

قائمة المراجع

- أولاً : المراجع العربية .
- ثانياً : المراجع الأجنبية .
- ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات الدولية .

المراجع :

أولا : المراجع العربية :

1. أحمد الهادي يوسف : تكنولوجيا الحركة فى الجمباز ، مطبعة التونى ، 1992م .
2. أحمد فؤاد الشاذلى : علاقة الإدراك الحس - الحركى بالتوازن الثابت والديناميكى المرتبط ببعض حركات الدورات الهوائية فى الجمباز ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الأول ، العدد الثالث ، 1989م .
3. أديل سعد شنوده ، : الجمباز الفنى مفاهيم وتطبيقات ، ملتقى الفكر الأزاريطه ، بالأسكندرية 1999م.
4. أسامة كامل راتب : مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق (النمو الحركى)، دار الفكر العربى للطبع والنشر ، 1999م.
5. الإتحاد الدولى للجمباز : قانون التحكيم الدولى للجمباز آسات ، 2006 م.
6. السيد عبد المقصود : نظريات الحركة ، مطبعة الشباب ، القاهرة ، 1997م
7. السيد عبد المقصود : نظريات التدريب ، الجزء الأول ، دار بورسعيد للطباعة ، 1985 م .
8. أميرة محمد مطر : أثر الترامبولين على التوازن الحركى وأداء الوثبات والدورانات على عارضة التوازن ، بحث منشور، المؤتمر العلمى الأول ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، المجلد الول ، 1990م.
9. أمين أنور الخولى : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1995 م .

10. جمال علاء الدين : دراسة معملية فى بيوميكانيكا الحركات الرياضية ، الإسكندرية ، 1994م .
11. جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ ، صديق محمد ولان : دراسة ديناميكية نمو الإحساس البصرى المقارن بالمسافة لبعض تلاميذ المرحلة الابتدائية (8-12) سنة بحى شرق الإسكندرية ، بحث منشور، المؤتمر العلمى الثانى لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة حلوان ، 1981م .
12. حازم محمد حسن : أثر استخدام أسلوب التمرينات المتشابهة لتحسين بعض مهارات القوة والثبات للاعبى الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1996م .
13. حسنى سيد أحمد : أثر استخدام برنامج مقترح لتنمية تحميل الأداء على العناصر البدنية الخاصة ، ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحصان الخلق ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 2004م .
14. حسنى سيد أحمد : أثر برنامج مقترح لتطوير الإدراك الحس-حركى على تحسين المتغيرات الكينماتيكية للدورة الهوائية الأمامية فى رياضة الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، 1992م .
15. رانية عبد العزيز الفيلت : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب بالإيقاع على تحسين مستوى أداء بعض السلاسل الحركية على عارضة التوازن لناشئات الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، 2008م .
16. زكريا محمد سعد : تأثير استخدام التدريب العقلى فى تطوير نهايات الجمل الحركية لدى الناشئين فى رياضة الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، 1996م .

17. **سامى صبرى إبراهيم** : التغيرات الكينماتيكية خلال تعلم مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة فى الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين بالهرم ، القاهرة ، 2004 م .
18. **سعيد عبد الرشيد** : المتغيرات البيوميكانيكية والأداء فى رياضة الجمباز ، مقال ضمن متطلبات الحصول على درجة أستاذ ، جامعة المنوفية ، 2001م .
19. **سهير عبد الفتاح الجندى** : تأثير برنامج مقترح على الهبوط ومستوى الأداء المهارى لبعض الحركات على جهاز عارضة التوازن وحصان القفز ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة ، المجلد السابع ، 1995م .
20. **سوسن عبد المنعم ، وآخرون** : الأسس الميكانيكية والمجموعات التكتيكية للجمباز ، دار المعارف بمصر ، 1997م .
21. **صفى الدين محمود** : دراسة مقارنة لفعالية التحركات الهجومية لبعض طرق اللعب فى كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 2000م .
22. **صلاح السيد قادوس** : الأسس العلمية الحديثة للتقويم فى الأداء الحركي ، مكتبة النهضة المصرية القاهرة ، 1993م .
23. **عادل جودة عبد العزيز** : فاعلية برنامج للتدريب النوعى على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق 2007م .
24. **عادل عبد البصير** : النظرات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث ، ج1 ، الفكر العربى ، القاهرة ، 1998م .
25. **عادل عبد البصير** : الميكانيكا الحيوية التكامل بين النظرية والتطبيق فى المجال الرياضى ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1988م .

26. **عبد الفتاح خضر** : زيادة معدل التحميل للملاكمين (14) سنة باستخدام برنامج تجريبي مقترح ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، الإسكندرية ، 1982 م .
27. **عبدلى حسين بيومى** : المجموعات الفنية فى الحركات الأرضية ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1998 م .
28. **مصامعبد الخالق** : التدريب الرياضى " نظريات - تطبيقات ، ط 13 ، دار المعارف ، القاهرة " ، 2003 م .
29. **على فهمى البيك** ، **عماد الدين عباس** : المدرب الرياضى فى الألعاب الجماعية تخطيط وتصميم والإحمال التدريبية ، نظريات وتطبيقات ، منشأة المعاهد ، الإسكندرية ، 2003 م .
30. **على محمد عبد الرحمن** ، **طلحة حسام الدين** : الخصائص الكينماتيكية لبعض نهايات الجمل الحركية على عارضة التوازن فى الجمباز بنات ، بحث منشور ، مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، المجلد الثانى ، 1984 م .
31. **على محمد عبد الرحمن** ، **طلحة حسام الدين** : كنيولوجيا الرياضة وأسس التحليل الحركى ، دار الفكر العربى ، 1985 م .
32. **عمرو عبد الرازق بسيونى** : تأثير الترامبولين والتطور العقلى على رفع مستوى أداء بعض النهايات الحركية المركبة على عارضة التوازن لناشئات الجمباز ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، قسم التدريب الرياضى ، 2000 م .
33. **فوزى يعقوب** ، **عادل عبد البصير** : النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز " المتوازيين - الحلق - حسان الحلق " ، ج 2 ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1985 م .
34. **كوثر حسن شواشى** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام جهاز الفراشة على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وبمستوى المهارى للدورة الهوائية الأمامية المكورة على عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، 1999 م .

35. **ليلى محمد الشحات** : تأثير تنمية التوازن على مستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، 1996م .
36. **محمد إبراهيم الشامى** : أسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربى ، 2003م .
37. **محمد إبراهيم شحاته** : دليل الجمباز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ، 1992 م .
38. **محمد إبراهيم شحاته** : أسس تعليم الجمباز ، دار الفكر العربى ، 2003م .
39. **محمد إبراهيم شحاته** : التحليل المهارى فى رياضة الجمباز ، دار المعارف ، 1992م .
40. **محمد إبراهيم شحاته** : دليل الجمباز الأرضى وحصان القفز ، الفنية للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 1987م .
41. **محمد أحمد الشامى** : أثر المعرفة الفورية بالأداء على مستوى الدورة الهوائية الأمامية المكورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، 1992م .
42. **محمد العربى شمعون** : التحكم فى الهبوط والثبات بعد نهاية الجمل الحركية لدى الأطفال فى الجمباز ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الأول التربية الرياضية والبطولة كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، المجلد الثالث 1987م
43. **محمد جابر بريقع** : التحليل التشريحي الكيفى لطرف السفلى لتحسين أداء الدورة الهوائية الخلفية المنحنية فى رياضة الجمباز ، بحث منشور ، المؤتمر الدولى الأول بكلية التربية الرياضية أبو قير ، جامعة الإسكندرية ، 2008م .
44. **محمد جابر بريقع** ، **خيرية إبراهيم السكرى** : التحليل البيوميكانيكى الكيفى لتحسين عملية التدريب ، بحث منشور ، المؤتمر العلمى الدولى الثامن لعلم التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ، 2004م .

45. محمد حسن علاوى ، : الإختبارات والتقويم فى التربية البدنية ، الجزء الأول ، الفكر العربى ، القاهرة ، 1995 م .
46. محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية ، الجزء الأول ، ط3 ، دار الفكر العربى ، 1995م .
47. محمد صبحى حسانين ، : أسس التدريب الرياضى لتنمية اللياقة البدنية فى دروس التربية البدنية بمدارس البنين والبنات ، دار الفكر العربى ، 1997م .
48. محمد عبد السلام : الأداء الفنى والخطوات التعليمية لتمرينات الحلق ، الفنية للطبعات والنشر ، الأسكدرية ، 1985م .
49. محمود عباس ، : الأسس العلمية فى تعليم وتدريب الجمباز ، 1999م .
- أحمد الهادى يوسف
50. مهاب عبد الرازق أحمد : تأثير التدريبات النوعية للإدراك (الحس حركى) لتحسين الأداء الفنى للدورة الهوائية الأمامية المتكورة على عارضة التوازن ، رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، قسم التمرينات والجمباز ، جامعة الإسكندرية ، 2002م .
51. موسى فهمى إبراهيم : موسوعة الجمباز ، الجزء التالى ، دار الكتاب الجامعى ، القاهرة ، 1970م .
52. موسى محمد فهمى : موسوعة الجمباز للرجال ، الجزء الأول ، دار الكتب الجامعية ، القاهرة ، 1985م .
53. ميرفت الطوانسى : تأثير استخدام الترامبولين على التحكم فى الهبوط والثبات ومستوى أداء الدورة الهوائية الخلفية المكورة على عارضة التوازن ، بحث منشور ، مجلة صحيفة التربية ، العدد الأول ، 1994 م .
54. نادية عبد القادر : دراسة تأثير برنامج مقترح للتدريب العلقى على رفع مستوى الأداء على عارضة التوازن فى الجمباز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات الزقازيق ، جامعة الزقازيق ، 1987 م .

55. ناريمان محمد الخطيب ، : التدريب الرياضى (القوة العضلية) ، تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى ، الأساتذة للكتاب الرياضى ، 2007م .
56. ناريمان محمد الخطيب ، : التدريب الرياضى (الإطالة العضلية) ، ط1 ، مركز عبد العزيز أحمد النمر ، عمروالسكرى
57. نعمات أحمد عبد الرحمن : الأنشطة الهوائية ، منشأة المعارف ، بالإسكندرية ، 2000م .
58. هشام حسن : تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات الخاصة ومستوى أداء التلوحة الدائرية على جهاز حسان الحلق للناشئين، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة المنيا ، 1993م .
59. هشام صبحى حسن ، : دراسة تحليلية لمقارنة التعديلات فى قانون الجمباز مرفت أحمد كمال ، يوسف أبو عباس ، حازم حسن محمود
60. وجيهه محجوب ، : التحليل الحركى ، مطبعة بغداد ، 1982م .
- نزار مجيد الطالب
61. ياسر السيد عاشور : الخصائص البيوميكانيكية للمهارات التحضيرية كأساس لوضع التمرينات النوعية لنهايات حركية مختارة على جهاز العقلة ، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية لرياضية بنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2004م .
62. ياسر قطب : تأثير برنامج للتدريبات النوعية باستخدام جهاز بديل على مستوى أداء مهارة الشقلبة الخلفية على جهاز عارضة التوازن ، كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنوفية ، 2004م .

63. يحيى محمد الحريري : التحليل الحركى بواسطة التصوير السينمائي للشقبة على اليدين المتبوعة بدورة ونصف دورة أماما على حصان القفز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، 1985م .

ثانيا: المراجع الأجنبية :

64. *Arnold , E, and Shoches , B,* : Men's Gymnastics , published by E.P. publishing ltd . Eastwardly Wakefield west xourshire , 1981 .
65. *Brown , Y.R and Wordell D.B,* : Gymnastic for men and women , yhon wiley , son New York chi Chester brisance , Toronto , 1980 .
66. *Corlos and W yrick W* : Prediction of Olympic balance beam performance from standardized and modifies tests of balance , R. Q 40 , 1969 .
67. *Goerg , Jum* : Szypulo Gymnastics , fermatas any sport , Moscoue , 1979 .
68. *Gover Dovisky* : N . K any Manidoy of F . R , coomnas-lalac, Fe Zkltoare avds Port, Mosco (1979)
69. *Goverdovisky . N.K . and Momidof , .F.P* : Gymnastic , Fekoltra and sport , Moscow , 1980.
70. *Heniz Reich* : Zcelsl elluny and Mitted der bewe glichetsent sentwicklung bei , lustungsyurnen lepizig , 1961.
71. *Internation Gymnastic* : Women's technical committee cod of point fig , Switzerland , 2001.
72. *John B , James , A.B* : Kinesiology the science of Movement , Canda , 1981.
73. *Kesty Beowland* : Bay gymnastics rules brice drice darbim , publisher ronssas Missouri , U.S.A , 1988.

74. *Lioy Readead* : Men's Gymnastics coaching manual recommended reading for all coaches of boys and men's gymnastics British gymnastics association , Brown publishers great Britain , 1997.
75. *Murry. Et. Et.* : The gymnastics routine as an art form in salmea ilcmois , 1976 .
76. *Roy , J. L* : The value of Gymnastic condition, Exercises to speed of learning selects Gymnastic skills , in Aahper completes Research Quarterly , No . 1 . March , 1994 .
77. *Taylor , A. W* : Endurance training in the scientific aspect of sports training Thomas Co. U.S.A . 1975 .

