مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٣٤) العدد (١) يوليو ٢٠٢٠
ISSN : : 2636-3860 (online)

تأثير برنامج تدريبى مقترح على مستوى أداء و بعض المتغيرات البيوميكانيكية لمهاره الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعه بنصف لفه حول المحور الطولى على جهاز عارضتى مختلفتى الارتفاع للانسات

*أ.م.د/ ياسر على قطب
*أ.م.د / أسامة عز الرجال العوضي

أولا : المقدمه ومشكله البحث:-

لقد أصبحت العمليه التدريبيه ذات مفهوم شامل ومتكامل حيث يعكس ذلك الى الرؤيه الحديثه للتدريب كما يعكس أيضا المتغيرات المتداخله والمركبه لعمليه التدريب ولكى يستوعب المدرب الحديث مفهوم النظام التدريبى لابد وأن يتعمق ويخوض فى العلوم الرياضيه ال أقصى حد .

حيث يرى "**عويس الجبالى** " ، "**تامر الجبالى**" (٢٠١٦م)، أن المهارات والواجبات الحركيه اللازمه لتحقيق مثاليه الاداء فى نوع الرياضه التخصصيه ،والاداء الفنى (التكنيك) يتضمن مفهوم (الاداء المثالى) أو طريقه الاداء للمهارات أو التدريبات البدنيه ، واللاعبين يسعون فى هذا النوع من الاعداد الى العمل على تحقيق أعلى مثاليه اتقان فى أداء المهارات والحركات والتدريبات المختلفه والوصول الى أقصى درجه من الاقتصاد الحركى أعتماد على العوامل الميكانيكيه بهدف توفير الطاقه والجهد . (٥ :١٠١)

ويشير كلا من "**عبد العزيز النمر**"،"**ناريمان الخطيب** "(٢٠١٧م) أن الهدف من تخطيط برامج التدريب هو تعظيم الفوائد أو المكاسب مع تقليل مخاطر الاصابه والرتابه على مدى فترات البرنامج ، كما أنه يستهدف تحقيق أعلى المستويات فى المنافسات واللقاءات الرياضيه ، واذا تم توظيف وترتيب فترات التدريب بشكل ملائم يمكن الاعب الوصول الى قمه المستوى عده مرات على مدى الموسم التنافسى كما يمكن تحسين أداء الرياضى على مدى كامل الموسم الرياضى . (٦ :١١٨)

ويتفق كلا من "**عصام الدين متولى**" (٢٠١٤م) ، "**حامد عبد الخالق** " (٢٠١٤م)، أن تحليل الحركه الرياضه وفق العوامل الميكانيكه المؤثره على مستوى الاداء الحركى أعتباره كمعيار يمكن عن طريق تقويم وتقييم الاداء الحركى . (٤ :٢٣) (٣ :١١٢)

ويشير"**روجر roger**" (١٩٩٤م) ، الى أن دراسات التحليل البيوميكانيكى تهدف لحل المشكلات أكتشاف المعلومات عن الاداء المهارى . (١١: ١٢)

*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة السادات .
*أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية كلية التربية الرياضية جامعة السادات .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويذكر كلا من" **بول ، دوان paul,duane** "(١٩٩٩م) ، أن أستخدام التحليل البيوميكانيكى هو الطريق العلمى لتطوير برامج التدريب حيث يعمل على تحسين الاداء وتصحيح الاخطاء وكذلك تطوير الاداء الفنى ويراجع تدريب اللياقه البدنيه للاعب كما يمنع حدوث الاصابات . (١٠ :١٨)

وأتفق كل من "**دونى تورنى dontorny** (١٩٩٧م) ، "**تانابا watanaba** (١٩٩٨م) ، "**تيور بومبا t.pompa** (١٩٩٩م) ، أن الاعداد المهارى فى الجمباز هو البرنامج الذى يهدف الى تعليم واتقان وربط المهاره الحركيه حيث تتوافر فيها أشتراطات التقييم الموضوعيه مع الاتقان التام لتلك المهارات الحركيه للاشتراك فى المنافسات . (٩ :٥٠) (١٢ :١٠٢) (١٠٨:١٣)

ومن خلال خبره الباحثان فى مجال تدريب الجمباز الفنى لاحظا أن كثير من المدربين فى مرحله أعداد الناشئين يعملون على تعليم المهارات دون تحضير جيد لهذه المهارات أو مراعاه المراحل الفنيه والتدريبيه للمهاره قيد البحث حيث يقوم المدرب على تعليم وتدريب المهاره ككل أو وضع تدريبات قد لاتصلح للاعداد المهارى أو تفاصيله الدقيقه وتعتبر مهاره الدائره الكبرى الخلفيه المتبوعه بنصف لفه حول المحور الطولى أحد أهم المهارات الصعبه والتى تساعد على ربط الكثير من المهارات الصعبه وتساعد على ربط الكثير من المهارات الحركيه ويمكن تطويرها الى مهارات أصعب طبقا لصعوبات القانون الدولى للجمباز الفنى وتؤدى مهاره النصف لفه حول المحور الطولى للوصول للقبضه المعكوسه من وضع الوقوف على اليدين ثم النزول لعمل المرجحه الكبرى الخلفيه ,عندما يكون مركز الثقل رأسيا على محور الارتكاز حيث ترتكز اللاعبه على أحد اليدين بعد اطاله الجسم للاعلى وللامام ، ثم تقوم باللف حول المحور الطولى للجسم نصف لفه حيث تكون بدايه اللف من المشطين ليساعد فى عمليه اللف الكليه للجسم عن طريق أنتقال كميه الحركه حيث تبدأ الحركه من المشط ثم الحوض ثم الجذع وفى أثناء ذلك لابد للاعبه من التماسك العضلى للفخذين ومد الكامل للركبتين والمشطين والمسك الصحيح للذراع الحره ، وبعد عمليه اللف حول المحور الطولى ومن خلال التحليل السابق تبرز أهميه وضع برنامج تدريبى مقترح وفق التركيب الفنى لمهاره ووضع تدريبات تعمل على تحسين مستوى الاداء فى نفس المسار الحركى للمهاره قيد البحث حيث يرى الباحثان أن البرنامج التدريبى يمكن أن يؤدى الى الاقتصاد فى الوقت والجهد وتوفير عنصر الأمان للاعبه حتى تصل الى الاداء الافضل لهذا يرى الباحثان ضروره أجراء هذه الدراسه على تطوير متطلبات هذه المهاره وكذالك على بعض المتغيرات البيوميكانيكيه التى تحكم المهاره قيد البحث .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ثانيا : أهداف البحث :

يهدف البحث الى وضع برنامج تدريبي مقترح ومعرفه تأثيره على

١. مستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث ٠
٢. بعض المتغيرات البيو ميكانيكيه المميزة لمستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث

ثالثا : فروض وتساؤلات البحث :

١. توجد فروض داله أحصائيا بين القياسيين القبلى والبعدي لصالح القياس البعدى فى مستوى الأداء المهارى للمهارة قيد البحث .
٢. قيم المتغيرات البيوميكانيكية للمهارة قيد البحث فى القياس البعدى أفضل منها فى القياس القبلى.

