

0/5. الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

- 1/5. الاستنتاجات
- 2/5. التوصيات

0/5. الاستنتاجات والتوصيات

تناول الباحث في هذا الفصل الاستنتاجات والتوصيات التي توصل إليها بعد التحليل الإحصائي وتفسير النتائج الخاصة بالأداء البدني والمهاري لمجموعات البحث (التجريبيتين والضابطة)، من خلال تطبيق البرامج التجريبية وفي ضوء تحليل ومناقشة النتائج ومعرفة التأثيرات التدريبية لاستخدام بعض أساليب تدريب القوة الخاصة المقترحة في اكتساب وإتقان بعض حركات الارتقاء موضوع البحث، واستناداً على تكافؤ مجموعات البحث (التجريبيتين والضابطة) قبل التجربة في مستوى الأداء البدني والمهاري الخاصة بمهارات البحث، مع إخضاعهم لظروف واحدة خلال فترة التجربة فإن الباحث توصل إلى استنتاجات وتوصيات البحث الآتية:

1/5. الاستنتاجات:

في ضوء ما أظهرته النتائج التي توصلت إليها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:

1/1/5. الاستنتاجات الخاصة بالأداء البدني في البرامج التدريبية:

- أمكن التوصل إلى (18) اختباراً بدنياً خاصاً يمكن استخدامها كأداة موضوعية لتدريب القوة الخاصة (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة، والقوة القصوى) لاكتساب وإتقان بعض حركات الإرتقاء للمهارات موضوع البحث.

- أظهرت النتائج من خلال القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة تقدماً في المجموعات الثلاث في قياسات القوة الخاصّة للمتغيرات البدنيّة ولكن كان هناك تقدماً محدوداً للمجموعة الضابطة في القياس البيني والبعدي، في حين كان كبيراً بين المجموعتين التجريبتين وهذا دليل على نجاح البرامج التدريبيّة خلال التجربة.

- الأساليب التدريبيّة النوعية المقترحة والمستخدمّة في البرامج لها تأثير إيجابي على تحسين مستوى القوة الخاصّة بحركات الإرتقاء في كلا المجموعتين التجريبتين لدى طلاب تخصص الجمباز بكلية التربية البدنيّة والرياضة بجامعة الأقصى بغزة.

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح (الأثقال) للمجموعة التجريبيّة الأولى تأثيراً إيجابياً على تحسين العضلات العاملة والكفاءة العضليّة والقوة الخاصّة بحركات الإرتقاء موضوع البحث في جميع الاختبارات ولكن بنسب متفاوتة.

- أظهرت النتائج الخاصّة بالمجموعة التجريبيّة الثانية (البليومتري المثقل) أن البرنامج المقترح قد حقق تقدماً كبيراً في تحسين القوة الخاصّة بحركات الإرتقاء موضوع البحث في جميع الاختبارات ماعدا اختبار رمي كرة طيبة.

- تفوقت المجموعة التجريبيّة الثانية التي تعمل بنظام التدريب البليومتري المثقل على المجموعة الأولى التي تعمل بنظام الأثقال بفروق بسيطة حيث كان متوسط نسبة تحسن المجموعة الثانية (19.76%) في حين كان متوسط نسبة تحسن المجموعة الأولى (19.43%).

- أظهرت النتائج ان طريقة تدريب الجزء المهاري قبل الجزء البدني خلال نفس الوحدة التدريبية قد حقق تقدماً ونجاحاً في طريقة التدريب، حيث يكون الطالب قادراً على الأداء المهاري بدون تعب من جراء أداء الجانب البدني.
- البرنامج الدراسي المتبع في تدريب المجموعة الضابطة أثر بصورة محدودة في بعض القدرات البدنية، ولم تصل إلى درجة التحسن التي وصلت لها المجموعتين التجريبيتين.
- التدريب البدني والمهاري الذي يركز على التدريبات الخاصة النوعية الموجهة والمرتبطة بمسار واتجاه وزمن الأداء المهاري للمهارات قيد البحث أفضل من الأساليب التدريبية التي تشتمل على التدريبات البدنية الغير موجهة.
- التدريب الفتري المتوسط والمرتفع الشدة والتكراري يصلح لتحسين كفاءة العضلات العاملة الخاصة بحركات الإرتقاء بمهارات.
- القياسات البيئية لمجموعات البحث المختلفة أدت إلى معرفة إلى أين وصل التقدم بالبرنامج التدريبية وتقويم عملها ومدى فاعليتها .
- مستوى طلاب تخصص الجمباز بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة الأقصى مستوى مناسب لاستخدام أساليب تدريب القوة الخاصة لتحسين وإتقان بعض حركات الإرتقاء في رياضة الجمباز.
- 2/1/5. الاستنتاجات الخاصة بالأداء المهاري في البرامج التدريبية:
- التأثير الإيجابي للبرنامجين التدريبيين المقترحين أدى إلى رفع مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث وتحسين حركات الارتقاء.