ثالثاً : مواقع شبكة المعلومات الدولية :

78-http://www.robbinssports.com/sporting-goods-store/american-athletic-m-10.html?filter_id=145&sort=20a

79-<http://visual.merriam-webster.com/sports-games/gymnastics/gymnastics/balance-beam.php>

قائمة المرفقات

- مرفق (1) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث .
- مرفق (2) : الاختبارات المستخدمة فى البحث .
- مرفق (3) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول المكون البدنى الخاص لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة.
- مرفق (4) : استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد نسب كل من التمرينات البدنية والمهارية .
- مرفق (5) : أسماء السادة الخبراء .
- مرفق (6) : التدريبات البدنية الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة .
- مرفق (7) : التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة .

مرفق (1)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طبية .. وبعد

تقوم الباحثة / رهاب رشاد محمد سالم معيدة بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير بعنوان " فعالية تدريبات نوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لناشئات الجمباز على عارضة التوازن " لذا تقوم الباحثة باستطلاع رأى سيادتكم لتحديد الاختبارات التى تقيس الصفات البدنية قيد البحث .

م	المتغيرات	اسم الاختبار	وحدة القياس	الغرض من الاختبار	موافق	غير موافق
1	المتغيرات البدنية	القوة الانفجارية	سم	لقياس قوة عضلات الرجلين		
2		التوازن الثابت	ث	لقياس قدرة اللاعب للاحتفاظ بالتوازن بأكبر وقت ممكن .		
3		المرونة	سم	لقياس مرونة		
4		الرشاقة	ث	لقياس قدرة اللاعب على تغيير اتجاهه		

إذا تشكر الباحثة صادق تعاونكم لنجاح البحث العلمى

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والاحترام

مرفق (2)

الاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً : اختبار الرشاقة

* الجري المكوكي :



1- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

2- الأدوات :

ساعة إيقاف - خطان متوازيان المسافة

بينهما (10) متر .

3- مواصفات الأداء :

يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى خط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، اي أن المختبر يقطع مسافة 4 أمتار ذهاباً وعودة.

هدف اختبارات الرشاقة (الجري المكوكي)

تهدف هذه الاختبارات الي قياس الرشاقة والقدرة علي تغيير وضع الجسم وفيه تقوم اللاعبة بالوقوف خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء تقوم اللاعبة بالجري بأقصى سرعة الي الخط المقابل لتجوزه بكلتا قدميها ثم تستدير لتعود مرة أخرى لتخطى خط البداية بنفس الأسلوب علما بان المسافة بين الخطان 10م ثم يكرر هذا العمل مرة اخرى اي أن اللاعبة يقطع مسافة 40 متر ذهاباً وإياباً .

تسجل للمختبرة الوقت الذي قطعت فيه اللاعبة مسافة الجري من لحظة إشارة البدء حتى تجاوز خط البداية .

اختبار التوازن الثابت :



* الوقوف بالقدم (طولية) على امتداد العارضة :

1- الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت .

2- الأدوات : ساعة إيقاف .

وهو عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها

عارضة ارتفاعها (20) سم وطولها (60) سم وسمكها (3) سم .

3- مواصفات الأداء :

يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى قدميه على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة هذا ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض وعند سماع الإشارة البدء يقوم المختبر برفع الرجل التي على اللوحة أو على الأرض بحيث يرتكز على القدم التي على العارضة ، ويستمر الاتزان فوق العارضة أكبر وقت ممكن ويؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى .

4- التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة وذلك من لحظة مغادرة قدميه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة والأخرى باى جزء من أجزاء الجسم .

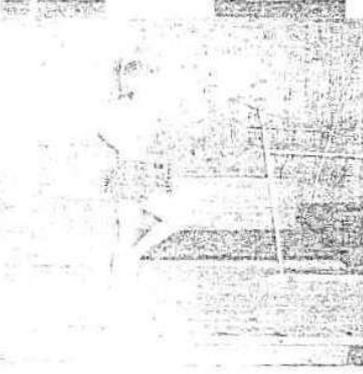
5 - التوجيهات :

1- يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء .

2- تكون اليدين ثابتا الوسط أثناء تأدية الاختبار .

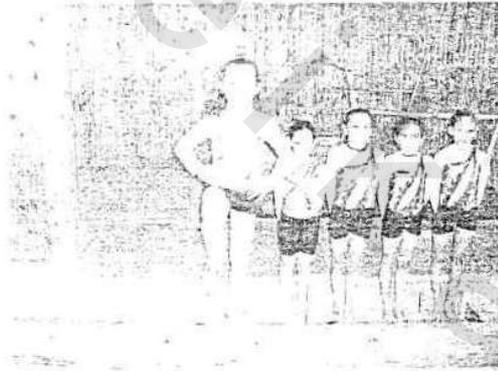
3- نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار .

اختبار الوقوف بمشط القدم علي مكعب :



نفس الشروط والمواصفات الاختبار السابق
فيما عدا ان الوقوف يكون بمشط القدم علي مكعب
(10 × 10 × 10) سم .

الوقوف بالقدم (مستعرضة) علي العارضة .

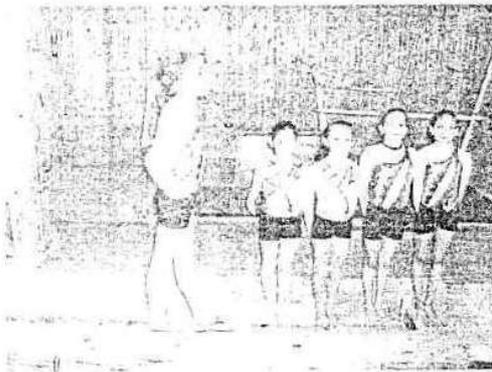


نفس الشروط والمواصفات الاختبار السابق
فيما عدا ما يلي :-

1- يؤدي الاختبار والمختبر مرتديا حذاء .

اختبار التوازن :

بالوقوف بالقدمين طولياً علي العارضة :



نفس شروط ومواصفات الاختبار السابق
فيما عدا ما يلي :

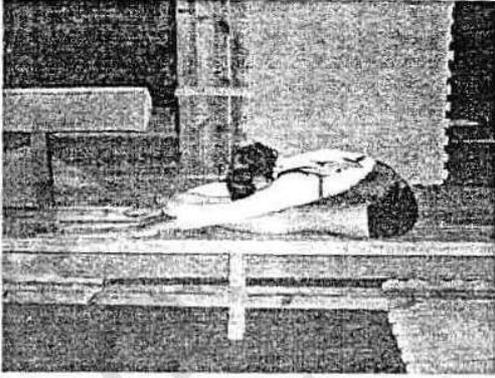
1- الوقوف علي القدمين معاً علي أن تسبق
القدم اليسرى القدم اليمنى . علي أن
يلامس مشط القدم الخلفية كعب القدم
الأمامية .

2- يؤدي الاختبار والمختبر مرتدياً حذاء .

الهدف من اختبار الوقوف بالقدمين علي العارضة .

يهدف هذا الاختبار إلي قياس التوازن الثابت وفيه يقوم اللاعب بالوقوف بالقدمين
معاً علي حافة عارضة علي أن تسبق القدم اليسرى القدم اليمنى وان يلامس مشط القدم
الخلفية كعب القدم الأمامية . يتم احتساب مدة الوقوف التي تمكنت فيه اللاعب من الثبات
فوق حافة العارضة والذراعان ثبات الوسط وتأخذ اللاعب محاولتين يتم احتساب أفضلها .

أولة : اختبار المرونة :



* اختبار ثني الجذع للإمام من الجلوس طولاً:

1- الغرض من الاختبار :

قياس مرونة Erectro spima

Hamstrings

2- الأدوات :

مقعد بدون ظهر ارتفاعه (40) سم مسطرة غير مرنة مستقيمة من صفر إلى مائة (100) سم مثبتة علي المقعد بحيث يكون رقم (50) موازياً لسطح المسطرة ورقم (100) موازياً للحافة السفلي للمقعد . مؤشر خشبي يتحرك علي سطح المسطرة .

3- مواصفات الأداء :

يجلس المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومان ويقوم المختبر بثني الجذع أماماً ولأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه الي ابعد مسافة ممكنة ، علي أن يثبت عند اخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين .

4- توجيهات :

- 1- يجب عدم ثبات الركبتين أثناء الأداء .
- 2- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.
- 3- يجب الثبات عند اخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين .
- 4- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

التسجيل :

تسجيل للمختبر المسافة التي حققها في محاولتين وتحسب له المسافة الأكبر

بالسننيمتر .

ثانيا : اختبار القوة الانفجارية

اختبار الوثب العمودي من الثبات : Vertical jump



يعتبر هذا الاختبار أفضل اختبارات القدرة العضلية وأكثرها شيوعا حيث ابتكره سارجيت Sarget ويعرف في بعض الأوساط العلمية باسم اختبار الوثب لسارجيت .

اختبار الوثب العمودي من الثبات :

الغرض من الاختبار

قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات :

سبورة تثبيت علي الحائط بحيث تكون حافتها السفلي مرتفعة عن الأرض بمقدار 150سم علي أن تدرج بعد ذلك من 151 سم الي 400 سم مانيزيا.

مواصفات الأداء :

يغمس المختبر أصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون زراعة المميزة عاليا بجانب السبورة ويقوم المختبر برفع الزراع المميزة عاليا علي كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع علي السبورة ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من علي الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه ، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الزراعيين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفا ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الي اقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة اخري بأصابع اليد المميزة وهي علي كامل امتدادها .

توجيهات :

عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من علي الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوي الكتف الأخرى أثناء وضع العلامة .

إذا يجب أن يكون الكتفان علي استقامة واحدة.

للمختبر الحق في عمل مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب .

التسجيل .

تعتبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية مقاسه بالسنتيمتر (أو البوصة إذا كانت السبورة مدرجة بالبوصات).

مرفق (3)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول المكون البدنى الخاص لمهارة الدورة
الهوائية الأمامية المكورة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طبية .. وبعد

تقوم الباحثة / رهاب رشاد محمد سالم معيدة بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير بعنوان " فعالية تدريبات نوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لناشئات الجمناز على عارضة التوازن "

لذا تقوم الباحثة باستطلاع رأى سيادتكم حول نسب إسهام المكون البدنى لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة .

النسبة	المكون البدنى	القوة الانفجارية	التوازن	المرونة	الرشاقة	مكونات أخرى ترون إضافتها ونسبتها
%5					
%10					
%20					
%30					
%40					
%50					
%60					
%70					
%80					
%90					
%100					

إذا تشكر الباحثة صادق تعاونكم لنجاح البحث العلمى

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الشكر والاحترام

مرفق (4)

استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد نسب

كل من التمرينات البدنية والمهارية.



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

السيد الأستاذ الدكتور /

تحية طبية .. وبعد

تقوم الباحثة / رهاب رشاد محمد سالم معيدة بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا بإجراء بحث للحصول على درجة الماجستير بعنوان " فعالية تدريبات نوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لناشئات الجمناز على عارضة التوازن "

لذا تقوم الباحثة باستطلاع رأى سيادتكم حول تحديد نسب كل من التمرينات البدنية والمهارية فى فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسة .

الملاحظات	نسبة المكون المهارى %	نسبة المكون البدنى %	فترة إعداد
			الأسابيع
.....			الأسبوع الأول
.....			الأسبوع الثانى
.....			الأسبوع الثالث
.....			الأسبوع الرابع
.....			الأسبوع الخامس
.....			الأسبوع السادس
.....			الأسبوع السابع
.....			الأسبوع الثامن

مرفق (5)

أسماء السادة الخبراء

أسماء السادة الخبراء^(*)

م	الاسم	الدرجة العلمية
1.	أ.د/ زينب سيد حسن على	أستاذ الجمباز بقسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
2.	أ.د/ سامية فرغلى منصور	أستاذ الجمباز بقسم المناهج وطرق التدريس ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
3.	أ.د/ صباح السيد فاروز	أستاذ الجمباز المتفرغ بقسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
4.	أ.د/ عائشة عبد المولى السيد	أستاذ الجمباز المتفرغ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
5.	أ.م.د/ عمرو محمد عبد الرازق	أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا " تخصص جمباز "
6.	أ.د/ فاتن عبد الحميد	أستاذ الجمباز بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
7.	أ.د/ ليلى عباس سليمان	أستاذ الجمباز بقسم المناهج وطرق التدريس ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
8.	أ.د/ مجدة خضر أحمد	أستاذ الجمباز بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة الرياضية ، جامعة الإسكندرية .
9.	أ.د/ محمد جابر بريق	أستاذ الميكانيكا الحيوية ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
10.	أ.د/ مرفت أحمد كمال	أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .
11.	أ.م.د/ ياسر عا فخرابة	أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

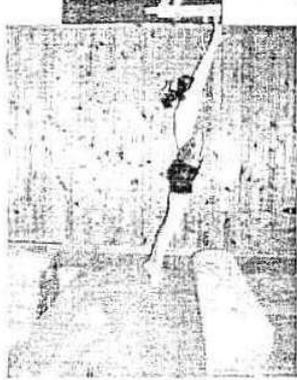
^(*) تم ترتيب أسماء السادة الخبراء هجائياً .

