

تأثير تمارين تخصصية في بعض القدرات الحركية وتحسين أداء مهارة الركل للوقوف على اليدين على  
جهاز عارضة التوازن في الجمباز الفني.

The effect of specialized exercises on some motor abilities and improving the performance of  
the Kick to handstand on the beam apparatus in artistic gymnastics

علي سعدي محسن<sup>1</sup>، ندى إبراهيم عبد الرضا<sup>2</sup>، وجدان سعيد جهاد<sup>3</sup>

<sup>1</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد - [ali.s@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:ali.s@cope.uobaghdad.edu.iq)

<sup>2</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة تكريت - [n.ib.sport@tu.edu.iq](mailto:n.ib.sport@tu.edu.iq)

<sup>3</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان - [wajdan@uomisan.edu.iq](mailto:wajdan@uomisan.edu.iq)

#### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2025/06/06

تاريخ القبول: 2025/09/21

تاريخ النشر: 2025/12/01

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17392337>

#### كلمات المفتاحية:

تمارين تخصصية، عارضة التوازن، جمباز ناشئات

الباحث المرسل: . علي سعدي محسن

البريد الإلكتروني: [ali.s@cope.uobaghdad.edu.iq](mailto:ali.s@cope.uobaghdad.edu.iq)

#### Keywords :

Specialized Exercises, Beam Apparatus,  
Junior Gymnastics

#### ملخص:

يهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارين التخصصية المقترحة على بعض  
لقدرة الحركية وتحسين أداء مهارة الركل للوقوف على اليدين على جهاز  
لعارضة في الجمباز الفني ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجريبي (بتصميم  
لمجموعة الواحدة على عينة مكونة من 6 لاعبات تم اختيارها بشكل عمدي  
لجمع البيانات استخدمنا اختبارات حركية ومهارية وبعد جمع النتائج ومعالجتها  
حصائياً تم التوصل . أن التمارين التخصصية قد أثرت. في بعض القدرات  
لحركية وتحسين أداء مهارة الركل للوقوف على اليدين وعلى هذا الأساس أوصت  
لدراسة بإجراء أبحاث إضافية تستهدف مهارات أخرى على أجهزة الجمباز الثلاثة

#### Abstract

The study aims to identify the effect of the proposed specialized exercises on some motor abilities and improve the performance of the skill of kicking to the handstand on the crossbar device in artistic gymnastics and for this purpose we used the experimental approach (by designing one group on a sample consisting of 6 players were deliberately selected and to collect data we used motor and skill tests and after collecting the results and processing them statistically was reached. that specialized exercises have influenced. In some motor abilities and improve the performance of the skill of kicking to stand on the hands and on This basis recommended additional research targeting other skills

## I - - مقدمة:

يعد الجمباز الفني بفرعيه للنساء والرجال احد تخصصات الثمانية المنضوية تحت مظلة الاتحاد الدولي للجمباز ويعتبر الجمباز الفني للنساء واحدة من الألعاب الفردية التي تتطلب مواصفات بدنية وحركية عالية فضلاً عن المتطلبات للقدرات التوافقية العالية في أداء المهارات الحركية على اجهزته الأربعة، ويعد الانتقال الرياضي الجيد والمبني على محددات موضوعية من أهم عوامل نجاح المشاريع الرياضية بصفة خاصة والرياضة بصفة عامة لما يمكن أن يوفر من إمكانيات النجاح والتفوق في نوع الاختصاص مستقبلاً، (بشير ونمرود، 2014، ص55) وبالنظر للتطور المستمر في هذه اللعبة ودرجة الأداء العالي في تعلم المهارات الأساسية والتي هي تعتبر الأساس في تطور المهارات اذ بدون الوصول الى الأداء الأمثل والعالي للمهارة لا يمكن الانتقال الى مستوى اعلى لمهارات مركبة والتي هي تعتمد على المهارة الأساسية للأداء . وتعد المهارات الحركية الأساسية متطلباً رئيسياً وقبلياً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية ( حواسي وآخرون، 2022، ص594 )

من هذا يبرز تنوع واستحداث تمارينات تخصصية لكل مهارة اذ انها تعتبر السلم التعليمي من اول خطوة أي الجزء الابتدائي لها الى الجزء النهائي وفق ما مرسوم للمسارات الصحيحة لتعلم او تحسين أدائها، وتعتبر مهارة الركل للوقوف على اليدين على هي أحد المهارات الأساسية على جهاز العارضة وذات المتطلبات الحركية المهمة كالتوازن والرشاقة والمرونة اذا بدونها أي الوقوف على اليدين لا يمكن للاعبة الانتقال الى مهارات أصعب يدخل في أدائها الوقوف على اليدين كمهارة أساسية لقد تناولت العديد من الدراسات السابقة أهمية القدرات الحركية في الأداء الرياضي بشكل عام، وفي الجمباز الفني بشكل خاص. فمثلاً، أظهرت دراسات (Shaaban Sayed, et al. 2024. P80) ان تدريبات القوة الوظيفية لها تأثير إيجابي على جميع المتغيرات البدنية والمتمثلة في قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات البطن - المرونة ) ، بينما أكدت دراسة (Intisar & Isra. 2022.p25) ان للأسلوب التدريبي التأثير في قدرة الاتزان الحركي ومهارة الوقوف على اليدين اما دراسة ( Abdel Moneim & Ehab. 2014. p27) فانها استنتجت الى أن تدريبات القدرات البدنية الخاصة لها تأثيراً فعالاً على درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز عارضة التوازن لنشأت الجمباز تحت ٧ سنوات ، ويشير (Ali et al, 2022, p. 11) الى ان قد لاستخدام التمارين الخاصة المقترحة لها أثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الحركية الخاصة،