- أظهرت النتائج وجود تفوق جوهري حققته المجموعة الضابطة في الأداء المهاري لمهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة على الجهاز الأرضي على عكس مهارة الشقلبة الأمامية على منضدة القفز التي حققت فروق محدودة في القياسين القبلي والبعدي خلال التجربة.
- الطريقة التقليدية المتبعة في التدريب على المجموعة الضابطة لم تؤثر بشكل ملموس ولم تصل درجة التحسن في مستوى الأداء المهاري إلى ما وصلت لها المجموعات التجريبية حيث كانت أعلى في التجريبية.
- كما أظهرت نتائج التقييم المهاري أن المجموعة التجريبية الأولى (الأثقال) قد حققت تقدماً في كلا مهارتين ولكن كان التفوق أعلى في مهارة الشقلبة الأمامية على منضدة القفز.
- كما أظهرت نتائج البحث أن المجموعة التجريبية الثانية (البليومتري المثقل) قد حققت تقدماً في كلا مهارتين ولكن كان التفوق أعلى في مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة.

2/5. التوصيات:

- في ضوء التحاليل الإحصائية للبيانات التي توصل إليها الباحث وفي حدود مجال البحث يوصي الباحث بالآتي:
- الاسترشاد بالأسس العلمية التي استخدمت في تصميم البرامج التدريبية المقترحة والتي تشمل على الاختبارات التقييمية والتدريبات البليومترية المثقلة وتدريبات بالأثقال النوعية والموجهة المناسبة لنفس غرض موضوع البحث لتعالج القصور البدني في القوة الخاصة بحركات الارتقاء لمهارات الجمباز قبل البدء في التدريب المهاري.

- ضرورة التركيز على التمرينات البدنية التي تعمل في نفس المسار الحركي والزمني والمشابهة للأداء المهاري في مراحل سنية أخرى.
- ضرورة الاهتمام بتحسين كفاءة العضلات العاملة من خلال تدريب القوة الخاصة باستخدام أساليب تدريب نوعية من خلال إعداد البرامج التدريبية المقننة لمستوى طلاب تخصص الجمباز في كليات التربية البدنية والرياضة.
- ضرورة الاهتمام بالتدريب والتركيز على التمرينات التي تعمل على مد مفاصل الجسم أثناء الدورانات والشقلبات ولاسيما في مهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة والشقلبة الأمامية على منضدة القفز.
- استخدام برامج التحليل الحركي لمساعدة المدربين والطلبة لتحليل الأداء المهاري للوقوف على الأخطاء التي تعترض إتقان واكتساب حركات الارتقاء في أبحاث علمية أخرى.
- نظراً للأهمية القصوى للمرحلة الجامعية لطلبة كليات التربية البدنية والرياضة يوصى الباحث بالعناية التامة بتنفيذ برامج تدريبية أخرى وبأدوات مختلفة لتنمية القدرات البدنية الخاصة الأخرى على كافة أجهزة الجمباز الفني وبأنواعه المختلفة.
- استخدام أداة جاكيت الأثقال للتدريب البليومتري لتزيد كفاءة العضلات العاملة والقوة الخاصة بكل مهارة من مهارات الجمباز.
- الدمج بين عدة أساليب تدريبية (البليومتري المثقل، وبالأثقال) لإتقان بعض مهارات الجمباز التي تحتاج لتتنوع في طرق التدريب الرياضي للعبة الجمباز.

