الفصل الخامس

اولا:الاستنتاجات .

ثانيا: التوصيات.

obeikandl.com

الاستنتاجات والتوصيات:

اولا:الاستنتاجات :

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

- تاثير اساليب الاحماء الخاص المستخدم (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل –اسلوب التمرينات الحرة)تاثير ايجابي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية (الجهاز التنفسي والجهاز الدوري وانزيم الطاقة (فوسفات الكرياتين).
- تاثير اساليب الاحماء الخاص المستخدم (اسلوب الباليه-اسلوب الحبل –اسلوب التمرينات الحرة)تاثير ايجابي بالنسبة لمستوى الاداء المهاري.
- وجود فروق بين اساليب الاحماء الخاص المستخدمة (اسلوب الباليه-اسلوبالحبل-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 للازمة للاداء المهاري (الجملة الحركية الحرة) يليه اسلوب الحبل يليه اسلوب التمرينات الحرة يليه الاسلوب التقليدي.

ثانيا: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 الانديه ومراكز التدريب.
- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة على عينات وفئات عمرية اخرى وفي انشطة رياضية متنوعة.

obeikandl.com

ملخصات البحث

أولا : ملخص البحث باللغة العربية.
ثانيا: مستخلص البحث باللغة العربية .
ثالثا : ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
رابعا: مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .

obeikandl.com

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 الاوليمبية والمحافل العالمية ، حيث تتجسد روعته 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 الطفرة 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 اللاعبة 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 وهى 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 يؤدى 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 اجل 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 بسرعته القصوى مباشرة بل يجب أن يهيئ للمجهود البدني.

فأن 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 الكيمائية داخل الجسم وبالتالي يؤدى 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 الدارسات 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 فى 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 رأت 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 الجمباز الإيقاعي ، أملا في توجيه الاهتمام الأكاديمي نحو الحديث والجديد في تطبيقات الإحماء الخاص في النشاط الرياضي التخصصي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

النبض:

معدل ضربات القلب فى الدقيقة..

ضغط الدم:

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

مؤشر الطاقة:

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

التهوية الرئوية :

هى عملية نقل الهواء داخل وخارج الرئة ..

السعة الحيوية:

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

السعة التنفسية القصوى :

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

التمرينات:

مجموعة من الانشطة الحركية التى يقوم بها الفرد..

تمرينات التهيئة:

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

تمرينات الحرة:

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

تمرينات الحبل :

تمرينات تستخدم اداة الحبل لزيادة مقدرة الفرد الحركيةو لاكسابه المهارة والاحساس الاكبر بالحركة.

الباليه: 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 التاسيس:

هي فترة بناء الأساس البدني وهي أساس الانطلاق للنشاط المتزايد الشدة وهي 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 بإنقاص الوزن الزائد من الدهن وزيادة وزن العضلات فإن إمكانية التقدم تزيد وتتطور . ويتم التدريب باستخدام التمرينات العامة التي تهدف إلى التنمية الشاملة المتوازنة لكل أجزاء الجسم

اهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثيراساليب مختلفة من الاحماء الخاص باستخدام (الباليه – الحبل – التمرينات الحرة)، 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 القبلى والقياس البعدى فى تاثير الاساليب المختلفة من الاحماء الخاص فى مستوى اداء الجملة الحركية قيد البحث.

٦- توجد فروق ذات دلالة احصائية فى القياسات القبلية والبعدية بين الاساليب المختلفة للوصل لترتيب نسبى لاكثر اساليب الاحماء الخاص فاعلية 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 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 لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث ، حيث استخدم هذا الأسلوب الإحصائي بالقياس القبلي في وقت الراحة والقياس البعدى 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 جمباز إيقاعي ، وقد بلغ قوام العينة (٧) طالبات ، يمثلن قوام تخصص الجمباز الإيقاعي للعام الدراسي ٢٠١٢- ٢٠١٣

- ***الأجهزة والأدوات المستخدمة:***

(١) القياسات الانثربومترية.

(٢) قياس المتغيرات الفسيولوجية .

(٣) قياس المتغيرات الكيمائية .

- ***تطبيق الدراسة الأساسية:***

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية والقياسات البعدية في الفترة من ٢٠١٢/١٢/١٤ إلى ١٧/ ٢٠١٣/١، لكل من المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري ، وكان ذلك أثناء تطبيق الدراسة الأساسية بكل وحدة تدريبية .

