

تأثير برنامج تدريبات نوعيه على التوازن وتعلم مهارة المرجحة المقصية الخلفيه**على حصان الحلق في الجمباز*****أ.د/ ناصر عمر السيد الوصيف*****الباحث / احمد عمر احمد عبد النعيم***** استاذ بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا***** معيد بقسم التمرينات بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا**

وصلت اليه الدول المتقدمه من مستويات رياضيه عاليه تحققت بفضل البحوث العلميه والدراسات الهادفه التي اسهمت بها المؤسسات العلميه الرياضيه بشكل جاد وفعال من أجل رفع مستوى الانجاز في مختلف الرياضات بشكل عام ومنها بشكل خاص رياضه الجمباز والتي شهدت تطورا كبيرا في مستوى الأداء المهارى مما أدى الى الارتقاء بالمستوى الفنى التنافسى.

و في سياق متصل يذكر محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٠) ان التدريبات النوعية هي التدريبات المساعدة الاكثر خصوصية والتي تهدف لاعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة بالنشاط الرياضى التخصصى في أقصى درجات التخصص سواء من ناحية الكم أو النوع وتوظيفا وفقا للاستخدامات اللحظية للمجموعات العضلية العاملة في الاداء . (٨٥)

وانطلاقا مما سبق يرى كل من طلحة حسين (٢٠٠٢) ومحمد ابراهيم شحاته (٢٠١٠) أن التمرينات النوعية تحتل أهمية خاصة في رياضة الجمباز حيث تعمل على تطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة، فهي تعتبر من أفضل الأساليب لتنمية المستوى المهارى من خلال تمرينات يتشابه فيها العمل العضلي مع المسارات الحركية للأداء المهارى للمهارات الحركية المختلفة على أجهزة الجمباز، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كان العائد أفضل. (١٦:٢٦) (٨٥:٤٣)

وفى هذا الصدد يشير محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٤) أن التدريبات النوعيه تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركيه الاساسيه وتحتوى على نوعيه مشابهه للاداء الفنى الاساسى للمهارة وهى التدريبات التى تؤدى بصورة تتفق مع طبيعه الاداء الفنى للمهارة وباستخدام نفس العضلات العاملة فى الاداء المهارى المطلوب ولها الأثر الفعال فى سرعه التعليم(16:44).

هذا ويشير Bart Corner (٢٠٠٦)، على عبد الواحد (٢٠٠٤)، عادل عبد البصير (١٩٩٩) ، يسرى محمد حسن (٢٠١٩) أن جهاز حصان الحلق الجهاز الثانى ضمن تسلسل

الاجهزة الستة في الجمباز الفني للرجال ، وانه من الأجهزة التي لها طبيعه اداء خاصه حيث تتضمن طبيعة الحركات التي تؤدي عليه هي حركات دورانية وانتقالية وتتطلب من اللاعب ان يمتلك قدرا عاليا من القوة والسرعة والتوازن (١٢٥:٧٩) (٢٢:٣٦) (١١٧:٢٩) (٢٣٢:٧٣)

مشكلة البحث

من خلال متابعه الباحث لطلاب الفرقة الثالثة في رياضه الجمباز السابقة فقد لاحظ أن المشكلة تكمن في تدنى مستوى أداء الطلاب بصفه عامه في تعلم المهارات على جهاز حسان الحلق ونتيجة لقلة استخدام التمرينات النوعية المشابه للمهارات الحركية الاساسية لاغلب أجهزة الجمباز ولا سيما جهاز حسان الحلق الامر الذي استرعى انتباه واهتمام الباحث بشده الى البحث في المراجع العلمية وشبكه المعلومات الدولية (الانترنت) لإيجاد حل مناسب يساعد طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربيه الرياضيه جامعه المنيا على أداء مهارات متقدمة على جهاز حسان الحلق لذا ارتأى الباحث استخدام مجموعة من التمرينات النوعية مشابهه للاداء الفني لتلك المهارة وقد انتهى به البحث الى تصميم برنامج تمرينات نوعيه باستخدام الاجهزة والادوات المساعدة يهدف الى تنميه التوازن واداء مهارة المرجحة المقصيه الاماميه على جهاز حسان الحلق.

اهداف البحث

يهدف البحث الى تصميم برنامج تمرينات نوعيه وتأثيره على التوازن وتعلم مهارة المرجحة المقصية الخلفيه على حسان الحلق في الجمباز

فروض البحث

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائيةً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التوازن ومستوى الأداء لمهارة المرجحه المقصيه الخلفيه ولصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائيةً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطه في متغيرات التوازن ومستوى الأداء لمهارة المرجحه المقصيه الخلفيه ولصالح القياس البعدي
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائيةً بين درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطه في ولصالح متغيرات التوازن ومستوى الأداء لمهارة المرجحه المقصيه الخلفيه ولصالح المجموعة التجريبية

الدراسات السابقة

١- دراسة محمد سعيد السيد مرجان (٢٠٢٠) (٥٠) بعنوان برنامج تدريبي نوعي في ضوء المحددات البيوميكانيكية وتأثيره على المستوى البدني لمهارة التلويحة الجانبية بالرجلين على جهاز حصان الحلق هدفت الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية في ضوء المحددات البيوميكانيكية لمهارة التلويحة الجانبية بالرجلين على جهاز حصان الحلق واستخدم الباحث المنهج التجريبي وتمثلت عينه البحث في فريق جمباز تحت ١٤ سنة وكان عدد عينه (١٢) لاعب (٦) لاعبين مجموعته تجريبية و(٦) مجموعته ضابطه وكان من أهم النتائج أن برنامج التمرينات النوعية ساهم في تحسين النواحي البدنية للمهارة قيد البحث

٢- دراسته ليث محمد حسين (٢٠١٠) (٤٠) بعنوان تأثير استخدام جهاز مساعد في تعليم المرجحة المقصية الامامية والخلفية على جهاز حصان المقابض هدفت الدراسة الى تصنيع جهاز مساعد على جهاز حصان الحلق واعداد برنامج تعليمي باستخدام هذا الجهاز استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه اختيرت عمدا من (٨) لاعبين في المركز التدريبي في المرحلة السنه (١١-١٣) سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعته تكونت من (٤) لاعبين احدهما تجريبية والاخرى ضابطه وخضعت المجموعه التجريبية الى البرنامج التعليمي باستخدام الجهاز المصنع وتم وضع البرنامج بواقع (١٠) اسابيع وعدد (٢) وحده تعليميه في الاسبوع وكان زمن الوحده (٢٦-٢٨) دقيقه واسفرت النتائج عن تقدم المجموعه التجريبية في تعلم المهارات قيد البحث عن المجموعه الضابطه حيث حققت مهارة المرجحه الخلفيه نسبه تقدم بواقع (٧٧٪) عن المجموعه الضابطه ومهارة المرجحه المقصيه الاماميه بنسبه (٧٣٪) عن المجموعه الضابطه