- توجيه البرنامج التدريبي المقترح ونتائجه إلى العاملين في مجال التدريب الرياضي وخاصة مرحلة الشباب الجامعي بأقسام التربية الرياضية للاستفادة من هذا البرنامج ونتائجه.
- القيام بأبحاث علمية باستخدام التدريب في كافة أنواع الجمباز و مهاراته المختلفة والتي تتناسب مع كل مرحلة سنية حتى ترتقي لمستوى الأداء المهاري العالي.

المراجع

- 1/6. المراجع العربية
- 2/6. المراجع الأجنبية
- ثالثا: مواقع الانترنت

1/6. المراجع العربية:

- 1 أحمد فؤاد الشاذلي، محمد إبراهيم شحاتة، هشام صبحي، اشرف عبد العال جمباز الصف الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2007م.
- 2 أحمد فؤاد الشاذلي، محمود محمد الحرز، يوسف عبد الرسول الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمباز، الجزء الثاني الطبعة الأولى، منشورات ذات السلاسل، الكويت، 2000م.
- 3 أحمد عبد الوهاب العجارمة علاقة عناصر اللياقة البدنية ومدى مساهمتها بمستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الجمباز في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2000.
- 4 أحمد السيد عوض مصطفى تأثير إحدى الطرق الديناميكية في تدريب القوة المميزة بسرعة باستخدام جهاز الأثقال المسحوبة على تطوير مستوى أداء الطلوع بالمرجحة الخلفية على جهاز الحلق، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2004م.
- 5 أحمد جاسر الجمباز دليل المدرب العربي، الطبعة الأولى، شعاع للنشر والعلوم، حلب، سوريا، 2000م.
- 6 أبو العلا أحمد عبد الفتاح، محمد صبحي حسنين التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- 7 أبو العلا أحمد عبد الفتاح، نصر الدين سيد فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003م.

- 8 آسيا علي سليمان تأثير برنامج تدريب بليومتري لتنمية القدرة الانفجارية على مستوى الأداء الفني لوثة الحلقة في الجمباز الإيقاعي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 2000م.
- 9 الاتحاد الدولي للجمباز القانون الدولي للجمباز الفني للرجال، ترجمة صلاح عسكر، 2009 - 2013م.
- 10 تاماس أيان، لازار باروكا رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات، ترجمة وديع ياسين الثلاثيني، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2011م.
- 11 بسطويسي احمد بسطويسي أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999م.
- 12 حازم حسن محمود أثر برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيكل كير على المتوازيين، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، العدد الرابع، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، 2005م.
- 11 جمال علاء الدين حول بعض المقاييس والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي، مذكرات غير منشورة، كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، جامعة حلوان 1987م.
- 12 حسني سيد احمد، صباح السيد، حازم حسن محمود "أثر التدريب البليومتري الخاص على تنمية القوة الانفجارية وتحسين الأداء الفني للشقبة الأمامية المتبوعة بدورة ونصف أمامية مكورة على حضان القفز"، بحث منشور بمجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، جامعة أسيوط، العدد السابع عشر، الجزء الثاني، نوفمبر 2003م.

- 13 حسني سيد احمد، يحيى الحريري، ذكي درويش مرشد المبتدئين في الجمباز ، الجزء الثالث، 2008م.
- 14 خميس محمد رضوان اثر استخدام القوة على سرعة تعلم أداء حركة الطلوع بالشد والضغط للارتكاز على جهاز الحلق لدى المبتدئين في رياضة الجمباز، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1980م.
- 15 سوزان أبو دهيس تأثير تنمية الصفات البدنية على أداء بعض مهارات الجمباز الأرضي لتلميذات دون (12) سنه، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن، 2006م.
- 16 سعيد محمد غنيمي تأثير استخدام التدريب البليومتري بالأدوات على تنمية القوة الانفجارية الخاصة لتحسين الأداء الفني للشقلبة الأمامية على حصان القفز، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية للبنين، 2008م.
- 17 صديق محمد طولان اثر تنمية القوة المميزة بالسرعة على تحسين مستوى الأداء لبعض حركات مجموعة الارتقاء في رياضة الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية للبنين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 1980م.
- 18 صباح السيد عبدالله أثر تنمية القدرات الحركية الخاصة على تحسين أداء الشقلبة الأمامية على جهاز حصان القفز للأنسات، بحث منشور، نظريات وتطبيقات، العدد السابع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، 1995م.