المعالجة الإحصائية المستخدمة:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء.
- اختبار كلوموجراف- سيمنروف.
- اختبار شابيرو- 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:

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

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

- وجود فروق بين اساليب الاحماء الخاص المستخدمة (اسلوب الباليه-اسلوبالحبل-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 للازمة 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 انشطة رياضية متنوعة.

obeikandl.com

ثانيا: 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 التجريبى (quasi experimental design) ذو تصميم المجموعة الواحدة بطريقة تبادل الأساليب المختلفة للإحماء الخاص بإستخدام (أسلوب الباليه – أسلوب الحبل – أسلوب التمرينات الحرة) بالإضافة إلى الأسلوب التقليدى (الإحماء الخاص المستخدم خلال الدروس العملية)، و طبقت الأساليب الأربعة قيد البحث بالتبادل على عينة البحث، وذلك لمناسبته لطبيعة وأهداف البحث، حيث استخدم هذ الأسلوب الإحصائى بالقياس القبلى فى وقت الراحة والقياس البعدى بعد تطبيق الإحماء الخاص لكل أسلوب بعد اللأداء مباشرةً ، وقد تم معالجة البيانات باستخدام

المعالجة الإحصائية عن طريق إستخدام الحاسب الآلى (برنامج SPSS)

Sravrtical package of social siences لتحليل النتائج للحصول علي :

المتوسط الحسابي.	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
اختباركلوموجراف- سيمنروف	اختبار شابيرو- ويليك	معامل الاختلاف
النسب التغير	اختبار "ت" للمشاهدات المزدوجة	
تحليل التباين (ف)(ANOV)	اختبار أقل فرق معنوى I.L.S.D	

الاستنتاجات

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

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

+

وجود فروق بين اساليب الاحماء الخاص المستخدمة (اسلوب الباليه-اسلوبالحبل-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 للازمة للاداء المهاري (الجملة الحركية الحرة) يليه اسلوب الحبل يليه اسلوب التمرينات الحرة يليه الاسلوب التقليدي

openkandi.com

obeikandl.com

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

اسم المؤلف	السنة	الفصلة	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 الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة
٣. أبو العلا أحمد عبد الفتاح	٢٠٠٣	:	فسيولوجيا التدريب والرياضة ،دار الفكر العربى ، القاهرة
٤. أبو العلا عبد الفتاح ،محمد حسن علاوى	(١٩٨٤)	:	فسيولوجيا التدريب الرياضى،دار الفكر العربي ،القاهرة.
٥. أبو العلا عبد الفتاح،احمد نصر الين رضوان	(٢٠٠٣)	:	فسيولوجيا اللياقة البدنية،طبعة الثالثة،دار الفكر العربي،القاهرة.
٦. ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبحى حسانين	(١٩٩٧)	:	فسيولوجياومورفولوجيا 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 العربى، القاهرة،
٩. اميرة حسن محمود ،ماهرحسن 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.

obeikandl.com

١٥. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٢) : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة

١٦. بهاء الدين ابراهيم سلامة (٢٠٠٨) : الخصائص الكميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة،طبعة اولى،دار الفكر العربى،القاهرة.

١٧. ثناء فؤاد وطارق على إبراهيم (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 ، إبراهيم 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،مكتبةومطبعة الغد،الطبعة الاولى،القاهرة.

٢١. ســامى عبد القوى على (١٩٩٥) : علم النفس الفسيولوجى ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة.

٢٢. عبد الحــميد شــرف (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) : تاثير 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 في التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات،الجزء الاول،التمثيل الغذائي ونظم الطاقة الاهوائية والهوائية،طبعة الاولى،منشاة المعارف،الاسكندرية.

٣٠. علاء الدين محمد عليوة (١٩٩٨) : صحة في المجال الرياضي،منشأة المعارف ،الاسكندرية.

openkanal.com

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 شنبي : (٢٠٠٧) دراسة بعض المتغيرات الفسيوكميائية المصاحبة للمحدد البيوميكانيكى عند نهاية مرحلة تزايد السرعة لدى لاعبي ١٠٠ معدو ،رسالة دكتوراة،غيرمنشورة،جامعة الاسكندرية.

٣٧. محمد صبحي حسانين : (١٩٩٨) بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضى،دار الفكر العربي،القاهرة.

٣٨. محمد صبحى حسانين : (٢٠٠٣) فسيولوجيا التدريب والرياضة،طبعة اولى،دار الفكر العربي،القاهره.