مرفق (6)

التدريبات البدنية الخاصة بهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة

أولاً : تمارين الرجلين والمقعدة / القوة الانفجارية للرجلين :

1- تمارين الوثب EX , Jumping :

م	التمارين المستخدمة	العضلات العاملة الأساسية
1.	الوثب العميق Jumping exercises	 <ul style="list-style-type: none">- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية.- عضلات منطقة الحوض.- عضلات أسفل الظهر .- العضلات الخلفية للفخذ .
2.	الوثب العميق مع الفجوة Depth jump leap	 <ul style="list-style-type: none">- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية.- العضلات الخلفية للفخذ ، العضلات الالبية .- العضلات القابضة لمفصل الفخذ والعضلة التوامية .
3.	وثبة الفجوة السريعة Quick leap	 <ul style="list-style-type: none">- العضلات القابضة لمفصل الفخذ .- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .- العضلات الالبية .- عضلات أسفل الظهر .- عضلات منطقة الكتف .
4.	وثب الصندوق Box Jump	 <ul style="list-style-type: none">- العضلات القابضة لمفصل الفخذ .- العضلة ذات الأربعة رؤوس الفخذية .- العضلات الالبية .- عضلات أسفل الظهر .- عضلات منطقة الكتف .

م	العضلات العاملة الأساسية	التمرينات المستخدمة
5.	 <p>- عضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية . - العضلات الخلفية للفخذ . - العضلات الاليية . - عضلات أسفل الظهر .</p>	الوثبة الواسعة برجل واحدة Single leg stride jump
6.	 <p>- عضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية . - العضلات الخلفية للفخذ . - العضلات الاليية . - عضلات أسفل الظهر . - العضلة التوامية .</p>	الوثبة الواسع المتقاطعة Stride jump cross over
7.	 <p>- عضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية . - العضلات الخلفية للفخذ . - العضلات الاليية . - عضلات أسفل الظهر . - العضلات الباسطة والقبضة لأسفل الرجل .</p>	الوثب المفتوح Split Jump

2- تمرينات الارتداد : Bounding exercises

م	العضلات العاملة الأساسية	التمرينات المستخدمة
8.	 <p>- عضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية . - العضلات الخلفية للفخذ . - العضلات الاليية . - العضلة التوامية (السمانة) . - عضلات الذراعين والكتفين .</p>	الارتداء بالرجلين معا Double leg bound

م	التمريبات المستخدمة	العضلات العاملة الأساسية
.9	الارتداد بتعاقب الرجلين Alternate leg bound	 <ul style="list-style-type: none">- العضلات القابضة للخذ .- العضلات الباسطة للخذ .- العضلات القابضة للمقعدة .- العضلات الباسطة للمقعدة .
.10	ارتداد الصندوق بالرجلين معا Double leg box bound	 <ul style="list-style-type: none">- عضلات ذات الأربعة رؤوس الفخذية .- العضلات الخلفية للخذ .- العضلات الأليية .- عضلات أسفل الظهر .- عضلات منطقة الجذع .
.11	ارتداد الصندوق بتعاقب الرجلين Alternate leg box bound	 <ul style="list-style-type: none">- العضلات القابضة للرجلين .- العضلات الباسطة للمقعدة .
.12	الارتداد على سطح مائل Incline bound	 <ul style="list-style-type: none">- العضلات القابضة للرجلين .- العضلات الباسطة للمقعدة .

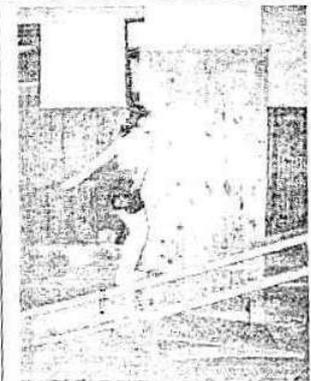
3- تمرينات الحجل Hopping exercises

م	التمرينات المستخدمة	العضلات العاملة الأساسية
13.	الحجل السريع بالرجلين معا Double leg speed hop	<ul style="list-style-type: none">- عضلات لرجلين والمقعدة .- العضلات الاليية .- العضلات الخلفية للفخذ .- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .- العضلة التوأمية (السمانة) .
14.	الحجل السريع برجل واحدة Single leg speed hop	<ul style="list-style-type: none">- عضلات الرجلين .- عضلات المقعدة .- عضلات أسفل الظهر .- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم .
15.	الحجل العمودي المتزايد Incremental Vertical hop	<ul style="list-style-type: none">- عضلات الرجلين .- عضلات المقعدة .- عضلات أسفل الظهر .- العضلات الثانية للركبة ومفصل القدم .
16.	الحجل للجانب Side hop	<ul style="list-style-type: none">- العضلات المقربة الفخذ .- العضلات المثبتة للركبة ومفصل القدم .

4- تمرينات الخطوات المتناوبة *Kipping exercises*

م	العضلات العاملة الأساسية	التمرينات المستخدمة
17.	 <ul style="list-style-type: none">- العضلات الاليوية .- عضلات السمانة .- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .- العضلات الخلفية للفخذ .- العضلات القابضة للمقعدة .- عضلات أسفل الظهر .- عضلات البطن .	خطو الصندوق Box skip
18.	 <ul style="list-style-type: none">- العضلات الاليوية .- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .- العضلة الخلفية للفخذ .- العضلات القابضة للمقعدة .- عضلات أسفل الظهر .- عضلات البطن .- عضلات التوامية (السمانة)- عضلات منطقة الكتف .	الخطوات المتناوبة مع ثنى الركبة

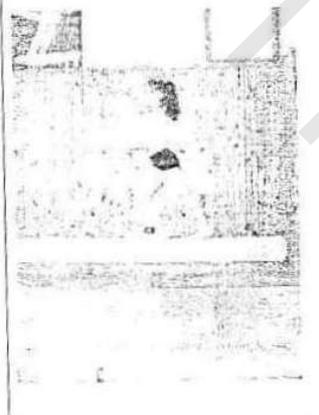
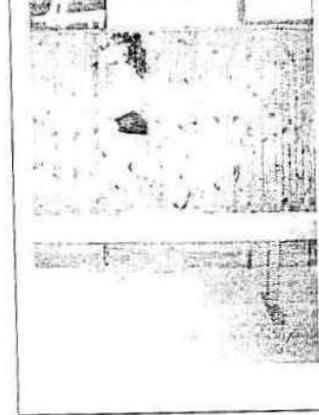
5- تمرينات الارتقاء *Ricocheting exercises*

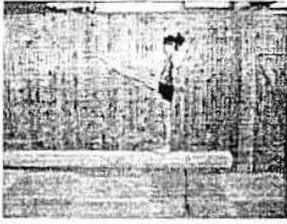
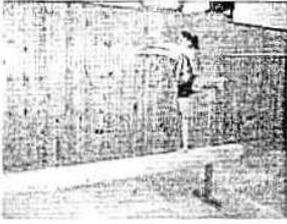
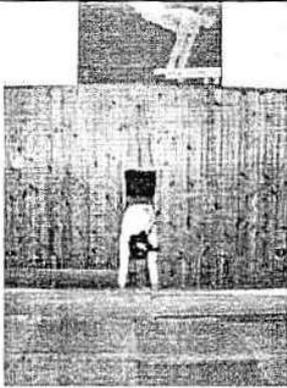
م	العضلات العاملة الأساسية	التمرينات المستخدمة
19.	 <ul style="list-style-type: none">- العضلات القابضة لأسفل الظهر .- العضلات الثانية لمفصل القدم .- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .- العضلة الخلفية للفخذ .- العضلات المبعدة والمقربة للفخذ .	الارتقاء المائل لأعلى Incline ricochet
20.	 <ul style="list-style-type: none">- العضلة ذات الأربع رؤوس الفخذية .- عضلة السمان .- العضلات القابضة والباسطة لأسفل الرجل ومفصل القدم .- العضلات الثانية الركبة .	الارتقاء المائل لأسفل Decline ricochet

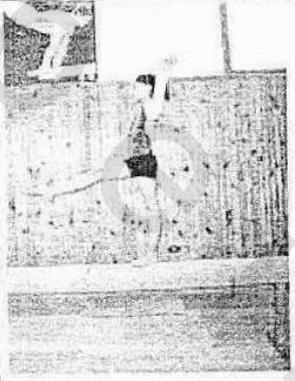
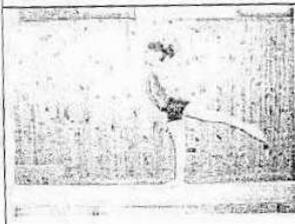
م	التمريبات المستخدمة	العضلات العاملة الأساسية
21.	الجرى وعمل الارتقاء من على عارضة التوازن باستخدام الأثقال الخفيفة .	
22.	الجرى وعمل الوثب إلى أعلى مع ضم الركبتين على الصدر من على عارضة التوازن باستخدام الأثقال الخفيفة	

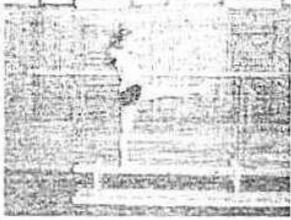
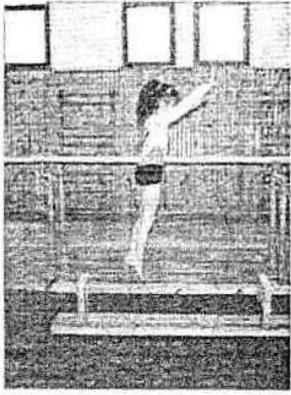
ثانياً: تدريبات التوازن

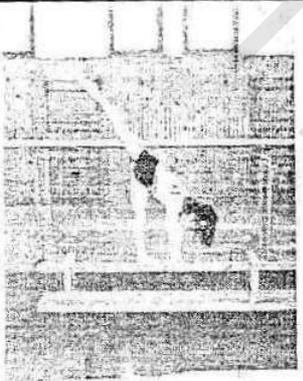
م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
1.	(وقوف فوق عارضة التوازن) المشى للأمام .	عارضة توازن	

م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
2.	(وقوف فوق عارضة التوازن) المشى للخلف .	عارضة توازن	
3.	(وقوف فوق عارضة التوازن) الجرى للأمام .	عارضة توازن	
4.	(وقوف فوق عارضة التوازن) الجرى للخلف .	عارضة توازن	
5.	(وقوف فوق عارضة التوازن) الوثب لأعلى	عارضة توازن	

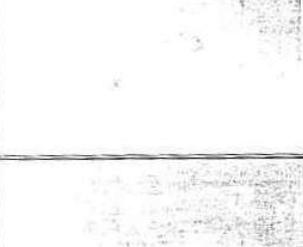
م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
6.	(وقوف فوق عارضة التوازن الوثب للأمام	عارضة توازن	
7.	(وقوف فوق عارضة التوازن) المشى للأمام مع مرجحة الرجلين أمام عاليا بالتبادل .	عارضة توازن	
8.	(وقوف فوق عارضة التوازن) المشى للأمام مع مرجحة الرجلين جانبا عاليا بالتبادل .	عارضة توازن	
9.	(وقوف على اليدين موازي فوق عارضة التوازن)	عارضة توازن	
10.	(وقوف فوق عارضة التوازن) مرجحة الرجلين خلفاً عاليا بالتبادل .	عارضة توازن	

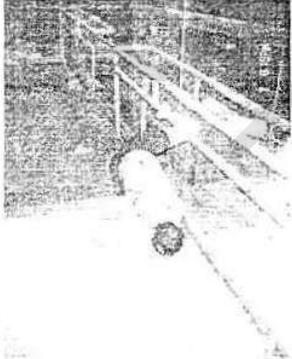
شكل التمرين	الأدوات المستخدمة	التدريبات المقترحة	م
	عارضه توازن	11. (ميزان أمامي على عارضة التوازن)	
	عارضه توازن	12. (ميزان جانبي على عارضة التوازن)	
	عارضه توازن	13. (ميزان خلفي على عارضة التوازن)	
	عارضه توازن	14. (وقوف مقاطع عارضة التوازن) الوقوف على مشط القدم اليسرى مع مرجحة الرجل اليمنى خلفاً لتقوس الظهر والثبات .	

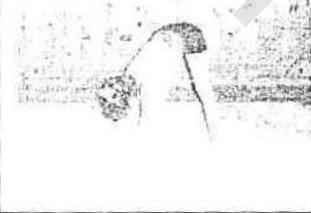
شكل التمرين	الأدوات المستخدمة	التدريبات المقترحة	م
	عارضة توازن	15. (وقوف مقاطع عارضة التوازن) الوقوف على مشط القدم اليمنى مع مرجحة الرجل اليسرى خلفاً لتقوس الظهر والثبات .	
	مقعد سويدي	16. (وقوف فوق مقعد سويدي مقلوب) المشى مع رفع الرجلين أماماً بالتبادل.	
	مقعد سويدي	17. (وقوف فوق مقعد سويدي مقلوب) الوثب لأعلى ثم الهبوط على المقعد والثبات .	
	مقعد سويدي	18. (وقوف فوق مقعد سويدي مقلوب) الوثب مع ثني الركبتين على الصدر ثم الهبوط على المقعد والثبات .	