- 19 صبحي حسونة حسونة أسلوب مقترح لتطوير فعالية أداء مهارة الركلة الأمامية الدائرية مع اللف للاعبى التايكوندو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1998م.
- 20 صلاح محمد عسران اثر استخدام بعض وسائل تدريب القوة الخاصة على فاعلية أداء مجموعة حركات الدفع لأعلى لمصارعة الدرجة الثانية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، 1996م.
- 21 طلحة حسين حسام الدين الموسوعة العلمية في تدريب القوة - القدرة - تحمل القوة - المرونة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1997م.
- 22 طلحة حسين حسام الدين، حسن علي أنيس، أسامة أبو زهري، مصطفى كامل أحمد التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركي في الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1993م.
- 22 عادل عبد البصير علي النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز، دار الفكر العربي، 1998م.
- 23 عادل عبد البصير علي التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999م.
- 24 عادل تركي حسن تطوير القوة القصوى بأسلوبين مختلفين وأثرهما في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومطاولة القوة، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العدد الثاني، المجلد الرابع، 2005م.

25 عبد المنعم سليمان برهم موسوعة الجمباز العصرية (مهارات - تعليم - تدريب - قياس وتقويم - تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضية)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1995م.

26 عبد العزيز احمد النمر تأثير برنامجين بالأثقال على القدرة العضلية للاعبين كرة السلة، مجلة العلوم والفنون الرياضية، المجلد الثالث، جامعة حلوان، 1991م.

27 عبد العزيز احمد النمر، ناريمان الخطيب الإعداد البدني والتدريب بالأثقال للناشئين في مرحلة قبل البلوغ، الطبعة الأولى، الأساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2000م.

28 عبد الكريم غريب منهج البحث العلمي في علوم التربية والعلوم الإنسانية، منشورات عالم التربية، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، المغرب، الطبعة الأولى سنة 2012م.

<http://www.alukah.net/culture/0/52337/#ixzz3KkPbcQWj>

29 عدلي حسين بيومي المجموعات الفنية في الحركات الأرضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

30 عزت محمود الكاشف الانتقاء في رياضة الجمباز، الطبعة الأولى، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 1987م.

31 عصام عبد الخالق التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات، الطبعة الثالثة عشر، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2009م.

32 عصام حلمي، ومحمد بريقع (التدريب الرياضي) أسس - مفاهيم - اتجاهات، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997م.

33 علي عيد العزازي أثر بعض أشكال القوة على سرعة ومستوى أداء بعض القفزات على الحصان" رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية 1986م.

34 عمرو حلمي زايد الخصائص الشكلية لوضع الجسم في نهاية لحظتي الدفع بالقدمين والدفع باليدين وعلاقتها بمستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد العشرون، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 1994م.

35 عماد الدين نوفل اثر تنمية الصفات البدنية الخاصة بمجموعة حركات الكب على تحسين مستوى الأداء المهاري لكب العضد والكب بالمرجحة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1984م.

36 عماد عبد الحق ايرينا لبيدوفا علاقة القوة النسبية والوزن في مستوى الأداء المهاري في رياضة الجمناستيك لدى طلبة تخصص التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية"، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 18، الجزء الثاني، 2004م.

37 فاطمة حسن بسيوني فاعلية التدريب العقلي في مراحل التعلم الحركي على تحسين أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة"، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2001م.

38 قاسم حسن حسين أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1998م.