٣٩. محمد صبحى حسانين : (٢٠٠٤) القياس والتقويم في التربية البدنيةوالرياضة،الجزء الاول،الطبعة الرابعة،دارالفكر العربي،القاهرة.

٤٠. محمد رضوان : (١٩٩٨) طرق قياس الجهد البدني في الرياضة،مركز الكتاب للنشر،القاهرة.

٤١. محمد إبراهيم شحاتة ، عبد المنعم سليمان برهم ، جاسر سليمان نويران : (١٩٨٩) موسوعة التمرينات البدنية الجزء الثاني ، الطبعة الأولى ، عمان –الأردن

٤٢. محمد علي أحمد القط : (٢٠٠٥) إستراتيجية التدريب الرياضي في السباحة .جـ١ . القاهرة .المركز العربي للنشر

٤٣. مفتى ابراهيم حماد : (٢٠٠١) التدريب الرياضي الحديث(تخطيط وتطبيق وقيادة)،الطبعة الاولى،دار الفكر العربي،القاهره.

٤٤. نائرة العبد : (٢٠٠٠) التمرينات الحديثة-اصولها مكوناتها،دار نشرالثقافة،الاسكندرية.

٤٥. نعمات احمد عبد الرحمن : (٢٠٠٠) الانشطة الهوائية،منشأة المعارف،الاسكندرية.

obeikandl.com

٤٦. نعمات احمد عبد الرحمن،ماجده علي رجب	(٢٠٠٥)	:	الجمباز الايقاعي النظرية والتطبيق،دار الحكمة،الاسكندرية.
٤٧. هدى ضياء الدين عبد الحميد	(١٩٧٨)	:	تاثير تنمية المرونة على القوة الضلية بانواعهاالثلاثة في المرحلة السنية من ١٨:٢٣سنة 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 البحار،سوزان صلاح الدين طنطاوى	(٢٠٠٤)	:	اسس تدريب الجمباز الايقاعي،كلية التربية الرياضية بنات،جامعة الاسكندرية.
٥٠. يوسف دهب علي	(١٩٩٥)	:	اثرتدريب الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لسباحي المسافات القصيرة،المؤتمر العلمي الدولى للتنمية البشرية واقتصاديات الرياضة،المجلد الثالث،كلية التربية الرياضية للبنين،بالقاهرة،جامعة حلوان.
٥١. يوسف دهب 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)	:	preexeercise 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.

obeikandi.com

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,

٥٩-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

obeikandi.com

development research.

, D and Warm Up II. Performance changes following active

64-Bishop, 2003 : 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,

CL. A comparison of two warm-ups on joint

67-Beedle, BB and Mann, 2007. : range of motion. J Strength Cond Res 21: 776–779,

Interval Training for Perfrmance Ascientific and Empirical Practice

68-Billat,I, ٢٠٠١ : 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

obeikandi.com

Journal of Strength and Conditioning Research the TM

| www.nsca-jscr.org

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 ١٩٩٧ : Concepts of physical fitness Brown, Bench,mark

73-Code of points, ٢٠١٣-٢٠١٦ : Internatianal Gymnastics Federation.

74-Daniel,D.Chiras, ١٩٩٩ : Human Biology Health Hosmeostasis and the Publisher.

75-Deciore,G, ١٩٩٨ : Comperison Between one leg and two leg on Vertical Jump Performance Medicine Sience in Sports and Exercise.

76-Devries,H.A, ١٩٨٩ : Physiology of Exercise,for Physical Education and Athletics4th,ed,wm,c,Brown Publisher,lowa.

77-Eduardo saez de Villarreal, Juan j gonzalez-badillo, mikel izqierdo, (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

obeikandl.com

79-Fradkin A.J., Zazryn T.R., Smoliga J.M. (2010) : Effects of warm-up on physical performance: a sysytematic 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, ١٩٩٨ : Fox Physiological Basis for Exercies 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 techinique in rugby league players, journal of strength and conditioning

obeikandl.com

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 plysiology, New york, USA

89-Harold Varely, ١٩٨٩ : 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,

91-Hayes, PR and Walker, A, 2000 : Pre-exercise stretching does not impact upon running economy. J Strength Cond Res 21: 1227–1232, 2007. 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

obeikandl.com

Conditioning Research 21, 550-555. [PubMed]

93-Hedri ck, (2006) : a learning from eachotherwarming 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. fu¨r Sportmedizin 45: 253–260,

95-Hen Derson,A.R, ١٩٩٢ : Testing for CKand CK2 in Anterio Refrence Range and Assay types Journal of clic chem.,vol

96-Ibrahim M.EL-Akary,EL Biali M,Kandils and Kookab,k, ١٩٨٦ : Cordiorespiratory Effects of Caclum Chanel Blockade and Angiotensin Converting Enzyme in hibition in patients with server chronic Congestive Heart Failure,Alexandria,facult of Medicine vol,xr u.n.

