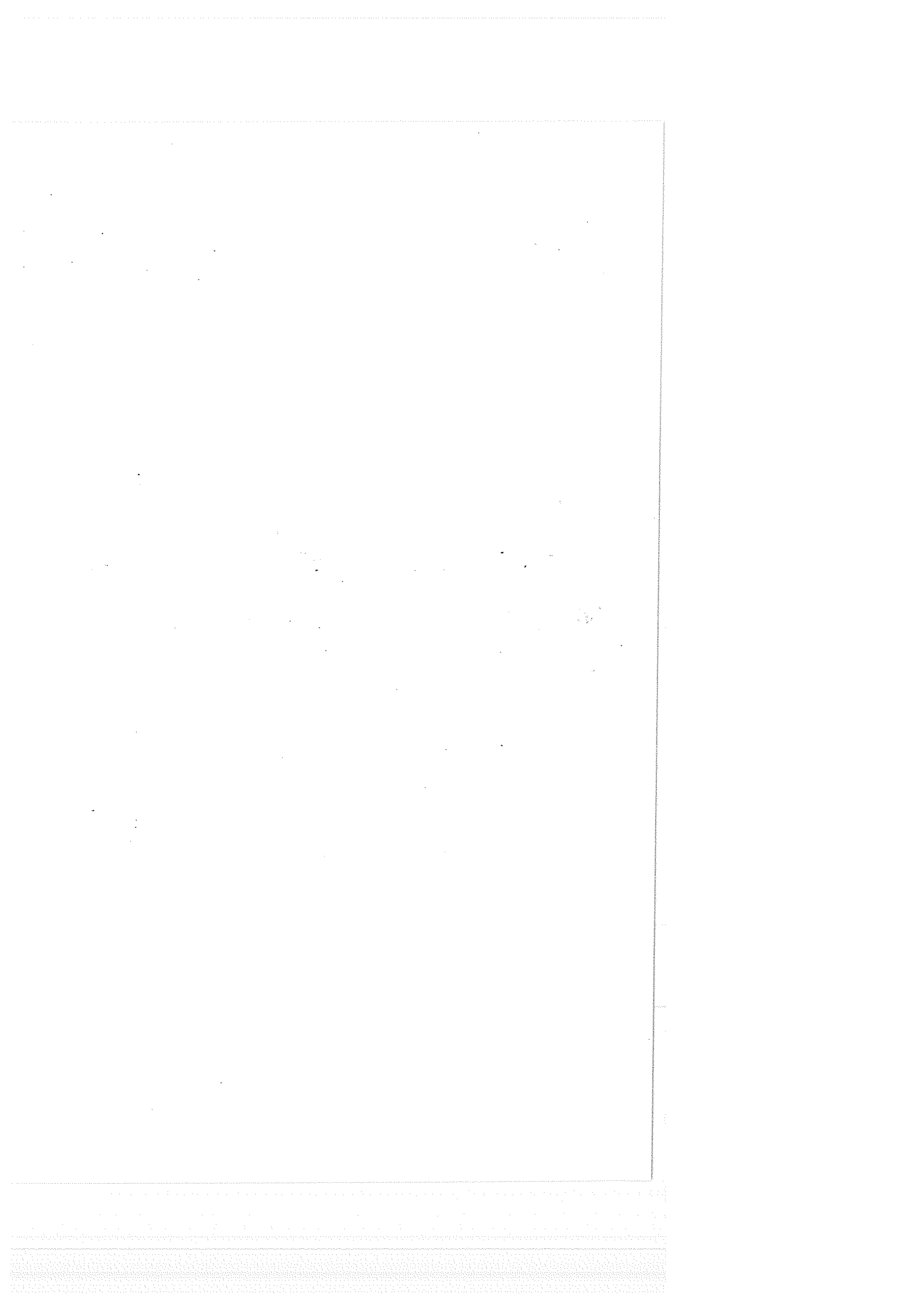


**تأثير الاتزان الديناميكي على مستوى أداء مهارة الانتقال الامامي بالارتكاز  
المتقاطع " مجيار " على حصان الحلق لناشئي الجمباز**

د/ عمرو محمد عبد الرازق \*



## تأثير الأثران الديناميكي على مستوى أداء مهارة الانتقال الآمسي بالارتكاز المتقاطع " مجيار " على حصان الحلق للناشئين الجمباز

د/ عمرو محمد عبد الرازق \*

### مقدمة ومشكلة البحث :

رياضة الجمباز من الرياضات الأساسية الأكثر تطورا خاصة على المستوى العالمي ، لذا حظيت باهتمام كبير في مختلف الدورات الاولمبية والبطولات العالمية، فهي تتضمن العديد من المهارات المختلفة التي تتميز بقدر عالي من الأداء الفني والذي يعتبر احد العوامل الرئيسية المؤدية الي تحقيق الفوز .

ويعتبر الجمباز احد الأنشطة الرياضية الفردية التي تسهم في إشباع حاجات الأفراد المباشرة للنشاط من خلال الحركات المختلفة التي يؤديها الفرد مثل الدورانات والمرجحات والشقلبات وحركات الكب والدرجات والقفزات وحركات القوة .

وكلها تتطلب تغييرا في أوضاع الجسم سواء على الأرض أو في الهواء أو على الأجهزة وتستلزم درجة عالية من الانسياب الحركي والإحساس المكاني والزمني بالإضافة الي التوافق العصبي العضلي .

ويؤكد " أمين الخولي " ( ١٩٩٥ ) على ضرورة الاهتمام برياضة الجمباز في سن الطفولة المبكرة وتوفير إعداد للناشئين كي يتمكن من الوصول للبطولات العالمية فقاعدة التدريب هي الناشئين ( ٦ : ٣٢ )

ويؤكد " احمد الهادي يوسف " ( ١٩٩٧ ) بان مهارات الجمباز التي تتميز بصعوبتها النسبية والتي تزيد سنة بعد الأخرى نتيجة لتطورها المستمر الأمر الذي يتطلب من القائمين على التدريب بضرورة البحث على كل ما هو جديد ومستحدث وان ينتهجوا الأساليب العلمية لتعليم المهارات وأكثرها اقتصادا للجهد والوقت حيث أن كفاءة التعليم مرهونة بتوفير انسب الطرق والأساليب التي تساعد علي نجاح عمليتي التعليم والتدريب . ( ٢ : ٢ )

ويتطلب الأداء الفني للعديد من المهارات علي أجهزة الجُمباز المختلفة إتقان اللاعب للارتكاز بأنواعه المختلفة حيث أنه يلعب دوراً هاماً وأساسياً في تعليم المهارات الحركية علي بعض أجهزة الجُمباز ( الارضي - حصان الحلق - المتوازي ) ، ولذلك يتم إعداد لاعب الجُمباز الناشئ للأنواع المختلفة للارتكاز. واثني تستلزم مستوي فني عالي للأداء والذي يحدده قانون تحكيم الجُمباز . ورياضة الجُمباز لها خصائص تميزها عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى وذلك لأنها لا تؤدي علي جهاز واحد فحسب ولكنها تؤدي علي ستة أجهزة وهي (حصان القفز، وجهاز الحركات الأرضية ، وجهاز حصان الحلق ، وجهاز المتوازيين ، وجهاز العقلة ، وجهاز الحلق ) وكل من هذه الأجهزة له طابعه الخاص في الأداء والذي يميزه عن باقي الأجهزة الأخرى .