- 39 كمال عبد الحميد ، ومحمد حسنين اللياقة البدنية ومكوناتها الأسس النظرية والإعداد البدني، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985م.
- 40 محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي، الطبعة الثالثة عشر، دار المعارف، الإسكندرية، 1994م.
- 41 محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان اختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة 1994م.
- 42 محمد إبراهيم شحاته اثر استخدام بعض أساليب تدريب القوة العضلية على سرعة تعلم ورفع مستوى أداء مهارات القوة والثبات على جهاز الحلق، بحث منشور في المؤتمر الدولي الرياضة للجميع في الدول النامية، جامعة حلوان، القاهرة، 1983م.
- 43 محمد إبراهيم شحاته دليل الجمباز الحديث، دار المعارف، الإسكندرية، 1992م.
- 44 محمد إبراهيم شحاته التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، الإسكندرية، 1992م.
- 45 محمد إبراهيم شحاته التدريب بالأثقال، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1997م.
- 46 محمد إبراهيم شحاته تدريب الجمباز المعاصر، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004م.
- 47 محمد إبراهيم شحاته التحليل الحركي لرياضة الجمباز، المكتبة المصرية، الإسكندرية، 2006م.
- 48 محمد إبراهيم شحاته بيوميكانيكا التحليل الحركي والمهاري لرياضة الجمباز، كلية التربية الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2014م.

- 49 محمد إبراهيم شحاته، محمد محمود عبد السلام اثر تنمية القوة المبذولة بسرعة باستخدام السطح المائل في تحسين الأداء الفني للطلوع بالمرجحة الخلفية على جهاززي العقلة والحلق، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، المجلد الثامن، العدد الثاني، 1983م.
- 50 محمد إبراهيم شحاته، محمد محمود عبد السلام أسس جميز الأجهزة، الإسكندرية، 1992م.
- 51 محمد محمود عبد السلام الحلق، الهيئة للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1985م.
- 52 محمد عطا الله بدوي أثر استخدام التدريب البليومتري لتنمية بعض أشكال القوة الخاصة في سرعة اكتساب جملة الحركات الأرضية لدى طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية 2012م
- 53 محمد جابر بريقع، إيهاب البديوي المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005م.
- 54 محمد نصر الدين رضوان، احمد المتولي منصور تمرينات للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2003م.
- 55 مدحت صالح سيد برنامج تدريب الإعداد البدني وتدريب الأثقال، الطبعة الأولى، مطابع الأهرام، 1991م.
- 56 مسعد علي محمود المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار الطباعة للنشر والتوزيع بجامعة المنصورة، 1997م.

- 57 مفتي إبراهيم حماد(التدريب الرياضي الحديث) تخطيط وتطبيق وقيادة، الطبعة الأولى دار الفكر العربي، القاهرة، 1998م.
- 58 مفتي إبراهيم حماد التدريب الرياضي التربوي، الطبعة الأولى، مؤسسة المختار للنشر، القاهرة، 2002م.
- 59 مفتي إبراهيم حماد المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، 2010م.
- 60 مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول طرق التدريس والتربية العملية في مجال التربية الرياضية المدرسية، دار حراء، المنيا، 1991م.
- 61 ملكة احمد رفاعي، إيمان سليمان طه أثر تمرينات الجري والوثب على تحسين الاقتراب والارتقاء ومستوى الشقبة الأمامية على اليدين على حصان القفز، العدد الخمسون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، 1993م.
- 62 مهاب عبد الرزاق أحمد تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المكورة على عارضة التوازن، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2002م.
- 63 ناجي اسعد التدريب البليومتري، الكتاب العلمي، علوم التربية والبدنية الرياضية، كتاب علمي دوري يصدر عن معهد البحرين الرياضي، العدد الثالث، 1992م.
- 64 ناهد الدريملي الأكاديمية الرياضية العراقية، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2008م.

<http://www.iraqacad.org/library.htm>

65 ناهد محمد علي تحليل ديناميكية الدفع في الشقلبة الأمامية على اليدين على حسان القفز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الثاني عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، 1991م.

66 هدى عبد الكريم صبحي شموط اثر برنامج تدريبي لتنمية القوة العضلية على بعض المتغيرات الكينماتيكية بمهارة الشقلبة الجانبية مع ربع لفة على بساط جهاز الحركات الأرضية، رسالة دكتوراه، غير منشوره، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، 2007م.

67 هشام صبحي حسن، ميرفت احمد كمال تأثير التدريب البليومتري في تحسين مستوى أداء الدروة الهوائية الأمامية المكورة للناشئات على جهاز الحركات الأرضية، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية، العدد الواحد والعشرون، 2001م.

68 هزاع بن محمد الهزاع فسيولوجيا الجهد البدني _ الأسس النظرية والإجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية، 2010م.