٣- دراسته شيماء جمال الدين جعفر (٢٠٢١) (٢٣) تأثير تدريبات التوازن الديناميكي على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لناشئات رياضه الجمباز تحت ٧ سنوات هدفت الدراسة الى معرفه تأثير استخدام تأثير تدريبات التوازن الديناميكي على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى للجمله الحركيه الاجباريه على أجهزة الحركات الارضيه وعارضه التوازن والعارضتان مختلفتي الارتفاع لناشئات رياضه الجمباز تحت ٧

سنوات بمحافظة المنيا وتمثلت عينه الدراسه فى لاعبات الجباز والمقيدين فى الاتحاد المصرى للجباز وعددهن (27) ناشئه واستخدمت الباحثه المنهج التجريبي لمجموعه واحده. واسفرت النتائج عن ان التدريبات الخاصه بالتوازن اثرت بصورة ايجابيه على المتغيرات البدنيه قيد البحث كما انها ايضا اسفرت عن تحسن ملحوظ فى المستوى المهارى على الاجهزة قيد البحث.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لهما.

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث:

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لهما.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٢١ م و البالغ عددهم (٤٢١) طالب ، وتم استبعاد الطلبة الباقين للإعادة ومن ليس عليهم مقرر مادة الجباز (٣) والبالغ عددهم (٣١) طالب وبذلك اصبح مجتمع البحث الفعلي (٣٩٠) طالب .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث عشوائياً من مجتمع البحث حيث اشتملت عينة البحث على عدد (٦٠) طالب بنسبة ١٥.٣٨ % من مجتمع البحث وقسمت الى (٤٠) طالب بنسبة ١٠.٢٥ % لمجموعتين متكافئتين ومتساويتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة قوام كلا منها (٢٠) طالب ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٢٠) طالب كما فى جدول (١).

جدول (٢)

توصيف مجتمع البحث

العينة	المجموعة	المجموعة	العينة الأساسية	مجتمع البحث
الاستطلاعية	الضابطة	التجريبية	٤٠	٤٠٠
٢٠	٢٠	٢٠		

اعتدالية توزيع عينة البحث:

تم إجراء القياسات الاحصائية الخاصة بعينة البحث الكلية (٤٠ طالب عينة تجريبية + ٢٠ طالب عينة استطلاعية) وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء للمتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) واختبارات التوازن ومستوى أداء مهارة المرجحة المقصية الأمامية على حضان الحلق قبل بدء تطبيق البرنامج المقترح، وذلك لضمان الاعتدالية في توزيع أفراد عينة البحث، والجدول رقم (٢) يبين ذلك:

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والإلتواء لعينة البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) واختبارات التوازن ومستوى أداء مهارة المرجحة المقصية الأمامية على حضان الحلق (ن = ٦٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	الإلتواء
متغيرات النمو					
السن	سنة	20.2	20.0	0.47	1.28
الطول	سم	171.5	172.0	1.51	0.99
الوزن	كجم	69.4	69.0	1.11	1.01
اختبارات التوازن					
الوقوف على اليدين ١٠ ث	ثانية	4.5	4.2	1.64	0.55
المشي على اليدين	درجة	4.3	4.0	0.87	1.03
اختبار باس المعدل	درجة	37.5	39.0	2.93	1.54
المستوى المهاري					
المرجحة المقصية	درجة	3.7	3.5	1.19	0.50

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الإلتواء للعينة قيد البحث في متغيرات السن والطول والوزن، كذلك في اختبارات التوازن كما في مستوى أداء مهارة المرجحة المقصية الأمامية على حضان الحلق تراوحت ما بين (0.50 ،

1.54) أي أنها انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على اعتدالية توزيع عينة البحث لوجود قيم الإلتواء داخل المنحنى الإعتدالي.

تكافؤ مجموعتي البحث:

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وتعتبر القياسات الخاصة بالتكافؤ بمثابة القياس القبلي .

يوضح جدول (٤) نتائج التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من المتغيرات الأساسية (السن، الطول، الوزن) واختبارات التوازن ومهارة المرجحة المقصية على جهاز حسان الحلق.

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) واختبارات التوازن ومهارة المرجحة المقصية

على جهاز حسان الحلق (ن=١ ن=٢ = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية	
		١م	١ع	٢م	٢ع	(ت)	الدلالة
السن	سنة	20.18	0.19	20.19	0.19	0.165	غير دال
الطول	سم	171.3	1.29	172	1.69	1.579	غير دال
الوزن	كجم	69.3	0.98	68.9	1.74	0.894	غير دال
اختبارات التوازن							
الوقوف على اليدين ١٠ ث	ثانية	4.4	1.14	4.5	1.05	0,768	غير دال
المشي على اليدين	درجة	4.2	0.99	4.3	0.91	0.333	غير دال
اختبار باس المعدل	درجة	37.5	2,63	38.2	1,01	0.112	غير دال
المستوى المهاري على حسان الحلق							
المرجحة المقصية	درجة	3,9	1,07	3,7	1,03	0.602	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وفي اتجاهين عند مستوى $\alpha = 0.05 = 0.021$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول والوزن، كذلك في جميع اختبارات التوازن ومهارة المرجحة المقصية على جهاز حسان الحلق حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $\alpha = 0.05$ مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: الاستمارات المستخدمة في البحث:

١- استمارات جمع البيانات:

أ- استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للطلاب. ملحق (٣)

ب- استمارة لتسجيل نتائج قياس التوازن. ملحق (٤)

ج- استمارة لتسجيل نتائج القياس المهاري. ملحق (٥)

٢- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء :

حيث تم عرض استمارات استطلاع رأى الخبراء على السادة الخبراء سواء من أعضاء

هيئة التدريس في مجال رياضة الجمباز بحيث لا تقل مدة خبرتهم عن ١٠ سنوات:

أ- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم الاختبارات للتوازن ملحق (٦) والجدول (٤) يوضح

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد الاختبارات المختارة قيد البحث.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الاختبارات المختارة قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	القدرات البدنية	النسبة المئوية
١	الوقوف على اليدين ١٠ ث	التوازن الثابت	٩٠ %
٢	المشي على اليدين	التوازن المتحرك	٩٠ %
٣	اختبار باس المعدل	التوازن المتحرك	٩٠ %

وقد تم اختيار اختبارات التوازن التي حصلت على نسبة ٩٠% وفقاً لآراء السادة الخبراء.