وفي هذا الصدد يذكر " رياض عبد الرحمن" (١٩٨٠) أن حصان الحلق واحد من أجهزة الارتكاز والذي يعتبر جهاز التوازن في جُمباز الرجال وذلك لصغر المساحة التي يؤدي عليها وارتفاع مركز النقل على الأرض وقرب المسافة بين مركز النقل وحافة قاعدة الارتكاز مع حمل وزن الجسم على اليدين واستخدامهما طوال فترة الأداء مع تأدية المهارات ذات الصعوبة العالية والمعقدة باستعمال التلويحات الدائرية . (٨ : ١٣)

حيث أن جهاز حصان الحلق من أصعب الأجهزة في الجُمباز فقد قام الاتحاد الدولي للجُمباز بتطويره عن طريق عمل جهاز عش الغراب.

كما أشار " محمد إبراهيم شحاتة" (١٩٩٢) إلى أن تركيب الجهاز يتكون من قرص دائري مغطى بالإسفنج والجلد مقياس قطره ( ٣٠ سم : ٤٠ سم ) أسفل القرص عمود ارتفاعه ٤٠ سم : ٦٠ سم) عن الأرض ينتهي بقاعدة على شكل ( + ) ، مثبت أسفل القرص عمود أفقي متحرك يمكن تحريكه حركة دائرية كاملة ( ٣٦٠ درجة ) مثبت في نهاية العمود حامل على شكل وعاء يمكن التحكم في ارتفاعه لكي يتناسب مع طول الناشئ . ( ١٢ : ١٣٨ )

أما بالنسبة لحصان الحلق المعدل للناشئين فهو نفس مواصفات حصان الحلق الدولي حيث يبلغ طوله ( ٦٣ سم ) ، وعرضه ( ٣٦ سم ) ، ولكن الاختلاف يأتي في الارتفاع حيث يبلغ ارتفاعه ( ٦٠ سم ) ولا يؤم به حلقات على ظهره .

وقد أشار كل من " عصام عبد الخالق" ( ١٩٩٩ ) ، تشارلز ، روث ، Charles ، Ruth" ( ١٩٩٤ ) إلى ضرورة أن تكون تدريبات اللياقة البدنية للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة أداء مهارات هذا النشاط حيث يعتبر التدريب عن طريق التمرينات النوعية وسيلة لتطويع إمكانات الفرد لإنجاز الواجب الحركي المطلوب ، لذا فإنه يجب أن تركز برامج تنمية الصفات

البدنية الخاصة برياضة الجمباز بصفة أساسية على نوعية وطبيعة أداء مهارات الجمباز ، وذلك داخل كل مرحلة من المراحل الفنية للأداء ، من خلال التمرينات الخاصة التي تشابه حركاتها في تكوينها ومتطلباتها واتجاه عملها مع تلك الحركات التي تؤدي أثناء المسابقة وذلك لرفع مستوى الأداء الفني للمراحل الفنية للأداء . ( ١١ : ٩٢ ) ، ( ١٧ : ١٥٩ )

ومن مبادئ التدريب الرياضى مبدأ الخصوصية حيث أنه أفضل طريقة لتنمية الأداء تتم من خلال التدريب بأسلوب يتشابه الى درجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها ، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى الى عائد تدريب عال خلال العملية التدريبية . ( ١٠ : ٤٨ )

و دراسة التكنيك الرياضى تعتمد فى الأساس الأول على الأسلوب العلمى بمفهومه وخطواته ، ويظهر ذلك بوضوح فى دراسة مهارات الجمباز ، حيث يعتمد الأداء على تطبيق قوانين الحركة باعتبار أن الجسم يخضع فى تحركه الى تلك القواعد والأسس الحركية ، لذا فإن المعلومات التكنيكية عن أى مهارة تعنى فهم كيفية الأداء فى ضوء مجموعة من المعلومات التى تساعد على تحديد الإجراءات الحركية المطلوبة لإنجاز هذا الأداء بأعلى كفاءة وبأقل جهد . ( ١٤ : ١٩٧ )

ومن خلال ما سبق ومن ملاحظة الباحث ومتابعته للبطولات المحلية بجمهورية مصر العربية ونتائجها والمدونة بالاتحاد المصرى للجمباز من موسم ٢٠٠٢م وحتى ٢٠٠٥م هبوط وانخفاض مستوى الأداء على حضان الحلق مما أدى الى انخفاض مستوى الدرجات لناشئ الجمباز تحت ٩ ، ١٠ ، ١٢ سنة بالمقارنة بمستوى الأداء والدرجات على الأجهزة الأخرى هذا على المستوى المجلى أما بالنسبة للمستوى العربى والأفريقى والدولى فلم تحصل مصر على أى ميدالية من المراكز الثلاثة على جهاز حضان الحلق وهذا بالمقارنة مع الأجهزة الأخرى .

ويرجع الباحث عدم ارتفاع مستوى ناشئ الجمباز فى البطولات المحلية لصعوبة الأداء على الجهاز ، ومن حيث التكوين الهندسى للجهاز وطبيعة الأداء عليه رأى الباحث أن القصور فى الأداء راجع لعدم اهتمام المدربين بتنمية الإتران الديناميكي على حضان الحلق من خلال استخدام بعض التدريبات النوعية وهذا مما دفع الباحث إلى تحسين مستوى الإتران الديناميكي على حضان الحلق لناشئ الجمباز واختيار الإجباريات المطبقة من قبل الإتحاد المصرى للجمباز لموسم ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦م كوسيلة لرفع مستوى أداء المهارات الإجبارية المختارة للناشئين تحت ٩ سنوات على حضان الحلق ، حيث أنه غير مسموح بأى توقف للاعب أثناء أداء الجملة الحركية ، ومن خلال ما سبق هذا ما دفع الباحث إلى استخدام التدريبات النوعية فى عملية التدريب الخاص بالناشئين وذلك بغرض تحسين الإتران الديناميكي على حضان الحلق المعدل لناشئ الجمباز .