م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
19.	(وقوف فوق مقعد سويدي مقلوب) المشى للأمام مع ميل الجذع أماما أسفل ووضع الكتفين على العارضة مع رفع إحدى الرجلين خلفاً عالياً .	مقعد سويدي	
20.	(وقوف فوق عارضة توازن) الوثب لأعلى والهبوط على العارضة التوازن مع ثنى الركبتين .	عارضة توازن	

ثالثاً : تدريبات للمرونة :

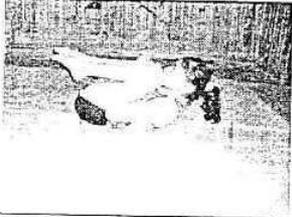
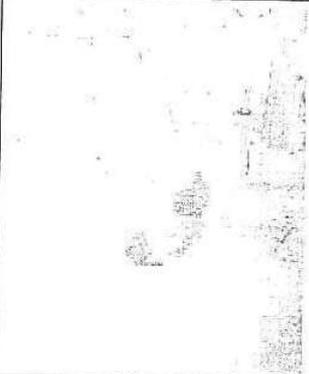
م	التدريبات	شكل التمرين
1.	تمرين الحواجز : - (رقود . الذراعان عالياً . ثني أحد الرجلين . القدم بجوار المقعدة والأخرى على امتداد الجسم) . - رفع الجذع عالياً أماماً أسفل والضغط .	
2.	رفع الرجلين أماماً عالياً خلفاً : - (رقود . الذراعان عالياً) . - رفع الرجلين أماماً خلفاً للمس الأرض خلفاً بالمشطين.	
3.	لف الجذع والحوض للمس الذراع المقابلة بالرجل : - (رقود . الذراعان جانباً) . - تبادل رفع الرجلين مع لفة الجذع للمس الذراع المقابلة .	
4.	ثني الجذع خلفاً لأقصى مدى : - (وقوف فتحة . الذراعان عالياً) . - تقوس الجذع خلفاً لأقصى مدى ممكن .	
5.	مرجحة الرجل أماماً خلفاً : - (وقوف . نصفاً . مواجهه . جانباً . لقائم مثبت للمس بأحد الذراعين . والأخرى ثبات الوسط) . - مرجحة الرجل الحرة أماماً خلفاً .	
6.	الثوب عالياً مع مرجحة الذراعين أماماً عالياً : - (إقعاء) . - مد الركبتين كاملاً مع الثوب عالياً ومرجحة الذراعين أماماً عالياً للوصول لأقصى ارتفاع .	

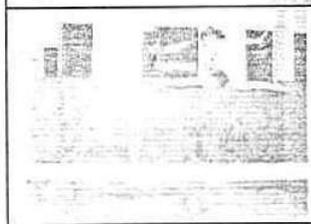
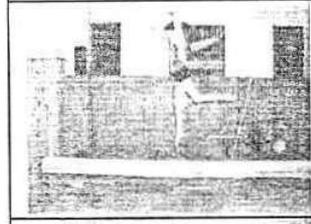
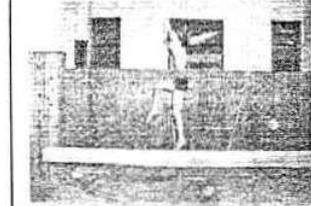
شكل التمرين	التدريبات	م
	<p>ثنى الجذع خلفاً لأقصى مدى :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف . نصفاً . الجوانب مواجه للحاجز . سند الرجل الحرة مسك الذراع المواجه للحاجز). - ثنى الجذع خلفاً لأقصى مدى . 	7.
	<p>ثنى الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى مع ضغط الجذع :</p> <ul style="list-style-type: none"> - نفس الوضع السابق . - ثنى الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى مع ضغط الجذع . 	8.
	<p>مد الركبتين من وضع السند على الحاجز :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (وقوف نصفاً . مواجه الحاجز سند الرجل الحرة . الركبتان مثبتتان قليلاً . مسك الحاجز باليدين) . - مد الركبتين مع السقوط بالحوض للأمام ولأسفل. 	9.
	<p>رفع الجذع والتقوس خلفاً على مهر :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (انبطاح عال . فوق المهر . وعقل الحائط . الذراعان عالياً) . - رفع الجذع والذراعين عالياً ثم خفضهما أسفل للمس رجلي المهر بالتبادل . 	10.
	<p>رفع الرجلين عالياً خلفاً لأقصى مدى من الرقود على حافة مقعد :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (رقود القرفصاء . عال . فوق مهر . القدمان مرتكزتان على الأرض . اليدين تقبضان على جانبي المهر) . - رفع الرجلين عالياً خلفاً للمس المهر خلف الرأس . 	11.

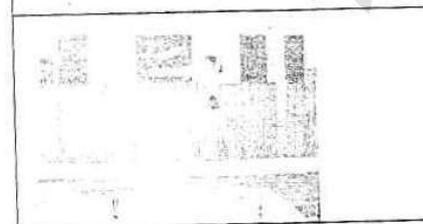
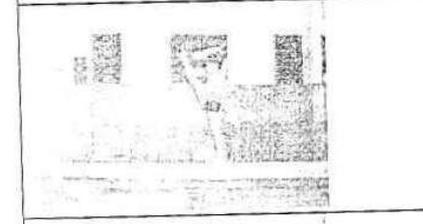
شكل التمرين	التدريبات	م
	ثنى الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى : - (جلوس طويل . الذراعان عالياً) . - ثنى الجذع أماماً أسفل لأقصى مدى .	12.
	الجلوس من الرقود للمس الركبتين بالمرفقين : - (رقود . اليدين خلف الرأس . تشبيك) . - رفع الجذع عالياً للمس الركبتين بالمرفقين .	13.
	تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل للمس مشط الرجل باليدين : - (وقوف فتحاً . الذراعان عالياً) . - تبادل ثنى الجذع أماماً أسفل للمس مشط القدم.	14.
	ثنى الجذع أماماً والضغط لأقصى مدى : - (وقوف فتحاً . تشبيك اليدين خلف الرقبة) . - ثنى الجذع أماماً أسفل والضغط لأقصى مدى .	15.
	ضغط الرأس جهة اليمين وجهة اليسار (5 مرات كل جهة) .	16.
	(وقوف . تشبيك الذراعين عالياً) ضغط الذراعين لأعلى (20ث).	17.

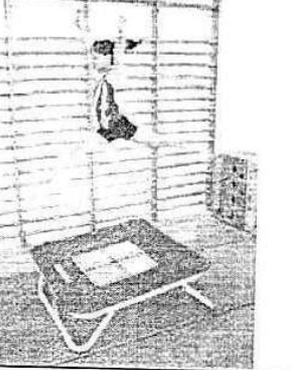
شكل التمرين	التدريبات	م
	18. (رقود القرفصاء) جذب الرقبة باليدين لأعلى (3مرات كل مرة 5 ث) .	
	19. (وقوف) تبادل طعن الرجل أماماً وضغط الفخذين .	
	20. (جلوس تربييع) جذب الرجلين للداخل لأقصى مدى (30) ث .	

رابعاً: تدريبات الرشاقة :

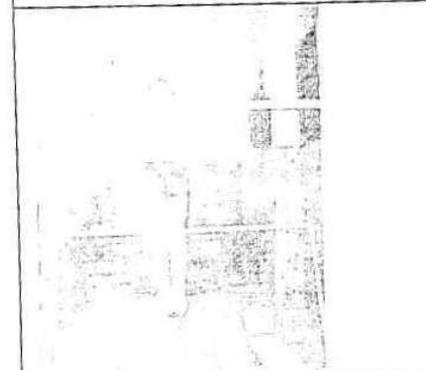
م	التدريبات المقترحة	الشكل التمرين
1.	الوقوف دحرجة أمامية على (هفت وست) نصف لفة لتغير الاتجاه .	
2.	الوقوف وأداء عجلة ضم على (هفت وست) لتغير الاتجاه ثم عمل دحرجة أمامية .	
3.	الوقوف أداء عجلة ضم على (هفت وست) لتغير الاتجاه .	
4.	الوقوف وأداء دحرجة بك روك بلانس على (هفت وست) لتغير الاتجاه	

م	التدريبات المقترحة	الشكل التمرين
5.	الوقوف وأداء الوقوف على الذراعين مع تغيير الاتجاه (بلس اتشنش) .	
6.	الوقوف فوق عارضة التوازن وعمل وثبه النجمة .	
7.	الوقوف فوق عارضة التوازن وعمل وثبه (اليب) .	
8.	الوقوف فوق عارضة التوازن وعمل وثبه الغزالة .	
9.	الوقوف فوق عارضة التوازن وعمل وثبه الكومات .	

الشكل التمرين	التدريبات المقترحة	م
	الوقوف وفوق عارضة التوازن وعمل وثبه الكومات على (تك) ضم الركبتين على الصدر .	10.
	الوقوف على عارضة التوازن وعمل شاشة بالقدم اليمنى .	11.
	تكرار نفس التمرين السابق باستخدام القدم اليسرى	12.
	الوقوف فوق عارضة التوازن مع رفع القدم اليمنى أماما عاليا مع اخذ خطوة بين كل رفعة .	13.
	تكرار نفس التمرين السابق مع رفع القدم اليسرى أماما عاليا مع اخذ خطوة بين كل رفعة .	14.
	الوقوف فوق عارضة التوازن وعمل نصف لفة على قدم واحدة والأخرى في الوضع الحر .	15.
	عمل دحرجة أمامية مكورة زجراجي بين القوائم .	16.

الشكل التمرين	التدريبات المقترحة	م
	الوقوف على شبكة الترامبولين الصغيرة والوثب للأعلى عمل وثبه النجمة .	17.
	الوقوف على شبكة الترامبولين الصغيرة والوثب للأعلى لعمل وثبه الغزالة .	18.
	الوقوف على شبكة الترامبولين الصغيرة والوثب للأعلى لعمل الوثب مع قذف الرجل أماما والأخرى خلفا بالتبادل .	19.
	الوقوف على شبكة الترامبولين الصغيرة والوثب للأعلى مع ضم الركبتين على الصدر.	20.

خامساً : تدريبات الصدر وحزام الكتف والذراعين :

م	التدريبات المقترحة	الشكل التمرين
1.	الوقوف على الذراعين (بلنس) والدفع بالذراعين معا للأمام مرة واحدة ثم مرتين.	
2.	عمل نفس التمرين السابق من أسفل إلى أعلى.	
3.	الشد لأعلى على جهاز المتوازي أنسبات .	
4.	الشد لأعلى مع الارتكاز على أحد اليارين وضع الرجلين على البار الآخر والشد الذراعين لملائمته الصدر للبار مع فرد الرجلين.	

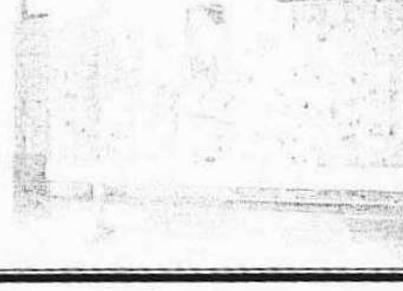
الشكل التمرين	التدريبات المقترحة	م
	5. تكرار نفس التمرين السابق مع فرد الذراعين .	
	6. لتقوية حزام الكتف والذراعين الظهر باستخدام الجهاز الارتدادي لعمل بطن ارتدادي بدفع الأستك للوصول لوضع البطن .	
	7. تقوية الذراعين شد الاستك بواسطة الذراعين من الأمام للخلف .	
	8. شد الاستك بواسطة الذراعين من الخلف للأمام .	
	9. شد الاستك بواسطة الذراعين خلفا أماما عاليا .	

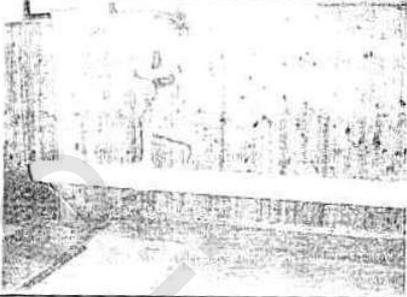
مرفق (7)

التدريبات المهارة الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة

التدريبات المقترحة لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة على عارضة التوازن

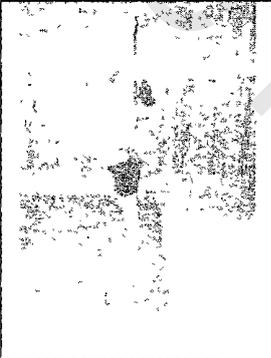
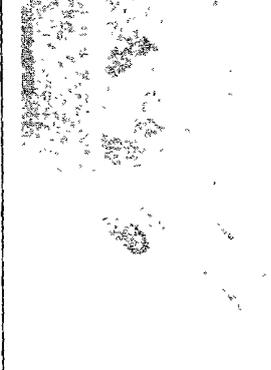
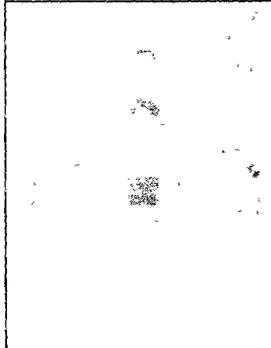
أولاً : تدريبات الاقتراب :

م	التدريبات المقترحة	شكل التمرين
1.	الجرى مسافة 15 متر	
2.	الجرى فى المكان الاستناد على الحائط	
3.	الجرى على مقعد سويدي	
4.	نفس التمرين السابق مع وضع علامات على المقعد السويدي لوضع مكان القدم أثناء الجرى .	
5.	نفس التمرين السابق على عارضة التوازن منخفضة الارتفاع ويتم التدرج حتى يتم الاقتراب على العارضة القانونية مع الاهتمام بوضع القدم على العلامات .	