رابعا: إجراءات البحث:

١- منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي والوصفى عن طريق القياسين (القبلى والبعدى) .

٢- عينة البحث

أجريت هذه الدراسة علي عينة عمدية وهي لاعبة واحدة تحت (١١) سنوات بنادى الاهلى والمسجلة بالاتحاد المصري للجمباز .

التوصيف الفني للاعبة:

يتضح من الجدول (١) متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي للاعبة عينة البحث.

جدول رقم (١)

توصيف عينة البحث

الطول	١٤٥سم٢
الوزن	٤٠كجم
السن	١١ سنة
العمر التدريبي	٦ سنوات

٣- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

أستخدم الباحث الأجهزة والأدوات والوسائل التالية لجمع البيانات المتعلقة بالبحث وهي:

الأدوات

- ساعة إيقاف لحساب الزمن .
- مسطرة خشبية طولها ١٠٠سم .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

- طباشير ، كربونات ماغنسيوم مخففة (مانيزيا) .
- شرائط لاصقة للتثبيت.
- مراتب للتدريب بارتفاعات مختلفة .
- التحليل البيوميكانيكي للمهارة قيد البحث.
- قانون التحكيم الدولى

٤-أسباب أختيار المهاره قيد البحث .

- أن المهاره ضمن المتطلبات الخاصه على جهاز عارضتى مختلفتى الارتفاع لهذه المرحله ٠
- يمكن ربط هذه المهاره بمهارات أخرى وتطويرها ألى مهرات أخرى ٠

جدول رقم (٢)

التوصيف الفني لمهارة البحث

المراحل	الشكل الفنى	شكل المهارة
المرحلة التمهيدية : **١. المرجحة الكبرى الخلفيه حتى وصول الجسم في الوضع الرأسي على البار**		
المرحلة الرئيسية : **٢. اللف حول المحور الطولي للوصول الى القبضة المعكوسة**		
المرحلة النهائية : **٣. الوقوف على اليدين والقبضـــه معكوسه**		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٥- الدراسة الاستطلاعية

- وضع البرنامج التدريبي
- تحديد التدريبات
- تحديد متوسط التكرارات وزمن الاداء وأزمنه الراحه
- تدريب المساعدين على تنفيذ البرنامج التدريبى

وذلك فى الفترة من ١٩/١٠/ ٢٠١٩ م وحتى ٢٦ /١٠ /٢٠١٩م

٦-القياس القبلى

- قام الباحث باجراء القياســـات القبليه من من خلال التحكيم والتحليل الحركى في يوم الخميس ٢٠١٩/١٠/٣١

٧-البرنامج التدريبى المقترح

قام "**الباحث**" بتصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل اساليب ومبادئ التخطيط العملي لإعداد البرامج والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة وفقاً لما يلي :

- تحديد أهداف مرحلة الإعداد الخاص الخاصة بفترة تطبيق البرنامج التدريبي بوضوح.
- تحديد الخطة الزمنية لتطبيق البرنامج التدريبي.
- تحديد الأبعاد الرئيسية للبرنامج التدريبي .
- تحديد محتويات البرنامج التدريبي حسب الاهمية النسبيه للتدريبات الخاصه للمهارة قيد البحث لناشئات رياضة الجمباز الفني آنسات . عينة البحث " .
- تحديد مكونات الحمل التدريبى وهي شدة , حجم, للمهارة قيد البحث المستخدمة وفترات الراحة وفقاً لمحتوي وهدف مرحلة الإعداد الخاص .
- توفير الإمكانات والأدوات المستخدمة .
- مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقبوله للتعديل والتطبيق .
- يراعي في البرنامج الارتباط والتكامل بين أجزائه .

٨- تقييم الأداء المهاري .

- تحكيم مستوي الاداء المهاري من خلال لجنه تحكيم ٠ مرفق (١)
- عن طريق استخدام الحليل الحركى للمهاره قيد البحث .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٩- محتويات البرنامج التدريبى المقترح .

تحديد الزمن الكلي لبرنامج

١- مدة تطبيق البرنامج:

- تم تطبيق البرنامج خلال الفتره من يوم **السبت الموافق ٢/ ٢٠١٩/١١** الي يوم **الثلاثاء الموافق ٢٠١٩/١٢/٣١** بواقع ٨ اسابيع تدريبيه .

٢- الزمن الكلي للبرنامج التدريبى :

- إجمالى عدد الوحدات ٤٨ وحده تدريبيه بواقع ٦ وحدات تدريبيه اسبوعيا بزمن اجمالى ٧٢٠٠ق بواقع ١٥٠ق للوحدة التدريبة الواحدة بخلاف الزمن المخصص للتعليم على المهاره قيد البحث .

٣- الزمن المخصص للمهارة قيد البحث علي جهاز المتوازي:

- اجمالي الزمن المخصص للمهاره قيد الحث علي جهاز المتوازي خلال الجزء الرئسى ١٠٧٩ق بواقع ٢٢,٥دقيقه للوحده بالاضافه الى تخصيص ١٤٤٠ق بواقع ٣٠ق للتدريب علي جهاز المتوازي ، وعليه يكون الزمن لاجمالى ٢٥١٩ق .

٤- التوزيع الزمن لمكونات الوحده :

- زمن الاحماء ٣٠ق .
- زمن الجزء الرئيسى ١١٠ ق موزعه على ثلاث اجهزه في كل وحده .
- زمن التهدئه ١٠ ق .

٥- توزيع اجهزه الجمباز للناشئات تحت ١١ سنه علي الوحدات التدريبة .

- السبت، الاثنين ، الأربعاء (جهاز الأرضي – المتوزاى – عارضة التوازن)
- الاحد، الثلاثاء، الخميس (جهاز طاولة القفز – المتوازي – عارضه التوازن)
- استخدم الباحث الطريقة التموجية في تشكيل حمل التدريب خلال مراحل الاعداد الخاص مستخدما التشكيل (خلال دوره الحمل الصغرى علي مدار الأسابيع اي اسبوع حمل منخفض الشده كل ثلاث اسابيع ويتخلل الوحدات الأسبوعية نفس تشكيل حمل التدريب و انه في غضون الفترة الإعدادية للفرد الرياضي يمكن تشكيل دوره الحمل الأسبوعية بحيث يكون هناك اسبوع للراحة كل ثلاث اسابيع .

