

المراجع

أولا : المراجع العربية :

- ١ أبو العلا احمد
محمد صبحي
فسيولوجيا و مورفولوجي الرياضي وطرق القياس و التقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٢ احمد فؤاد الشاذلي
قواعد الاتزان في المجال الرياضي ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٣ احمد الهادي يوسف
تكنولوجيا الحركة في الجمباز ، مطبعة التوني ، الاسكندرية ، ١٩٩٢ م .
- ٤ أحمد زكي صالح
علم النفس التربوي ، دار النهضة المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ٥ احمد عبد العظيم عبد الله
حسن.
تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض المتغيرات الحركية و الرضا الحركي للأطفال من ٦ - ٩ سنوات ، ٢٠٠٠ م .
- ٦ احمد محمد إبراهيم شويقه
دراسة مقارنة للتأثيرات التدريبية باستخدام بعض أجهزة و أدوات التمرينات والجمباز على النمو البدني و الحركي لأطفال الحضانة، ١٩٩١ م .
- ٧ احمد محمد و علي فهمي
القياس في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث، ط، ١٩٩٦ م .
- ٨ أديل سعد شنودة ، سامية
فرغلي منصور
الجمباز الفني مفاهيم - تطبيقات ، ط ١ ، ١٩٩٩ م .
- ٩ أديل سعد شنودة و آخرون
الجمباز الفني - مفاهيم - تطبيقات - ج ٢ ، دار الحكمة بالاسكندرية ، ٢٠٠٣ م .
- ١٠ أسامه راتب و أمين الخولي
التربية الحركية للطفل ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤ م .
- ١١ أسامة كامل راتب
النمو الحركي ، مدخل للنمو المتكامل للطفل و المراهق ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٢ أسامة كامل راتب ،
ابراهيم عبد ربه
النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل و الأنشطة الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٣ السيد فتحى محمد
تطور قدرة الإلتزان لدى الممارسين لرياضة الجمباز و غير الممارسين فى مرحلة الطفولة الوسطى بمحافظة الإسكندرية ، رسالة ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٠ م .
- ١٤ أميرة عبد العزيز الديب
التفكير الابتكاري لدي طفل الرياض وعلاقته بالسلوك التكيفي ، بحث منشور مجلة البحث في التربية الرياضية و علم النفس ، العدد الرابع ، المجلد الرابع ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ١٩٩١ م .
- ١٥ اسلام امين زكي
تأثير تنمية التوافق العضلي العصبي لأطفال مدارس الجمباز تحت (٨) سنوات علي مستوي الأداء المهاري ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨ م .

- ١٦ ايلين وديع فرج خيرات في الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ١٩٩٦م
- ١٧ ايلين وديع فرج خيرات في الألعاب للصغار و الكبار ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٣م.
- ١٨ ايمان حسن الجبيلي معدل تنمية بعض القدرات الحركية المرتبطة بمستوي الأداء في الجميز لطالبات كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩١م .
- ١٩ بسطويسي أحمد اسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٦م.
- ٢٠ بهاء الدين سلامة بيولوجيا الرياضة و الأداء الحركي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٢م .
- ٢١ بهية إسماعيل دراسة بعض القدرات الحس - حركية كأساس لانتقاء ناشئات الجميز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات ، الإسكندرية ، ١٩٩٨م.
- ٢٢ جوليانا بيرانتوني التربية النفس حركية و البدنية و الصحية في رياض الأطفال (النظرية - التطبيقية) ، ترجمة عبد الفتاح حسن دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩١م .
- ٢٣ حامد عبد السلام زهران علم نفس النمو (الطفولة و المراهقة) ط ٥ ، عالم الكتب ، ١٩٩٠م.
- ٢٤ خيرية السكري التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، ط ٢ ، ٢٠٠٣م.
- ٢٥ ريناد الخطيب روضة الأطفال نموذج مقترح ، سلسلة دراسات في تربية طفل ما قبل المدرسة ، الهيئة المصرية ، العامة للكتاب ، ١٩٩١م .
- ٢٦ زينب علي عمر و غادة جلال عبد الحكيم طرق تدريس التربية الرياضية الاسس النظرية و التطبيقات العملية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨م
- ٢٧ سعد محمد جلال الطفولة و المراهقة ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠م.
- ٢٨ سعاد احمد سعيد بناء بطارية اختبارات للاستعداد الحركي لانتقاء المبتدئات في الجميز الفني ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٢م.
- ٢٩ سماح بطوطة صالح محمد التأثير الحركي والفسولوجي لتدريبات التوازن على تحسين الهبوط لبعض مهارات الجميز الفني ، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بنات ، الاسكندرية ٢٠٠٩م.
- ٣٠ صفاء محسن أحمد تأثير برنامج باستخدام السلاسل الحركية في دوائر تدريبية مصغرة علي تحسين أداء ناشئات الجميز تحت ٨ سنوات ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠١م . الشريف