م	التدريبات المقترحة	شكل التمرين
		

ثانياً : تدريبات الإعداد البدني الخاصة بالمهارة

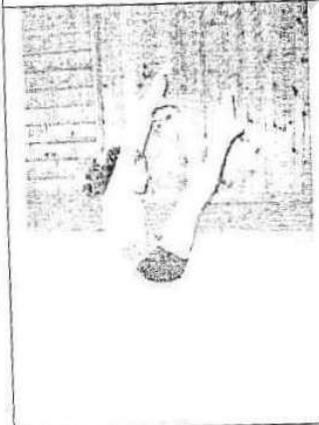
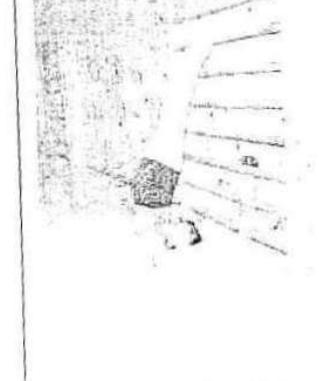
م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
6.	(وقوف) الوثب بالقدمين داخل الحبل .	حبل	
7.	(وقوف فوق سلم مواجه حضان قفز) القفز بالقدمين للصعود فوق الحضان .	سلم قفز حضان قفز	
8.	(وقوف) الوثب بالقدمين من فوق حواجز .	حواجز	

م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
9.	(وقوف) الجرى مع تبادل رفع الركبتين عالياً على مراتب هبوط .	مرتبة هبوط	
10.	(وقوف) وثب بالقدمين على مرتبة هبوط .		
11.	(وقوف مواجه عقل حائط حمل الزميل فوق الكتفين) ثنى الركبتين نصفاً .	عقل حائط	
12.	(وقوف مواجه حصانين قفز ارتفاعهما 1م والمسافة بينهم 1م) الجرى والقفز مكور من على الحصان الأول والهبوط والقفز على الحصان الثانى .	حصان قفز	
13.	(وقوف نصفاً حمل الزميل) مد الركبتين مع رفع العقبين عالياً .		

م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
14.	(انبطاح على فوق حصان قفز تثبيت الجذع) رفع الرجلين خلفاً عالياً في مستوى الجذع .	حصان قفز	
15.	(رقود . الذراعان عالياً) رفع الجذع مع ثني الركبتين على الصدر للتوصل لوضع جلوس القرفصاء .		
16.	(وقوف) الوثب العريض من الثبات .		
17.	(وقوف مواجه مدرجات) الصعود بالجرى .	مدرجات	

م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
18.	(وقوف مواجه مدرجات) الصعود بالوثب		
19.	(جلوس قرفصاء الذراعان عالياً الظهر مواجه لعقل الحائط) دفع الحوض للأمام مع فتح زاوية الكتف.		
20.	(تعلق الظهر مواجه لعقل الحائط) رفع الرجلين أماماً عالياً .	عقل حائط	

م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
21.	(تعلق الظهر مواجه لعقل الحائط) رفع الرجلين مع ثني الركبتين على الصدر .	عقل حائط	
22.	(تعلق مقلوب . الظهر على عقل حائط) ثني الركبتين على الصدر .		
23.	(رقود . بزاوية 15 درجة الذراعان عالياً) رفع الرجلين والجذع .		
24.	(انبطاح . الذراعان عالياً) رفع الرجلين والجذع .		
25.	(رقود عال بالاستناد على صندوقين) الثبات .	صندوق مقسم	

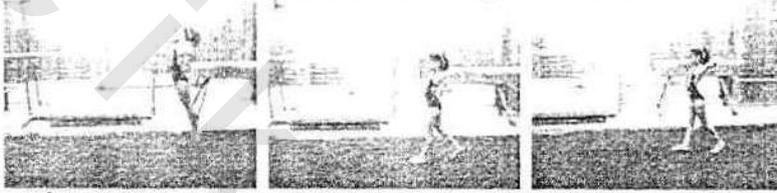
م	التدريبات المقترحة	الأدوات المستخدمة	شكل التمرين
26.	(انبطاح الذراعان - عاليا بالاستناد على صدوقين) الثبات	صندوق مقسم	
27.	(رقود جانبي عال . بالاستناد على صدوقين) الثبات .	صندوق مقسم	
28.	(جلوس اتران الذراعان عاليا) مرجحة الجسم للخلف وللأمام .		
29.	(رقود . الذراعان عاليا . القبض على العقلة الأولى من عقل الحائط) رفع الجسم عاليا الوقوف على الكتفين .	عقل حائط	
30.	(وقوف مواجهه مقعد سويدي مقلوب) الوثب بالقدمين معاً على جانبي المقعد السويدي .	مقعد سويدي	

ثالثاً : تدريبات الارتفاع :

1. الوثب للأعلى في المكان مع رفع الذراعين عالياً .



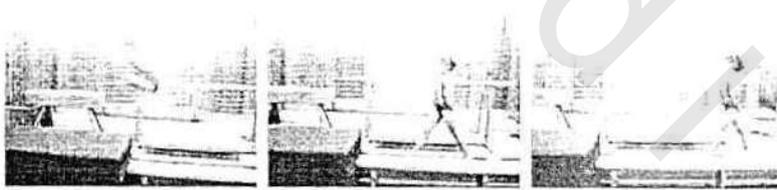
2. وقوف مشى خطوتين والوثب عالياً .



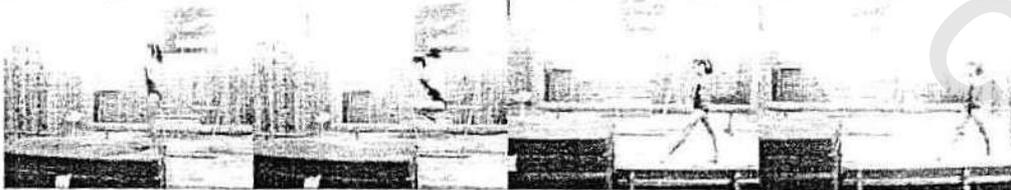
3. نفس التمرين السابق مع ضم الركبتين على الصدر والاحتفاظ بالذراعين عالياً .



4. نفس التمرين السابق على مقعد سويدي والهبوط على مراتب ارتفاع 60سم .



5. نفس التمرين السابق على مقعد سويدي والهبوط على مراتب ارتفاع 80سم .



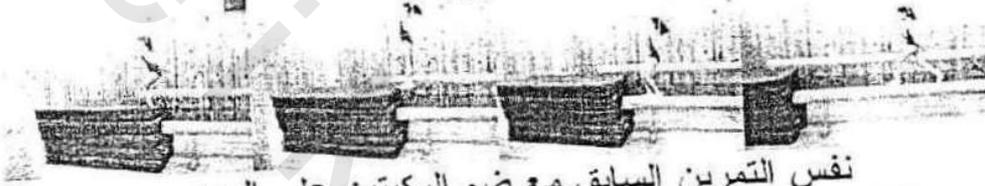
6. الاقتراب والارتفاع على سلم القفز مع ضم الركبتين على الصدر والهبوط على مراتب ارتفاع 40 سم



7. الوقوف على العارضة متوسطة الارتفاع 60سم وأخذ خطوة بإحدى القدمين والوثب عالياً مع رفع الذراعين عالياً .



8. الاقتراب والوثب عالياً والهبوط على مراتب أعلى من ارتفاع العارضة 40سم .



9. نفس التمرين السابق مع ضم الركبتين على الصدر .



10. الوقوف في بداية العارضة القانونية والوثب إلى أعلى والذراعين عالياً .

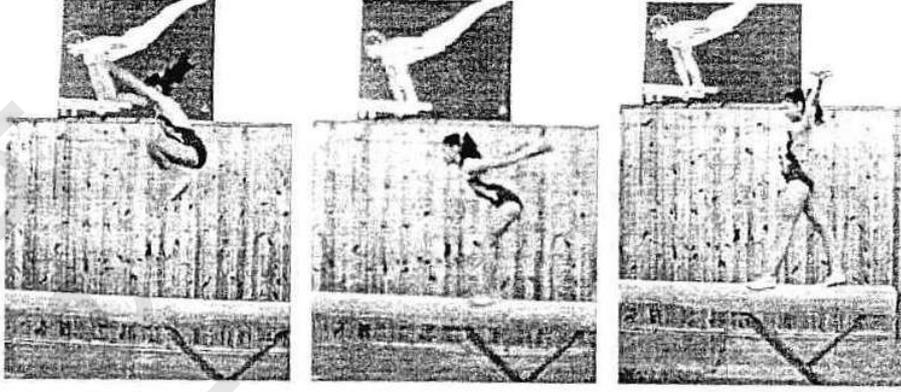


11. نفس التمرين السابق مع ضم الركبتين على الصدر .



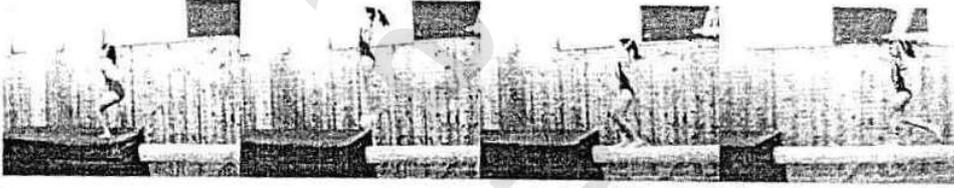
نفس التمرين السابق مع أخذ خطوة بين كل وثبه .

.12



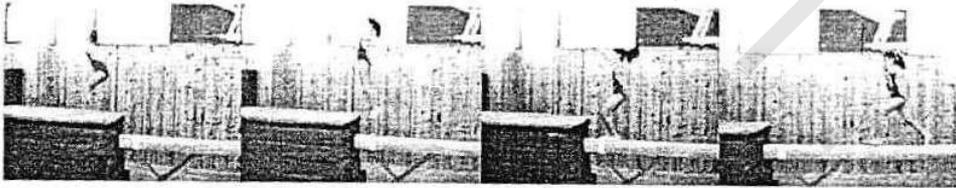
الوقوف منتصف العارضة التوازن وعمل الاقتراب والوثب عالياً والهبوط على مراتب أعلى من ارتفاع العارضة ب10سم.

.13



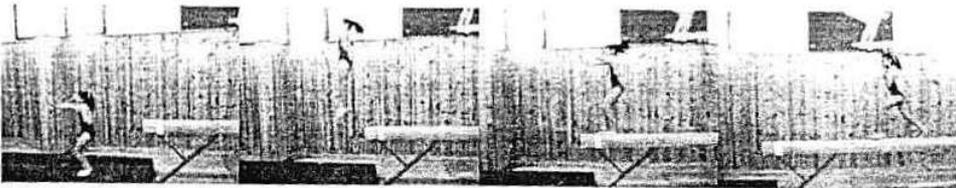
تكرار نفس التمرين السابق مع زيادة ارتفاع المراتب الهبوط إلى 20سم والتأكد على وضع الأقدام أثناء الاقتراب على علامات الاقتراب .

.14



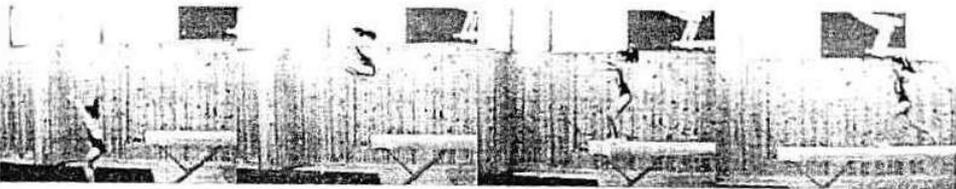
الاقتراب والارتقاء والهبوط على مراتب القانونية .

.15



نفس التمرين السابق مع ضم الركبتين على الصدر .

.16



رابعاً : تدريبات مرحلة الدوران :

1. الوقوف وأداء الدرجة الأمامية المكورة على الأرضى .



2. الوثب عالياً ثم الهبوط وأداء الدرجة الأمامية المكورة والوصول لوضع الوقوف



3. نفس التمرين السابق مع أخذ خطوتين الاقتراب .

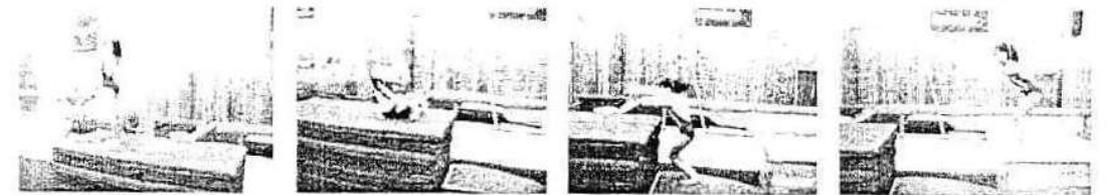


4. الوثب على صندوق مقسم الارتفاع 60سم والذراعين عالياً والهبوط على سلم

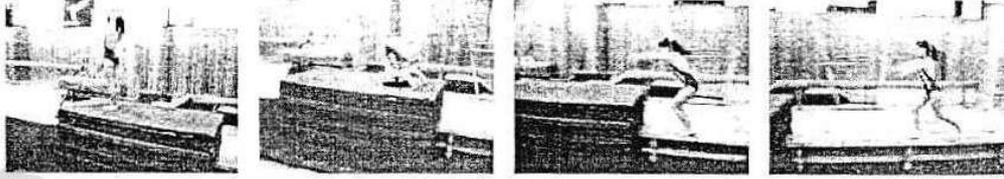
القفز وأداء الدرجة الأمامية على مراتب بارتفاع 80سم .