ب- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد البيانات الخاصة بالبرنامج التعليمي المقترح. ملحق (٨)

و جدول (٦) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في المقترحات التي حصلت على

أعلى نسبة موافقة في محتوى البرنامج المقترح.

جدول (٦)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في محتوى البرنامج المقترح

م	محتوى البرنامج	رأى الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج	٢ شهر ونصف	٨٠ %
٢	عدد الأسابيع لتنفيذ البرنامج	١٠ أسابيع	٨٠ %
٣	عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع	وحده	٩٠ %
٤	عدد الوحدات خلال البرنامج	١٠ وحدات	٩٠ %

وقد تم اختيار محتويات البرنامج التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر وفقاً لآراء السادة الخبراء.

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- ١- جهاز الرستاميتز لقياس الطول.
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٣- شريط قياس وشرائط لاصقة.
- ٤- ساعات إيقاف
- ٥- مقاعد سويدية

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية في رياضة الجمباز للتوصل إلى الاختبارات البدنية المناسبة لقياس التوازن الثابت والمتحرك في رياضة الجمباز ، حيث توصل إلي:

١- الاختبارات البدنية: ملحق ()

- أ- الوقوف على اليدين ١٠ ث (١٦ : ٥٤٧)
- ب- المشي على اليدين (١٦ : ٥٥١)
- ج- اختبار باس المعدل (١٩ : ١٣٩)

رابعاً: المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث :

لحساب صدق وثبات الاختبارات البدنية قام الباحث بتطبيقها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (٢٠) عشرون طالباً
أ- الصدق:

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية إحداهما من ذوي المستوى المرتفع والأخرى من ذوي المستوى المنخفض قوام كل منها (٢٠) عشرون طالباً والجدول التالي (٧) يوضح ذلك.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث:

لحساب صدق وثبات اختبارات قياس التوازن ومهارة المرجحة المقصية على جهاز حضان الحلق قام الباحث بتقنينها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (٢٠) عشرون طالب وذلك في الفترة من الاحد ١٠ / ١٠ / ٢٠٢١م الى السبت ١٦ / ١٠ / ٢٠٢١م
أ- الصدق :

لحساب صدق الاختبارات استخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على مجموعتين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية إحداهما من ذوي المستوى المرتفع والأخرى من ذوي المستوى المنخفض قوام كل منها (٢٠) عشرون طالباً و جدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين ذات المستوى المرتفع وذات المستوى المنخفض في اختبارات

التوازن ومهارة المرجحة المقصية (قيد البحث) (ن=١٠ ن=٣) (١٠ = ٣)

قيمة (ت)	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
3.645	0.97	4.1	1.23	5.7	ثانية	الوقوف على اليدين ١٠ ث
3.458	1.59	3.0	1.60	5.6	درجة	المشي على اليدين
5.875	3.07	33.4	3.14	42.0	درجة	اختبار باس المعدل
4.142	1.26	3.0	1,09	5.3	درجة	المرجحة المقصية

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) في اتجاه واحد وعند مستوى $0.05 = 1.734$

يتضح من الجدول السابق (٢) ما يلي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في اختبارات قياس التوازن ومهارة المرجحة المقصية على جهاز حسان الحلق ولصالح المستوى المرتفع حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى 0.05 مما يدل على قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة وهذا يؤكد صدقها.

ب- الثبات :

تم تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها على عينة قوامها (١٠) عشرة طلاب وهي عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير العينة الأصلية بفارق زمني قدره (٣) ثلاثة أيام وتم إيجاد معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادته كما هو موضح في جدول (٣).

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق واعادة التطبيق في اختبارات التوازن ومهارة المرجحة المقصية على حصان الحلق

معامل الارتباط	اعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات
	٢ع	٢م	١ع	١م		
0.79	0.98	4.5	1.25	4.3	ثانية	الوقوف على اليدين ١٠ ث
0.88	1.47	4.3	1.38	4.1	درجة	المشي على اليدين
0.86	2.89	36.7	3.61	37.0	درجة	اختبار باس المعدل
0.78	1.07	3.9	1,23	3,7	درجة	المرجحة المقصية

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤١

يتضح من الجدول السابق (٣) ما يلي:

- تراوحت معاملات الارتباط للاختبارات التوازن ومهارة المرجحة المقصية على حصان الحلق قيد البحث بين (٠.٧٨ ، ٠.٨٨) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائيا مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

٢- الاختبارات المهارية :-

حيث تم تحديد مستوى الاداء المهارى من خلال اداء مهارة المرجحة المقصية الاماميه على جهاز حصان الحلق ملحق (١٠) لعينة البحث بواسطة لجنة مكونة من ثلاثة محكمين ملحق (٢) وقاموا بوضع الدرجات لكل طالب على حدة وتم احتساب الدرجة على اساس متوسط درجات المحكمين لكل طالب وتم تحديد الدرجة النهائية من (١٠) درجات .

البرنامج التعليمي المقترح

هدف البرنامج

تعليم مهارة المرجحة المقصية الاماميه على جهاز حصان الحلق باستخدام التمرينات النوعيه
اسس وضع البرنامج

١- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذى وضع من أجله.

٢- أن يراعى البرنامج خصائص المرحلة السنيه قيد البحث.

محتوى البرنامج

يحتوى البرنامج التعليمى على مجموعه مختلفه من التمرينات النوعيه والتي تتناسب مع المرحله السنيه لعينه البحث بغرض مساهمه هذه التمرينات فى تحسين التوازن وتعلم مهارة المرجحه المقصيه الاماميه على حسان الحلق

أ- الجزء التمهيدي:

تمرينات الأحماء والتي تحتوى على تمرينات متنوعه تساعد على تهيئه الجسم والجهازه الحيويه وهى خارج الزمن الفعلى للوحده.

الجزء الرئيسي: ملحق (١١)

(١) تشتمل على التمرينات النوعيه لتنمية التوازن الثابت والديناميكى عن طريق تمرينات حرة وتمرينات على الأجهزة القانونيه والجهازه المساعدة فى الجمباز
(٢) تمرينات الإعداد البدني الخاص (المتغير التجريبي) داخل البرنامج عن طريق التمرينات النوعيه الخاصه بمهارة المرجحه المقصيه الاماميه على جهاز حسان الحلق .