- ٣١ طارق يس عبد الصمد. دراسة تحليلية للمتطلبات الهامة في ديناميكية تطور المستوى الكمي لأداء بعض المهارات الحركية الأساسية للأطفال من ٤ - ٦ سنوات بدور الحضانة و رياض الأطفال بالإسكندرية .
- ٣٢ عادل عبد البصير الجمباز الفني بنين وبنات ، المكتبة المصرية ، ٢٠٠٤ م .
- ٣٣ عبد المنعم سليمان برهم ، محمد خميس أبو نمره موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٥ م .
- ٣٤ عبد المنعم سليمان برهم موسوعة الجمباز العصرية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٥ م .
- ٣٥ عزيزة محمود سالم، هديات احمد، مرفت محمد رياضة الجمباز بين النظرية و التطبيق ، ٢٠٠٨ م .
- ٣٦ عفاف عبد الكريم البرامج الحركية و التدريس للصغار ، منشأة المعارف الاسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٣٧ علي فالح الهنداوي علم نفس النمو " الطفولة و المراهقة " ، ط٢ ، دار الكتاب الجامعي العين ، الاردن ، ٢٠٠٥ م .
- ٣٨ عواطف ابراهيم محمد التعليم الاجتماعي في رياض الأطفال ، نصوصة وتطبيقاته العملية ، مكتبة الأنجلو ، ٢٠٠١ م .
- ٣٩ فاتن عبد الحميد عفيفي تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية التوازن وتحسين مستوى الأداء المهارى لدى ناشئات الجمباز على جهاز عارضة التوازن ، ١٩٩٣ م .
- ٤٠ فاروق السيد عثمان سيكولوجية اللعب و التعلم ، دار المعارف ، ط٢ ، ٢٠٠١ م .
- ٤١ فاطمة عوض صابر التربية الحركية وتطبيقاتها ، ط١ ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الاسكندرية ، ٢٠٠٦ م .
- ٤٢ فكريّة أحمد قطب تنمية توازن قوة العضلات الأمامية و الخلفية العاملة في وضع الوقوف علي اليدين ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٠ م .
- ٤٣ فؤاد البهي السيد الأسس النفسية للنمو من الطفولة الي الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٤٤ قاسم المندلاوي ريسان خريبط اميرة عبد الواحد بسمان عبد الوهاب بحث منشور أثر جمناستيك الموانع علي تطوير مستوي اللياقة البدنية للاعبين الجمناستيك المبتدئين ، المؤتمر العلمي الدولي الرياضة و العولمة ، المجلد الثالث ، ٢٠٠١ م .
- ٤٥ قسم المناهج وطرق التربية الحركية وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦ م
- ٤٦ كاظم جابر أمير الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ٢٠٠٢ م .

- ٤٧ ليلي محمد تأثير تنمية التوازن علي مستوى الأداء المهاري لجهاز عارضة التوازن لنشآت الجمباز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة قناة السويس ، ١٩٩٦م .
- ٤٨ ليلي زهران الأسس العلمية للتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧م
- ٤٩ ماجدة ناجي تأثير تمرينات التوازن الحركي على مستوى الأداء لمسابقة قذف القرص ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٨م .
- ٥٠ محمد ابراهيم شحاته دليل الجمباز الحديث ، ط٢ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٢م .
- ٥١ محمد ابراهيم شحاته ، محمد جابر بريقع دليل القياسات الجسميه و إختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، ١٩٩٦ م .
- ٥٢ محمد ابراهيم شحاته ، محروس محمد قنديل ، أحمد فؤاد الشاذلي أساسيات التمرينات البدنية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٨ .
- ٥٣ محمد ابراهيم شحاته تدريب الجمباز المعاصر ، دار الفكر العربي ، ط١ ، ٢٠٠٣م .
- ٥٤ محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان إختبارات الأداء الحركي ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٤م .
- ٥٥ محمد حسن علاوى سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨م .
- ٥٦ محمد صبحي حسانين القياس و التقويم فى التربية البدنيه و الرياضيه ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥م .
- ٥٧ محمد صبحي. التحليل العاملي للقدرات البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٦م .
- ٥٨ محمد صبحي موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، مركز الكتاب للنشر ، ط١ ، ١٩٩٨م .
- ٥٩ محمد عبد الوهاب ، خيريه السكري البرنامج الرياضية لرياض الأطفال ، دار المعارف ، ١٩٩٧م .
- ٦٠ محمد مرسل حمد أرباب. اثر برنامج تمرينات مقترح لتطوير بعض الحركات الأساسية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من سن ٦ - ٩ سنوات .
- ٦١ مفتي ابراهيم حماد التربية الحركية وتطبيقاتها ، مؤسسة المختار للنشر و التوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٨م .
- ٦٢ مهاب عبد الرازق تأثير التدريبات النوعية للإدراك الحس - حركي لتحسين الأداء الفني للدورة الأمامية المتكورة علي عارضة التوازن ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين الاسكندرية ، ٢٠٠٢م .

