

الملخص

المستخلص

ملخص البحث

"برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوازن وأثره علي أداء بعض مهارات الجمباز الفني الأساسية للمرحلة السنوية من ٤-٦ سنوات "

اسم الدراسة : سارة كاشف حسين .

الاهتمام بالطفولة هو المدخل الأساسي للتنمية الشاملة لأي مجتمع ، وتمثل مرحلة رياض الأطفال حجر الزاوية في اعداد الطفل لمواجهة التحديات في المستقبل، حيث تنمو قدراته وتنضج مواهبه ويكون قابلا للتأثير و توجيهه والتشكيل، و الطفل يتمتع بطاقات حركية كاملة يصعب تطويعها دون اشراف وتوجيه، كما انه يتميز بالنشاط الزائد و الحركة المستمرة و الرغبة في المعرفة و الاكتشاف بالاضافة الي انه يكتسب العادات و القيم و المعايير و الاتجاهات العقلية والاجتماعية والجسمية المختلفة من خلال تواجده مع الوالدين واتصاله بالكبار الذين يعتنون به .

فالاهداف التي يمكن أن يحققها الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة كثيرة وهامة وتؤثر في بنيانه كله ، ليس علي المستوي الحركي أو البدني فحسب بل علي مستوي سلوكه وشخصيته بكل أبعادها وتؤكد هدي الناشف(١٩٩٥) انه ينبغي الاستفادة من الاستعدادات الخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة وتوجيهها الوجهة السليمة .

للوصول بالناشئات للمستويات العاليه لايد من تدريب اللاعبات في سن مبكر وهذا ما أوضحه محمد ابراهيم شحاته (١٩٩٢) حيث ان هذه المرحلة تعتبر من المراحل الهامة و الاساسية لانطلاقه الطفل حركيا خاصة بعد ان ثبت ان عظام الطفل في هذه المرحلة تحتوى على كمية من الماء و المواد البروتينية بنسبة اكثر من الراشد لذا يجب الاهتمام بتدريب الطفل على رفع قامته اثناء سيره او جلوسه .

ووضحت سعاد أحمد سعيد (٢٠٠٢) الي اهم العناصر للياقة البدنية والحركية الخاصة برياضة الجمباز الفني و التي تتناسب مع المرحلة السنيه وهي المرونه ، الرشاقة ، القوة المميزه بالسرعة ، الادراك الحس حركي و التوازن .

فالتوازن الجيد يلعب دورا هاما في أنشطة الحياه اليوميه ، ويرتبط معنويا بالعديد من الانشطة الرياضيه ، ويمنعنا من السقوط ويساعد على الاحتفاظ بوضع متزن عند تنفيذ العديد من الواجبات و يتفق كثير من الباحثين ومنهم محمد حسن و محمد نصر الدين (١٩٩٤) و محمد صبحي (١٩٩٥) علي مدي اهمية عنصر التوازن عامة ، ويعتبر عنصرا أساسيا في حياة الرياضيين بصورة خاصة لما له من أهميه في أداء المهارات الرياضية المختلفة التي تؤدي في كثيرا من الأنشطة الرياضية ، وأن عنصر الاتزان اذا ما توافر لدي اللاعب بمقدار جيد فإنه يساهم في تحسين وترقية أداء العديد من المهارات في الأنشطة الرياضية و يتطلب عنصر الاتزان توافر القدرة علي الاحساس بالمكان و الأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا وذهنيا وعضليا ، وتعتبر سلامة الجهاز العصبي احد العوامل المؤثرة في التوازن والمحقة له كما أن التوافق بين الجهازين العضلي والعصبي لهما دورا كبيرا في المحافظة علي توازن الجسم ، لذا فإن كثيرا من المهارات الحركية التي تؤدي على اجهزة الجمباز الاربعة تعتمد علي التوازن حيث أنه المكون الرئيسي في معظم المهارات بصفة عامة وفي أجهزة الجمباز الفني للأنسات بصفة خاصة والذي يتمثل في حسان القفز ، العارضتان المختلفتا الارتفاع ، عارضة التوازن ، الحركات الأرضية . ولهذا يتطلب الأداء علي هذه الأجهزة قدرة اللاعب علي التحكم في الأجهزة العضوية الخاصة بالجسم للوصول الي الثبات والتوازن والاستقرار في الأداء.