أ- الجزء الختامي:

تمرينات الختام والتهدئة وهى خارج الزمن الفعلى للوحده حيث استخدم الباحث تمرينات متنوعه

تصميم البرنامج

استند الباحث فى وضع التمرينات النوعيه على مجموعه من المراجع المتخصصه مثل محمد ابراهيم شحاته (٢٠١١) () احمد الهادى يوسف (٢٠١٠) (٢) عادل عبد البصير على (١٩٩٩) (٢٩) ياسر على قطب (٢٠٠٤) (٧١) محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٠) (٤٢) أحمد علي محمد عبد الرحمن (٢٠١١) (٨) مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢) (٥٨) عامر سكران حمزة (٢٠١٢) (٣١) مصطفى السيد مصطفى منسى (٢٠١٧) (٥٥) محمد سعيد السيد مرجان (٢٠٢٠) (٥٠) محمد ابراهيم شحاته واحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦) (٤٥) حازم حسن محمود (٢٠٠٤) (١٧) و PLUK, A.H.M (٢٠١٧) (٩٥) ثم قام الباحث بعرض مجموعه التمرينات على مجموعه من الخبراء وذلك حتى يتسنى الوقوف على الشكل النهائى المناسب للتمرينات النوعيه والتي وضعت التمرينات من أجلها. قام الباحث بوضع الوحدات التعليميه لمهارة المرجحه المقصيه الاماميه على جهاز حسان الحلق المقررة على طلاب الفرقة الثالثه بواقع محاضرة اسبوعيا زمن المحاضرة (٩٠) تسعون دقيقه بواقع (١٠)

عشرة اسابيع بما يعادل (١٠) محاضرات طوال مدة البرنامج وقد قام الباحث باستطلاع رأى الخبراء ملحق () لتحديد زمن وشكل الوحدة التعليميه وقد اتفقوا ان يكون شكل وتوزيع المحاضرة كالتالى:
الاعمال الاداريه والاحماء (١٠) عشر دقائق, الاعداد البدنى (١٥) خمس عشر دقيقه, النشاط التعليمى (٣٠) ثلاثون دقيقه, النشاط التطبيقى (٣٠) ثلاثون دقيقه, الختام (٥) خمس دقائق

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) عشرة طلبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية في الفترة من الاحد ١٠ / ١٠ / ٢٠٢١م الى السبت ١٦ / ١٠ / ٢٠٢١م وذلك بهدف:

- ١) تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية التسجيل.
- ٢) تقنين الاحمال التدريبية للتمرينات قيد البحث.
- ٣) اختبار مدى صلاحية الأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة فى البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- ١) مناسبة المكان و الأدوات والاجهزة والاختبارات والبرنامج التدريبي للعينة قيد البحث.
- ٢) دقة إجراء تنفيذ البرنامج وتنظيم وتنسيق سير العمل أثناء التطبيق.
- ٣) تفهم الطلبة لطريقة أداء التدريبات.

الخطوات التنفيذية للبحث:

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى على جهاز حسان الحلق وذلك في يومى الاثنين الموافق ١٨ / ١٠ / ٢٠٢١م و يوم الثلاثاء ١٩ / ١٠ / ٢٠٢١م.

تنفيذ التجربة :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على العينة التجريبية قيد البحث ، وذلك باستخدام التمرينات النوعيه حيث استغرق مدة (١٠ أسابيع) في الفترة من الاربعاء ٢٠ / ١٠ / ٢٠٢١م إلى الخميس ٢٣ / ١٢ / ٢٠٢١م ويتكون من (١٠) وحدات بواقع (١) وحدة أسبوعيا يوم الثلاثاء من كل اسبوع .

قام الباحث فى تلك الفترة بتدريب المجموعة التجريبية والضابطة وفقاً لما يلى :

- استخدمت المجموعة التجريبية البرنامج التجريبي المقترح كما يوضح ذلك نموذج لبعض الوحدات التدريبية للبرنامج التجريبي ملحق (١٣) .
- استخدمت المجموعة الضابطة البرنامج التعليمى التقليدى

- القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى على حضان الحلق المقترح فى يومى السبت ٢٥/١٢/٢٠٢١ م و الاربعاء ٢٩/١٢/٢٠٢١ م ، وقد روعى أن تتم القياسات فى نفس الظروف واجراءات ترتيب القياس على نحو ما تم إجراؤه فى القياس القبلى .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS v22 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التغير المئوية .

✓ وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (٠,٠٥)

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها**أولاً : عرض النتائج**

للتحقق من أهداف البحث و فروضه سوف يستعرض الباحث نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التوازن ومستوى الأداء لمهارة المرجح المقصيه الاماميه ولصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطه في متغيرات التوازن ومستوى الأداء لمهارة المرجح المقصيه الاماميه ولصالح القياس البعدي
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطه في ولصالح متغيرات التوازن ومستوى الأداء لمهارة المرجح المقصيه الاماميه ولصالح المجموعة التجريبية

المعالجة الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي

SPSS v26 ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التحسن.

✓ وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

اختبارات التوازن

ومهارة المرجحة المقصبة على جهاز حضان الحلق

(ن = ٣٠)

المتغيرات		وحدة القياس		القياس القبلي		القياس البعدي		الدلالات الإحصائية	
		القياس		١ م	١٤	٢ م	٢٤	(ت)	الدلالة
اختبارات التوازن									
الوقوف على اليدين ١٠ ث	ثانية	4.4	1.14	9.2	1.01	13.620	دال		
المشي على اليدين	درجة	4.2	0.99	9.0	0.76	16.239	دال		
اختبار باس المعدل	درجة	37.5	2.63	56.0	1.76	26.165	دال		
المستوى المهاري على حضان الحلق									
المرجحة المقصبة الخلفيه	درجة	3,9	1,07	8.8	1.21	14.494	دال		

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) وفي اتجاه واحد عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٢٩

جدول (5)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الطابطة في
اختبارات التوازن ومهارة المرجحة المقصية على جهاز حصان الحلق (ن = ٣٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
اختبارات التوازن							
الوقوف على اليدين ١٠ ث	ثانية	4.5	1.05	6.0	0.83	3.943	دال
المشي على اليدين	درجة	4.3	0.91	5.9	0.93	4.485	دال
اختبار باس المعدل	درجة	38.2	1.01	46.9	2.67	9.127	دال
المستوى المهاري على حصان الحلق							
المرجحة المقصية الخلفيه	درجة	3,7	1,03	6.1	1.12	9.395	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) وفي اتجاه واحد عند مستوى $0.05 = 0.05$

جدول (6)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة
في اختبارات التوازن ومهارة المرجحة المقصية على جهاز حصان الحلق (ن = ٣٠ = ٣٠ = ٣٠)

