦. عصام حلمى، محمد جابر بريقع (١٩٩٧) : التدريب الرياضى اسس-مفاهيم-اتجاهات، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٢٧. عصمت محمد عبد المقصود (١٩٩١) : الصحة والرياضة ، ط٣، دار المعارف، القاهرة.
٢٨. على جلال الدين (٢٠٠٧) : مبادئ وظائف علم الأعضاء ، دار الوفاء
٢٩. على فهمي البيك، عماد الدين، عباس ابو يزيد، محمد احمد (٢٠٠٩) : سلسلة الاتجاهات الحديثة فى التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، الجزء الاول، التمثيل الغذائي ونظم الطاقة الاهوائية والهوائية، طبعة الاولى، منشأة المعارف، الاسكندرية.
٣٠. علاء الدين محمد عليوة (١٩٩٨) : صحة فى المجال الرياضي، منشأة المعارف ، الاسكندرية.

٣١. عنايات فرج، فاتن البطل (٢٠٠٤) : التمرينات الايقاعية (الجمباز الايقاعي) والعروض الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٢. فاروق عبد الوهاب (١٩٩٥) : الرياضة-صحة ولياقة بدنية، الطبعة الاولى، دار الشروق، القاهرة.
٣٣. كاظم جابر امير (١٩٩٩) : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضى، ذات السلاسل للطباعة والنشر، طبعة ثانية، الكويت.
٣٤. كمال درويش واخرون (١٩٩٨) : الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٣٥. ليلي عبد العزيز زهران (١٩٩٧) : التمرينات الفنية والايقاعية الاسس العلمية والعملية، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٦. ماجده طاهر احمد شنبى (٢٠٠٧) : دراسة بعض المتغيرات الفسيوكيميائية المصاحبة للمحدد البيوميكانيكى عند نهاية مرحلة تزايد السرعة لدى لاعبي ١٠٠ معدو، رسالة دكتوراة، غير منشورة، جامعة الاسكندرية.
٣٧. محمد صبحى حسنين (١٩٩٨) : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٨. محمد صبحى حسنين (٢٠٠٣) : فسيولوجيا التدريب والرياضة، طبعة اولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٣٩. محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، الجزء الاول، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٠. محمد رضوان (١٩٩٨) : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٤١. محمد إبراهيم شحاتة ، عيد المنعم سليمان برهم ، جاسر سليمان نويران (١٩٨٩) : موسوعة التمرينات البدنية الجزء الثاني ، الطبعة الاولى ، عمان -الأردن
٤٢. محمد علي أحمد القط (٢٠٠٥) : إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة . ج١ . القاهرة . المركز العربي للنشر
٤٣. مفتى ابراهيم حماد (٢٠٠١) : التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)، الطبعة الاولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
٤٤. نائرة العبد (٢٠٠٠) : التمرينات الحديثة-اصولها مكوناتها، دار نشر الثقافة، الاسكندرية.
٤٥. نعمات احمد عبد الرحمن (٢٠٠٠) : الانشطة الهوائية، منشأة المعارف، الاسكندرية.

٤٦. نعمات احمد عبد الرحمن، ماجده علي رجب (٢٠٠٥) : الجمباز الايقاعي النظرية والتطبيق، دار الحكمة، الاسكندرية.
٤٧. هدى ضياء الدين عبد الحميد (١٩٧٨) : تأثير تنمية المرونة على القوة الضلية بانواعها الثلاثة في المرحلة السنوية من ١٨:٢٣ سنة رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الاسكندرية، جامعة حلوان.
٤٨. هدى ضياء الدين عبد الحميد (١٩٨٠) : اثر استخدام نظم انتاج الطاقة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوى اداء جملة حركية حرة في التمرينات الحديثة، بحث ترقية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
٤٩. ياسمين حسن الجار، سوزان صلاح الدين طنطاوى (٢٠٠٤) : اسس تدريب الجمباز الايقاعي، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الاسكندرية.
٥٠. يوسف ذهب علي (١٩٩٥) : اثر تدريب الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقوى لسباحي المسافات القصيرة، المؤتمر العلمي الدولي للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة، المجلد الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، بالقاهرة، جامعة حلوان.
٥١. يوسف ذهب علي (٢٠٠١) : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة، مكتبة الحرية، الاسكندرية.