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٣)

يوضح شدة وحجم وكثافة التدريبات للمهارة

قيد البحث خلال وحدات التدريب اليومية للبرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	م	اليوم	رقم التدريب		مكونات الحمل التدريبي						إجمالي التكرارات	إجمالي الزمن (ق)	
			بدنى	مهارى	الشدة	الحجم				الراحة (ث)			
						التدريب		المجموعة					
						تكرار	زمن (ث)	تكرار	زمن (ث)				
الأول	١	السبت	١		أقل من الأقصى	١	٢٤	٦	١٤٤	١٤٤	٦		٣٢
			٢			١	٣٢	٦	١٩٢	١٩٢	٦		
			٣			١	٤٠	٦	٢٤٠	٢٤٠	٦		
				١		١	٣٢	٦	١٩٢	١٩٢	٦		
				٢		٨	١٦	٦	٩٦	٩٦	٤٨		
				٣		١٦	١٦	٦	٩٦	٩٦	٩٦		
	٢	الأحد	٤		متوسط	١	١٨	١٠	١٨٠	١٨٠	١٠		٤١
			٥			١	٢٤	١٠	٢٤٠	٢٤٠	١٠		
			٦			٩	١٨	١٠	١٨٠	١٨٠	٩٠		
				٤		٣	١٥	١٠	١٥٠	١٥٠	٣٠		
				٥		١	٢٤	١٠	٢٤٠	٢٤٠	١٠		
				٦		١	٢٤	١٠	٢٤٠	٢٤٠	١٠		
	٣	الإثنين	٧		أقصى	١	٦٠	٣	١٨٠	١٨٠	٣		١٩
			٨			١	٥٠	٣	١٥٠	١٥٠	٣		
				٧		١٠	٢٠	٣	٦٠	٦٠	٣٠		
				٨		٧	٢٨	٣	٨٤	٨٤	٢١		
				٩		٨	٣٢	٣	٩٦	٩٦	٢٤		
	٤	الثلاثاء	١٠		أقل من الأقصى	١٦	٣٢	٦	١٣٨	١٣٨	٩٦		٢٥
			١١			١	٢٤	٦	١٤٤	١٤٤	٦		
				١٠		٦	٣٠	٦	١٨٠	١٨٠	٣٦		
				١١		٨	٢٤	٦	١٤٤	١٤٤	٤٨		
				١٢		٤	٢٤	٦	١٤٤	١٤٤	٢٤		
	٥	الاربعاء	١٣		متوسط	١	١٨	١٠	١٨٠	١٨٠	١٠		
			٤			١	١٨	١٠	١٨٠	١٨٠	١٠		

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

الأسبوع	م	اليوم	رقم التدريب		مكونات الحمل التدريبي					إجمالي التكرارات	إجمالي الزمن (ق)	
			بدنى	مهارى	الشدة	الحجـــم						
						التدريب		المجموعة		الراحة (ث)		
						تكرار	زمن(ث)	تكرار	زمن(ث)			
الأول	٥	الأربعاء		٤	متوســط	٣	١٥	١٠	١٥٠	١٥٠	٣٠	
				٥		١	٢٤	١٠	٢٤٠	٢٤٠	١٠	٤١
				٦		١	٢٤	١٠	٢٤٠	٢٤٠	١٠	
				١		١	٢٥	١٠	٢٥٠	٢٥٠	١٠	
	٦	الخميس	٤		أقصـي	١	٣٠	٤	١٢٠	١٢٠	٤	
			٥			١	٤٠	٤	١٦٠	١٦٠	٤	
				٧		١٠	٢٠	٤	٨٠	٨٠	٤٠	٢٠
				٨		٧	٢٨	٤	١١٢	١١٢	٢٨	
				٩		٨	٣٢	٤	١٢٨	١٢٨	٣٢	

تم ترقيم التدريبات التي وضعت في البرنامج التدريبي حسب التدرج لتعليم المهارة كما هو موضح بالمرفق رقم (٢)

١٠- القياس البعدي:

قام الباحثان بإجراء القياس البعدي للاعبة عينة البحث في يوم الاربعاءالموافق١/١/٢٠٢٠م وذلك بنفس شروط وطريقة القياس القبلي.

١١- المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية التالية لمعالجة البيانات

- **النسب المئوية للتغير.**
- **الأشكال البيانية.**

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٣٤) العدد (١) يوليو ٢٠٢٠
ISSN : : 2636-3860 (online)

جدول (٤)

يوضح نموذج لوحده تدريبية خلال البرنامج التدريبي

الأسبوع :الاول **التاريخ:** ٢ /١١ / ٢٠١٩

درجة الحمل : أقل من الأقصى

أهداف التدريب الرئيسية : التحضير لتعليم المهاره قيد البحث **اليوم** :السبت

أجزاء الوحدة التدريبية			رقم التدريب	الأدوات المستخدمة	مكونات حمل التدريب					الراحة (ث)	الزمن الكلي (ق)
					الشدة	الحجم					
						تكرار	زمن (ث)	المجموعات			
								تكرار	زمن		
الإحماء			تمرينات الجري والوثب وتمرينات دفوع وتمرينات الإطالة	مراتب، بار حائط	٣٠ – ٥٠ % من الحد الأقصى لمعدل النبض	٠	٠	٠	٠	٠	٢٠
الجزء الرئيسي	حصان قفز										٤٠
	عارضة التوازن										٤٠
	المتوازي انسات	الجزء الأول									٣٠
		الجزء الثاني									
الختام			تمرينات إطالة ومرونة واسترخاء	-	٣٠ - ٥٠ % أقصى معدل نبض	٠	٠	٠	٠	٠	٢٠

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

عرض ومناقشه نتائج الفرض الاول:

جدول (٥)

معدل تحسن مستوى الأداء للاعبة في المهارة قيد البحث

	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التحسن
الدرجة النهائية	٧.٦	٨.٥	١١.٦٪

تشير نتائج الجدول إلى متوسط الدرجة النهائية للاعبة في المهارة قيد البحث في القياس القبلي وفي القياس البعدي، كما يتضح من الجدول معدل تحسن القياس البعدي عن القبلي حيث بلغ معدل التحسن ١١.٦ %.

يرجع الباحثان هذه الفروق الي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح والتدرج من السهل الي الصعب وان هذه التدريبات تعطي الاعبه الفرصة لإتمام المهارة قيد البحث في مسارها الصحيح ووفق التركيب الفني لها مما يؤدي الي تحسن مستوي اداء المهارة بصوره جيده.

حيث اشتمل البرنامج التدريبي على تدريبات لتحسين المهار للاعبة على جهاز المتوازي للآنسات والتأكيد على يشد الجسم ومد كامل للجسم بدايه من الكتف والجذع والحوض والحفاظ على الشكل والمسار السليم للاداء.