- ٦٣ هدي الناشف استراتيجيات التعليم و التعلم في الطفولة المبكرة ، ط٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
- ٦٤ هدي محمد الناشف رياض الاطفال ، دار الفكر العربي ، ط٢ ، ١٩٩٥ م .
- ٦٥ هدي محمد قناوي الطفل ورياض الأطفال ، ١٩٩٨ م .
- ٦٦ هدي قناوي حسن مصطفى المجلس الأعلى للشباب و الرياضة ، الجهاز التنفيذي ، قطاع البحوث و التطبيقات العلمية ، نتائج وتوصيات الرسائل ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٧ وفاء عبد الحفيظ المحللات الحسيه وعلاقتها بمستوى أداء بعض مهارات التوازن لدى لاعبات الجمناز الإيقاعي ، رسالة ماجستير غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنات – جامعة الأسكندريه ، ٢٠٠٠ م .
- ٦٨ ياسر عاطف غريب غرابه ديناميكية تطوير أداء بعض أنماط الحركة الأساسية الخاصة بالجمناز لدى الأطفال من ٤ - ٦ سنوات .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 69 Baumgartner , T. A . Measurement For Evaluation in Physical Education and
& Jackson , A . s . , : Exercise Science , WCB , McGraw Hill , Boston , 1999
- 70 Constance Kami and Rheta Devries Physical knowledge in preschool education implications
of piagets theory teachers college press,Columbia
university, Newyork,1999.
- 71 Eduard . Howly , Health Fitness instructor ,D. Hand book human kinetics
third edition , 1997.
- 72 Ellin Kafsky Conceptual development piaget's legacy Eribaim
Scholnick: Association publishers1999.
- 73 Graham, G.,Holt\ Children moving (3ed) Mountain View,
Hale,S.&Parker,M. CA;Mayfield,1993.
- 74 Horak , F . B . , Postural Strategies Associated with Somatosensory and
Nashner , L , M . , Vestibular Loss . EXP. Brain Res . , 1990 .
Diener , H , C . , :
- 75 Holbein , M . A . , & Stability Limits in Extreme Postures Effects of Load
Chaffin , D . B . , : Positioning Foot Placement and Strength , Human
Factors , September , 1997 .
- 76 Jill McNitt Gray , P Landing Success Rate During the Artistic Gymnastics
Requejo , K Costa & Competition of the 2000 Olympic Games , USGF Sports
W Mathiyakom : Science Publication , 2005
- 77 Marie b,E. Hyman Anatomy and physiology , third Edition ,
Benjamin/ cummingy publishing com pany , Inc., 1995.
- 78 Miller , D . k . , : Measurement by the physical Educator , Why and How ,
3 rd . , Ed . , WCB , Hill , Boston , 1998
- 79 Spirduso , W . W . , Physical Dimensions of Aging , Human Kinetics
Champaign , 1995 .
- 80 Vander , A . J . , man Physiology , The Mecanisms of body Functions ,
Sherman , J . H . , International Ed . , McGraw - Hill Publishing Company
Luciano . D . S . , : ,NewYork , 1990 .

ثالثاً : شبكة المعلومات الدولية :

81 www.bdnia.com

82 v.ibtesama.com

الملخص

المستخلص

ملخص البحث

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

اسم الدارسة : سارة كاشف حسين .