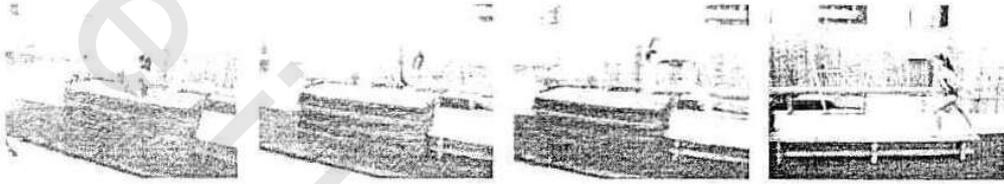
5. نفس التمرين السابق مع التركيز على الوقوف بعد أداء الدرجة الأمامية .



6. الوقوف على مقعد سويدي وعمل الاقتراب والارتقاء وأداء الدحرجة الأمامية على مراتب بارتفاع 80سم .



7. نفس التمرين السابق مع عمل الدورة الهوائية الأمامية المكورة والهبوط لوضع الجلوس مع ضم الركبتين على الصدر .



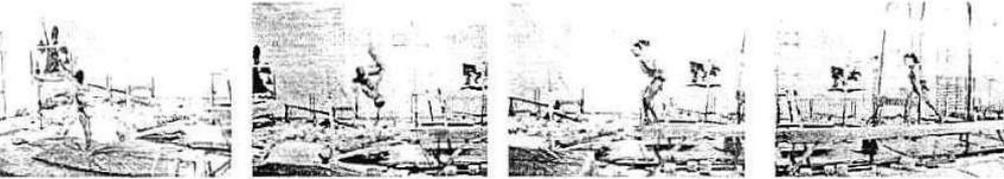
8. الوقوف على عارضة التوازن بارتفاع 60سم وعمل الاقتراب والارتقاء وعمل الدورة الهوائية الأمامية المكورة باستخدام حزام السند والهبوط على مراتب بارتفاع 60سم .



9. نفس التمرين السابق باستخدام حزام السند والهبوط على مراتب بارتفاع 50سم .



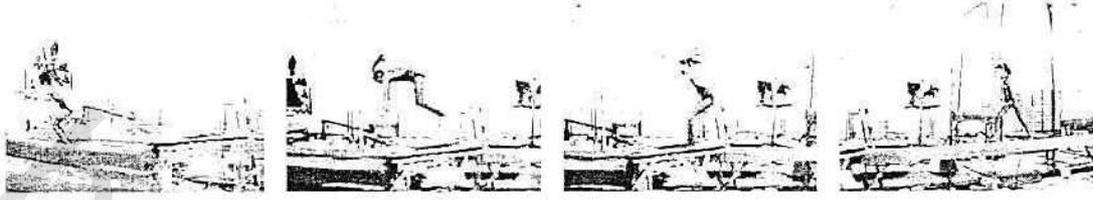
10. يكرر نفس التمرين السابق على العارضة القانونية مع وضع مراتب للهبوط منخفضة عن سطح العارضة بمسافة 20سم باستخدام حزام السند .



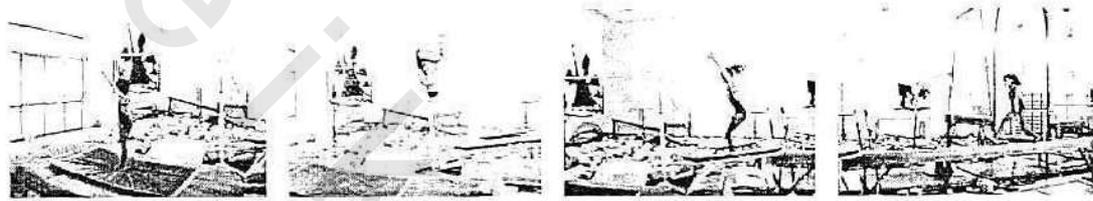
11. نفس التمرين السابق والهبوط على المراتب القانونية 20سم باستخدام حزام السند.



12. الاقتراب والارتقاء على شبكة الترامبولين الصغيرة وأداء الدورة الهوائية الأمامية المكورة مع استخدام حزام السند والهبوط على مراتب بارتفاع عارضة التوازن .



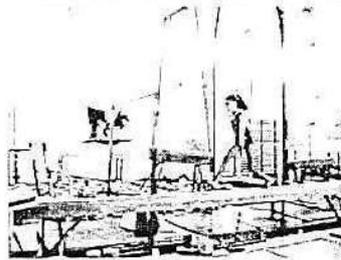
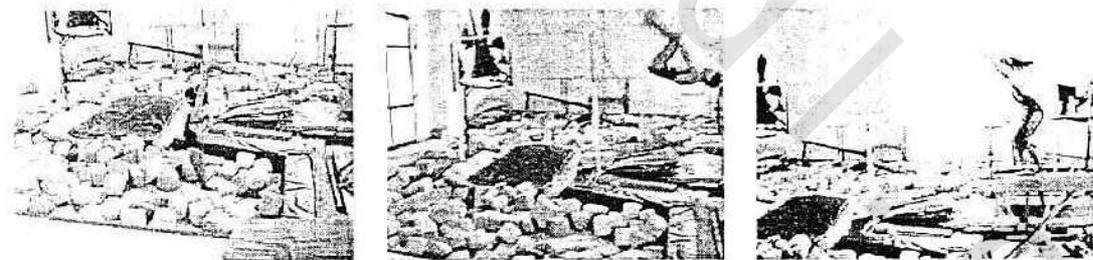
13. نفس التمرين السابق بدون استخدام حزام السند والهبوط على مراتب أقل من ارتفاع عارضة التوازن ب30سم .



14. نفس التمرين السابق والهبوط على المراتب القانونية .



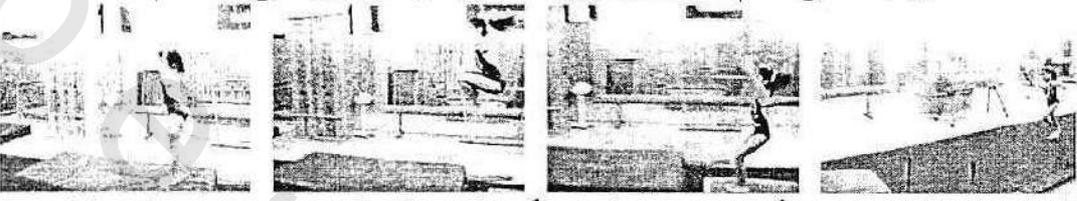
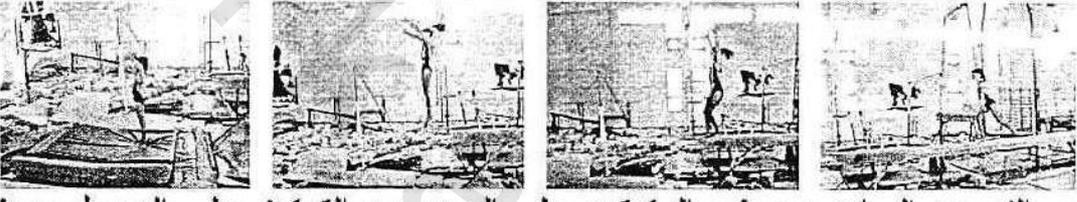
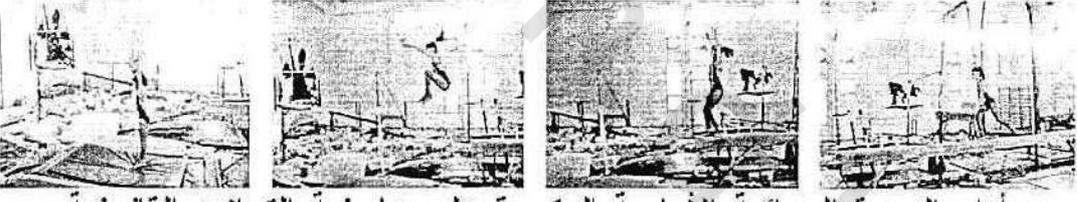
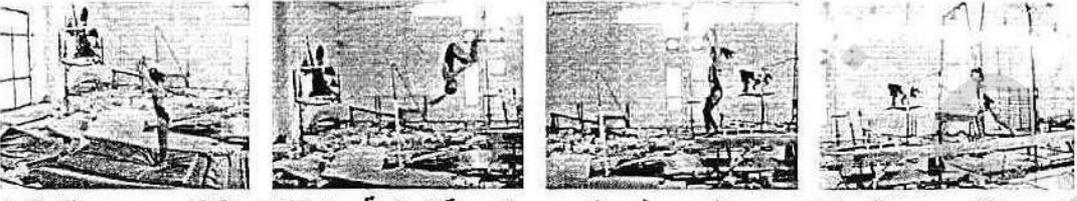
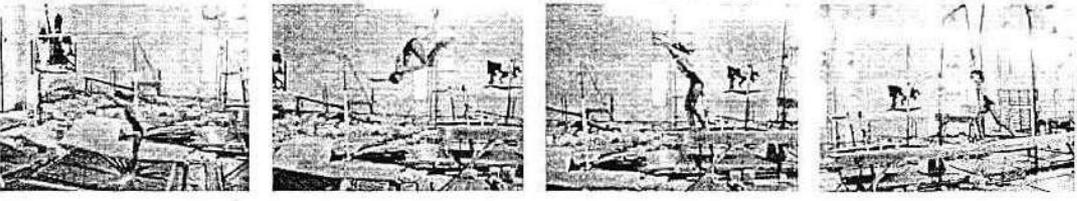
15. الاقتراب وأداء الدورة الهوائية الأمامية المكورة والهبوط في الحفرة الأسفنجية .



16. وضع المراتب بشكل طولى فى نهاية عرض التوازن وعمل الدورة الهوائية الأمامية المكورة والهبوط فى الحفرة الأسفنجية .



خامساً : تدريبات للهبوط :

1. الوثب على سلم القفز والهبوط على مراتب بارتفاع 15سم .

2. الثوب مع على عارضة التوازن القانونية والهبوط على مراتب الارتفاع 10سم .

3. نفس التمرين السابق مع ضم الركبتين على الصدر مع التركيز على الهبوط مع ضم القدمين .

4. أداء الدورة الهوائية الأمامية المكورة على عارضة التوازن القانونية والهبوط على مراتب الارتفاع 30سم.

5. نفس التمرين السابق مع الهبوط على مراتب قانونية بارتفاع 30سم مع التركيز على الهبوط على العلامات القانونية .


ملخصات البحث

- . ملخص البحث باللغة العربية .**
- . مستخلص البحث باللغة العربية .**
- . مستخلص البحث باللغة الانجليزية .**
- . ملخص البحث باللغة الانجليزية .**



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة الرياضية

فعالية تدريبات نوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لناشئات الجباز على عارضة التوازن

رسالة مقدمة من الباحثة

رجاء رشاد محمد سالم

معيدة بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

أ.م.د / محمد جابر بريقح

أستاذ الميكانيكا الحيوية ورئيس قسم علوم

الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

أ.م.د / ياسر عاطف غرابة

أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة

الرياضية بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

أ.م.د / ميرفت أحمد كمال

أستاذ مساعد بقسم علوم الحركة

الرياضية بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

1430 هـ - 2009 م

مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم فى عصرنا الحالى تطوراً ملحوظاً فى مختلف الحياة حيث خضعت معظم الظواهر للبحث العلمى للوصول إلى حياة أفضل عن طريق التعرف على الطاقات البشرية العديدة والتوصل إلى أحدث الوسائل والأجهزة لإجاز الأعمال المختلفة .

أن رياضة الجمباز من الأنشطة التى تطورت تطوراً كبيراً فى الآونة الأخيرة على مستوى العالم وبصورة سريعة حيث فاجأتنا بطولات العالم والدورات الاولمبية بنوعية مبتكرة ومتنوعة من المهارات الحركية ذات الصعوبات العالية نتيجة لخضوعها للبحث العلمى وما يستخدم من أساليب علمية دقيقة وموضوعية فى عمليات التدريب .

ورياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التى حظيت بتطور سريع فى السنوات الأخيرة مما أدى إلى زيادة صعوبة الحركات فى المستويات العليا ، ويتميز كل جهاز من أجهزة الجمباز بخصائص مختلفة من حيث طبيعة الجهاز وبالتالي نوعية الحركات التى تؤدى عليه.

أن رياضة الجمباز من أهم الرياضات التى تساعد على إيجاد التوازن فى النمو وتنظيم العلاقة بين وظائف أجهزة الجسم ، ومن هذا المنطلق نالت رياضة الجمباز اهتمامات كبيرة ظهرت بوضوح على مستوى العالم حيث تقدم مستوى الأداء الفنى لحركات الجمباز على أجهزة الجمباز بوضوح فى الأداء المهارى والذى اعتمد دون شك على الجهد العلمى الشاق الذى يجب أن يتواكب مع ابتكار وسائل التدريب المختلفة والأجهزة المساعدة التى تتمشى مع التطور المذهل السريع فى هذه الرياضة .

وتعتبر مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة هى إحدى المهارات الأساسية على جهاز عارضة التوازن حيث أن مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة هى من إحدى المهارات التى تحتاج للعمل على جهاز عارضة التوازن وكثيراً من الحركات تشتق من تلك المهارة كما يجب أن تميز هذه المهارة عن باقى المهارات الخاصة عند اللاعبين تحت 8 سنوات .

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة للجمباز ومدربه فريق الجمباز فنى بنات تحت (8)سنوات ، وكما لاحظت الباحثة أن جهاز عارضة التوازن من خلال تحليل البطولة

العربية أقيمت بإستاد مدينة نصر بالقاهرة فى شهر (نوفمبر) أن جهاز عارضة التوازن من أصعب الأجهزة التى تحتاج فى النهايات الحركية التى تحسین المهارات الحركية .