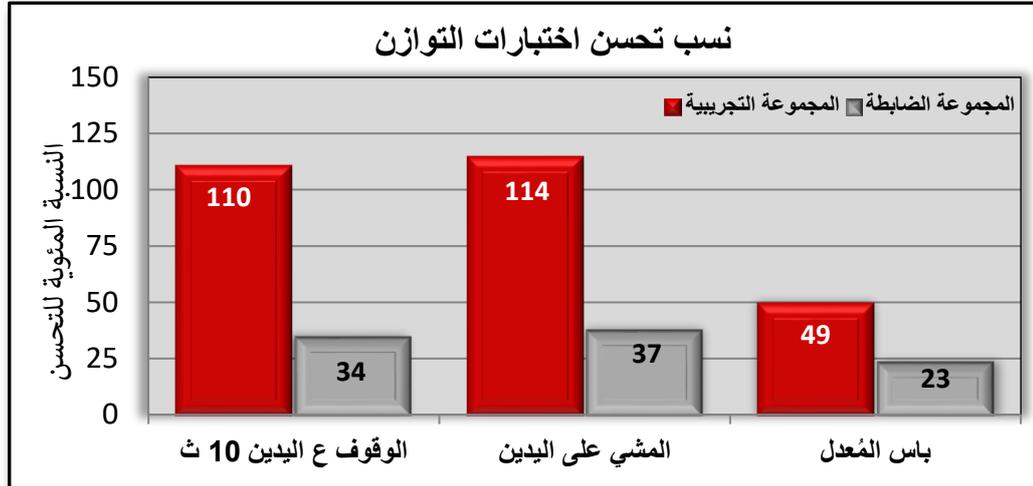
المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الدلالات الإحصائية	
		١ م	١ ع	٢ م	٢ ع	(ت)	الدلالة
اختبارات التوازن							
الوقوف على اليدين ١٠ ث	ثانية	9.2	1.01	6.0	0.83	12.189	دال
المشي على اليدين	درجة	9.0	0.76	5.9	0.93	9.436	دال
اختبار باس المعدل	درجة	56.0	1.76	46.9	2.67	20.014	دال
المستوى المهاري على حصان الحلق							
المرجحة المقصية الخلفيه	درجة	8.8	1.21	6.1	1.12	8.169	دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وفي اتجاه واحد عند مستوى $0.05 = 0.05$

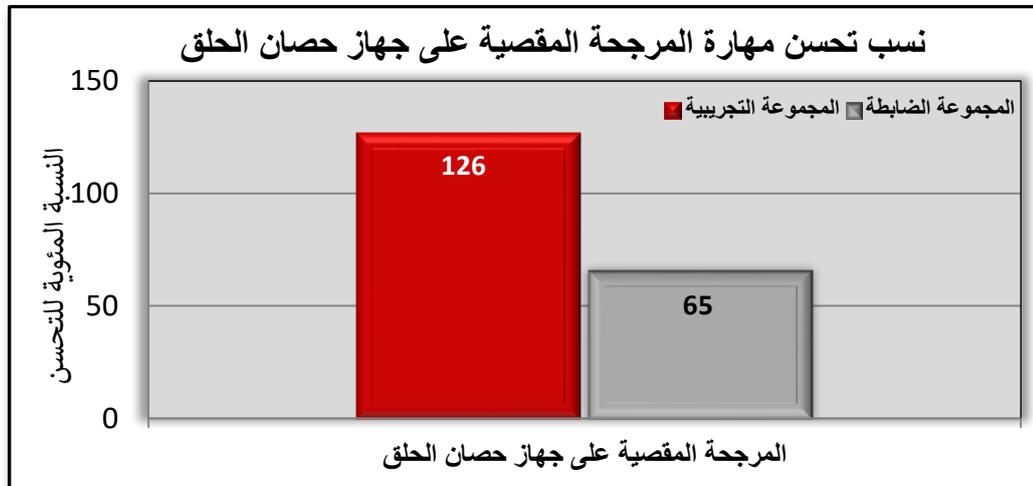
جدول (7)

نسب تحسن اختبارات التوازن ومهارة المرجحة المقصية على حصان الحلق لأفراد مجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة الضابطة			نسبة التحسن	المجموعة التجريبية			
	٢م-١م	١م	٢م		٢م-١م	١م	٢م	
اختبارات التوازن								
الوقوف على اليدين ١٠ ث	1.5	4.5	6.0	% 110	4.8	4.4	9.2	% 34
المشي على اليدين	1.6	4.3	5.9	% 114	4.8	4.2	9.0	% 37
اختبار باس المعدل	8.7	38.2	46.9	% 49	18.5	37.5	56.0	% 23
المستوى المهاري على حصان الحلق								
المرجحة المقصية	2.4	3.7	6.1	% 126	4.9	3.9	8.8	% 65



شكل (3) نسب تحسن اختبارات التوازن



شكل (4) نسب تحسن مهارة المرجحة المقصية على جهاز حصان الحلق

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها

قام الباحث بتفسير النتائج وفقاً لترتيب النتائج التي تم التوصل إليها ، في ضوء هدف البحث وفروضة و وفق البيانات التي تم التوصل إليها و التي تم معالجتها احصائياً .

فقد أظهرت نتائج جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات التوازن ومستوى الأداء المهارى لمهارة المرجح المقصيه الخلفيه على جهاز حسان الحلق قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ، وهذه الفروق تدل على تطور مستوى التوازن ومستوى الاداء المهارى لطلاب عينه البحث , ويعزو الباحث التغير والتحسن الحادث فى مستوى التوازن والمستوى المهارى الى أن التمرينات النوعيه المقترحه والتي تم تقسيمها الى تمرينات نوعيه بدنيه وتمرينات نوعيه مهاريه ولقد روعى فى التمرينات البدنيه النوعيه أن يكون لها نفس المسارات الحركيه فى أجزاء المهارة ويتفق ذلك مع ما توصلت اليه نتائج محمد سعيد السيد مرجان (٢٠٢٠) (٥٠) وأحمد الهادى يوسف (٢٠١٠) (٢) وسعيد عبد الرشيد (٢٠٠١) (٢١) وظلحه حسين (١٩٩٣) (٢٥) ومحمد ابراهيم شحاته والشاذلى (٢٠٠٦) (٤٥) والسيد عبد المقصود (٢٠١٤) (١٣) ان التمرينات النوعية سواء كانت تدريبات نوعية بدنية أو تدريبات نوعية مهاريه وأن استخدام التمرينات النوعيه يؤدى الى تحسن فى الصفات البدنيه الخاصه للمهارة .