وأن تدريبات البرنامج التدريبى تحتوى على نوعيه مشابه للاداء الفنى الاساسى للمهاره قيد البحث وأستخدام نفس العضلات العامله فى الاداء المهارى المطلوب وله الاثر الفعال فى تطوير الاداء الصحيح للمهاره ٠

تتفق هذه النتيجة مع الدراسات او المراجع التى تناولت "**حازم حسن**" (**٢٠٠٥م**)، " **وهيثم عبد الرازق (٢٠٠٦) ,احمد السيد**" (٢٠٠٧ م) **و محمد على خطاب (٢٠١٢)** حيث اكدوا ان استخدام البرنامج التدريبى المقترح يؤدى لتحسين واضح في الاداء المهاري ، كم ترى ان هذا النوع من التدريب هو الوسيله الاساسيه خلال فترة الاعداد الخاص لانه يعطى للاعب نفس الاحساس المطلوب تنفيذه في المهاره الحركيه باستخدام نفس المجموعات العضليه العامله كما ان التدريبات المستخدمه تساعد اللاعبه على تصحيح المسار الحركى للاداء الحركى المطلوب فهى تمرينات تمهيديه او مساعده بهدف تنمية مستوي الاداء المهاري. (٢: ٧٠)(٨ : ٣١)(١ : ٢٢)(٧ : ١٢٢)

وبذلك يكون الباحثان قد تحققا من صحة الفرض الأول للبحث الذي ينص على (توجد نسب تحسن للقياسات البعدية عن القبلية لمستوى أداء المهارة قيد البحث).

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

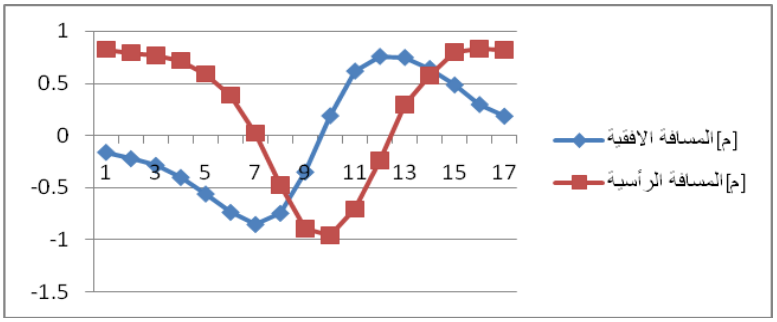
عرض ومناقشه نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

المسافة الافقية والرأسية لمركز ثقل الجسم أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس القبلى

الصورة	الزمن (ث)	المسافة الافقية[م]	المسافة الرأسية[م]
1	0	-0.159	0.824
2	0.12	٠-0.22	0.792
3	0.24	-0.283	0.766
4	0.36	-0.399	0.716
5	0.48	-0.557	0.591
6	0.6	-0.733	0.386
7	0.72	-0.849	0.019
8	0.84	-0.742	-0.475
9	0.96	-0.348	-0.896
10	1.08	0.191	-0.963
11	1.2	0.619	-0.709
12	1.32	0.759	-0.242
13	1.44	0.749	0.294
14	1.56	0.644	0.573
15	1.68	0.486	0.796
16	1.8	0.299	0.833
17	1.92	0.187	0.818

يوضح جدول (٦) قيم المسافة الافقية والرأسية لمركز ثقل الجسم أثناء أداء مهارة الدائرة االكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى للقبض المعدول فى القياس القبلى حيث بلغت أعلى قيمة للمسافة الافقية (0.849-) سم وذلك عند كادر رقم (٧)وأقل قيمة (0.159-) وذلك عند كادر رقم (١) كما بلغت أعلى قيمة للمسافة الرأسية (0.963-) وذلك عند كادر رقم (١٠) وأقل قيمة (0.019) سم وذلك عند كادر رقم (٧)



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

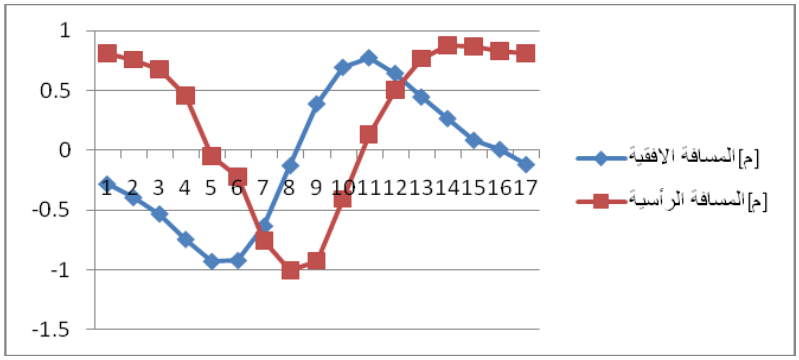
مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٣٤) العدد (١) يوليو ٢٠٢٠
ISSN : : 2636-3860 (online)

جدول (٧)

المسافة الافقية والرأسية لمركز ثقل الجسم أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس البعدى

الصورة	الزمن (ث)	المسافة الافقية[م]	المسافة الرأسية[م]
1	0	-0.284	0.808
2	0.12	-0.396	0.754
3	0.24	-0.533	0.672
4	0.36	-0.745	0.453
5	0.48	-0.929	-0.053
6	0.6	-0.921	-0.221
7	0.72	-0.634	-0.754
8	0.84	-0.13	-1.005
9	0.96	0.385	-0.924
10	1.08	0.69	-0.407
11	1.2	0.77	0.128
12	1.32	0.64	0.504
13	1.44	0.443	0.765
14	1.56	0.263	0.875
15	1.68	0.082	0.866
16	1.8	0.006	0.825
17	1.92	-0.121	0.805

يوضح جدول (٧) المسافة الافقية والرأسية لمركز ثقل الجسم أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس البعدى حيث بلغت أعلى قيمة للمسافة الافقية (0.929-) سم وذلك عند كادر رقم (٥)وأقل قيمة (0.006) وذلك عند كادر رقم (١٦) كما بلغت أعلى قيمة للمسافة الرأسية (1.005-) وذلك عند كادر رقم (٨) وأقل قيمة (0.053-) سم وذلك عند كادر رقم (٥)



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى الباحث أن قيم المسافة الأفقية والرأسية للاعبة قد تحسنت في القياس البعدي عن القبلي كما هو موضح بالجداول وكذلك زمن أداء مهارة تغيير البحث قد بلغ في القياس البعدي بلغ (٠.١٦ ث) بينما بلغ في القياس القبلي (٠.٢٤ ث) وهذا يدل على تحسن زمن أداء تغيير القبضات على الجهاز.