97-Jastrjembskaia, N and Titov, B, 1998 : . Rhythmic Gymnastics. Champaign, IL: Human Kinetics,

98-Koch, AJ, O'Bryant, HS, Sanborn, K, Proulx, C, Hruby 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.

obeikandi.com

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,	٢٠٠١	:	Exercise Physiology Energy,Nurition and Human Performance,5th ed,Lippincott Williams and Witkins u.s.a.
104-O' Sullivan K., Murray E., Sainsbury D,	(2009)	:	The effect of warm up, staticstretching 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,	٢٠٠١	:	Lactate Threshold Training Runing Cycling Multisport Rowingx-Country Sking pub,Human Kietics,u.s.a.
107-Robergs,R.A,Roberts,S.O,	١٩٩٧	:	Exercise Physiology, Exercise Performance ,and Clinical Appliation,times Mirror Co,u.s.a.
108-Robert Ai,	١٩٩٧	:	Exercise PhysiologyThe 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,	٢٠٠٧	:	Exercise Physiology Theory and Application to Fitness and

opelikandi.com

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, ۱۹۹۷ : 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–

2- .

obeikandl.com

23,

120-Thomes W.Rowland, ١٩٩٦ : Development Exercise Physiology Library of Congrestas Calagin in Puplication date

121-Vetter R. E, (2007). : Effects of six warm-up protocols on sprint and jump performance. *Journal of 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.,

١٢٦ . Вяткин, Б.А. ٢٠٠٤ : . Влияние темперамента на деятельность спортсменов в художественной гимнастике / Б.А. Вяткин, / Темперамент и спорт. - Вып. II: Сборник научных трудов. - Пермь:

obeikandl.com

١٢٧	Волков Н.И	١٩٩٨	:	Спорт биологии в атеиста двадцать века: Книга Памяти РГАФК работы ученых. Т. 1 - М: VON,
١٢٨	Иванова О.А	١٩٨٩		способов оценить исполнительское мастерство в художественной гимнастике: Автор. Кандидат. Дис. М
١٢٩	Dzihi Ким.	١٩٩٧	:	Моделирование характеристик отдельных треков трудности как фактор в планировании технической готовности художественной гимнастике: Автор. Кандидат. Дис. М.
١٣٠	Кувшинникова С.А.	١٩٨٥	:	Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: Автор. Кандидат. Дис. Кандидат. М.,
١٣١	Lysytska TS	١٩٩١	:	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.,
١٣٢	Макарова В.Ю.	١٩٩٩	:	. изучить пути совершенствования скачок по художественной гимнастике. Автор. Кандидат. Дис. - М: ВНИИФК
١٣٣	Poltorapavlova.	١٩٩١	:	Методы моделирования и оценки исходных элементов в художественной гимнастике: Автор. Кандидат. Дис. М
١٣٤	Царькова Н.И	١٩٩٥	:	Обучение персонала спортсменов несут более высокие оценки по художественной гимнастике: Автор.

obeikandl.com

Кандидат. Дис. М.,

Основы теории физической культуры. Курс лекций / И.В. Еркомайшвили. – Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ, : ٢٠٠٤ Еркомайшвили И.В. ١٣٥

О модели построения многолетней спортивной тренировке в художественной гимнастике. М. Госкомспорт СССР, : ١٩٨٩ Аркаев Л. Я., Кузьмина Н. И., Лисицкая Т. С. О ١٣٦

Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. Л. ГДОИФК, : ٢٠٠٧ Карпенко Л. А. ١٣٧

ثالثا: المراجع من شبكة المعلومات الدولية

http// en Wikipedia.org/wik i ١٣٨

www.taichi18.com ١٣٩

http://www.elitesoccer conditioning.com/index. htm ١٤٠

http://www.gymnastic-training-info.com/fitness_and_nutrition_guide.asp ١٤٥

разминка_как_способ_совершенствования_техники_выполнения_упражнений ١٤٦

упражнений_с_лентой _гимнастками_ ١٤٧

obeikandl.com

١٤٨ разминка_как_способ_совершенствования_техники_выполнения_упр

١٤٩ http://www.warmupuuuuu-gymnastic

١٥٠ **http://www.warmup-html**

obeikandl.com