ومن حيث العوامل الحركية يذكر أحمد فؤاد (١٩٩٥) ان التوازن يرتبط عامليا ببعض القدرات الحركية ومنها المرونه ارتباطا عاليا و قدره (٨٤) ، كما أن تدريب المفاصل والأربطة والأوتار (تمرينات الاطاله والمرونه) يعمل على أكتساب ميكانيزم أدائي واسع عن طريق توسيع مدى حركات المفاصل وذلك باستخدام وحدات تمرينات المرونه والاطاله حيث يؤدي ذلك الي زياده في قدرة الفرد علي أداء تمرينات التوازن بكفاءه عاليه ، كما ارتبط بالقدرة علي الرشاقة بمقدار (٧٨) ، و التوافق بمقدار (٧٤) ، ويشير أحمد محمد وعلی فهمي (١٩٩٦) أن التوازن يعد أحد مكونات قدرات التوافق الحركي حيث تتطلب الحركات سيطرة تامة علي

الأجهزة العضوية دون التعرض للسقوط ، ويتطلب أيضا القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات والحركة ، كما أنه يساعد على تحقيق الكفاية العضلية والتحكم في اتجاهات الجسم ، وبالقوة العضلية بمقدار (٤٤) ، كما يرى محمد صبحي (١٩٩٥) أن بعض اختبارات التوازن تتطلب القوة العضلية كما هو الحال في اختبار الوقوف على اليدين أو اختبار توازن الأوضاع فهو يتم تحت التصرف الثابت أو الأيزوميترى للجهاز العصبي ليحدث تطابقا بين القوى الداخلية والخارجية ، وبالجد العضلي بمقدار (٧٤) .

وانطلاقا من العرض السابق للدراسات و البحوث التي أجريت في مرحلة رياض الأطفال يتضح تزايد الاهتمام بدراسة تأثير البرامج الرياضية علي مختلف جوانب النمو لدي أطفال هذه المرحلة ، حيث أشارت معظم نتائج الدراسات السابقة الي أن تلك البرامج تؤثر بشكل ايجابي علي تنمية الطفل من مختلف الجوانب الحركية و المعرفية و الاجتماعية و الانفعالية ، وعلي الرغم من تعدد وتنوع الدراسات العربية و الاجنبية السابقة في هذا المجال ، فمزال جانب تنمية المهارات الأساسية بواسطة برامج الجمباز ولا سيما برامج الياقة البدنية الخاصة لمرحلة رياض الأطفال في حاجة ماسة الي مزيد من البحوث و الدراسات ، مما دعا الباحثة الي الاهتمام باجراء هذه الدراسة .

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الي

التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لتحسين التوازن علي اداء بعض مهارات الجمباز الفني الأساسية (الدرجة الامامية المكورة – الوقوف علي اليدين – القبة) للمرحلة السنية من (٤ - ٦) سنوات .

فروض البحث :

في ضوء ما تقدم من اهداف البحث تم استخلاص الفروض التالية :

- ١- توجد علاقة بين التوازن الثابت و الحركي ومستوي اداء المهارات قيد البحث.
- ٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في درجات التوازن الثابت و الحركي.
- ٣- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي في درجات الاداء للمهارات قيد البحث .
- ٤- ترتفع دلالة حجم تأثير البرنامج التدريبي في درجات التوازن الثابت و الحركي و الاداء المهارات الفنية الاساسية.

التعريفات الاجرائية :

- التوازن :

" هو القدرة علي ضبط اتجاه الجسم في الأوضاع الثابتة Statik ، و الأوضاع الحركية Dynamic وضيق وصغر وعدم ثبات قاعدة الارتكاز " .

- التوازن الثابت :

" قدره الفرد علي البقاء في وضع التوازن أي عدم خروج خط الجاذبية عن قاعدة إرتكاز الجسم مثل الوقوف علي قدم واحدة أو الوقوف علي أطراف أصابع القدمين " .

- التوازن الحركى :

" القدرة علي الإحتفاظ بتوازن الجسم أثناء تحريك الجسم أو أحد أجزائه من نقطة علي أخرى ويظهر ذلك خلال أداء نشاط حركة معين" .

- المرحلة السنوية:

" هي مرحلة ما قبل المدرسة من سن ٤ - ٦ سنوات يتم فيها انتقاء الناشئات فى النوادي و مدارس التوجيه" .