وهذا ما يتفق مع كل من كساىو G, Xiao (١٩٩٨) (١٠٠) و اباي جروسفيلد Abie Grossfield (٢٠٠٤) (٧٤) إلي انه بدون تطوير الصفات البدنيه لتنفيذ المهارات لا يمكن للاعب الجمباز أو المتدرب النهوض بالأداء الفنى لمهارات الجمباز ومن الأهميه أن يكون اسلوب تنميه الصفات البدنيه مشابهة لنفس المسار الحركى وفى نفس التوقيت الزمنى حيث يؤكد أن العمل العضلى السائد يجب أن يكون مطابق لنفس المجموعات العضليه العامله فى المهارة ذاتها مع وضع التسهيلات التى لا تؤثر على الأداء الفنى , وهذا السلوب يوفر على المدرب والمعلم الوقت والجهد فى تنميه الصفات البدنيه الخاصه بالمهارة وتكوين المسار الحركى السليم لأداء المراد تعلمها وتحسين أدائها وهذا يدعم ما وصل اليه الباحث والذى يتفق مع رأى هيثم عبد الرازق (٢٠٠٦) (٦٩) وحازم حسن محمود (٢٠٠٥) (١٧) أن التدريبات المشابهه للاداء هى الوسيله الرئيسيه للاعداد البدنى الخاص لانها تعتبر تمهيدا لتعليم المهارة وتعطى اللاعب نفس الاحساس المطلوب تنفيذه فى المهارة الحركيه

كما يعزو الباحث أيضا التحسن فى مستوى مهارة المرجح المقصيه الأماميه على حسان الحلق لدى المجموعه التجريبية الى أن التمرينات النوعيه المهاريه للمهارة قيد البحث اختيرت طبقا للمسار الحركى وتوافقا مع العضلات العامله للمهارة والتشابه فى الاداء فضلا عن تنوع تلك التمرينات مما أدى الى التحسن الواضح لدى عينه البحث

وتتفق هذه النتائج مع ما توصل اليه كل من محمد السعيد السيد مجان (٢٠٢٠) (٥٠) Ashraf (2013) (Abdel Aal) (٧٨) أحمد السيد أحمد محمد رجب (٢٠١٩) (١)، احمد على محمد عبد الرحمن (٢٠١٨) (٨) عمرو محمد عبد الرازق (٢٠٠٥) (٣٧) عادل مصطفى كمال (٢٠٠٥) (٣٠) عامر سكران حمزة (٢٠١٢) (٣١) مصطفى السيد منسى (٢٠١٧) (٥٥) أن التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى وفاعليه النواحي البدنيه والمهاريه وهذا يثبت تحقيق الفرض الأول وبهذا يكون قد تحقق الفرض الاول والذي ينص على انه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التوازن ومستوى الأداء لمهارة المرجحه المقصيه الاماميه ولصالح القياس البعدي "

كما أظهرت نتائج جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات التوازن ومستوى الأداء لمهارة المرجحه المقصيه الاماميه ولصالح القياس البعدي حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

ويرى الباحث ان الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في التوازن الثابت والديناميكي قد يرجع الى أن البرنامج التعليمي المتبع في المحاضرة لطلاب الفرقة الثالثه بكليه التربيه الرياضيه لا يتم اعطاء تدريبات تعليميه مباشرة لتنمية التوازن لتسهم في تنميه التوازن الثابت والديناميكي وكذا لا يتم استخدام اجهزة مساعدة مثل عارضه التوازن والمقاعد السويديه وصناديق القفز والمهر ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من هدى صارى (٢٠١٣) (٦٥) و (Aragao 2011) (٧٦) وناصر الوصيف (٢٠٠٧) (٥٩) وناصر الوصيف (٢٠١١) (٦٠) وجيهان بدر (٢٠٠٢) (١٦) Paject (٢٠١٠) (٩٤) والتي تشير الى أن تحتوى برامج التعليم أو التدريب الخاصه بالجمباز على تدريبات خاصه لتنميه التوازن بنوعيه الثابت والديناميكي كأحد مكونات القدرات التوافقية في الجمباز وبهذا يكون قد تحقق الفرض الثانى والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في متغيرات التوازن ومستوى الأداء لمهارة المرجحه المقصيه الخلفيه ولصالح القياس البعدي

كما أظهرت نتائج جدول (٦) وجود فروق بين متوسطي درجات القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات التوازن ومهارة المرجحة المقصية على جهاز حسان الحلق ولصالح المجموعة التجريبية حيث ان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥)

. مما يدل على التأثير الإيجابي للتمرينات النوعية مقارنة بالطريقة التقليدية في تنمية التوازن وتطوير مستوى الاداء المهارى لمهارة المرجحه الاماميه على جهاز حسان الحلق..

ويعزو الباحث تفوق افراد المجموعة التجريبية عن افراد المجموعة الضابطة الى استخدام التمرينات النوعية وما تحتويه من تمرينات متنوعة والذي تضمنت تمرينات حرة و تمرينات باستخدام الاجهزة والادوات كما ان الانتظام فى المحاضرات العمليه أدى الى تحسن مستوى المهارة بشكل واضح ويتفق لك مع نتائج دراسه كل من دراسه ولاء فاضل إبراهيم , إبراهيم فاضل إبراهيم (٢٠١٢)

و على جبار حسين , غازى لفته حسين , ليث محمد (٢٠١٥) و **Toshiyuki Fujihara and Pierre Gervais** . (٢٠١١). حسين عبد الونيس (٢٠٢١) ليث محمد حسين و محمد عوفى (٢٠١١) والتي نصت على ان استخدام التمرينات النوعية لتنمية القدرات البدنيه والمهاريه بالاجهزة والادوات المساعدة وأن استخدم الباحث للتمرينات النوعية البدنية والمهارية والتي تتشابه مع المسارات الحركية للمهارة واستخدام اجهزة الجميز القانونيه وكذا الأجهزه المساعدة قد ادى الى تثبيت وحفظ المسارات العصبية للمهارة والذي ساهم بشكل أساسى فى تفوق أفراد المجموعه التجريبية للمهارة قيد البحث.

هذا وتؤكد دراسه احمد كمال (٢٠١٢) (٦) وساندوز وجينى **Sands & Jeni** (٢٠١١) (٩٧) , ايزين **Ezin** (٢٠٠٤) (٨٣) حسنى سيد (٢٠٠٨) (١٨) وياسر على قطب (٢٠٠٤) (٧١) و **(Ying, L., 2000)** (١٠١) واحمد عبد العزيز (٢٠٠٠) (٧) و **(Mohammed, A 2010)** (99) أن للتمرينات النوعية اثرا فعالا على تحسين المستوى الاداء المهارى فى الجميز وخصوصا ان مهارات الجميز بصفه عامه تتصف بالتنوع والصعوبه ولذا كان من الضرورى الاهتمام بالتمرينات النوعية المشابهه للاداء الفنى للمهارات خصوصا للناشئين ولطلاب كليات التربيه الرياضيه
وعل هذا يكون قد تحقق الفرض الثالث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في وصالح متغيرات التوازن ومستوى الاداء لمهارة المرجحه الاماميه وصالح المجموعة التجريبية"