### أهداف البحث :

يهدف البحث الى معرفة تأثير برنامج بعض التدريبات النوعية المقترحة على :

- ١- تحسين مستوى الاتزان الديناميكي .
- ٢- تحسين مستوى أداء مهارة الانتقال الامامى بالارتكاز المتقاطع "مجيار" على حضان الحلق لناشئى الجمباز .

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى الإتران الديناميكي لصالح القياس البعدى .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى الإتران الديناميكي لصالح القياس البعدى .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى مستوى أداء الارتكاز المتقاطع " مجيار " لناشئى الجمباز لصالح المجموعة التجريبية .

### مصطلحات البحث :

#### ١- الاتزان الديناميكي :

هو الاتزان المصاحب لحركة الجسم ، ويعرفه جونسون ونيلسون بكونه " القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة " كما يعرفه آخرون بكونه " المحافظة على وضع الجسم عند أداء الحركات " ( ١٣ : ٤٣ )

٢- مهارة مجيار : سميت نسبة الى أول من أدها هو اللاعب الالمانى "مجيار" و هى عبارة عن الانتقال الامامى بالارتكاز المتقاطع .

٣- ناشئى الجمباز: هم لاعبي الجمباز المسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز من تحت سن ٩ سنوات حتى ٤ سنة .

١- دراسة : رياض محمد عبد الرحمن (١٩٨٠م) (٨).

وموضوعها : " الأتزان الحركى للحركات الانتقالية على حضان الحلق لمنتخب مصر القومى ".  
هدف البحث : يظهر مدى أهمية عنصر الإتران فى الجميز وأنه الأساس فى الأداء على جهاز حضان الحلق الذى يعتبر بحق جهاز الإتران فى الجميز للرجال ، وتبين أيضا مدى تأخر المستوى العام للجميز فى جمهورية مصر العربية حيث أتسع الفارق بيننا وبين الدول المتقدمة وعدم حصولنا على أى ميدالية أو حتى مركز متقدم بعد أن كنا نحصل على معظم الميداليات والمراكز المتقدمة فى الدورات العربية والأقليمية ومن هنا ظهرت أهمية هذه الدراسة .  
و أستخدم الباحث المنهج التحليلى بأستخدام التصوير الكينماتوجرافى وقد أختار الباحث عينة البحث وهم أفراد الفريق القومى فى الجميز ، وقد قام الباحث بأستخدام التحليل الحركى فى التصوير الكينماتوجرافى للحصول على البيانات والمعلومات الخاصة بالدراسة من خلال أستخدام العلامات الموضوعية على المفاصل الأساسية لأجسام اللاعبين .

أهم النتائج :

- ١ . يجب أن يأخذ فى الاعتبار أن لكل لاعب سرعته الخاصة به والتي تتناسب مع أمكانياته .
- ٢ . الأهتمام بالأيقاع الحركى والعمل على تثبيته .
- ٣ . الأهتمام بأستخدام القوة فى التوقيت المناسب .
- ٤ . الأهتمام بالتحليل الحركى كوسيلة لأكتشاف الخطاء ومعالجتها .
- ٥ . الأهتمام بعنصر الأتزان ليس فقط كعنصر منفرد ولكن داخل الجملة الحركية .
- ٦ . الأهتمام عند الأبتقال من الحلقتين الى الجلد أن تكون المسافة أقرب ما يمكن .
- ٧ . إجراء دراسات على أهمية تنمية عنصر الإتران للناشئين .

٢- دراسة : ابراهيم احمد السعيد جزر ( ١٩٩٦ ) (١) وموضوعها " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت ١٤ سنة" ويهدف البحث الى وضع برنامج لتنمية الاتزان الديناميكي والتعرف على اثره على المصارعين تحت ١٤ سنة . استخدم المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين تجريبية وضابطة وأختبرت العينة بالطريقة العمدية من مركز شباب بورفؤاد وبلغت ٢٠ مصارعاً . وتم تطبيق البرنامج في الفترة من ١/٦/١٩٩٣م الى ٣٠/٨/١٩٩٣م . وقد توصل الباحث من خلال البرنامج الى تفوق واضح للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات الاتزان الديناميكي ، التحمل العضلي للسطن ، التحمل العضلي العام ، التحمل العضلي للذراعين ومرونة الكتفين .

٣- دراسة " يوسف محمد عرابي " ( ١٩٩٧ ) (١٦) وموضوعها " المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الغرضية الخاصة بمجموعة مهارات دوائر المقعدة الخلفية . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام التحليل الكينماتوجرافي على عينة عمدية من ثلاث محاولات لاعبين من لاعبي منتخب مصر الأول . وقد أسفرت النتائج على مجموعة من الخصائص التي تم من خلالها صياغة برنامج تدريبي للمجموعة المهارية قيد البحث .

٤- دراسة: حسن عبد السلام عبد الحفيظ محفوظ ( ١٩٨٨ م ) ( ٧ ) موضوعها : "بناء إختبار لقياس عنصر الاتزان للمصارعين" وتهدف هذه الدراسة إلي قياس الاتزان الثابت ، الحركي ، وتحمل جهاز حفظ الاتزان للمصارعين ، واستخدم المنهج الوصفي المسحي لدراسة مشكلة البحث ، وطبق علي عينة قوامها (٣٥٣) مصارعاً تم اختيارهم بالطريق العمدية من لاعبي الدرجة الأولى والمستوي الدولي من محافظات - المنوفية - القاهرة - الجيزة - الغربية ، وبلغ متوسط أعمارهم ٢٠,٩٢ سنة بإنحراف معياري قدرة ٤,٠٦ .

وتوصل الباحث إلي بناء الإختبارات التالية : إختبار الكوبري بالإرتكاز علي الجبهة وقدم واحدة لقياس الاتزان الثابت وبلغ درجة صدقه ( ٧٦ ٪ ) ، وثباته ( ٨٣ ٪ ) ، وإختبار حمل الشاخص والوقوف علي دائرة الاتزان بمشط القدم لقياس الاتزان الثابت وبلغ درجة صدقه ( ٨٢ ٪ ) وثباته ( ٩٩ ٪ ) وإختبار الخطو خلفاً لقياس الاتزان الحركي وبلغ درجة صدقه ( ٧٥ ٪ ) وثباته ( ٩٩ ٪ ) وإختبار الدوران بالشاخص في دائرة لقياس تحمل جهاز حفظ الاتزان وبلغ درجة صدقه ( ٧١ ٪ ) وثباته ( ٩٠ ٪ ) .



٥- دراسة : السيد فتحى محمد عبد ربه ( ٢٠٠٠ م ) ( ٥ ) وموضوعها: " تطور قدرة الاتزان لدى الممارسين لرياضة الجمباز وغير الممارسين فى مرحلة الطفولة الوسطى بمحافظة الإسكندرية".