المهارات الاساسية في الجمباز الفني :

" هي المهارات الاكروباتية التي تؤدي علي جهاز الحركات الارضية ويتم من خلالها المهارات المركبه (الدرجات - الوقوف علي اليدين - القبة)

منهج البحث:

في ضوء متطلبات الدراسة الحالية استخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستخدمة احد تصميماته و هو القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الاطفال بمدارس الجمباز الفني بالنادي الأولمبي خلال الموسم الرياضي لعام ٢٠١٢ وقد بلغ قوام العينة ١٨ طفلة من ٤-٦ سنوات ويرجع السبب في اختيار عينة الدراسة الي ما يلي :

١- توافر العدد المناسب كعينة لهذه الدراسة .

٢- التعاون التام من قبل ادارة النادي و المدربين و اللاعبات وأولياء الأمور .

٣- الالتزام الشديد بالتدريب .

مجالات البحث :

المجال الزمني :

تم تنفيذ قياسات البحث وتنفيذ البرنامج خلال الموسم الرياضي ٢٠١٢ حيث اجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من ٢٣ / ١ الي ٣٠ / ١ / ٢٠١٢ و الدراسة الاستطلاعية الثانية من ١ / ٢ الي ٨ / ٢ / ٢٠١٢ علي العينة الاساسية للبحث كما تم تطبيق القياس القبلي من ١١ / ٢ الي ١٥ / ٢ / ٢٠١٢ و الدراسة الاساسية من ١٨ / ٢ الي ٩ / ٥ / ٢٠١٢ و القياس البعدى من ١٢ / ٥ الي ١٧ / ٥ / ٢٠١٢ .

المجال المكاني :

قامت الباحثة باجراء قياسات البحث (القبلي ، البعدية) وتنفيذ محتويات البرنامج التدريبي بصالة الجمباز الفني المغطاه بالنادي الأولمبي بمحافظة الاسكندرية .

وسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة وسائل جمع البيانات الآتية :

١- الأدوات و الاجهزة :

- أدوات خاصة بالقياسات الأنثروبومترية :

- جهاز رستميتز .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم .
- شريط قياس .

- أدوات خاصة بقياسات التوازن :

- شريط العلامات .
- ساعة إيقاف .
- عارضة خشبية طولها ٠١ قدم وعرضها بوصة وارتفاعها بوصة .
- أقوالب خشبية .
- بطاقة تسجيل .

٢. الاختبارات الخاصة بالتوازن :

قد استفادت الباحثة من العرض التفصيلي و التوضيحي في الجزء النظري وبالرجوع الي المراجع العربية و الأجنبية في تحديد اهم الاختبارات التي تقيس كل من التوازن الثابت و التوازن الحركي ومنها بهيه اسماعيل (١٩٩٨) سماح بطوطة (٢٠٠٩) سعاد أحمد سعيد (٢٠٠٢) ومما يتوفر فيها الشروط العلمية (الثبات - الصدق - الموضوعية) وتحدت علي النحو التالي :

اختبارات التوازن الثابت :

- ١- الوقوف علي الارض بمشط القدم: لقياس القدرة علي التوازن الثابت تحت ظروف تصغير قاعدة الاتزان .
- ٢- الوقوف علي مشط قدم واحدة بالثانية : لقياس القدرة علي التوازن الثابت تحت ظروف تصغير قاعدة الاتزان وارتفاع مركز الثقل .
- ٣- الوقوف علي مشطي القدمين مع غلق العينين(هوكي) : لقياس القدرة علي التوازن الثابت تحت ظروف غلق العينين .

اختبارات التوازن الحركي :

- ١- الوثب بدقة و الاحتفاظ بالتوازن اثناء الحركة (باس المعدل) : لقياس القدرة علي الاتزان الحركي من خلال الوثب و الاتزان عند الهبوط .
- ٢- التوازن الحركي من خلال حركات متنوعة ما بين الوثب وأنواع المشي المتبادل وتغيير الاتجاه (نيلسون) : القدرة علي أداء حركات متنوعة تحت ظروف ضيق قاعدة الارتكاز وارتفاع مركز الثقل عن الارض .

٣- المشي علي عارضة التوازن ٦ أشواط (فت) : القدرة علي أداء التحرك بالجسم علي سطح مرتفع مع ضيق قاعدة الاتزان .