69 وجيه احمد شمندی اثر استخدام التمرينات الخاصة على تنمية القوة المميزة بالسرعة لمجموعة العضلات العاملة في مهارة المستقيمة الجانبية للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة حلوان، 1985م.

70 ياسر السيد عاشور تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة العضلية للذراعين على مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 1985م.

71 ياسين كامل حبيب برنامج تمرينات مقترح لتنمية القوة العضلية وتأثيره على مستوى الأداء الحركي للطلاب في بعض أجهزة الجمباز، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، الطبعة الأولى، الجزء الأول، دار المناهج، عمان، 1991م.

72 يحيى محمد الحريري التحليل الحركي بواسطة التصوير السينمائي للشقبة على اليدين المتبوعة بدورة ونصف دورة أماماً على حسان القفز" رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية 1985م.

2.6. المراجع الأجنبية:

- 1- Allen.W. Jackson : Physical Education for Lifelong Fitness , Human Kinetics Publisher , Gerorgia , U.S.A. 1999.
James.R.Morrow,
David W. Hill, Rod
K . Dishman
- Avery.D.Faigenbau : Strength and Power for Young Athletes , Human Kinetics Publisher , Georgia , U.S.A , 2000.
m,Wayne,L.Westcott
- Brian J.Sharkey : Fitness and Health , Fifth Edition , Human Kinetics Publisher , U.S.A , 2002 .
- Bill Sands, Mike Conklin : Everybody Gymnastics book, charle, Scribner Sons New York, 1984.
- Bnitimam, G , : Sport Speed, 2nd ed, Human kinetics Publishers , Champaign , Illinie ,1998.
word , A, Tellez ,
T, Sers, B
- Brewer, C : Strength and conditioning for games players. United Kingdom; Coachwise the business solutions, 2005.
- Davis, B. And : study physical education and sport.
others UK: Harcourt Publishers Ltd. (2000)

- <http://www.brianmac.co.uk/plymo.htm>
- Delavier, F. : Strength training anatomy. United States of America; Human Kinetics Publishers, Inc, 2001.
- David Bohmillar : The Difference Between Strength and Power
<http://www.buliding-muscles101.com,2002>
- Don B. Franks , □ : Fitness Leaders , Hand Book Human Kinetics Publisher , U.S.A ,1998 .
Edward T. Howley
- Fahey , T , D . : Athletic Training Principles and Practice May , Fild Publishing Company , California , 1986.
- Federation : physical preparation, study notes , internationale de gymnastique , exercises of level 1, copyright, edition 1. desember 2001.
- Fox , L , E . : Sports Physiology , 2nd Edition , Japan , Tokyo , 1987.
- Gareth Irwina & : The influence of the vaulting table on David G. Kerwina : the handspring front somersault, Sports Biomechanics Volume 8, Issue 2, 2009.
Published online: 12 Jun 2009.
<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14763140902745027?journalCode=rsfb20#.VHD7H9KsWVC>
- Harra , D . : Principles of Sports Training , Introduction to the Theory and Methods of Training , Berlin Sporverlage , 1982.
- Harre , D . , Et al : Introduction , Into the Theory of Training and Competition, Study Material for the International , Course for Coaches , DHFK , Leipzig , 2003 .

- Hay , J. G . : The Biomechanics of Sports Techniques. 2nd. Englewood cliffs, N. J. , Prentice-Hall, 1975 , p. 279-281.
- Henson , p, : Jump Training Track & field & uarterly Review . vol, 92 No. 4, Winter, 1992.
- Howly.E,T. &Franks B.D : health Fitness Instructor, champaing , 1997.
- Howley , E , T . Franks , B , D : Health Fitness Instuctor s , Hand Book , 1986.
- James A. Petrsion, Cdric X. Bryant, Susan L.Peterson : Strength Training For W0men, Human Kinetics Publisher, Washington, USA., 1995.
- Jensen, C.R and Fisher, A.G. : Scientific Basis Of athletic conditioning . Philtioning, Lea-Fibiger, 1972, 65-128.
- Jensen, C.R. and Schultz, G.W. : Applied Kinesiology , the scientific study of Human Performance. 2 ed. , New York, Mc Graw-hill Book Co., 1977, P. 21-22, 175-188, 363-368.
- Jensen , C , R . : Applied Kinesiology and Biomechanics , Mc Graw Hill Book Company , New York , 1983
- Jeni R. Mcneala, William A. Sandsb & Barry B. Shultz : Muscle activation characteristics of tumbling take-offs, Published online: 28 Aug 2007. pages 375-390.
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14763140701491393#.VHHFT9KsWVB>
- Kosnetsov, V., Kyzheyob, B. : Cneyuanbhar conobar nogtoto-bka cnoptcmeha. M., cbetckar Poccu, 1975.
- Larry W. Kenney : American College of Sport and