يهدف البحث الى التعرف على:

- ١- تطور قدرة الاتزان لدى ممارس الجمباز من ٦ : ٩ سنوات لترشيد عملية التدريب .
- ٢- تطور قدرة الاتزان لغير الممارسين لإنتقاء الناشئين على أسس علمية.
- ٣- الفرق بين الممارسين وغير الممارسين لرياضة الجمباز .
- ٤- تأثير ممارسة رياضة الجمباز على تطور قدرة الاتزان لدى الأطفال الممارسين .

و استخدم الباحث المنهج المنحى الوصفى لمناسبته لعينة البحث . و تم اختيار عينة من تلاميذ الصف الأول والثانى والثالث الأبتدائى من الإدارات التعليمية بمحافظة الإسكندرية كذلك ممارسين لرياضة الجمباز فى نفس سن تلاميذ الصفوف الثلاثة من أندية إسكندرية للجمباز والمدرسة العسكرية الرياضية بسموحة . أدوات البحث : تم جمع البيانات من خلال الأدوات التالية : القياسات البدنية ( الطول - الوزن ) - أختبارات القدرات البدنية لقياس قدرة التوازن الثابت والحركى .

أهم النتائج :

- التعرف على تطور قدرة الاتزان لدى الممارسين وغير الممارسين من خلال الشرائح السنوية.
- التعرف على تطور قدرة الاتزان بالتدريب والممارسة وليس بالنمو البدنى.
- وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين فى قدرة الاتزان الثابت والحركى لمصالح الممارسين .

٦- دراسة ريم محمد الدسوقي محمد ( ٢٠٠٢ ) ( ٩ ) وموضوعها " أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حضان القفز . " ويهدف البحث الى الارتفاع بمستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على جهاز حضان القفز من خلال البرنامج المقترح للتمرينات النوعية ، وقد أجريت الدراسة الأساسية على عين عمدية من الناشئات تحت ٩ سنوات أجريت عليهم قياسات المتغيرات

الأساسية والقياسات البدنية وتقييم مستوى الأداء المهارى وقد قسمت الى مجموعتين عدد كل منه ( ٧ ) لاعبات خضعت الأولى ( التجريبية ) على البرنامج المقترح وخضعت المجموعة الثانية ( الضابطة ) للبرنامج التقليدى المطبق وأجريت على كل من المجموعة التجريبية والضابطة قياسات أختبارات الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى قبل وبعد إجراء التجربة وأستدخت الباحثة المعالجة الإحصائية بإستخدام الوسط الحسابى والانحراف المعياري وأختبار المقارنة الإحصائية ( ب ) لعينتين متساويتين فى العدد وأصغر من ( ٣٠ ) ومعامل الارتباط البسيط ( ر ) ، معامل بيرسون أختبار المقارنة الإحصائية ( ب ) لمجموعة واحدة ( قبلى وبعدى ) وإستنادا إلى النتائج التى تم التوصل إليها من خلال الدراسة يمكن إستنتاج ما يلى :

١. البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام التمرينات النوعية التى تعمل فى نفس المسار الحركى وبنفس توقيت الأداء له أثر إيجابى على ارتفاع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز .
٢. البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام الصفات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على جهاز حصان القفز له تأثير إيجابى على تحسين الأداء فى القياس البعدى عن القبلى للمجموعة التجريبية .
٣. البرنامج التدريبى المطبق على المجموعة الضابطة والذى أستعمل على بعض الخطوات التعليمية وتكرار الأداء المهارى بالطريقة التقليدية المتبعة بالإضافة الى تدريبات بدنية غير موجه أثر فى بعض الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى بصورة طفيفة ولم تصل إلى درجة التحسن لدى المجموعة التجريبية .

٧- دراسة " ياسر السيد محمد عاشور " ( ٢٠٠٤ ) ( ١٥ ) وموضوعها " الخصائص البيوميكانيكية للمهارات التحضيرية كأساس لوضع تمرينات نوعية لنهايات حركية مختارة على جهاز العقلة " . وقد استخدم الباحث المنهج الوصفى بإستخدام التصوير بالفديو على عينة عمدية قوامها لاعب واحد كأفضل لاعب فى جمهورية مصر العربية حيث أنه الوحيد الذى يقوم بأداء مهارات البحث بشكل ممتاز .

وقد أسفرت النتائج على تحديد المتغيرات الكينماتيكية للمهارات قيد البحث وأوصى الباحث بإستخدام التمرينات النوعية قيد البحث لتعليم المهارات الأساسية والمهارات التحضيرية للنهايات الحركية المختارة .

#### إجراءات البحث :

#### ١- منهج البحث :

سوف يقوم الباحث باستخدام المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين أحدهما ضابطة والأخرى تجريبية .

#### ٢- عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت في ١٠ لاعبين من ناشئى الجمباز بمحافظة الغربية والمسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز للموسم الرياضى ٢٠٠٤/٢٠٠٥ م، وقد قام الباحث بحصر جميع المتغيرات التى قد تلعب دورا فى نتائج التجربة عن طريق المراجع والدراسات السابقة ، وتم حصرها فى متغيرات السن والطول والوزن و العمر التدريبي ، والمتغيرات البدنية ( قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين - مرونة الكتفين - مرونة الحوض - التوازن - التوافق ) .

#### ٤- الأدوات المستخدمة فى البحث :

- ديناموميتر لقياس القوة العضلية الثابتة للرجلين .
- جينوميتر لقياس المدى الحركى لمفصل الفخذ .
- استمارات جمع البيانات .
- استمارة تحكيم مستوى الأداء المهارى .
- الاختبارات البدنية .

#### ٥- المجال الزمنى :

- تم تنفيذ القياسات القبليه فى الفترة من ٢٣ / ٦ / ٢٠٠٥ حتى ٢٥ / ٦ / ٢٠٠٥ م .
- تنفيذ البرنامج فى الفترة من ٢٧ / ٦ / ٢٠٠٥ حتى ٣ / ٨ / ٢٠٠٥ م .
- القياس البعدى من ٤ / ٨ / ٢٠٠٥ حتى ٦ / ٨ / ٢٠٠٥ م .