٣- التصوير بالفيديو لتقييم الاداء المهاري :

- اعداد مكان التصوير :

١. تحديد ابعاد المكان الذي يتم فيها الأداء المهاري لجملة عارضة التوازن وهي التي تحدد الأبعاد الخاصة لمجال التصوير بالكاميرات .
٢. مناسبة درجة الاضاءة في مجال التصوير ويحددها المتخصص في التصوير عن طريق الاستعانة بالامكانيات المتاحة للكاميرات .
٣. الخلفية تكون مطلية بلون فاتح لتحقيق التناسق بين لوني ملابس اللاعبين ولون الخلفية (عدم تضارب الألوان) .

- اعداد وضع كاميرا التصوير :

- وضع الكاميرا علي حاملها الثلاثي .
- وضع الفيلم داخل الكاميرا وتشغيلها لتجربة الفيلم .
- عدم وجود اي انحرافات أو تغير في مستوي كاميرات التصوير .
- المسافة بين الجهاز عارضة التوازن و الكاميرا (٤٥ , ١٠ م) وارتفاع عدسة الكاميرا (١٠ , ٥٦ م) .

د- استمارة تقييم الأداء للمهارات الاساسية :

لتقييم الأداء علي جهاز الحركات الارضية للمهارات الاساسية قيد البحث (الدرجة الاماميه ، الوقوف علي الينين ، الكبري) تم اخذ اراء الخبراء علي محتوى الاستمارة فأقروا جميعا بأن يمنح لكل مهارة ١٠ درجات وان المستوي الكلي للاداء المهاري يصبح ٣٠ درجة واتبعت الباحثة طريقة المحلفين حيث تم تقييم مستوي الاداء المهاري عن طريق لجنة من المحلفين المعتمدين من الاتحاد المصري للجمباز بمنطقة الاسكندرية و الحاصلات علي شارة التحكيم الدولي في الجباز الفني انسات .

الأسلوب الاحصائي :

نظرا لطبيعة الدراسة التجريبية و الاختبارات و القياسات المستخدمة وكذلك حجم عينة البحث والتوزيع الاعتالي لها تم استخدام معالجة البيانات الخام احصائيا عن طريق الحاسب الألي باستخدام برنامج spss للحصول علي :

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري .

- معامل الالتواء .

- معامل الارتباط (بيرسون)

- قيمة ت .

- اختبار ولكوكسون .

- مستوى التأثير .
- نسبة التحسن .

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة من خلال الدراسة امكن التوصل الي الاستنتاجات التالية :

- البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوازن بنوعيه اثرة ايجابيا علي تحسين التوازن الثابت و الحركي فكان اعلي حجم تأثير للبرنامج لصالح القياس البعدي للبرنامج .
- البرنامج التدريبي المقترح اثرة ايجابي علي تحسين مستوى اداء مهارات الجمناز الفني (قيد البحث) وكان اعلي حجم تأثير للبرنامج للقياس البعدي .

التوصيات :

في ضوء ما أسفرت عليه نتائج الدراسة توصي الباحثة بما يلي :

- ضرورة استخدام برنامج لتدريبات التوازن الثابت و الحركي في المرحلة السنية من (٤-٦) وذلك لتأثيره علي اكتساب مهارات الجمناز و القدرة علي التحكم في الجسم .
- ضرورة أن تشمل برامج الطفولة للتدريب في الجمناز الفني في مرحلة الناشئين علي تدريبات التوازن الثابت و الحركي لما لها من تأثير علي التحكم في الجسم .
- ضرورة ان تشمل برامج الطفولة للتدريب في الجمناز الفني علي مهارات فنية اكثر تقدما مع استخدام برامج تساعد علي تحكم الجسم و الاحساس الحركي عضلي يستفاد بها مدربي الجمناز في مراحل النمو من ٤-٦ سنوات .

المستخلص

"برنامج تدريبي مقترح لتحسين التوازن وأثرة علي أداء بعض مهارات الجمباز الفني الأساسية للمرحلة السنية من ٤-٦ سنوات "

اسم الدراسة : سارة كاشف حسين محمد .