ويرجع الباحث هذا التحسن إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسن مستوى أداء المهارة قيد البحث حيث استخدم البرنامج تدريبات مثل

١. أداء مهارة تغير القبضات (٣٦٠) على عارضة توازن ارضى والتأكيد على شد الجسم وعلى الشكل والمسار السليم للأداء
٢. اداء مهارة البحث (١٨٠) اثناء اداء مهارة الدحرجة الخلفية للوصول لوضع ا لوقوف على اليدين على جهاز الحركات الأرضية والتأكيد على شد الجسم وعلى الشكل والمسار السليم للأداء
٣. أداء مهاره البحث (١٨٠) على متوازي ارضى بار واحد والتأكيد على شد الجسم وعلى الشكل والمسار السليم للأداء

تتفق هذه النتيجة مع الدراسات او المراجع التى تناولت البرامج التدريبيه "**حازم حسن**" (٢٠٠٥م)، " **احمد السيد**" (٢٠٠٧ م) حيث اكدوا ان استخدام البرامج التدريبيه المقننه يؤدى لتحسين واضح في الاداء المهاري ، كم ترى ان هذا النوع من التدريب هو الوسيله الاساسيه خلال فترة الاعداد البدنى والمهارى الخاص لأنه يعطى للاعبه نفس الاحساس المطلوب تنفيذه في المهاره الحركيه بستخدام نفس المجموعه العضليه العامله كما ان التدريب يساعد اللاعبه على تصحيح المسار الحركى للاداء الحركى المطلوب فهى تمرينات تمهيديه او موجه بهدف تنمية مستوي الاداء المهاري. (٢: ٧٠) (١ : ٢٢)

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

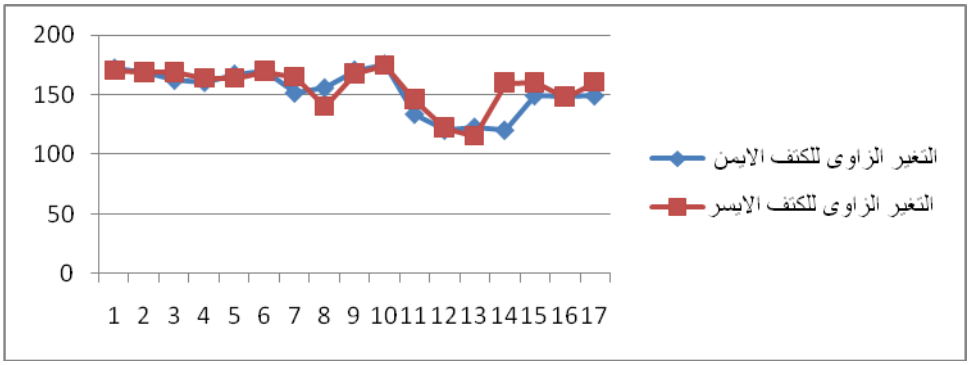
جدول (٨)

التغير الزاوى لمفصلى الكتفين أثناء أداء مهارة الدائرة الخلفية الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس القبلى

الصورة	الزمن (ث)	التغير الزاوى للكتف الايمن	التغير الزاوى للكتف الايسر
1	0	172.022	170.799
2	0.12	169.158	168.914
3	0.24	162.08	168.824
4	0.36	160.307	163.854
5	0.48	167.017	164.262
6	0.6	169.77	169.776
7	0.72	151.34	164.956
8	0.84	155.542	140.067
9	0.96	170.407	167.681
10	1.08	175.364	174.634
11	1.2	133.575	146.087
12	1.32	120.215	122.262
13	1.44	122.597	115.61
14	1.56	120.148	160.076
15	1.68	149.063	160.354
16	1.8	148.558	148.263
17	1.92	148.983	160.965

يوضح جدول (٨) التغير الزاوي لمفصلي الكتفين أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفية المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولي فى القياس القبلى

حيث بلغت أعلى قيمة للكتف الايمن (175.364) درجة وذللك عند كادر رقم (١٠) وأقل قيمة (120.148) درجة وذللك عند كادر رقم (١٤) أما الكتف الايسر فقد بلغت أعلى قيمة (170.799) وذللك عند كادر رقم (١) وأقل قيمة (115.61) درجة وذللك عند كادر رقم (١٣)



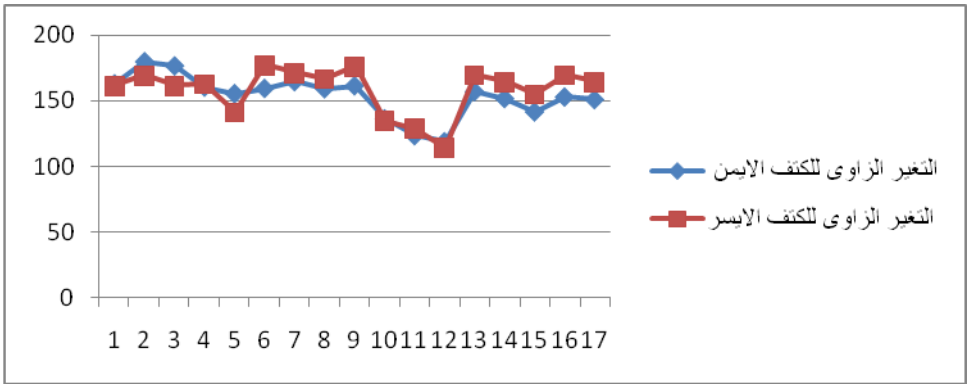
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (٩)

التغير الزاوى لمفصلي الكتفين أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس البعدى

الصورة	الزمن (ث)	التغير الزاوى للكتف الايمن	التغير الزاوى للكتف الايسر
1	0	162.664	161.387
2	0.12	179.412	169.439
3	0.24	176.242	161.414
4	0.36	160.136	162.949
5	0.48	155.249	141.455
6	0.6	159.19	177.173
7	0.72	164.368	171.089
8	0.84	158.931	166.724
9	0.96	161.154	176.265
10	1.08	136.158	134.697
11	1.2	123.408	128.894
12	1.32	118.826	120.219
13	1.44	156.762	169.571
14	1.56	151.518	164.554
15	1.68	141.39	154.817
16	1.8	152.701	169.828
17	1.92	150.749	164.256

يوضح جدول (٩) التغير الزاوى لمفصلي الكتفين أثناء أداء مهارة الدائرة ا الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصـــف لفة حول المحور الطولى فى القياس البعدى حيث بلغت أعلى قيمة للكتف الايمن(179.412) درجة وذلك عند كادر رقم(٢) وأقل قيمة (118.826) درجة وذلك عند كادر رقم(١٢) أما الكتف الايســر فقد بلغت أعلى قيمة (177.173) وذلك عند كادر رقم(٦) وأقل قيمة (120.219) درجة وذلك عند كادر رقم(١١) .



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى **الباحثان** أن أقل قيمة لمفصل الكتف الأيسر وهو المعتمد على تغيير القبضات غير أن أقل قيمة للقياس القبلي اقل منها في القياس البعدي وهذا يؤثر على مستوى الأداء فكلما كانت زاوية الكتف منفرجة يكون لأداء أفضل وهذا يتضح من قيمة زوايا الكتف لدى اللاعبة عينة البحث في القياس البعدي.

وقد يرجع ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات لتحسين اللف حول المحور الطولى مثل تدريب

١- وقوف ثبات على الارض على جهاز الحركات الأرضية والتأكيد على شد الجسم وعلى الشكل والمسار السليم للاداء.

٢- اداء تدريبات اللف حول المحور الطولي من وضع التعلق جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع و التأكيد على شد الجسم وعلى الشكل والمسار السليم للأداء.