- ٣٣٢ -

جدول ( ١ )

المتوسط الحسابى المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء للأداء  
للمتغيرات قيد البحث

معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	المتغيرات
٠,٢٦	٩,٢	٢,٢٥	٩,٤	العمر الزمنى
٠,٥٢	٣,٧	٠,٥٧	٣,٨	العمر التريبي
٠,٢٦-	٢٦,٨٤	٢,٩٤	٢٦,٥٨	الوزن
٥-٠	١٢٥,٠٤	٥,٦٤	١٢٤,١	الطول
٠,٥٣	٣١,٤٢	٤,٦٤	٣٢,٢٥	قوة عضلات الرجلين
٠,٤٥	٤٣,٥٤	٤,٠٥	٤٤,١٥	قوة عضلات البطن
٠,٣٣	٢٥,٣١	٣,٨٧	٢٥,٧٤	قوة عضلات الذراعين
٠,٢١-	٧,٦٤	٢,٨٤	٧,٤٥	مرونة الحوض
٠,٤٦-	٧,٦٤	٢,٧٨	٧,٢١	التوافق
٠,٠٢-	٨,٤٥	٣,٦٧	٨,٤٢	التوازن

يتضح من جدول ( ١ ) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الإلتواء المتغيرات قيد البحث ، حيث يتراوح معامل الإلتواء ما بين  $(\pm 3)$  وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية .

## جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

ت	الفروق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات الأساسية
		ع±	م	ع±	م	
-٠,٠٦	-٠,٠٧	٣,٠٧	٩,٤٥	٢,٦٤	٩,٥٢	العمر الزمني
٠,١٤٣	٠,٠٨	١,٠٤	٣,٧٥	١,٥٤	٣,٦٧	العمر التدريبي
-٠,٢٨	-٠,٤٤	٣,٩٧	٢٥,٦٤	٣,٤٩	٢٦,٠٨	الوزن
٠,١٥٣	٠,٢٢	٣,٠٧	١٢٤,٥١	٣,٦٤	١٢٤,٢٩	الطول
-٠,٤٧	-٠,٧٩	٣,٦٤	٣١,٢٦	٤,٢٥	٣٢,٠٥	قوة عضلات الرجلين
٠,٤٦٧	٠,٩٦	٤,٩٧	٤٣,٦٤	٤,٦٧	٤٢,٦٨	قوة عضلات البطن
٠,٠٦٩	٠,١٥	٥,٠٨	٤٦,١٢	٥,٠٥	٤٥,٩٧	قوة عضلات الظهر
٠,٤٧	٠,٨٩	٤,١٩	٢٥,٩٧	٤,٦٨	٢٥,٠٨	قوة عضلات الذراعين
٠,٠٤١	٠,٠٥	٢,٩٤	٧,٦٤	٢,٧٩	٧,٥٩	مرونة الحوض
-٠,٠٦	-٠,٠٧	٢,٦٧	٧,٠٩	٢,١٧	٧,١٦	التوافق
-٠,١	-٠,١	٢,١٧	٨,٢٦	٣,٠٨	٨,٤٦	التوازن

\* معنوية عند مستوى  $0,05 = 2,23$

يتضح من جدول ( ٢ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة ، مما يعكس دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

## البرنامج التدريبي المقترح

## أهداف البرنامج :

يهدف البرنامج التدريبي إلى :

- تنمية الإتران الحركي .
- رفع مستوى أداء مهارات الجملة الإجبارة ( الفلنكات - مجيار توماس ) .
- الربط بين مهارتي ( الفلنكات - توماس )

**أسس وضع البرنامج :**

- استخدام بعض التدريبات النوعية للتوازن الديناميكي .
- الإتجاه الحركى الصحيح للمهارات .
- الإهتمام بالأوضاع الأساسية للأداء والتوقيت الزمنى الصحيح .
- مراعاة الأحمال التدريبية وزمن الوحدة وطرق تشكيل حمل التدريب .

**المهارات الحركية :**

- إجباريات الجمباز الفنى رجال والمحددة من قبل اللجنة الفنية ( رجال ) بالإتحاد المصرى للجمباز .
- التلويح الجانبية ( تكرر ٥ مرات ) .
- الإنتقال الأمامى بالارتكاز المتقاطع ( مجيار ) .
- المقص الأمريكى ( توماس ) ( ٥ مرات ) .

**مدة البرنامج :**

- ٧ أسابيع بواقع ٤ وحدات تدريبية فى الأسبوع زمن الوحدة ٦٠ ق .

- ٣٣٥ -

جدول (٣)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج المقترح

الأسبوع	الأبعاد	التقسيم الزمني ق	النسبة المئوية	عدد الوحدات	زمن الواحدات ق
الأول	تدريبات توازن	٦٠	%١٠٠	٤	٢٤٠
	توازن	٤٠	%٦٦,٧	٤	٢٤٠
الثاني	فلنكات	٢٠	%٣٣,٣		
الثالث	توازن	٣٠	%٥٠	٤	٢٤٠
	توماس	٣٠	%٥٠	٤	٢٤٠
الرابع	توازن	٣٠	%٥٠	٤	٢٤٠
	مجيار	٣٠	%٥٠	٤	٢٤٠
الخامس	توازن	٣٠	%٥٠	٤	٢٤٠
	مجيار	٣٠	%٥٠	٤	٢٤٠
السادس	توازن	١٥	%١٦,٧	٤	٢٤٠
	فلنكات	١٥	%١٦,٧		
	مجيار	٣٠	%٣٣,٣		
السابع	توازن	١٠	%١١,٧	٤	٢٤٠
	مجيار	٥٠	%٨٩,٣		

- ٢٢٦ -  
جدول ( ٤ )

نموذج للوحدة التدريبية من البرنامج المقترح "الأسبوع الأول"

التاريخ	النوم	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	الزمن	تشكيل حمل التدريب		
					شدة	حجم	راحة
		<p><b>الإحماء :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرى حول الملعب ١٢ × ١٢ م .</li> <li>- المشى مع دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل .</li> <li>- الوثب فى المكان على إحدى القدمين ثم القدمين معاً .</li> <li>- وقوف فتحاً ثنى الجذع أماماً أسفل ثم إلى الجانبين للوصول إلى أقصى فتحة للحوض الأمامى - جانبي .</li> </ul>	حصان حلق	١٥	٣٠%	٤	٣٠ ث
		<p><b>الوحدة الرئيسية :</b></p> <p>المشى على عارضى التوازن ثنى الثبات على إحدى القدمين :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- وقوف على الذراعين والمشى للأمام ثم الثبات .</li> <li>- الإرتكاز على حلقتى حصان الحلق ورفع إحدى الذراعين بالتبادل .</li> <li>- الإنبطاح المائل مع رفع إحدى الذراعين بالتبادل</li> <li>- نفس التمرين السابق مع التحرك فى دائرة مع ثبات القدمين .</li> <li>- الإرتكاز على متوازي الرجال والمشى للأمام وللخلف .</li> <li>- الإنبطاح المعكوس العالى على مقعد سويدي مع رفع إحدى الذراعين عالياً .</li> </ul>	متوازي رجال	٤٠	٧٠%	٤	١
		<p><b>الختام :</b> المشى حول الملعب .</p>		٥			



جدول ( ٥ )

نموذج للوحدة التدريبية من البرنامج المقترح " الأسبوع الثاني "