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير البرنامج المقترح لتحسين التوازن علي أداء بعض مهارات الجمباز الفني الأساسية (الدرجة الامامية المكورة - الوقوف علي اليدين - القبة) للمرحلة السنية من (٤ - ٦) سنوات . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي مستخدمة احد تصميماته و هو القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الاطفال بمدارس الجباز الفني بالنادي الأولمبي خلال الموسم الرياضي لعام ٢٠١٢ وقد بلغ قوام العينة ١٨ طفلة من ٤-٦ سنوات وأسفرت النتائج علي أن البرنامج التدريبي المقترح لتحسين التوازن بنوعيه اثرة ايجابية علي تحسين التوازن الثابت و الحركي فكان اعلي حجم تأثير للبرنامج لصالح القياس البعدي للبرنامج و البرنامج التدريبي المقترح اثرة ايجابية علي تحسين مستوي أداء مهارات الجمباز الفني (قيد البحث) وكان اعلي حجم تأثير للبرنامج للقياس البعدي .

Summary

Proposed a training program to improve the balance and its impact on the performance of some of the basic skills of artistic gymnastics The age group of 4-6 years

The researcher: Sara Kashef Haussian

Interest in childhood is the main entrance for the overall development of any society, and represents kindergarten cornerstone in the preparation of the child to face the challenges of the future, where they grow their abilities and mature talents and be capable to influence and direction and composition, and the child enjoys cards kinetics of latent difficult to adapt without the supervision and guidance, as he is characterized by excessive activity and constant movement and desire for knowledge and discovery addition to that he acquires habits, values and standards and trends, mental, social and physical different during his stay with the parents and connected to the adults who care for him.

The goals that can be achieved by children in pre-school and many important and affect its architecture all, not at the motor or physical, but also at the level of behavior and personality in all its dimensions and confirm the guidance of dry (1995) that he should take advantage of the preparations for early childhood and directing pertinent sound.

To access Balnashiat high levels to be trained players at an early age and this is what explained Mohamed Ibrahim Shehata (1992) as this stage is one of the important milestones and key to start the child physically, especially after that proved that the bones of the child at this stage containing a quantity of water and materials protein by more than Rashed So attention must be paid to the training of the child to raise his stature while walking or sitting.

And clarified Suad Ahmed Said (2002) to the most important elements of physical fitness and motor sport of artistic gymnastics and commensurate with the age group which is flexibility, agility, strength characteristic speed, kinesthetic sense perception and balance.

good plays a significant role in the activities of daily life, and is associated significantly with many sports activities, and prevents us from falling and helps to keep developing balanced when you perform many duties and corresponded many researchers including Mohamed Hassan and Mohamed Nasr El Din (1994), Mohamed Sobhi (1995) over the the importance of a balance in general, and is an essential element in the lives of athletes, in particular because of its importance in the performance skills of various sports that result in a lot of sports activities, and that the element of equilibrium if the availability of the player much good it contributes to

improve and upgrade the performance of many of the skills in sports activities and requires a balance of capacity on the sense of place and dimensions, whether using eyesight or without nervous and mentally and intramuscularly, and safety is the nervous one of the factors affecting the balance and unrealized him as the compatibility between the two devices muscular and nervous system have a significant role in maintaining the balance of the body , so a lot of motor skills that lead to devices gymnastics four depend on the balance as it is the main ingredient in most of the skills in general and in the artistic gymnastics equipment for maidens in particular, and who is engaged in horse jump, Aredtan the Almokhtfatta rise, balance beam, floor movements. But this requires the performance of these devices the player's ability to control the body's own organic devices to access the stability and balance and stability in performance.

In terms of factors kinetic mention Ahmed Fouad (1995) that the balance is associated globally with some motor skills, including flexibility linked to high and of (84), and that the training of the joints, ligaments and tendons (exercises prolongation and flexibility) is working to acquire a mechanism how I'm doing and wide through the expansion of the movements of the joints using the units exercise flexibility and prolongation where leads to an increase in an individual's ability to perform exercises balance efficiently, also associated the ability to agility by (78), and compatibility by (74), and indicates Ahmad Muhammad and Fahmi (1996) that the balance is One of the components of the capacity of synergy as it requires movements complete control over the hardware ended without exposure to fall, and also requires the ability to retain put the body in the stability and movement, it also helps to achieve enough muscle control in the trends of the body, and the force of muscle by (44), as seen Mohammed Sobhy (1995) that some tests balance requires muscle strength as is the case in the test stand on the hands or balancing test conditions it is done under the act or hard Aloizumitry of the nervous system to happen correspondence between the internal and external forces, and skin muscle by (74).