٣- أداء المرجحات على البار العلوى علي جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع والتأكيد على شد الجسم وعلى الشكل والمسار السليم للأداء.

تتفق هذه النتيجة مع الدراسات او المراجع التى تناولت البرامج التدريبيه كدراسة ، "**حازم حسن**" (٢٠٠٥م)، " **هيثم عبد الرازق** "(٢٠٠٦) ،"**احمد السيد**" (٢٠٠٧ م)، "**محمد على خطاب**" (٢٠١٢) حيث اكدوا ان استخدام البرامج التدريبيه يؤدى لتحسين واضح في الاداء المهاري ، كم ترى ان هذا النوع من التدريب هو الوسيلة الاساسيه خلال فترة الاعداد البدنى الخاص لانه يعطى للاعب نفس الاحساس المطلوب تنفيذه في المهاره الحركيه بستخدام نفس المجموعه العضليه العامله كما ان هذه البرامج المقننه تساعد اللاعبه على تصحيح المسار الحركى للاداء الحركى المطلوب فهى تدريبات تمهيديه او موجه بهدف تنمية مستوي الاداء المهاري.(٢: ٧٠)(٨ : ٣١)(١ : ٢٢)(٧ : ١٢٢)

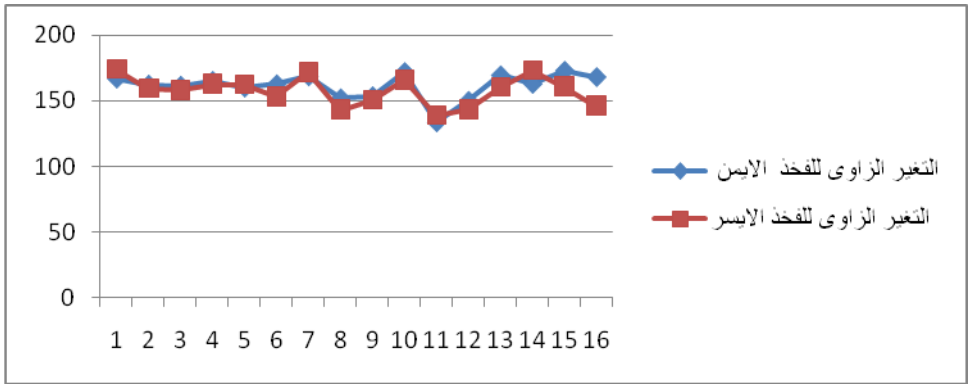
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٠)

التغير الزاوى لمفصلى الفخذين أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس القبلى

الصورة	الزمن (ث)	التغير الزاوى للفخذ الايمن	التغير الزاوى للفخذ الايسر
1	0	166.554	174.026
2	0.12	162.14	159.191
3	0.24	161.29	158.023
4	0.36	164.892	162.68
5	0.48	159.832	162.219
6	0.6	162.384	153.193
7	0.72	168.256	171.795
8	0.84	151.848	143.172
9	0.96	153.423	150.375
10	1.08	171.551	165.752
11	1.2	133.671	138.954
12	1.32	149.875	143.375
13	1.44	169.095	160.48
14	1.56	162.638	173.309
15	1.68	172.485	160.837
16	1.8	167.735	146.24
17	1.92	172.872	155.156

يوضح جدول (١٠) التغير الزاوى لمفصلى الفخذين أثناء أداء مهارة الدائرة ا الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس القبلى حيث بلغت أعلى قيمة للفخد الايمن (172.872) درجة وذللك عند كادر رقم (١٧) وأقل قيمة (151.848) درجة وذللك عند كادر رقم (٨) أما للفخذ الايسر فقد بلغت أعلى قيمة (174.026) وذللك عند كادر رقم(١) وأقل قيمة (138.954) درجة وذللك عند كادر رقم(١١)



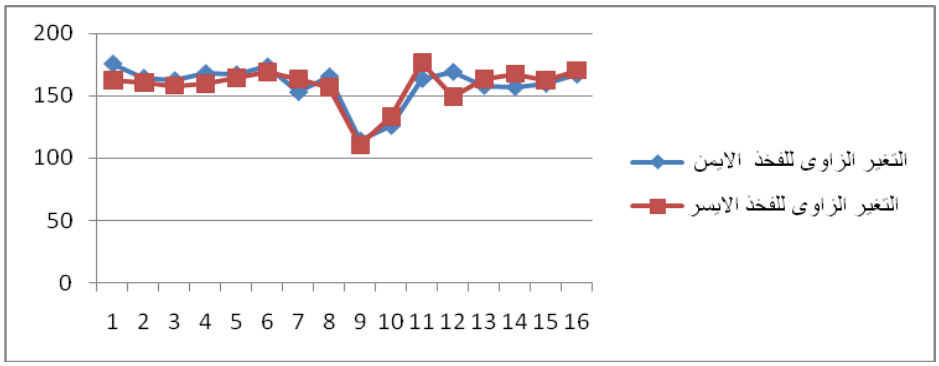
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١١)

التغير الزاوى لمفصلى الفخذين أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس البعدى

الصورة	الزمن (ث)	التغير الزاوى للفخذ الايمن	التغير الزاوى للفخذ الايسر
1	0	175.514	162.417
2	0.12	164.277	160.242
3	0.24	162.298	158.018
4	0.36	167.903	159.293
5	0.48	167.02	163.917
6	0.6	173.324	169.014
7	0.72	152.765	163.279
8	0.84	165.386	156.489
9	0.96	114.131	110.264
10	1.08	125.777	133.01
11	1.2	163.26	176.474
12	1.32	168.919	148.942
13	1.44	157.756	163.331
14	1.56	156.886	167.275
15	1.68	159.413	162.324
16	1.8	166.671	170.002
17	1.92	164.968	164.064

يوضح جدول (١١) التغير الزاوى لمفصلى الفخذين أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس البعدى حيث بلغت أعلى قيمة للفخذ الايمن (175.514) درجة **وذلك عند كادر** رقم (١) وأقل قيمة (114.131) درجة **وذلك عند كادر** رقم (٩) أما للفخذ الايسر فقد بلغت أعلى قيمة (170.002) **وذلك عند كادر** رقم (١٦) وأقل قيمة (133.01) درجة **وذلك عند كادر** رقم (١٠)



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى الباحثان أن قيم التغيير الزاوي لمفصلي الفخذين للاعبة عينة البحث في القياس البعدي لحظة ترك العارضة لتغيير القبضة كانت زوايا الفخذ أفضل من زوايا الفخذ لحظة تغيير القبضة في القياس القبلي.