اليوم التاريخ	محتوى الوحدة التدريبية			الأدوات	الزمن	تشكيل حمل التدريب		
	راحة	حجم	شدة					
				عازضة توازن	١٥	٤	%٤٠	٣٠
				حصان حلق أرضي عش غراب	٤٠	٤	%٧٠	١
					٥			

الإحماء :

- الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م .
- المشي مع دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل
- وقوف فتحاً ثنى الجذع أماماً أسفل للوصول إلى أقصى مدى للحوض ( أمامي - جانبي ) .
- رقود على الظهر ( تقوس الجذع خلفاً ) ( قبه ) .
- وقوف على الذراعين المشي للأمام والثبات .
- المشي على عازضة توازن والوثب عالياً والثبات بعد الهبوط .
- إنبطاح مائل عالي على عش الغراب مع تبادل رفع إحدى الذراعين عالياً

الوحدة الرئيسية :

- الإنبطاح المائل العالي على حصان الحلق الأرضي إرتفاع آسم وتبادل رفع إحدى الذراعين عالياً والثبات .
- نفس التمرين السابق مع المشي بالذراعين والدوران حول حصان الحلق الأرضي .
- نفس التمرين السابق مع المشي بالذراعين والدوران حول حصان الحلق الأرضي .
- إنبطاح معكوس على حصان الحلق الأرضي وتبادل رفع إحدى الذراعين .
- أداء تلتكات على عش الغراب .
- عمل تلتكة على حصان الحلق الأرضي .

الختام : المشي حول الملعب .

## جدول (٦)

نموذج للوحدة التدريبية من البرنامج المقترح "الأسبوع الثالث"

اليوم التاريخ	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	الزمن	تشكيل حمل التدريب		
				شدة	حجم	راحة
	الإجماء : - الجرى حول الملعب ١٢ × ١٢ م . - المشى مع دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل . - المشى مع رفع إحدى الرجلين للأمام والذراعين جانباً . - نفس التمرين السابق مع تبادل رفع إحدى الرجلين خلفاً . - الوثب عالياً مع رفع الذراعين . - جلوس فتحة مع ثنى الجذع أماماً أسفل ( فتحة الحوض - أمامى - جانبي ) . - وقوف على الذراعين مع المشى للأمام والثبات . - الإرتكاز على حصان الحلق مع تبادل رفع إحدى الذراعين والثبات .	عارض توازن	١٥	٤٠%	٤	٣٠
	الوحدة الرئيسية : - إنبطاح المائل عالى على حصان القفز الأرضى مع تبادل رفع إحدى الذراعين والثبات . - وقوف الإستعداد لأداء الفلنكة على حصان الحلق الأرضى وعمل نصف فلنكه للوصول لوضع الإنبطاح المعكوس ورفع إحدى الذراعين عالياً . - عمل فلنكة على عش الغراب متبوعه بالتوماس . - نفس التمرين السابق مع أداء الفلنكات بعد أداء التوماس .	حصان حلق أرضى عش غراب	٤٠	٧٥%	٥	١
	الختام : المشى حول الملعب .		٥	-	-	-

جدول (٧)

نموذج للوحدة التدريبية من البرنامج المقترح "الأسبوع الرابع"

اليوم التاريخ	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	الزمن	تشكيل حمل التدريب		
				شدة	حجم	راحة
	الإحماء : - الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م . - المشى مع دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل - المشى مع رفع إحدى الرجلين أماماً وخلفاً بالتبادل . - الوثب للأمام على إحدى القدمين مع رفع الأخرى أماماً . - جلوس فتحاً تنسي الجذع أماماً فتحة الجوض (أمامى - جانبي) . - وقوف على اليدين المشى للأمام والثبات . - أداء نصف تلويحة على حصان الحلق الأرضي والثبات إنبطاح معكوس مع رفع إحدى الرجلين عالياً والثبات .	حصان حلق أرضي	١٥	%٤٠	٤	٣٠ ث
	الوحدة الرئيسية : - وقوف على الذراعين والمشى للأمام مع وضع اليدين على نقط محددة على الأرض . - أداء التلويحات الجانبية مره ونصف والثبات إنبطاح معكوس على حصان الحلق الأرضي . - نفس التمرين السابق حتى أداء أربعة تلويحات جانبية - الإرتكاز على حصان الحلق بدون حلقات والمشى الجانبي باليدين . - نفس التمرين السابق مع وجود حلقة واحدة ثم حلقتين - عمل التلويحات الجانبية على حصان الحلق الأرضي	حصان حلق	٤٠	%٧٥	٥	١
	الختام : المشى مع دوران الذراعين للأمام والخلف .		-	٥	-	-

جدول ( ٨ )

نموذج للوحدة التدريبية من البرنامج المقترح "الأسبوع الخامس"

اليوم التاريخ	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	الزمن	تشكيل حمل التدريب		
				شدة	حجم	راحة
	الإحماء : - الجري حول الملعب ١٢ × ١٢ م . - المشى مع دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل . - الوثب على إحدى القدمين مع رفع الأخرى خلفاً . - وقوف على اليدين والمشى للأمام وللخلف والثبات . - جلوس فتحة ثنى الجذع أماماً أسفل ( فتحة الحوض أمامى - جانبي ) . - إنبطاح على حضان الحلق الأرضى الدوران حول الجهاز مع رفع إحدى الذراعين جانبياً ( بالتبادل ) - نفس التمرين السابق مع وضع القدمين على حضان الحلق ( إنبطاح مائل عميق والدوران حول الجهاز )	عارض توازن	١٥	٤٠%	٤	٣٠ ث
	الوحدة الرئيسية : - جلوس على حضان الحلق الأرضى مع رفع الرجلين زاوية والمشى للأمام والخلف . - نفس التمرين السابق مع المشى للأمام والرجوع للخلف - نفس التمرين السابق على عش الغراب مع الدوران حول المحور الطولى . - أداء التلويحات الجانبية مع التقدم للأمام . - أداء التلويحات الجانبية مع الإرتكاز العرضى لحضان الحلق الأرضى . - وقوف على الذراعين على حضان الحلق الأرضى مع التقدم للأمام والرجوع للخلف .	حضان حلق أرضى عش غراب	٤٠	٨٠%	٤	١
	الختام : المشى حول الملعب .		٥	-	-	-

جدول ( ٩ )

نموذج للوحدة التدريبية من البرنامج المقترح " الأسبوع السادس "