ثانيا : المراجع الاجنبية:

المراجع باللغة الانجليزية:

- 52- Anspaugh, D, J, ١٩٩٧ : Wellness Concepts and Applications, 3th ed, MC Graw Hillce, Inc, u.s.a.
- ٥٣ -Alexander j Koch , Harold obyrant, marget e stone ,kim sanborn, christoper proulex .joe hruby et al, (2003) : effect of warm up on the standing broad jump in untrained men and women in the journal of strength and clnditioninig research
- ٥٤ -Alessandra di cagno, carlo baldari, Claudia battaglia, maria Chiara gallotta, Miguel videria, marina pizza, (2010) : preexercise static streaching effect on leaping performance in elite rhythmic gymnasts in the journal of strength and conditioning research.
- 55-Alter M.J., (1996) : Science of flexibility. Human Kinetics Publishers, Champaign.

- 56-Arkaev L.I, Sutsilin N.G. , (2004) : Gymnastics: How to create Champions. The Theory and Methodology of Training Top-Class Gymnasts. Fizkultura I Sport, Moscow.
- 57-Andersen, JC., (2005)(: Stretching before and after exercise: effect on muscles soreness and injury risk. J Athl Train 40: 218–220
- 58-Astrand, PO and Rodahl, K, 1986)(: Textbook of work physiology. New York: McGraw Hill,
- 59-Avela, J, Kyro` la`inen, H, and Komi, PV, (1999) : Altered reflex sensitivity after repeated and prolonged passive muscle stretching. J Appl Physiol 86: 1283–1291,
- 60-Bandy W.D., Irion J.M., Briggler M., (1998) : The effect of static stretch and dynamic range of motion training on the flexibility of the hamstrings muscles. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy 27, 295-300. [[PubMed](#)]
- 61-Bartlett m.j and p.j Wareen, (2002) : effect of the warming up on knee proprioception before sporting activity br.j sports med.
- 62-brown, l, e. (2001) : warm up or no warm up strength and conditioning journal0
- 63-B Ernard m arti, (2007) : effect of drop jumps addad to the warm up of alite sport athletes with a high capacity for explosive force

development research.

- 64-Bishop, 2003 : , D and Warm Up II. Performance changes following active warm up and how to structure the warm up. Sport Med 33: 483–498, .
- 65-Bishop D, (2003) Warm up I: potential mechanisms and the effects of a passive warm up on exercise performance. Sports Medicine 33, 439-454. [[PubMed](#)]
- 66-Bishop, D, Bonetti, D, and Spencer, M. 2003 : The effect of an intermittent, high-intensity warm up on supramaximal kayak ergometer performance. J Sports Sci 21: 13–20, .
- 67-Beedle, BB and Mann, 2007. : CL. A comparison of two warm-ups on joint range of motion. J Strength Cond Res 21: 776–779, .
- 68-Billat,I, 2001 : Interval Training for Performance Ascientific and Empirical Practice Special Rocommendation for middle and long distance running sports medicine vol 2u.s.a. variables associated with the Performance
- 69-. Bale, P and Goodway, J. 2009 : competitive gymnast. Sports Med 10: 139–145, 1990.