وهذا يدل على تحسن مستوى أداء المهارة قيد البحث بتحسن اللف حول المحور الطولى ويرجع الباحثان ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات لتحسن زوايا الفخذ مثل تدريب

١. (انبطاح– تبييت القدمين عند الحلقة) رفع الجذع عند المستوى الأفقي على حصان حلق ارضى والمحافظة على استقامة الجسم مع مراعات الجسم فى الوضع الأفقي
٢. (وقوف – الذراعين اماما) رفع الذرعين عاليا باستخدام بار حديدي واستقامة الجسم وعدم تحريك الجذع.
٣. (تعلق – الجسم مواجه للعقل) رفع الرجلين خلفا باستخدام عقل حائط والمحافظة على استقامةا لجسم وعدم ابتعاد الصدر عن عقل الحائط.

تتفق هذه النتيجة مع الدراسات او المراجع التى تناولت البرامج التدريبيه المقننه "**حازم حسن** (٢٠٠٥م)، " **هيثم عبد الرازق (٢٠٠٦) ,احمد السيد**" (٢٠٠٧ م) **محمد على خطاب (٢٠١٢)** حيث اكدوا ان استخدام التدريبات يؤدى لتحسين واضح في الاداء المهاري ، كم ترى ان هذا النوع من التدريب هو الوسيله الأساسية خلال فترة الاعداد البدنى والمهارى الخاص لانه يعطى للاعبه نفس الاحساس المطلوب تنفيذه في المهاره الحركية بستخدام نفس المجموعه العضليه العامله كما ان التدريب المقنن يساعد اللاعبه على تصحيح المسار الحركى للاداء الحركى المطلوب فهى تمرينات تمهيديه اوموجه بهدف تنمية مستوي الاداء المهاري. (٢: ٧٠) (٨ : ٣١) (١ : ٢٢) (٧ : ١٢٢)

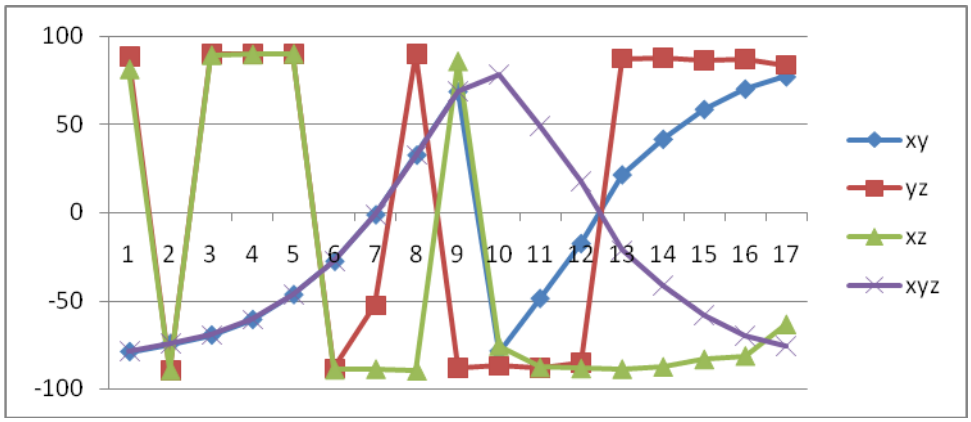
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٢)

انحرافات الجسم عن محاور الاداء أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور فى القياس القبلى

الصورة	الزمن (ث)	xy	yz	xz	xyz
1	0	-79.075	88.244	81.099	-78.946
2	0.12	-74.458	-89.859	-89.587	-74.458
3	0.24	-69.677	89.617	89.027	-69.674
4	0.36	-60.817	89.683	89.46	-60.816
5	0.48	-46.658	89.807	89.797	-46.658
6	0.6	-27.763	-88.525	-89.206	-27.761
7	0.72	-1.283	-52.856	-88.992	-1.283
8	0.84	32.596	89.907	-89.927	32.596
9	0.96	68.713	-88.228	85.51	68.654
10	1.08	-78.745	-87.108	-75.851	78.405
11	1.2	-48.875	-88.202	-87.944	48.858
12	1.32	-17.679	-85.52	-88.544	17.674
13	1.44	21.425	87.329	-88.929	-21.422
14	1.56	41.662	87.392	-87.674	-41.639
15	1.68	58.579	85.945	-83.397	-58.411
16	1.8	70.195	86.913	-81.532	-69.996
17	1.92	77.123	83.511	-63.585	-75.687

يوضح جدول (١٢) انحرافات الجسم عن محاور الاداء أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس القبلى



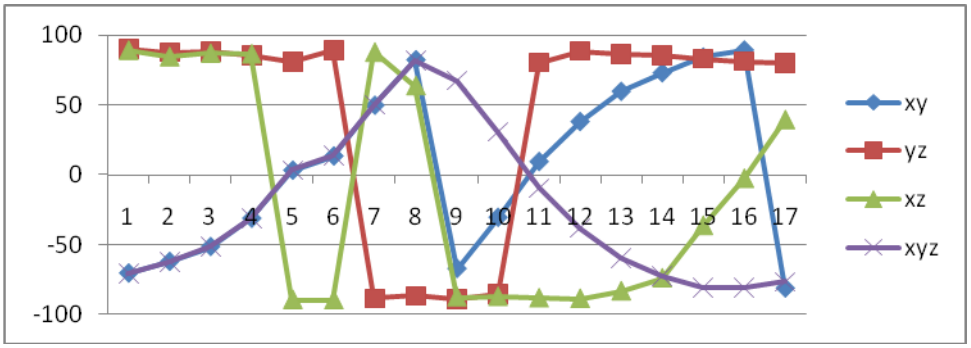
المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

جدول (١٣)

انحرافات الجسم عن محاور الاداء أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس البعدى

xyz	xz	yz	xy	الزمن (ث)	الصورة
-70.615	89.383	89.76	-70.616	0	1
-62.159	84.736	87.211	-62.258	0.12	2
-51.508	87.128	87.713	-51.542	0.24	3
-31.241	86.811	84.786	-31.28	0.36	4
3.26	-89.433	80.724	3.26	0.48	5
13.505	-89.64	88.615	13.505	0.6	6
49.917	88.034	-88.342	49.933	0.72	7
81.75	63.975	-86.343	82.572	0.84	8
67.31	-87.434	-88.908	-67.33	0.96	9
30.525	-87.242	-85.362	-30.554	1.08	10
-9.461	-88.26	79.851	9.465	1.2	11
-38.206	-88.704	88.365	38.213	1.32	12
-59.729	-83.235	86.055	59.901	1.44	13
-72.576	-73.939	85.021	73.214	1.56	14
-80.837	-36.262	82.584	84.534	1.68	15
-80.787	-2.567	80.796	89.549	1.8	16
-76.682	39.544	79.65	-81.414	1.92	17

يوضح جدول (١٣) انحرافات الجسم عن محاور الاداء أثناء أداء مهارة الدائرة الكبرى الخلفيه المتبوعة بنصف لفة حول المحور الطولى فى القياس البعدى



المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

ويرى الباحثان أن اللاعبة في القياس القبلي بدأت في ترك العارضة بعد عبور الجسم المستوى الرأسي للعارضة بينما في القياس البعدي بدأت اللاعبة في ترك العارضة في المرحلة التمهيدية وبدأت في الدوران لحظة وصول الجسم للوضع الرأسي ثم مسك العارضة مرة أخرى بعد تغيير القبضة في بداية المرحلة النهائية أثناء الوضع الرأسي على العارضة.