اليوم التاريخ	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	الزمن	تشكيل حمل التدريب		
				شدة	حجم	راحته
	<p><b>الإحماء :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الجرى حول الملعب ١٢ × ١٢ م .</li> <li>- المشى مع دوران الزراعين للأمام وللخلف بالتبادل .</li> <li>- الجرى مع رفع إحدى الرجلين للأمام بالتبادل .</li> <li>- الوثب عالياً مع الدوران حول المحور الطولى لفه كاملة .</li> <li>- وقوف على الزراعين المشى للأمام وللخلف والوثبات .</li> <li>- فتحة الحوض ( أمامى - جانبي ) .</li> <li>- رقاد على الظهر تقوس الجذع خلفاً ( قبه ) والمشى للخلف .</li> <li>- إنبطاح مائل والمشى للأمام على مقعد سويدي .</li> <li>- نفس التمرين السابق والرجوع للخلف .</li> <li>- الارتكاز على حصان الحلق مع التحرك بالذراعين حول الجهاز .</li> </ul>	مقعد سويدي	١٥	٤٠%	٤	ث٣٠
	<p><b>الوحدة الرئيسية :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- الإنبطاح المعكوس المعالى مع وضع القدمين على عقل حائط والقدم للأمام والرجوع للخلف .</li> <li>- نفس التمرين السابق مع الإستناد على يد المدرب .</li> <li>- أداء التلويحات الجانبية على عش الغراب مع تغيير الإتجاه حول الجهاز .</li> <li>- نفس التمرين السابق مع أداء التوماس وعدم تغيير الإتجاه .</li> <li>- الربط بين أداء التلويحات الجانبية والتوماس .</li> <li>- أداء التلويحات الجانبية على حصان الحلق الأرضى مع وضع خطوط لوضع اليدين .</li> </ul>	حصان حلق عش غراب	٤٠	٨٠%	٤	ق١
	<p><b>الختام :</b> المشى مع دوران الزراعين للأمام وللخلف بالتبادل</p>		٥	-	-	-

جدول (١٠)

نموذج للوحدة التدريبية من البرنامج المقترح "الأسبوع السابع"

اليوم التاريخ	محتوى الوحدة التدريبية	الأدوات	الزمن	تشكيل حمل التدريب		
				شدة	حجم	راحة
	الإجماء : - الجرى حول الملعب ١٢ × ١٢ م . - المشى مع دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل . - وقوف على الذراعين المشى للأمام وللخلف . - إنبطاح مائل المشى للأمام - والمشى فى دوائر . - إنبطاح معكوس على عارض التوازن مع وضع القدمين على يد المدرب المشى جانبياً . - الإرتكاز على حصان الحلق والدوران حول الجهاز مع رفع إحدى الذراعين جانبياً بالتبادل .	عارضنة توازن	١٥	٤٠%	٤	٣٠
	الوحدة الرئيسية : - أداء للتلويحات الجانبية على عش الغراب . - أداء التوماس على عش الغراب . - الربط بين أداء التلويحات الجانبية والتوماس . - أداء التلويحات الجانبية على حصان الحلق الأرضى . - نفس التمرين السابق مع التحريك للأمام والوصول لنهاى الجهاز . - نفس التمرين السابق مع التحريك للأمام والعودة للخلف .	عش غراب	٤٠	٨٥%	٨	٤٥
	اختتام : المشى حول الملعب مع دوران الذراعين للأمام وللخلف بالتبادل .					

جدول ( ١١ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في اختبار الاتزان الديناميكي لدى المجموعة الضابطة

ن = ٦

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		ع ف	ت	
		ع ±	م	ع ±	م			
١	الاتزان الديناميكي	٥,٧٦	٢,٩٤	٥,٨٩	٢,٤٦	٠,١٣	١,٦٥	٠,٠٧

\* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٥٧

يتضح من جدول ( ١١ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار الاتزان الديناميكي قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .

جدول ( ١٢ )

معدلات التغير بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في اختبار الاتزان الديناميكي لدى المجموعة الضابطة

م	المتغير	المتوسط الحسابي		الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %
		القبلي	البعدى		
١	الاتزان الديناميكي	٥,٧٦	٥,٨٩	٠,١٣٠	٢,٢٥ %

يتضح من جدول ( ١٢ ) معدلات التغير ( نسب التحسن % ) بين القياسين القبلي والبعدى في اختبار الاتزان الديناميكي قيد البحث حيث بلغت معدلات التغير في اختبار الاتزان الديناميكي ٢,٢٥ % .

## جدول ( ١٣ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في اختبار الاتزان الديناميكي لدى المجموعة التجريبية

ن = ٦

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		م	ع ف٢	ت
		ع±	م	ع±	م			
١	الاتزان الديناميكي	٥,٦٢	٢,٧٩	٨,٩٥	٠,٤٩	٣,٣٣	٠,٨٦	٢,٦٢*

\* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٥٧

يتضح من جدول ( ١٣ ) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الاتزان الديناميكي قيد البحث لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

## جدول ( ١٤ )

معدلات التغير بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى أداء السلاسل الحركية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية

م	المتغير	المتوسط الحسابي		الفرق بين المتوسطين	معدل التغير %
		القبلي	البعدي		
١	الاتزان الديناميكي	٥,٦٢	٨,٩٥	٣,٣٣	٥٩,٢%

يتضح من جدول ( ١٤ ) معدلات التغير ( % ) بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الاتزان الديناميكي قيد البحث حيث بلغت معدلات التغير ( % ) في اختبار الاتزان الديناميكي ٥٩,٢%



جدول ( ١٥ )

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لمستوى أداء الانتقال الامامى بالارتكاز المتقاطع ( مجيار ) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

م	المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين المتوسطين	ت
		±ع	م	±ع	م		
٠.١	مجيار	٠,٤٩	٨,٩٥	٢,٤٦	٥,٨٩	-٣,٠٦	-٤,٠٥

\* معنوية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٣

يتضح من جدول ( ١٥ ) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوى ٠,٠٥ بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الانتقال الامامى بالارتكاز المتقاطع ( مجيار ) لصالح المجموعة التجريبية .

جدول ( ١٦ )

فروق معدلات التغير بين متوسطات القياسات البعدية لمستوى أداء الانتقال الامامى بالارتكاز المتقاطع ( مجيار ) لدى المجموعتين التجريبية والضابطة

م	المتغير	المتوسط الحسابى		فروق معدلات التغير %	ت
		القبلى	البعدى		
٠.١	مجيار	%٥٩,٢	%٢,٢٥	%٥٦,٩٥	

يتضح من جدول ( ١٦ ) معدلات التغير ( نسب التحسن % ) بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الانتقال الامامى بالارتكاز المتقاطع ( مجيار ) %٥٦,٩٥ .

### مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (١١) والذي يوضح الفرق بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى فى اختبار الاتزان الديناميكي قيد الدراسة هو وجود تحسن بسيط فى مستوى الأداء ، وهذا ما يؤكد جدول (١٢) فى إحتساب نسب التحسن فى اختبار الاتزان الديناميكي ٢,٢٥% ويرجع الباحث ذلك إلى أن البرنامج التقليدى المتبع قد ساهم بنسبة بسيطة فى تحسن مستوى الاتزان الديناميكي ولم يعطى دلالة معنوية كما أن البرنامج التقليدى المتبع فى تعلم ورفع مستوى أداء مهارة المجيار على حصان الحلق الارضى لا يتضمن تدريبات لتوازن الديناميكي.

يتضح من جدول (١٣) والذي يوضح الفرق بين متوسطات درجات القياس القبلي ومتوسطات أداء القياس البعدى للمجموعة التجريبية هو وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسان القبلي والبعدى لصالح القياس البعدى فى اختبار الاتزان الديناميكي قيد الدراسة ويرجع الباحث ذلك إلى أن تدريبات الاتزان قد ساهمت بشكل إيجابى فى اختبار الاتزان الديناميكي قيد الدراسة وهذا ما يؤكد جدول (١٤) فى احتساب نسبة التحسن ٥٩,٢% وذلك فى أداء مستوى الاتزان الديناميكي

وهذا يتفق مع كلا من رياض محمد عبد الرحمن (١٩٨٠م)، إبراهيم احمد السعيد جزر (١٩٩٦)، حسن عبد السلام عبد الحفيظ محفوظ (١٩٨٨م)، السيد فتحى محمد عبد ربه (٢٠٠٠م) فى أن تدريبات الاتزان الديناميكي قد أثرت إيجابياً فى القياس البعدى عن القياس القبلي فى رفع مستوى الأداء المهارى للمجموعة التجريبية .

ويتضح من جدول (١٥) والذي يوضح الفروق بين متوسطات درجات القياس البعدى لكلا من المجموعة الضابطة والتجريبية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد جدول (١٦) حيث بلغ معدل التغير لمهارة المجيار ٥٦,٩٥%، ويرجع الباحث هذا إلى أن تدريبات الاتزان الديناميكي قد أثرت بشكل إيجابى على أداء المهارة الحركية وأداء مهارة التلويحات الجانبية وهذا ما يتفق مع دراسة " يوسف محمد عرابى " (١٩٩٧).

#### الاستخلاصات والتوصيات :

##### أولاً : الاستخلاصات :

فى ضوء طبيعة مجال البحث والهدف منه وفى ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم والإطار المرجعى من دراسات نظرية وأبحاث علمية وطبيعة العينة ومن خلال نتائج التحليل الإحصائى أمكن التوصل إلى الاستخلاصات التالية :

- برنامج تدريبات الاتزان الديناميكي ذو فاعلية فى رفع مستوى مهارة الانتقال الامامى بالارتكاز المقاطع.
- برنامج تدريبات الاتزان الديناميكي ذو فاعلية فى رفع مستوى مهارة التلويحات الجانبية.

##### ثانياً : التوصيات :

فى حدود خطة وإجراءات هذه الدراسة وإنطلاقاً من نتائجها يمكن أن يبرز الباحث التوصيات التالية :

- أهمية تطبيق البرنامج المقترح باستخدام برنامج تدريبات الاتزان الديناميكي لتنمية مهارات الجمل الحركية للناشئين على حضان الحلق.
- أهمية تطبيق تدريبات الاتزان الديناميكي لرفع عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمهارات الحركية على حضان الحلق .
- أهمية استخدام تدريبات الاتزان الديناميكي فى المهارات التى تتطلب التوازن الحركى أثناء الأداء وكذا الثبات بعد الأداء على أجهزة الجمباز المختلفة .

### قائمة المراجع

١. إبراهيم احمد السعيد جزر : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية الاتزان الديناميكي للمصارعين تحت ١٤ سنة ". رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية الرياضية بنين . جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٦م
٢. احمد الهادي يوسف : أساسيات منهجية فى تعليم وتدريب الجمباز ، دار المعارف ، ١٩٩٧ م.
٣. الاتحاد الدولى للجمباز : قانون التحكيم الدولى ٢٠٠٥ م.
٤. الاتحاد المصرى للجمباز : إجباريات بطولات الجمهورية موسم ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ م
٥. السيد فتحى محمد عبد ربه : " تطور قدرة الاتزان لدى الممارسين لرياضة الجمباز وغير الممارسين فى مرحلة الطفولة الوسطى بمحافظة الإسكندرية". رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية بنين . جامعة الاسكندرية ، ٢٠٠٠م.
٦. أمين أنور الخولى : التربية الحركية للطفل ، ط٢ ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٥م
٧. حسن عبد السلام عبد الحفيظ : "بناء إختبار لقياس عنصر الإتزان للمصارعين" رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية بنين . جامعة الاسكندرية . ١٩٨٨م
٨. رياض محمد عبد الرحمن : " الاتزان الحركى للحركات الانتقالية على حصان الحلق لمنتخب مصر القومى ". رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية بنين . جامعة حلوان ، ١٩٨٠م .
٩. ريم محمد الدسوقى محمد : "أثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للناشئات على حصان القفز"، رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٢م .

١٠. طلحة حسين حسام الدين : الموسوعة العلمية للتدريب الرياضى - دار الكتاب الحديث ، القاهرة . ١٩٩٧م
١١. عصام الدين عبد الخالق : ، التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات ط ٩ دار الكتاب الجامعى الاسكندرية ١٩٩٩م.
١٢. محمد شحاتة : دليل الجىماز الحديث ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢م .
١٣. محمد صبى حسانين القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، جزء أول ، دار الفكر العربى القاهرة ، ١٩٩٥ م.
١٤. محمد محمود رزق : "التغير الكمى لنواتج الدوائر الكبرى ديناميكيا وعلاقته بمستوى صعوبة نهايات الجمل على جهاز العقلة"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق . ١٩٩٠م.
١٥. ياسر السيد محمد عاشور : "الخصائص البيوميكانيكية للمهارات التحضيرية كأساس لوضع تمرينات نوعية لنهايات حركية مختارة على جهاز العقلة"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان . ٢٠٠٤م.
١٦. يوسف محمد عربى : "المعايير التكنيكية كأساس لوضع التمرينات الفرضية الخاصة بمجموعة دوائر المقعدة الخلفية فى رياضة الجىماز" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٧م.

17. Charles B., Ruth : Concepts of physical fitness, W.M.C. Brown publishers, pullover, USA. 1994

-٢٥٠-

مرفق (١)

استمارة تحكيم مستوى الأداء المهاري لعينة البحث

الدرجة	B.G	B.G	B.G	ST.V	العينة
	3	2	1		
					١.
					٢.
					٣.
					٤.
					٥.
					٦.
					٧.
					٨.
					٩.
					١٠.
					١١.
					١٢.