Proceeding from the previous view of the studies and research carried out in the kindergarten stage shows growing interest in studying the impact of sports programs on various aspects of growth have children this stage, as indicated most of the results of previous studies that these programs have a positive impact on child development of various aspects of the motor and cognitive, social, emotional, and in spite of the multiplicity and diversity of Arab Studies and Foreign previous in this area, is still the development of basic skills by programs Gymnastics particularly programs fitness private kindergarten in dire need of further research and studies, prompting researcher attention to the conduct of this study.

Objective of this research:

Identifying the impact of the program proposed to improve the balance on the performance of some of the basic skills of artistic gymnastics (RoRo front .vancomycin - handstand - dome) for the Sunni phase of (4-6) years

Research hypotheses:

In the light of the foregoing objectives of the research were extracted following hypotheses:

1 - There is a relationship between a hard balance and motor skills performance level under discussion.

2 - There are statistically significant differences between pre and post measurement for dimensional measurement in fixed degrees of balance and motor.

3 - There are statistically significant differences between pre and post measurement for dimensional measurement in degrees of performance skills under discussion.

4 - rise denote the size of the impact of the training program in fixed degrees of balance and motor performance and basic technical skills.

Procedural tariffs:

- Balance:

"Is the ability to adjust the direction of the body in the situation fixed Statik, and Dynamic kinetic conditions and tight and small and unstable base pivot."

- Hard balance:

"An individual's ability to survive in the development of any lack of balance out the line from the base of Mount gravity body such as standing on one foot or stand on the parties to the toes."

- Motor balance:

"The ability to maintain the balance of the body while moving the body or one of its parts from one point to another and shows during the performance of a particular movement activity."

- Sunni Phase:

"Is a pre-school from the age of 4-6 years where selection in clubs and schools guidance."

Research Methodology:

In light of the requirements of the current study, the researcher used the experimental method used one of his designs and is pre and post measurement per experimental group so as to suitability of the nature of the study

Sample search:

Find sample was selected intentional way of schools Aljbaz kids art club during the Olympic sports season for the year 2012 has been the strength of the 18 sample child of 4-6 years is due in the selection of the study sample to the following:

- 1 - the availability of the appropriate number as a sample for this study.
- 2 - full cooperation of the club's management, coaches and players and parents.
- 3 - strong commitment to training.

Areas of research:

The time domain:

Was performed measurements of the research and implementation of the program during the sports season 2012 as conducted the survey the first from 01.23 to 01.30 / 2012 and the scoping study the second of 2.1 to 2.8 / 2012 on the sample basic research has also been applied

measurement tribalSpatial domain:

The researcher conducting research measurements (pre, post) and the implementation of the contents of the training program artistic gymnastics hall covered the Olympic Club in Alexandria.

And methods of data collection:

1 - The researcher used data collection methods the following:

1 - instruments and devices:

- Special tools anthropometric measurements:

- PC Rstamitr.
- the balance of medical to measure the Balkjm weight.
- tape measure.

- Special tools balance measurements:

- tape marks.
- Stopwatch.
- springer length of 10 feet and inches wide and an inch.
- 7 wooden molds.
- a registration card.

2. Balance tests:

Has benefited researcher of the show detailed and illustration in the theoretical part and by reference to the References Arab and foreign in determining the most important tests that measure each of the balance hard and balance motor including Bahia Ismail (1998) allow Battuta (2009) Suad Ahmed Saeed (2002), which is available where Conditions scientific (Reliability - Validity - objectivity) and identified as follows:

Hard balance tests:

- 1 - stand on the ground with a comb foot: to measure the ability to balance hard under conditions that minimize the base equilibrium.**
- 2 - stand on the comb one foot per second: to measure the ability to balance hard under conditions that minimize the equilibrium base and high center of gravity.**
- 3 - Stand on Comb feet with closed eyes (hockey): To measure the ability to balance hard under the conditions of the closure of the eyes.**

Dynamic balance tests:

- 1 - jump accurately and maintain balance during movement (bass average): to measure the ability to kinetic equilibrium through the jump and poise when landing.**
- 2 - kinetic balance through a variety of movements between the jump and the types of mutual walking and change of direction (Nelson): the ability to perform a variety of movements under tight conditions pivot base and high center of gravity from the earth.**
- 3 - Walking on the balance beam 6 runs (ft): the ability to move the body performance on high surface with a narrow base equilibrium.**

3 - Video imaging to assess the performance skills:

- Preparation Place imaging:

1. Determine the dimensions of the place where the performance skills of the inter balance beam which specifies dimensions for the field of imaging cameras.
2. Appropriate degree of light in imaging and determined by a specialist in photography through the use of the possibilities available to the cameras.
3. Background be painted light to achieve consistency between chromatic players clothes and the color of the background (no conflict of colors).