VOLUME 23 | NUMBER 6 |
SEPTEMBER | 1881

- 70-Beedle, BB and Mann, , 2007 : CL. A comparison of two warm-ups on joint range of motion. J Strength Cond Res 21: 776–779
- 71-cone, j r, (2007) : warming up for intermittent endurance sports strength and conditioning journal.
- 72-, Charles, B.C., Ruth, L 1997 : Concepts of physical fitness Brown, Bench,mark
- 73-Code of points, -2012 2016 : Internatinal Gymnastics Federation.
- 74-Daniel,D.Chiras, 1999 : Human Biology Health Hosmeostasis and the Publisher.
- 75-Deciore,G, 1998 : Comperison Between one leg and two leg on Vertical Jump Performance Medicine Sience in Sports and Exercise.
- 76-Devries,H.A, 1989 : Physiology of Exercise,for Physical Education and Athletics4th,ed,w,m,c,Brown Publisher,Iowa.
- 77-Eduardo saez de Villarreal, Juan j gonzalez-badillo, mikel izquierdo, (2007) : optimal warm up stimuli of muscle activation to enhance short long – term actue jumping performance researc in European journal of applied physiology.
- 78-Faigenbaum, AD, Bellucci, M, Bernieri, A, Bakker, B, and 1- Hoorens, K. , 2005 : Acute effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. J Strength Cond Res 19: 376–381

- 79-Fradkin A.J., Zazryn T.R., Smoliga J.M. (2010) : Effects of warm-up on physical performance: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research* 24, 140-148. [[PubMed](#)]
- 80-Fox, E.L., Bowers, R .W., Foss, M.L the physiological basis of physical education and athletics
- 81-Foss,M.L.Keteyian,S.J, 1998 : Fox Physiological Basis for Exercises and Sports,6th,ed,Mgrow Hill Publishing co,New York.
- 82-Gerbino, A, Ward, S, and Whipp, B, 1996 : Effects of prior exercise on pulmonary gas-exchange kinetics during high-intensity exercise in humans. *J Appl Physiol* 80: 99–107,.
- 83-Gregson, WA, Batterham, A, Drust, B, and Cable, NT, 2005. : . The influence of pre warm-up on the physiological responses to prolonged intermittent exercise. *J Sports Sci* 23: 455–464,
- 84-Gregson,WA, Drust, B, Batterham, A, and Cable, NT, 2002 : pre-warming on the metabolic and thermoregulatory responses to prolonged sub-maximal exercise in moderate ambient temperatures. *Eur J Appl Physiol* 86: 526–533,.
- 85-Gabbett, jt, (2008) : in fuence of fatigue on tackling technique in rugby league players, *journal of strength and conditioning*

			research
86-gamble, p,	(2004)	:	physical preparation for elite level rugby union foot ball strength and conditioning journal.
87-Gray, sc, g deviteo and m.r nimmo	(2002)	:	effect of active warm up on metabolism prior to and during intense active exercise med.sci.sport exerces.
88-Guyton ,A.C., Hall . T. E ,	2000		Medical physiology, New york, USA
89-Harold Varely,	1989	:	PPractical Chemical Biochemistry London,3edition .
90- Hubert Makaruk	2013	:	ACUTE EFFECTS OF ROPE JUMPING WARM-UP ON POWER AND JUMPING ABILITY IN TRACK AND FIELD ATHLETES Faculty of Physical Education, Department of Track and Field,
			Pre-exercise stretching does not impact upon running economy. J Strength Cond Res 21: 1227–1232, 2007.
91-Hayes, PR and Walker, A,	2000	:	20. Hedrick, A. Dynamic flexibility training. J Strength Cond Res 22: 33–38,.
92-Hilfiker R., Hubner K., Lorenz T., Marti B,	(2007)	:	Effects of drop jumps added to the warm-up of elite sport athletes with a high capacity for explosive force development. Journal of Strength and