أولاً : الاستخلاصات

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم وعلى أساس الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحث إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي دال على تطوير التوازن الثابت والديناميكي و مستوى أداء مهارة المرجح المقصيه الأماميه على جهاز حسان الحلق لطلبة المجموعة التجريبية.
- ٢- الطريقة التقليدية لها تأثير إيجابي دال على تطوير التوازن الثابت والديناميكي و مستوى أداء مهارة المرجح المقصيه الأماميه على جهاز حسان الحلق لطلبة المجموعة الضابطة.
- ٣- التمرينات النوعية لها تأثير إيجابي دال أكثر من الطريقة التقليدية تطوير التوازن الثابت والديناميكي و مستوى أداء مهارة المرجح المقصيه الأماميه على جهاز حسان الحلق

ثانياً : التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحث بما يلي:

- ١- تطبيق التمرينات النوعية لتحسين مستوى الاداء المهارى في رياضة الجمباز لدى طلبة الكلية.
- ٢- استخدام التمرينات النوعية على جميع اجهزة الجمباز المختلفة لما لها من دور إيجابي لدى طلبة الكلية.
- ٣- ضرورة اجراء دراسات مشابهة باستخدام التمرينات النوعية في تدريب أنشطة رياضية اخرى و على عينات و متغيرات أخرى.

المراجع

أولا المراجع العربي

- ١- أحمد السيد أحمد محمد رجب (٢٠١٩) بعنوان تأثير تطوير تحمل القدره العضليه على مستوى اداء مهارتى دوائر الرجلين المزدوجه للانتقال الامامى (ميجار) والخلفى (سيفادو) على جهاز حصان الحلق المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه المجله العلميه لكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان العدد (٨٦) الجزء (١) (٣٨-٥٥)
- ٢- احمد محمد عبد العزيز (٢٠٠٠) تأثير برنامج مقترح للتدريبات النوعيه على مستوى مهارة الكب المقلوب على جهاز العقلة للناشئين فى الجمباز , رساله ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضيه جامعه المنوفيه.
- ٣- احمد كمال (٢٠١٢) تأثير تدريبات خاصه بدلاله المحددات البيوميكانيكيه للدوره الهوائيه المستقيمه مع لفه حول المحور الطولى لجهاز الحركات الارضيه على مستوى أدائها وبعض المتغيرات البدنيه لناشئى الجمباز تحت ١٢ سنه , رساله دكتوراه , كلية التربية الرياضيه , جامعه قناة السويس.
- ٤- احمد نصر الدين سيد (٢٠٠٣) نظريات وتطبيقات وفسولوجيا الرياضه , ط ١ , دار الفكر العربى , القاهرة.
- ٥- أحمد الهادى يوسف (٢٠١٠) أساليب متطوره فى تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلى الاساسى , دار الفكر العربى , ط ١ , القاهرة.
- ٦- احمد سبع عطيه واخرون (٢٠٢١) مقارنة فى متغير التوازن الثابت والمتحرك لمرحل طلبه كلية التربية البدنيه وعلوم الرياضه جامعه بغداد مجله علوم التربية الرياضية المجلد ١٤ العدد ٣ (٣٧٦-٣٩٣)
- ٧- أحمد فؤاد الشاذلى (٢٠٠٩) الموسوعة الرياضية فى بيوميكانيكا الاتزان , منشأة المعارف , الاسكندرية
- ٨- احمد محمد على عبد الرحمن (٢٠١٨) التدريبات النوعية كأساس لتطوير مستوى أداء مهارة الدوريتين الهوائيتين الخلفيتين المفرودتين كنهاية على جهاز العقلة المجله العلميه لعلوم التربية البدنيه والرياضه المجلد (٨٢) . (٩-٢٧)

- ٩- أديل سعد شنودة، ساميه فرغلى منصور (١٩٩٩) الجمباز الفنى ، ملتقى الفكر ، الاسكندرية ،
- ١٠- أفرح عبد النبى حجي (٢٠٢١) برنامج مقترح لتحسين الاتزان الديناميكي للاعبات الجمباز مجله تطبيقات علوم الرياضه ، العدد (١١٠) ، الجزء الثانى، كلية التربيه الرياضيه ، ابو قير ، جامعه الاسكندريه
- ١١- انمار عطشان خرکان (٢٠١٦) بعنوان تأثير جهاز مساعد لتطوير مهارة الروسى على جهاز حسان الحلق بالجمباز للناشئين مجله جامعه ذى قار المجلد ١١ العدد ٤
- ١٢- ايمان فرج بشير الصنعانى (٢٠١٠) تأثير التدريب النوعى على تحسين مستوى أداء مهارة الشقلبه الاماميه المتبوعه بدورة اماميه مفروده لناشئات الجمباز ، رساله دكتوراه غير منشورة ، كلية تربيه رياضيه بنين ، جامعه الاسكندريه.
- ١٣- السيد عبد المقصود (٢٠١٤) نظريات التدريب الرياضى، تدريب وفسولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الاولى.
- ١٤- سعيد عبد الرشيد (٢٠٠١) المتغيرات البيوميكانيكيه والاداء فى رياضه الجمباز " مقال ضمن متطلبات الحصول على درجه استاذ ، جامعه المنوفيه .
- ١٥- شيماء جمال الدين جعفر (٢٠١٣) تأثير استخدام تدريبات التايجى على درجه التوازن الحركي والثابت ومستوى الاداء المهارى على جهاز الحركات الارضيه لدى طالبات كلية التربية الرياضيه - جامعه المنيا، مجله اسويط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه، (١٧١-٢٠٢) العدد ٣٦ مجلد ٣
- ١٦- شيماء جمال الدين جعفر (٢٠٢١) تاثيرتدريبات التوازن الديناميكي على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى لناشئات رياضه الجمباز تحت ٧ سنوات المجله العلميه للتربية البدنية وعلوم الرياضة بالهرم جامعه حلوان العدد ٩١ الجزء ١ (٤٣٨-٤٦٣)
- ١٧- طلحة حسين حسام الدين، مصطفى كامل أحمد ، حسن على أنيس(١٩٩٣) التمرينات النوعية وعلاقتها بمستوى التحصيل الحركى فى الجمباز ، المجله العلميه للتربية الرياضيه، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية فى الوطن العربى، المجلد الثانى، ٥٧-٦٩