الاهتمام بالطفولة هو المدخل الأساسي للتنمية الشاملة لأي مجتمع ، وتمثل مرحلة رياض الأطفال حجر الزاوية في اعداد الطفل لمواجهة التحديات في المستقبل، حيث تنمو قدراته وتنضج مواهبه ويكون قابلا للتأثير والتوجيه والتشكيل، و الطفل يتمتع بطاقات حركية كامنة يصعب تطويعها دون اشراف وتوجيه، كما انه يتميز بالنشاط الزائد والحركة المستمرة والرغبة في المعرفة والاكتشاف بالإضافة الي انه يكتسب العادات والقيم والمعايير والاتجاهات العقلية والاجتماعية والجسمية المختلفة من خلال تواجده مع الوالدين واتصاله بالكبار الذين يعتنون به .

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

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

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

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

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

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

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

هدف البحث :

يهدف هذا البحث الي

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

فروض البحث :

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

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

التعريفات الاجرائية :

- التوازن :

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

- التوازن الثابت :

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

- التوازن الحركي :

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

- المرحلة السنينة:

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

المهارات الاساسية في الجباز الفني :

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

منهج البحث:

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

عينة البحث :

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

- ١- توافر العدد المناسب كعينة لهذه الدراسة .
- ٢- التعاون التام من قبل ادارة النادي و المدربين و اللاعبين وأولياء الأمور .
- ٣- الالتزام الشديد بالتدريب .

مجالات البحث :

المجال الزمني :

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

المجال المكاني :

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

وسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة وسائل جمع البيانات الآتية :

١- الأدوات و الأجهزة :

- أدوات خاصة بالقياسات الأنثروبومترية :

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

- أدوات خاصة بقياسات التوازن :

- شريط العلامات .
- ساعة إيقاف .
- عارضة خشبية طولها ١٠ قدم وعرضها بوصة وارتفاعها بوصة .
- ٧ أقوالب خشبية .
- بطاقة تسجيل .

٢. الاختبارات الخاصة بالتوازن :

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

اختبارات التوازن الثابت :

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

اختبارات التوازن الحركي :

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

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

٣- التصوير بالفيديو لتقييم الاداء المهاري :

- اعداد مكان التصوير :

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

- اعداد وضع كاميرا التصوير :

- وضع الكاميرا علي حاملها الثلاثي .
- وضع الفيلم داخل الكاميرا وتشغيلها لتجربة الفيلم .
- عدم وجود اي انحرافات أو تغير في مستوي كاميرات التصوير .
- المسافة بين الجهاز عارضة التوازن و الكاميرا (١٠ , ٤٥ م) وارتفاع عدسة الكاميرا (١ , ٥٦ م) .

د .استمارة تقييم الأداء للمهارات الاساسية :

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

الأسلوب الاحصائي :

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

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري .

- معامل الالتواء .

- معامل الارتباط (بيرسون)

- قيمة ت .

- اختبار ولكوكسون .

- مستوى التأثير .
- نسبة التحسن .

الاستنتاجات :

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

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

التوصيات :

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

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

المستخلص

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

اسم الدارسة : سارة كاشف حسين محمد .

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

Summary

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

The researcher: Sara Kashef Haussian

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

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

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

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

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

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

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

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

Objective of this research:

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

Research hypotheses:

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

- 1 - There is a relationship between a hard balance and motor skills performance level under discussion.
- 2 - There are statistically significant differences between pre and post measurement for dimensional measurement in fixed degrees of balance and motor.
- 3 - There are statistically significant differences between pre and post measurement for dimensional measurement in degrees of performance skills under discussion.
- 4 - rise denote the size of the impact of the training program in fixed degrees of balance and motor performance and basic technical skills.

Procedural tariffs:

- Balance:

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

- Hard balance:

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

- Motor balance:

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

- Sunni Phase:

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

Research Methodology:

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

Sample search:

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

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

Areas of research:

The time domain:

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

measurement tribalSpatial domain:

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

And methods of data collection:

1 - The researcher used data collection methods the following:

1 - instruments and devices:

- Special tools anthropometric measurements:

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

- Special tools balance measurements:

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

2. Balance tests:

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

Hard balance tests:

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

Dynamic balance tests:

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

3 - Video imaging to assess the performance skills:

- Preparation Place imaging:

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

- Preparing the camera mode:

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

D. Performance evaluation form of basic skills:

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

Statistical method:

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

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

Conclusions:

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

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

Recommendations:

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

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

Abstract

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

The researcher: Sara Kashef Haussian

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

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

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

Thesis submitted by

Sara Kashef Haussian

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

Supervision

Professor

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

Professor

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

1431 - 2013