- Conditioning Research 21, 550-555. [[PubMed](#)]
- 93-Hedrick, (2006) : a learning from each other warming up strength and conditioning journal.
- 94-Hennig, EM and Podzielny, S, 1994 : The effect of stretching and warm-up exercises on the vertical jumping performance. Deutsche Z. für Sportmedizin 45: 253–260,
- 95-Henderson, A.R, 1992 : Testing for CK and CK2 in Anterior Reference Range and Assay types Journal of clinical chemistry, vol
- 96-Ibrahim M.EL-Akary, EL Biali M, Kandils and Kookab, k, 1987 : Cordiorespiratory Effects of Calcium Channel Blockade and Angiotensin Converting Enzyme inhibition in patients with severe chronic Congestive Heart Failure, Alexandria, faculty of Medicine vol, x r.u.n.
- 97-Jastrjemskaia, N and Titov, B, 1998 : . Rhythmic Gymnastics. Champaign, IL: Human Kinetics,
- 98-Koch, AJ, O'Bryant, HS, Sanborn, K, Proulx, C, Hraby Shannonhouse, E, Boros, R, Stone, ME, and Stone, 2005 : MH. of Effect warm -up on the standing broad jump in trained and untrained man and women. J Strength Cond Res 17: 710–714,, J,
- 99-Little, T and Williams, AG, 2006 : . Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. J Strength Cond Res 20: 203–207,
- 100-Lamb, R.D., 1984 Responses and adaptation, 2nd edition Macmillan, publishing New York
- 101-Laura Guidetti, Alessandra di Cagno, Maria Chiara Gallotta, Claudia Battaglia, Marina Piazza, Carlo Baldaria, (2009) : precompetition warm up in elite and subelite rhythmic gymnastics in journal of strength and conditioning research.

- 102-Mandengue, SH, Seck, D, Bishop, D, Cisse, F, Tsala-Mbala, P, and Ahmaidi, Sm, 2005 : Ar-e athletes able to self-select their optimal warm up? J Sci Med Sport 8: 26–34,.
- 103-Mc Ardle, W.D. Latch, F.I, Katch, v, 2001 : Exercise Physiology Energy, Nutrition and Human Performance, 5th ed, Lippincott Williams and Wilkins u.s.a.
- 104-O' Sullivan K., Murray E., Sainsbury D, (2009) : The effect of warm up, static stretching and dynamic stretching on hamstring flexibility in previously injured subjects. BMC Musculoskeletal Disorders 10, 37. [[PMC free article](#)] [[PubMed](#)]
- 105-Olyvia Donti, Charilaos Tsolakis 2013 : EFFECTS OF BASELINE LEVELS OF FLEXIBILITY AND VERTICAL JUMP ABILITY ON PERFORMANCE FOLLOWING DIFFERENT VOLUMES OF STATIC STRETCHING AND POTENTIATING EXERCISES IN ELITE GYMNASTS
- 106-Peter G. J.M, Janssen M.D, 2001 : Lactate Threshold Training Running Cycling Multisport Rowing x-Country Skiing pub, Human Kietics, u.s.a.
- 107-Robergs, R.A, Roberts, S.O, 1997 : Exercise Physiology, Exercise Performance, and Clinical Appliation, times Mirror Co, u.s.a.
- 108-Robert Ai, 1997 : Exercise Physiology The C. Vand Scat, mosby.co, u.s.a.
- 109-Safran M., Seaber A, Garrett W, (1989) : Warm-up and muscular injury prevention: an update. Sports Medicine 8, 239-249. [[PubMed](#)]
- 110-Scott Kpower, Edward T, Howley, 2007 : Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and

- Performance sixth.
- 111-Shellock F.G., Prentice W.E, (1991) : Warming up for improved physical performance and prevention of sports
- 112-Shrier I, (2004) : Does stretching improve performance? A systematic and critical review of the literature. *Clinical Journal of Sports Medicine* 14, 267-273. [[PubMed](#)]
- 113-Smolefski B.M., Gaverdofski G.K, . (1999) : Artistic Gymnastics. Kiev:Olympic Litterature; (In Russian:).
- 114-Shellock, FG and Prentice, WE, 1985 : Warming-up and stretching for improved physical performance and prevention of sports-related injuries. *Sports Med* 2: 267–278,
- 115-Smith, CA, 1994. : The warm-up procedure: to stretch or not to stretch. A brief review. *J Orthop Sports Phys Ther* 19: 12–17,
- 116-Sharkey, B.J, 1997 : Physiology of fitness, Human kinetics Books Champaign, Illinois
- 117-swanson j.r, (2006) : afunctional approach to warm up and flexibility, strength, and conditioning journal.
- 118-Tillin N.A., Bishop D, (2009) : Factors modulating post-activation potentiation and its effects on performance of subsequent activities. *Sports Medicine* 39, 147-166. [[PubMed](#)]
- 119-Turbanski, S, 2005 : The warm-up effect of stretching in sports and disciplines with speed-strength requirements. *Leistungssport* 35: 20–