وذلك لأن أصغر قاعدة ارتكاز للاعبة على عارضة التوازن يحتاج إلى درجة عالية جداً من الالتزام الثابت الحركى وتكنيك على فى أداء نهاية الجملة الحركية وذلك مما لفت نظر الباحثة للبدء فى محاولة لحل هذه المشكلة منذ بدايتها لذلك تقوم الباحثة ببناء تمرينات نوعية للاعبات تحت (8) سنوات لتحسين المهارة الحركية لنهاية الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن .

ومن خلال ما سبق اتجهت الباحثة إلى استخدام التدريبات النوعية والأجهزة المساعدة فى عملية التدريب الخاص بالناشئات وذلك بغرض تحسين نهايات الجملة الحركية على عارضة التوازن للإجاريات تحت (8) سنوات .

هدف البحث :

التعرف على فعالية التدريبات النوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لناشئات الجمباز من على عارضة التوازن وذلك من خلال :

- (1) تأثير البرنامج المقترح على المتغيرات البدنية .
- (2) تأثير برنامج المتغيرات البدنية المقترح على مستوى الأداء المهارى .

فروض البحث :

- (1) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى - البعدى) فى المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية من على عارضة التوازن لصالح القياس البعدى .
- (2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس (القبلى - البعدى) فى مستوى الأداء المهارى الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية من على عارضة التوازن لصالح القياس البعدى .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة تجريبية وذلك لمناسبته لهذه الدراسة .

مجالات البحث :

المجال البشرى (عينة البحث) :

تم إجراء هذه الدراسة على عينة عمدية من ناشئات الجمباز تحت (8) سنوات بنادى المؤسسة الرياضية العسكرية (الهايكستب) محافظة الغربية .

وسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحثة وسائل البيانات الآتية :

- (1) نظام التصوير بالفيديو وذلك مناسبته لطبيعة أداء المهارة .
- (2) التحليل الحركى باستخدام نظام التحليل الكيفى .
- (3) الاختبارات والمقاييس .

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- (1) مراتب .
- (2) ميزان طبي معايير (لقياس الوزن لأقرب كيلو جرام) .
- (3) رستمتر (لقياس الطول لأقرب سنتيمتر) .
- (4) ساعة إيقاف (لحساب الزمن) .
- (5) شريط لاصق .
- (6) بودرة كربونات ماغنسيوم مخصصة .
- (7) جهاز حصان قفز .
- (8) جهاز عارضة التوازن (ذات ارتفاعات مختلفة) .

- (9) قطع أسفنج مضغوط.
- (10) صندوق مقسم.
- (11) جهاز متوازي أنسات.
- (12) عدد واحد كاميرا فيديو.
- (13) سلم قفز .
- (14) حزام سند .
- (15) جهاز الارتدادى .
- (16) جهاز المينى الترامبولين .
- (17) مقاعد سويدية .
- (18) عقل حائط .

الاختبارات :

أهم الصفات البدنية المرتبطة بالمهارة :

حيث تم تحديد أهم الصفات البدنية عمل استمارات استبيان وعرضها على الخبراء لتحديد أهم الصفات البدنية المرتبطة بالمهارة :

- 1.. تدريبات نوعية (بدنية) .
2. (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين - التوازن الثابت - المرونة - الرشاقة) مرفق (6) .
3. أهم الاختبارات المستخدمة فى البحث مرفق (2) .
4. التدريبات النوعية المهارية الخاصة بالمهارة مرفق (7) .

استخدمت الباحثة بعض الاختبارات لقياس الصفات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد الدراسة كما يلى :

- 1- اختبار القوة الانفجارية للرجلين للوثب العمودى من الثبات .
- 2- اختبار التوازن الثابت.

- الوقوف بالقدم (طويلة) على العارضة .

- الوقوف بمشط القدم على مكعب .
- الوقوف (بالقدم) مستعرضه على العارضة .
- الوقوف بالقدمين طولياً على العارضة
- 3- اختبار المرونة وثنى الجذع للأمام من الجلوس طويلاً .
- 4- اختبار الرشاقة : الجرى المكوكى .

الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 1 / 3 إلى 4 / 3 / 2008 بهدف :

- التأكد من صلاحية الاختبارات ، والأدوات ولأجهزة المستخدمة في القياس وعملية التدريب ومدى مناسبتها لعينة البحث . مرفق (2)
- التأكد من مناسبة التدريبات النوعية المقترحة للمهارة قيد البحث. مرفق (7)
- تحديد متوسط زمن الأداء الفعلى لكل تمرين ، ومتوسط عدد التكرار ، ومتوسط الزمن بين المجموعات .
- تحديد متوسط زمن الراحة البينية بين كل تمرين وآخر .
- التأكد من مناسبة إجراءات عمليات التصوير لتحليل المهارة قيد الدراسة .
- وقد قام الباحث بتصوير المهارة قيد الدراسة على لاعبات من استاد طنطا الرياضى وإجراء التحليل الكيفى لها ولتحديد أهم العضلات العاملة للمهارة قيد الدراسة .

تقييم مستوى الأداء المهارى :

- تم تقييم مستوى الأداء المهارى عن طريق أربع محكمات معتمدين من الاتحاد المصرى للجىماز الفنى أنسات .
- قامت الباحثة بتقسيم المهارة قيد الدراسة الى أربعة مراحل (الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط) حيث تم توزيع الدرجات لكل مرحلة على حده وذلك بعد أخذ رأى الخبراء فى مجال رياضة الجىماز .

البرنامج التدريبي :

أهداف البرنامج :

يهدف تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات النوعية والأدوات والأجهزة المساعدة إلى تحقيق ما يلي :

- (1) تنمية وتطوير المهارة الحركية الأساسية (قيد البحث) .
- (2) تطوير وتحسين مستوى مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية من على جهاز عارضة التوازن.

ومن خلال الهدف العام للبرنامج نتعرف على بعض الأهداف الفرعية للبرنامج

وهي:

- (1) أن يتفهم ناشئات الجمباز طبيعة الأداء الصحيح للمهارات الفنية للعبة .
- (2) تعود ناشئات الجمباز على الممارسة والتدريب في جو يشبه المنافسة .
- (3) تحسين (تطوير) مستوى أداء ناشئات الجمباز على جهاز عارضة التوازن .

أسس وضع البرنامج:

- (1) أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجل الصفات (البدنية-المهارية) .
- (2) ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد الدراسة.
- (3) تحديد فترة البرنامج وتحديد شدة الأحمال التدريبية وحجمها وفق المرحلة السنوية.
- (4) مراعاة فترات الراحة البدنية خلال تنفيذ البرنامج.
- (5) مراعاة الظروف الفردية بين اللاعبين.
- (6) مراعاة الارتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوفيق الصحيح لتكرار التمرين أو التدريب والاستمرارية في كل المحطة.
- (7) مراعاة الخصوصية.
- (8) التقدم في أداء مهارة قيد الدراسة على جهاز الحركات الأرضية والأجهزة المساعدة الأخرى وتكرار أدائها على أجهزة متدرجة في الارتفاع حتى أداء على

جهاز عارضة التوازن وذلك مع التدرج فى سرعة أداء التمرين على كل جهاز وعلى كل الأجهزة.

(9) ينفذ البرنامج على مجموعة البحث فى شكل وحدات تدريبية يتم تنفيذ تمارين كل وحدة فى شكل محطات متتالية باستخدام التحميل الفردى للاعبات كل على حسب مقدرته الوظيفية.

محتوى البرنامج:

اشتمل البرنامج على مجموعة من التمرينات للإعداد والتمهيد للواجبات المحددة التى ستقوم اللاعبه بأدائها فى الجزء الأساسى من التدريب، وقد ارتبطت هذه النوعية من التمرينات بالخطوات التعليمية المتدرجة من السهل إلى الصعب وذلك باستخدام الأدوات والأجهزة المساعدة.

الدراسة الأساسية:

القياس القبلى:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى ، ذلك فى الفترة (14 /2/ 2008 م) ، وتم وذلك بقياس المتغيرات البدنية قيد البحث وكذلك بتطبيق القياسات المهارية بنادى المؤسسة الرياضية العسكرية (الهايكستب) .

تطبيق البرنامج :

تم تطبيق الدراسة الأساسية فى الفترة من 3/19 إلى 2008/5/15 حيث قام الباحث بعمل القياسات القبليّة- البعدية كما يلى:

- (1) تصوير اللاعبات أثناء أداء مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة من على عارضة التوازن.
- (2) قياس بعض الصفات البدنية المرتبطة بالمهارة قيد الدراسة (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين) (التوازن- المرونة- الرشاقة)
- (3) تقييم مستوى الأداء للاعبات لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المتكورة على عارضة التوازن.

القياس البعدي :

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي وذلك بعد تطبيق البرنامج التدريبي ، وذلك في الفترة (16 /5/ 2008 م) ، وتم ذلك بقياس المتغيرات البدنية قيد البحث وكذلك بتطبيق القياسات المهارية بنادي المؤسسة الرياضية العسكرية (الهايكستب) .

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً .

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثة من خلال الدراسة ، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

- (1) يساهم برنامج التدريبات النوعية المقترحة باستخدام الأجهزة المساعدة في تحسين الأداء المهارى لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية على جهاز عارضة التوازن .
- (2) يؤدي تطبيق البرنامج التدريبي الذي أشتمل على تدريبات بدنية لطبيعة الأداء وتدريبات مهارية موجهة لنفس المسار الحركى باستخدام الخطوات التعليمية إلى تحسين مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة كنهاية على جهاز عارضة التوازن .
- (3) البرنامج التدريبي النوعى المقترح للمهارة ذو فعالية فى تنمية ورفع مستوى النهايات الحركية على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز .
- (4) تحسين التوقيت الزمني الصحيح لأداء مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة من على جهاز عارضة التوازن .
- (5) التمرينات النوعية المستنتجة تؤدي إلى صبغة الجسم بأشكال واتجاهات الأداء الصحيح من خلال التنمية المتوازنة للمجموعات العضلية المشتركة فى الأداء المهارى ، الأمر الذى يؤدي إلى تحقيق مبدأ الاقتصاد فى الجهد والذى ينتج عن اتخاذ المسار الفنى الصحيح للأداءات المهارية ، والتحكم والتوجيه لعضلات الجسم أثناء أداء المهارة .

(6) البرنامج التدريبى النوعى باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة للجمباز ، كذلك أدى البرنامج إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث .

(7) البرنامج التدريبى النوعى باستخدام التمرينات النوعية أدى إلى تنمية وتطوير مستوى الأداءات المهارية للاعبى الجمباز ، كذلك أدى إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث فى مستوى الاداءات المهارية قيد البحث .

التوصيات :

انطلاقاً من النتائج التى توصلت إليها الباحثة فى هذه الدراسة توصى الباحثة بما يلى:

(1) استخدام برنامج التدريبات النوعية لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة لما له من أهمية فى رفع مستوى الأداء هذه المهارة .

(2) أهمية المزج بين الأجهزة المساعدة والبرنامج التدريبى المقترح للمهارة لتحقيق أقصى استفادة من قدرات الفرد الكاملة للوصول إلى أفضل النتائج

(3) مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية والجسمية والحركية والعضلية والاجتماعية .

(4) تعد المرحلة السنوية تحت 8 سنوات من المراحل السنوية الهامة التى يجب الاهتمام فيها بالجانب المهارى على جهاز عارضة التوازن لناشئات الجمباز لتحسينه وترقيته وتطويره لدى اللاعبات .

(5) ضرورة استخدام الأجهزة المساعدة والأدوات وتصميم أدوات وأجهزة حديثة تساعد على تنمية القدرات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهارى وتعمل فى نفس المسار الحركى للأداءات المهارية وتعمل أيضاً على تنمية العضلات العاملة فى رياضة الجمباز .

(6) يجب عند تخطيط البرامج التدريبية تحديد وتقنين الأحمال التدريبية ومراعاة الأسس والمبادئ العلمية بما يتناسب مع قدرات اللاعبين ومراعاة الفروق الفردية بينهم .

(7) أهمية استخدام الاختبارات قيد البحث والاستفادة منها فى تقويم جوانب الإعداد المختلفة ، وخاصة البدنية والمهارية لتحديد شدة الأحمال وفترات الراحة المناسبة وحجم العمل وذلك وفقاً للفروق الفردية للاعبين والتوظيف الأمثل لقدراتهم حتى يمكن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .

مستخلص البحث

رسالة مقدمة من الباحثة

رحاب رشاد محمد سالم

عنوان الرسالة : فعالية تدريبات نوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية

الجملة الحركية لناشئات الجمباز على عارضة التوازن

يهدف البحث الى التعرف على فعالية التدريبات النوعية مختارة باستخدام أجهزة مساعدة لتحسين نهاية الجملة الحركية لناشئات الجمباز على عارضة التوازن ، وتصميم برنامج مقترح لتدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة .

ولقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة تجريبية وتم إجراء هذه الدراسة على عينة عمدية من ناشئات الجمباز تحت (8) سنوات بنادى المؤسسة الرياضية العسكرية (الهايكستب)، وكان أهم الاختبارات المستخدمة اختبار القوة الانفجارية للرجلين للوثب العمودي من الثبات ، واختبار التوازن الثابت اختبار المرونة وثنى الجذع للأمام من الجلوس طويلاً . اختبار الرشاقة ، الجرى المكوكى .