- ١٨- طلحة حسام الدين , وفاء صلاح , مصطفى كامل , سعيد عبد الرشيد (٢٠٠٢) : الموسوعه العلميه فى التدريب الرياضى , مركز الكتاب للنشر , القاهرة.
- ١٩- عادل عبد البصير علي (١٩٩٩) التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق , ط ١ , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , , ١٥١ص
- ٢٠- عادل عبد البصير علي (٢٠٠٤) النظريات والاسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث",الجزء الاول , دار الفكر العربي القاهرة
- ٢١- محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٠) منظومه التدريب النوعى للجمباز الفنى, رجال , مؤسسه حورس , الدوليه للطباعه , ط ١ الاسكندريه.
- ٢٢- محمد ابراهيم شحاته (٢٠١٤) منظومه التدريب النوعى للجمباز الفنى أنسات , مؤسسه عالم الرياضه , الاسكندريه
- ٢٣- محمد ابراهيم شحاته واحمد فؤاد الشاذلي (٢٠٠٦) التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي فى الجمباز المكتبة المصرية للطباعة الإسكندرية
- ٢٤- محمد إبراهيم شحاته (٢٠١٠) منظومه التدريب النوعى للجمباز الفنى رجال، مؤسسه حورس الدولية، القاهرة.
- ٢٥- محمد إبراهيم، هشام صبحي، اسلام محمد (٢٠١٣) أسس ومبادئ الجمباز الفنى ماهي للنشر والتوزيع، الاسكندريه .
- ٢٦- محمد احمد الرمادي (٢٠١٦) أساسيات الجمباز، مؤسسه عالم الرياضة ودار الوفاء للطباعة والنشر، القاهرة ,
- ٢٧- محمد حسانين , اميرة حسن ,محمود على, على سويلم (٢٠٠٤) التدريب الرياضى منشاة المعارف الاسكندريه
- ٢٨- محمد سعيد السيد مرجان (٢٠٢٠) برنامج تدريبي نوعي فى ضوء المحددات البيوميكانيكية وتأثيره على المستوي البدني لمهارة التلويحة الجانبية بالرجلين على جهاز حسان الحلق , مجله التريبه البدنيه وعلوم الرياضه مجلد (٢٥) الجزء (١)

- ٢٩- **مصطفى السيد مصطفى منسى (٢٠١٧)** تأثير التدريبات النوعية على التوازن ودرجة أداء بعض مهارات جهاز حصان الحلق للاعبى الجمباز، المجله العلميه للبحوث والدراسات في التريبه الرياضيه ,جامعه بور سعيد . المجلد ٣٤ العدد ٣٤ , ١٤٧ - ١٦٨
- ٣٠- **معن عبد الكريم جاسم , نغم مؤيد محمد (٢٠١٠)** اثر استخدام تمرينات خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الأداء المهاري على عارضة التوازن, مجله الراقدي للعلوم الرياضيه, المجلد (١٦) العدد (٥٤)
- ٣١- **مهاب عبد الرازق (٢٠٠٢)** تأثير التدريبات النوعية للادراك " الحس حركى " لتحسين الاداء الفنى للدورة الهوائية الأمامية المتكورة على عارضه التوازن رساله دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعة الاسكندرية .
- ٣٢- **ناصر الوصيف (٢٠٠٧)** تثير تنمية بعض القدرات التوافقية الخاصة برياضة الجمباز علي مستوى الأداء المهاري . المؤتمر العلمي الثاني ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق
- ٣٣- **ناصر الوصيف (٢٠١١)** تاثير تنميه الاتزان على المستوى المهارى على جهاز الحركات الارضيه فى الجمباز , مجله اسيوط لعلوم وفنون الرياضه (٣٢) (٢) (٤٥-٨٥) اسيوط
- ٣٤- **ندا عبد الوهاب عبد الرحيم (٢٠٢٠)** تاثير التدريبات النوعيه باستخدام اداة لوحه الدوران لتطوير الدوران مع الفجوة الخلفيه بالمساعده فى الجمباز الايقاعى, رساله ماجستير غير منشورة , كلية التريبه الرياضيه للبنات , جامعه الاسكندرية
- ٣٥- **هبه محمود حمدي (٢٠٢٠)** فاعليه التدريب النوعى بالمقاومه المتغيرة على تطوير بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى للاعبات الجمباز مجله بنى سويف لعلوم التريبه البدنيه والرياضيه , مجلد (٣) العدد السادس (٥٠-٨٨)
- ٣٦- **ولاء فاضل إبراهيم , إبراهيم فاضل إبراهيم (٢٠١٢)** مجلة علوم التربية الرياضية , العدد الرابع المجلد الخامس , ٢٠١٢ , جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية (٢٦٨-٢٨٩)
- ٣٧- **ياسر على قطب (٢٠٠٤)** تأثير برنامج التدريبات النوعيه باستخدام جهاز بديل على مستوى اداء مهارة الشقلبه الخلفيه على جهاز عارضه التوازن , رساله ماجستير غير منشورة , كلية التريبه الرياضيه جامعه المنوفيه .

- ٣٨- يحيى محمد زكريا الحريري وآخرون (٢٠٠٨) الخصائص البيوميكانيكية كمؤشر لبعض التمرينات النوعية لمهارة "ووك أوفر الاماميه" على عارضه التوازن, المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط , الجزء الخامس , كلية التربية الرياضية, ابو قير , جامعه الاسكندرية , ٦٤٣
- ٣٩- يسرى محمد حسن أبو زيد (٢٠١٩): تأثير تمارين القوة الوظيفية على تنمية مستوى أداء جملة جهاز حصان الحلق للناشئين تحت ١١ سنة لمجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة العدد ١٢ , ٢٣١-٢٧١ الاسكندرية.

ثانيا المراجع الاجنبية

- 40- **Aragao, A, and K Karamanidis. (٢٠١١):** "Mini -Trampoline exercise related to mechanisms of dynamic stability improves the ability regain balance in elderly." Journal of electeromygraph and Kinesiolog 20: 512 -518
- 41- **Abei Grossfield (2012):** Gymnastics planning (Short,long, Termplanning) Human Kinetics publishers fifth Edition .
- 42- **Andrzej Kochanowicz: (٢٠١٥)** The level of body balance in a handstand and the effectiveness of sports training in gymnastics Baltic Journal of Health and Physical Activity;7(4):103-116
- 43- **Arup Das, Susanta Sarkar. (2020).** Effect of selected Acrobatics Gymnastics Protokol on Balance Applied on Junior Artistic Gymnastic JOURNAL OF CRITICAL REVIEWSVOL, 6, ISSUE 01, (6-9)
- 44- **Ashraf Abdel Aal. (2013)** Effects of Specific Exercises on Pommel Horse "Russian" Skill Performance Level in Elite Junior Gymnast, Journal of Applied Sports Science Volume 3, No. 2 Pages (163 - 184)
- 45- **Bart Conner(٢٠٠٦)** international Gymnastic federation for men's artistic gymnastics Magazine,December 2006.