- 23,
Development Exercise Physiology
120-Thomes W.Rowland, ١٩٩٦ : Library of Congrestas Calagin in
Puplication date
Effects of six warm-up protocols on
sprint
and jump performance. *Journal of*
121-Vetter R. E, (2007). : *Strength & Conditioning*
Research 21(3), 819-823.
- 122-Wilmore,J.H,Costill S.L, ١٩٩٤ : Physiology Sports and Exercies
Human Kineticsu.s.a.
- 123-Young W.B., Behm D.G, (2002) : Should static stretching be used
during warm-up for strength and
power activities? *Strength and*
Conditioning Journal 24, 33-37.
- 124-Yamamoro,K.Etal, ٢٠٠١ : Effects of Endurance Training on
Resting and Post Exercise Cardiac
Autonnomie control, *Med.sci.Sports*
Exerc,sep,vol.

المراجع باللغة الروسية:

- ١٢٥ Averkovich EP 1988 : осуществляет произвольный анализ
гимнастикой навыков и способов
повышения производительности
самых мощных игроков: Автор.
Кандидат. Дис. М.,
. Влияние темперамента на
деятельность спортсменов в
художественной
- ١٢٦ . Вяткин, Б.А. ٢٠٠٤ : гимнастике / Б.А. Вяткин, /
Темперамент и спорт. - Вып. II:
Сборник научных трудов. -
Пермь:

- 127 Волков Н.И 1998 : Спорт биологии в атеиста двадцать века: Книга Памяти РГАФК работы ученых. Т. 1 - М: VON,
- 128 Иванова О.А 1989 : способов оценить исполнительское мастерство в художественной гимнастике: Автор. Кандидат. Дис. М
- 129 Dzihi Ким. 1997 : Моделирование характеристик отдельных треков трудности как фактор в планировании технической готовности художественной гимнастике: Автор. Кандидат. Дис. М.
- 130 Кувшинникова С.А. 1980 : Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: Автор. Кандидат. Дис. Кандидат. М.,
- 131 Lysytska TS 1991 : исследование функции дыхательной мускулатуры сосудистой системы во время интенсивных характер slozhnokoordinatsionnogo работы в молодых спортсменов и взрослых (например, и художественная гимнастика): Автор. Кандидат. Дис. Кандидат. М.,
- 132 Макарова В.Ю. 1999 : . изучить пути совершенствования скачок по художественной гимнастике. Автор. Кандидат. Дис. - М: ВНИИФК
- 133 Poltorapavlova. 1991 : Методы моделирования и оценки исходных элементов в художественной гимнастике: Автор. Кандидат. Дис. М
- 134 Царькова Н.И 1990 : Обучение персонала спортсменов несут более высокие оценки по художественной гимнастике: Автор.

- 135 Еркомайшвили И.В. 2004 : Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ,
- 136 Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Лисицкая Т. С. О 1989 : О модели построения многолетней спортивной тренировке в художественной гимнастике. М. Госкомспорт СССР,
- 137 Карпенко Л. А. 2007 : Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л. ГДОИФК,
- 138 [http:// en Wikipedia.org/wik](http://en.wikipedia.org/wiki)
i
- 139 www.taichi18.com
- 140 <http://www.elitesoccerconditioning.com/index.htm>
- 140 [http://www.gymnastic-training-info.com/fitness and nutrition guide.asp](http://www.gymnastic-training-info.com/fitness_and_nutrition_guide.asp)
- 146 [разминка_как_способ_совершенствования_техники_выполнения_упражнений](#)
- 147 [упражнений_с_лентой_гимнастками_](#)

148 разминка_как_способ_совер
шенствования_техники_вып
олнения_упр

149 [http://www.warmupuuuuu-
gymnastic](http://www.warmupuuuuu-gymnastic)

150. **[http://www.warmup-
html](http://www.warmup-
html)**