- Medicine Fitness Book , Leisure Press
 Publisher , U.S. , 1992 .
- Mathews D. K. : and Fox, E.L : The physiological Basis
 of physical Education and athletic. 2
 ed. Philadelphia, W.B Saunders Co.
 1976, p. 134-161.
- Mortrin , G , L , : Coaching An Effective Behavioral
 Lumsden , J . : Approach , Times Mirror , Mosby ,
 College Publishing , St . Louis ,
 Toronto , Santa Clara , 1984
- Mcardle, W. And : Fundamentals of Exercise Physiology.
 others : 2nd Ed. Philadelphia: Lippincott
 Williams & Wilkins, 2000.
<http://www.brianmac.co.uk/plymo.htm>
- Patricia D . Miller : Fitness Programming and Physical
 Disability , Human Kinetics Publisher
 , U.S.A , 1995 .
- Pouline : Women Gymnastic Performance and
 Coach , 3rd Edition , London , 1974 .
- Rasch, P.J. and : Kinesiology and Applied Anatomy
 Burke, A.K. : Philadelphia, Lea. And Fibiger, 1974,
 p. 41-62, 67- 90.
- Ross, W.D. : Muscular power In : American Collage
 of sport medicin . Encyclopedia of
 sport sciences and medicine . New
 York, macmillan Co., 1971, p. 1158-
 1159.
- Roger Marandino : Strength Training For Power , NSCA
 S Performance Training Journal ;
 Volume 1 , Number 9 , 2002 .
- Rosamond M. R. : Kinetic design analysis software to
 Yeadon : help assess and improve strength
 training backward handspring in
 gymnastics,. Published online: 18 July

- Roman Faranaa, Daniel "Jandackaa, & Gareth Irwinb : The effect of hand position on Musculoskeletal loading during the round-off in female gymnastics, Published online: 01 May 2014. pages 123-134
<http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14763141.2014.895034#.VHGy5NKsWVD>
- Scott Roberts, Ben Weider : Strength And Weight Training For Young Athletes, Contemporary Books Inc Publisher, Chicago, USA, 1994.
- Stephen J. Virgilio : Fitness Education for Children , Human Kinetics Publisher , New Yourk , U.S.A,1997.
- Vivian H. Heyward : Advance Fitness Assessment Exercise Prescription, Third Edition , Human Kinetics Publisher , New Mexico , U.S.A , 1998 .
- Walker son, J ,D., : Plyometric. When and how does it work , strategies , vol. 3 , no. 3 , 1990.
- Watson . S . W . S : Physical Fitness and Athletic Performance , Second Edition , Longman Publishing , New York , U.S.A , 1995 .
- Werner W. K. Hoeger, Sharon A. Hoeger : Principles and Labs for Physical Fitness , Morton Publisher Company , U.S.A.,1997 .
- Winch, M : Strength training for athletes in the United Kingdom; Stanley L. Hunt Ltd , 2004.
- Wilson gj, Murphy aj, Giorgi a. : weIght and plyometric training : effects on eccentric and concentric

force production ",center for exerciser
science & sport management, southern
cross university , lismore nsw,
Australia., can j appl physiology 1996

- William E.Prentice : Fitness for College and Life , Fifth
Edition , Mosby Year book Publisher ,
Alabama , U.S.A , 1997 .
- Woyne L. : Strength Training, Human Kinetics
Westcott, Thomas Publisher, USA, 1998.
- R. Baechle

ثالثا: مواقع الانترنت:

123- <http://www.bdnia.com/?p=2161>.

124- <https://www.facebook.com/GoldenSwimmers>.