وهذا يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء للمهارة قيد البحث ويقلل من درجة الخصومات للمهارة. ، وقد يرجع ذلك إلى استخدام البرنامج التدريبي المقترح وما اشتمل عليه من تدريبات لتحسين سرعة تغيير القبضات مثل تمرينات

١- أداء مهارة اللف حول المحور الطولي (١٨٠) على متوازي ارضى والتأكيد على شد الجسم وعلى الشكل والمسار السليم للأداء

٢- أداء مهارة اللف حول المحور الطولي (١٨٠) على متوازى أرضي ومراتب والتاكيد على شد الجسم وعلى الشكل والمسار السليم للاداء

٣- من وضع الوقوف على اليدين أداء مهارة اللف حول المحور الطولى (٥١٨٠) على متوازي آنسات والتاكيد على شد الجسم وعلى الشكل والمسار السليم للاداء

تتفق هذه النتيجة مع الدراسات او المراجع التى تناولت البرنامج التدريبى المقنن "**حازم حسن**" (**٢٠٠٥م**)، " **هيثم عبد الرازق (٢٠٠٦) ,احمد السيد**" (٢٠٠٧ م) **محمد على خطاب (٢٠١٢)** حيث اكدوا ان استخدام البرامج التدريبيه المقننه تؤدى لتحسين واضح في الاداء المهاري ، كم ترى ان هذا النوع من التدريب هو الوسيله الاساسيه خلال فترة الاعداد البدنى والمهارى الخاص لانه يعطى للاعبه نفس الاحساس المطلوب تنفيذه في المهاره الحركيه بستخدام نفس المجموعه العضليه العامله كما ان التدريب يساعد اللاعبه على تصحيح المسار الحركى للاداء الحركى المطلوب فهى تمرينات تمهيديه او موجه بهدف تنمية مستوي الاداء المهاري. وبذلك يتحقق تساؤلات الفرض الثانى أن قيم المتغيرات البيوميكانيكيه للمهاره فى القياس البعدى أفضل منها من القياس القبلى. (٢: ٧٠)، (٨ : ٣١) (١ : ٢٢) ، (٧ : ١٢٢)

الاستنتاجات:

فى ضوء عينة واجراءات البحث يمكن استنتاج ما يلى

١- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري قيد البحث حيث بلغ معدل التحسن للمهارة في القياس البعدي عن القبلي ١١.٦٪

٢- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين زوايا الكتف أثناء أداء المهارة قيد البحث.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣- أدى البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين زاوية الفخذ أثناء أدا المهارة قيد البحث.

٤- ارتفاع المستوى المهارى للاعبه على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع فى المهارة المطلوب اداءها.

٥- ادى البرنامج التدريبى الى ارتفاع مستوى الاداء الفنى على جهاز العارضتان مختلفتا الارتفاع باستخدام تدريبات بدنيه ومهاريه موجه .

ثانيا : التوصيات:

فى ضوء الاستنتاجات التى اعتمدت على طبيعة الدراسة والعينة تمكن الباحثان من تحديد التوصيات التى تفيد العاملين فى مجال التدريب برياضة الجمباز يوصى الباحثان.

١- الاهتمام باستخدام الاجهزة المساعده مع التدريبات الموجه .

٢- عدم التسرع فى تعليم الصعوبات الحركية قبل تنفيذ التدريبات المشابهة للاداء الفنى الاساسى للتمرين .

٣- اهمية تدريب وتعو د اللاعبات على اوضاع الجسم الاساسية المختلفة التى تمر بها خلال اداء المهارة .

٤- عدم البدء فى اداء الهارة بصورة منفردة الا بعد التاكد من وصول اللاعبة للاداء الصحيح لعدم تعرض اللاعبه للاصابه.

٥- إجراء دراسات مشابهة على أجهزه الجمباز المختلفه.

٦- إجراء دراسات مشابهة على أعمار سنية مختلفة.

٧- استخدام البرنامج التدريبي المقترح لتحسين مستوى أداء تغيير القبضات على جهاز المتوازي آنسات.

المراجـــع

أولا : المراجع العربية

١. **أحمد محمد السيد برغوت (٢٠٠٧):** فاعلية التدريبات النوعية باستخدام الأجهزة المساعدة لرفع مستوى مهارة المرجحة الدائرية فتحاً أماماً للوقوف على اليدين على جهاز العقلة . ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسكندريه .

٢. **حازم حسن محمود،(٢٠٠٥م):** أثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية على تحسين الأداء الفني لمهارة الهيلي كير على المتوازي، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com

٣. **حامد أحمد عبد الخالق (٢٠١٤)** علوم دراسه الحركه الرياضيه ٠مطبعه المليجى .
٤. **عصام الدين متولى (٢٠١٤)** علم الحركه والميكانيكا الحيويه بين النظريه والتطبيق , الطبعه الاولى , مؤسسه عالم الرياضه للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعه .
٥. **عويس الجبالى وتامر عويس (٢٠١٦)** منظومه التدريب الحديث "النظريه و التطبيق " الطبعه الثالثه مركز برنت .
٦. **عبد العزيز النمر ناريمان الخطيب (٢٠١٧)** تخطيط برامج التدريب الرياضى , الاساتذه للكتاب الرياضى .
٧. **محمد على حسن خطاب "(٢٠١٢)"** فاعلية استخدام التدريبات النوعية فى تطوير القدرات البدنية الخاصـــة واتقان مهارة الدائرة الامامية الكبرى على جهاز العقلة. انتاج علمى – المجلة العلمية بنات الجزيرة – جامعة حلوان
٨. **هيثم عبد الرازق احمد " (٢٠٠٦)"** اثر استخدام برنامج التدريبات النوعية على تحسين مستوى اداء مهارة اللف حول المحور الطولى للوصول للقبضة المعكوسة من المرجحة الكبرى الامامية على جهاز العقلة.انتاج علمى –كلية تربية رياضية بنين –جامعة حلوان يناير ٢٠٠٦.

ثانيا : المراجع الأجنبية

9. **Don tonry** : Acquire mentroutin through Gymnastic apparatus, starrise international canda 1997.
10. **Paul.Duane,k(1999)**: Basic biomechanics ,second education,leisurepress.
11. **Rogerm.enokak(1994) :** neuro mechanicanicalisic of kinesiology .seconcl.edition , humankinetics.
12. **Tudor o. Bompa:** periodization training for sport., programs for peak strength in sports, human kinetics, 1999.
13. **Watanbe, M., :** Floor Exercise Routin – New concept international Gymnastic, 1998.

المنارة للاستشارات
www.manaraa.com