- Preparing the camera mode:

- camera mode Ali Triple bearer.
- Develop the film inside the camera up and running for a film experience.
- The absence of any deviations or changes in the level of cameras.
- The distance between the device and the balance beam and the camera (45, 10) and the camera lens height (56.1 m).

D. Performance evaluation form of basic skills:

To evaluate the performance of the device movements ground of basic skills under discussion (RoRo front, handstand, major) were taken expert opinion on the content of the form Vokaroo all that gives each skill 10 degrees, and the overall level of performance skill becomes 30 degrees and followed the researcher way jurors were assessment the skill level of performance by a panel of jurors accredited by the Egyptian Federation of Gymnastics Alexandria area and crops on the badge of international arbitration in artistic gymnastics maidens.

Statistical method:

Due to the experimental nature of the study, tests and measurements used, as well as sample size and distribution equinoctial have been using a statistical processing of raw data through the computer using SPSS software to get:

- The arithmetic average.
- Standard deviation.
- Sprains factor.
- The correlation coefficient (Pearson (
- The value of c.
- Test and Cookson.
- The level of impact.
- Percentage of improvement.

Conclusions:

In the light of the findings of researcher during the study could be reached the following conclusions:

- The proposed training program to improve the balance of both types a positive impact on improving the balance hard and was the highest motor size of the impact of the program in favor of the post measurement of the program.
- The proposed training program a positive impact on improving the performance level of artistic gymnastics skills (under) had the highest volume of the impact of the program to measure the posttest

Recommendations:

In light of the results of the study resulted in him researcher recommends the following:

- The need to use a program to disk and balance exercises in the Sunni phase motor (4-6) to its impact on gymnastics skills and the ability to control the body.
- The need to include children's programs for training in artistic gymnastics at the budding stage on a hard balance exercises and motor because of its effect on the body's control.
 - The need to include children's programs for training in artistic gymnastics on the more advanced technical skills with the use of programs that help the body control and kinetic sense of muscular utilized by gymnastics coaches in the stages of growth of 4-6 years

Abstract

**Proposed a training program to improve the balance and its
impact on the performance
of some of the basic skills of artistic gymnastics The age group of
4-6 years**

The researcher: Sara Kashaf Haussian

This research aims to identify the impact of the proposed program to improve the balance on the performance of some of the skills of artistic gymnastics basic (RoRo front vancomycin - handstand - dome) for phase Sunni (4-6) years., The researcher used the experimental method used one designs and is the measurementpre and post experimental group one so as to suitability of the nature of the study sample was selected Find the way intentional kids schools Aljbaz artistic club Olympique during the sports season in 2012 has been the strength of the sample 18 a child from 4-6 years and resulted in the results that the training program proposed to improve the balance of both types impact positively onhard to improve the balance and locomotor was the highest volume of the impact of the program in favor of the post measurement of the program and the proposed training program a positive impact on improving the performance level of artistic gymnastics skills (under) had the highest effect size of the program to measure the posttest..

Alexandria university
Faculty of physical education for girls
Sport training and Movement Science Department

**Proposed a training program to improve the
balance and its impact on the performance
of some of the basic skills of artistic
gymnastics The age group of 4-6 years**

Thesis submitted by

Sara Kashaf Haussian

**Within the requirements for obtaining a master's degree in
physical education**

Supervision

Professor
A. Dr. Maha Mohamed Amin
Kinesiology professor,
Department of Athletic
Training and Movement
Science Physical Education
College Girls
Alexandria University

Professor
A. Dr. Ahmed intellectual Kotb
Professor of athletic training
(artistic gymnastics), Department
of Athletic Training and
Movement Sciences Faculty of
Physical Education Girls
Alexandria University

1431 - 2013