أهم النتائج :

- (1) يساهم برنامج التدريبات النوعية المقترحة باستخدام الأجهزة المساعدة فى تحسين الأداء المهارى لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة على جهاز عارضة التوازن .
- (2) يؤدى تطبيق البرنامج التدريبى الذى أشتمل على تدريبات بدنية مشابه لطبيعة الأداء وتدريبات مهارية موجهه لنفس المسار الحركى باستخدام الخطوات التعليمية إلى تحسين مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة على عارضة التوازن .
- (3) البرنامج التدريبى النوعى المقترح للمهارة ذو فاعلية فى تنمية ورفع مستوى النهايات الحركية على جهاز عارضة التوازن للناشئات الجمباز .
- (4) تحسين التوقيت الزمنى الصحيح لأداء مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة على عارضة التوازن .

Tanta University
Faculty of Physical Education
Department of Kinesiol



**The Efficiency of Specific Chosen Exercises
by using assisting devices for improving
the dismount of the compulsory routine
at the female gymnastics beginners
on the Balance Beam**

A Study presented by the researcher:

Rehab Rashad Mohamed Salim

Lecturer in Faculty of Physical Education – Tanta University

Within the requirements for getting the Master's degree
in Physical Education

Supervised By:

Prof., Dr.

Mohamed Gaber Brehkaa

Prof. of Biomechanics and Head Kinesiology
Department in Faculty of Physical Education
Tanta University

Prof., Dr.

Mirvat Ahmed Kamal

Asst. Prof. in the Kinesiology
Department in Faculty of
Physical Education
Tanta University

Prof., Dr.

Yaser Atef Ghoraba

Asst. Prof. in the Kinesiology
Department in Faculty of
Physical Education
Tanta University

■ **Research Introduction and Problem:**

The world witnesses currently a remarkable development in the different life aspects, that most phenomena were subjected to the scientific research to better life by recognizing the various human capacities and discovering the newest methods and devices for implementing the different functions.

However, gymnastics is from the most recent highly and rapidly developed activities all over the world. That the world championships and Olympics had surprised us with an innovative and diverse type of the kinetic skills with high difficulties as a result of the application of the scientific research and it's used precise scientific and subjective ways in the training processes.

Thus, Gymnastics is considered from the most important sports which help in achieving the balance in the growth and the organization of the relationship among the body systems functions, the Balance Beam device is one of the four devices of the technical gymnastics for females, which is characterized with its geometrical dimensions that the performance on it requires special physical features.

So, gymnastics had met great interests which were apparent in the world championships and leagues, that, the level of the technical exercise of the gymnastics movements on the gymnastics devices advanced clearly in the skills performance, which certainly depended on the hard scientific effort which should cope with the innovation of the different training methods and the assisting devices which correspond with the astonishing rapid development in this sport.

The skill of the rounded air frontal turn is considered as one of the main skills on the balance beam. Peter Tattlow maintains that "the skill of the rounded air frontal turn is one of the skills which need exercise on the balance beam and that many movements are derived from this skill at its beginning".

So, through the researcher experience as a previous gymnastics player and a trainer of the technical gymnastics female team under (8) years old. Also, the researcher had noticed that, through analyzing the Arabic Championship which was held in Nasr City Stadium in Cairo in November, the balance beam is one of the most difficult devices which need the improvement the kinetic skills in the kinetic ends.

That is because the smallest leaning base of the player on the balance beam needs a very high degree of the fixed kinetic commitment and a high technique in the performance of the kinetic sentence end and that had attracted the researcher attention to start solving the problem from its beginning, so, the researcher tries to establish specific exercises for the female players under (8) years old to improve the kinetic skill of the end of the kinetic sentence on the balance beam.

And that is considered as a trial to classify the efficiency of the specific selected exercises into (High – Middle) efficiency , according to the effect of all the exercises in improving the performance level and that is because the researcher seeks to develop and improve the technical performance of the female players under (8) years old .

Upon the previously mentioned, the researcher had used specific exercises and the assisting devices in the beginners' training

process to improve the ends of the kinetic sentence on the balance beam for the trainees under (8) years old.

The Research Goals:

- (1) Recognizing the efficiency of the specific chosen exercises by using assisting devices for improving the end of the kinetic sentence for the gymnastics female players on the balance beam.
- (2) Designing a suggested program for the specific exercises by using the assisting devices.

The Research Assumptions:

- (1) There are statistically significant differences between the (pre – post) measurements in the physical variables of the frontal air rounded turn as an end from the balance beam, for post measurement.
- (2) There are statistically significant differences between the (pre – post) measurements in the skills variables of the frontal air rounded turn as an end from the balance beam, for post measurement.

The Research Procedures:

- The Research Methodology:

The researcher had used the experimental method by the use of one experimental group because it suits this study.

-The Research Fields:

- The Human Field (The research sample):

This study was applied to an intended sample of the gymnastics female beginners under (8) years old in the Military Sports Institute (Haikteceb).

Methods of Data Collection :

The researcher had used the following methods of data collection:

- (1) Video imaging system because it suits the nature of the skill performance.
- (2) The kinetic analysis by using the qualitative analysis system.
- (3) Tests and Measurements.

- The Used Devices and Tools:

- (1) Gymnastics Sports Hall.
- (2) Mattresses.
- (3) Medical scale (for measuring the weight for the nearest Kilo gram).
- (4) Rest meter (for measuring the length for the nearest centimeter).
- (5) Stop watch (for calculating the time) .
- (6) Blaster.
- (7) Manezia Powder.
- (8) Jumping Horse Device.
- (9) Balance Beam (with different heights).
- (10) Parts of squeezed sponge.
- (11) Segmented box.
- (12) Parallel Device for females.
- (13) One Video Camera.

Tests and Measurements:

The researcher had used some tests for measuring the physical features which are related to the studied skill as the following:

- 1- Testing the explosive power of the two legs in the vertical jumping from the fixed position.
- 2- The balance test.
 - Standing on the beam by the foot (long).
 - Standing by the instep on a square.
 - Transversal standing (by the foot) on the beam.
 - Longitudinal standing by the feet on the beam.
- 3- The flexibility test and bending the trunk forward from the longitudinal setting position.
- 4- The fitness test: The shuttle running.

The Exploratory Study:

The exploratory study was applied in the period from 1 \ 3 to 4 \ 3 \ 2008 for:

- Checking the tests validity, as well as the devices and tools, which are used in the measurement, and training and their suitability to the research sample.
- Checking the suitability of the suggested exercises for the studied skill.
- Determining the average of the mental performance time for every exercise, the repetition number average and the time average within the groups.
- Determining the intervals average during the exercises.

- Checking the suitability of the procedures of the photographing processes for analyzing the studied skill.
- The researcher had photographed the studied skill at the female players of the Sports Military Institute Club (Haikteceb) and performed the qualitative analysis for it for determining the most important used muscles in the studied skill.

The Arbitrators Method:

The skills performance was divided through the Jury Committee who are credited by the Egyptian Union for gymnastics in Cairo and got the badge of the international arbitration in the technical gymnastics for females.

The researcher divided the studied skills into four phases (approximation - ascension – flying – descending) that the degrees were independently distributed for each phase, after consulting the experts in gymnastics.

The Training Program:

The Program Goals:

The application of the suggested training program by using specific exercises and the assisting tools and devices aims at the possibility of achieving the following:

- (1) Developing and advancing the main kinetic skill (under study).
- (2) Developing and improving the level of the rounded air frontal turn skill as an end from the balance beam.

Thus, we can know some of the secondary goals of the program, through the common goal of the program. Those are:

- (1) To let the female beginners of gymnastics understand the nature of the right performance of the game's technical skills.
- (2) To let the female beginners of gymnastics get used to practice and train in a semi-competitive atmosphere.
- (3) Improving (Developing) the performance of the gymnastics beginners on the balance beam.

The bases of the program application :

- (1) The program should achieve the goals for which it is put.
- (2) The program suitability for the studied age range.
- (3) Determining the program duration and the strength of the training loads and their size according to the age range.
- (4) Considering the physical rest periods during executing the program.
- (5) Considering the individual differences among the players.
- (6) Considering the gradual increase of the loading degree and the right matching of the exercise or training repetition and the continuity.
- (7) Considering the privacy.

- (8) The advancement in performing the studied skill on the land movements device and the other assisting devices and repeating them on devices with gradual heights to the performance on the balance beam , along with the graduation in the speed of performing the exercise on each device and all the devices .
- (9) The program is applied to the research group in the form of training units, that exercises of each unit will be executed in the form of sequenced stages by using the individual loading of the female players, according to the functional capacity of each.

The Program Content :

The program included a set of exercises for the preparation to the specified duties that the player will perform in the main part of the training. This type of exercises was related with the gradual educational steps from the easier to the harder by the use of the assisting devices and tools.

The Main Study:

The Pre-measurement

The researcher had applied the pre-measurement during 14 \ 2 \ 2008, by measuring the studied physical variables and also the application of the skills measurements in the Sports Military Institute Club (Haikteceb).

The post measurement :

The researcher had applied the post measurement, after the application of the training program during 16 \ 5 \ 2008, by measuring the studied physical variables and also the application of the skills measurements in the Sports Military Institute Club (Haikteceb).

The Program Application :

The main study was applied during 19 \ 3 to 15 \ 5 \ 2005 that, the researcher had applied the pre – post measurements as the following:

- (1) Photographing the female players during performing the rounded air frontal turn skill from the balance beam.
- (2) Measuring some of the physical features which are related to the studied skill (the explosive power of the legs muscles) (balance – flexibility – fitness).
- (3) Evaluating the performance of the female players of the rounded air frontal skill on the balance beam.

The Statistical Treatments :

The Researcher had used *SPSS* program for the statistical treatment of the data.

Conclusions and Suggestions:

In the light of the results to which the researcher had reached through the study, it was possible to reach to the following conclusions:

- (1) The training program of the suggested type by the use of the assisting devices contributes in improving the skills performance of the rounded air frontal skill on the balance beam.
- (2) The application of the training program, which included physical exercises similar to the actual performance and skills exercises which were, directed to the same kinetic path by the use the educational steps, leads to improve the rounded air frontal skill from the balance beam.
- (3) The skill specific suggested program has efficiency in developing and prompting the kinetic ends from the balance beam at the female beginners in gymnastics.
- (4) Adjusting the time for performing the rounded air frontal skill from the balance beam.
- (5) deduced the quality of exercise lead to the body forms of nature and trends of the performance right through the balanced development of the muscle groups involved in the performance skills, which lead to the realization of the principle of economy of effort, which results from taking the course fees for the right technical skills, control and direction of the body muscles during the performance skill.
- (6) Specific training program using exercises quality led to the development of physical abilities of gymnastics, as well as the

program has led to the emergence rates of improvement between the measurements of physical variables in the research under discussion.

- (7) Training program quality using the quality of exercise led to the development of the skill level of performances of the gymnasts, as well as led to improved ratios between the measurements in the level of research skill performances in question.

Recommendations :

According to the results to which the researcher reached, she recommends the following:

- (1) Using the specific exercises program for the rounded air frontal skill that it has a great importance in prompting the performance of this skill.
- (2) The importance of combining the assisting devices with the suggested training program of the skill to achieve the maximum use of the full personal abilities to reach to the best results.
- (3) Considering the characteristics of the age when working with the beginners to be able to plan for prompting them in a way suits their physical, body, kinetic, muscular and social capacities.
- (4) The age 8 years old is considered from the most important ages in which the skills aspect from the balance beam at the female beginners of gymnastics should be concerned, to improve, develop and prompt it at the players.
- (5) The need to use assistive devices, tools, design tools and modern equipment to assist in the development of physical capacity and improve performance skills and work on the

same track nicknamed the skill of the fees and is also working on the development of the muscles involved in gymnastics.

- (6) Must be in the planning of training programs to identify and codify the training loads and taking into account the principles and scientific principles commensurate with the capabilities of the players and taking into account individual differences among them.
- (7) The importance of using the tests in question and use them in evaluating the various aspects of the preparation, especially the physical and skill in determining the severity of loads and appropriate rest periods and volume of work in accordance with the individual differences of the players, the optimal employment of their capacities in order to reach the highest levels of sports.

Abstract of the Research

A STUDY PRESENTED BY THE RESEARCHER,

REHAB RASHAD MOHAMED SALIM

The Study Title: *The Efficiency of Specific Chosen Exercises by using assisting devices for improving the end of the kinetic sentence at the female gymnastics beginners on the Balance Beam.*

The research aims at recognizing the efficiency of specific chosen exercises by using assisting devices for improving the end of the kinetic sentence at the female gymnastics beginners on the Balance Beam , and designing a suggested program for specific exercises by the use of the assisting devices .

The researcher had used the experimental method by the use of one experimental group and the study was applied to an intended sample of the gymnastics female beginners under (8) years old in the Military Sports Institute (Haikteceb) and from the most important used tests were : the legs explosive power for the vertical jumping from the fixed position test , the flexibility test and bending the trunk forward from the longitudinal setting position , the fitness test and the shuttle running .

The most important results:

- (1) The training program of the suggested type by the use of the assisting devices contributes in improving the skills performance of the rounded air frontal skill on the balance beam.
- (2) The application of the training program, which included physical exercises similar to the actual performance and skills exercises which were, directed to the same kinetic path by the use the educational steps, leads to improve the rounded air frontal skill from the balance beam.
- (3) The skill specific suggested program has efficiency in developing and prompting the kinetic ends from the balance beam at the female beginners in gymnastics.
- (4) Adjusting the time for performing the rounded air frontal skill from the balance beam.