ان الإعداد البدني هو أحد الأسس المهمة للنجاح والتقدم (شريط، & حسام الدين، 2014، ص 12) وعليه فان للقدرات الحركية تأثير كبير في أداء وتعلم المهارات الاساسية والوصول بها الى حالة

الأداء الأمثل . كما اكدت بعض الدراسات تأثير أنواع معينة من التمرينات على تطوير مهارات محددة في الجمباز، مما يسلط الضوء على أهمية التمرينات التخصصية في تحقيق مستويات أداء متقدمة. وعليه، فإن هذا البحث يسعى إلى الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي: ما هو تأثير التمرينات التخصصية المقترحة على بعض القدرات الحركية وتحسين أداء مهارة الركل للوقوف على اليدين على جهاز العارضة في الجمباز الفني؟

## II - الطريقة وأدوات:

### 1-العينة وطرق اختيارها

1-1- مجتمع البحث : مجتمع البحث هو المجموعة المتمثلة بإقامة الدراسة عليها والتي يتم سحب عينة منه لأجراء اختبار لحل مشكلة معينة، واستنادا الى الموضوع البحثي الحالي فتمثل مجتمع البحث لاعبات الجمباز الناشئات في بغداد و تحدد مجتمع البحث بـ (10) لاعبات لنادي الأمانة الرياضي ممن يتدربن في قاعة سمير خماس في بغداد /الرصافة وتتراوح اعمارهن بين (9-12) سنة وهي فئة الناشئات

1-2- العينة: بالنظر الى الموضوع وتماشيا مع منهج الدراسة اختيرت العينة عمديا واستقرت عينة البحث على (6) لاعبات وشكلت عينة البحث نسبة (60%). واستخدم الباحثون (2) لاعبة للتجربة الاستطلاعية بنسبة (20%).

### 2- إجراءات الدراسة

1-1-المنهج : استعمل الباحثون المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

### 2-2- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

أ-المتغير المستقل: تمارينات تخصصية، تم اعداد برنامج باستخدام أدوات تدريبية تؤثر في مسارات المهارة ( ملحق 01)

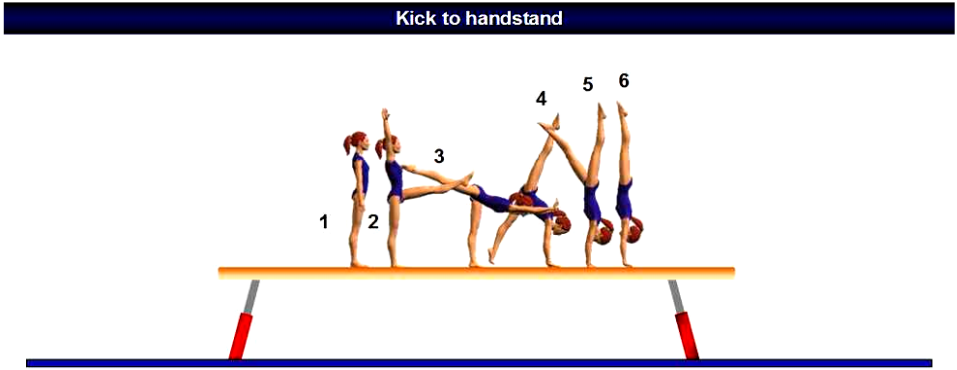
ب- المتغير التابع: بعض القدرات الحركية و أداء مهارة الركل للوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن

3-2- الأجهزة والأدوات : استعمل الباحثون جهاز عارضة التوازن القانوني ، وجهاز عارضة توازن تدريبي ، جهاز تدريبي مساعد للوقوف على اليدين، ومجموعة من البسط الاسفنجية ، حبال جمناستك تدريبية ،جهاز متوازي منخفض الارتفاع ، وتم الاستعانة ببعض المصادر العربية

والأجنبية والملاحظة العلمية لتقييم نتائج أداء مهارة قيد البحث من قبل الخبراء ، وتمت الاستعانة بفريق عمل مساعد

#### 4-2- الاختبارات المستخدمة

4-3-1 المتغيرات المهارية: تم تحديد المهارة وهي ضمن مفردات منهاج الاتحاد العراقي للجذباز المقررة، وكما تم تقييم مهارة الركل للوقوف على اليدين على جهاز العارضة من (10) درجات، واعطيت محاولة واحدة لكل لاعبة وتم التقييم مباشرة من قبل أربعة حكام تابعين للاتحاد العراقي للجذباز، وتم التقييم بما هو المتعارف عليه بحذف أعلى وأقل درجة من درجات الحكام وتم جمع الدرجتين الباقيتين تقسيمها على (2) لاستخراج الدرجة النهائية. وكما موضح في الشكل الاتي



الشكل (1)

يبين أداء مهارة الركل للوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن

4-3-2- الاختبارات الحركية: تم تحديد الاختبارات من خلال استمارة لتحديد اهم القدرات الحركية التي تؤثر في عمل أداء مهارة قيد البحث من قبل خبراء في لعبة الجمناستك وتم الاتفاق على الاختبارات التالية

- اختبار التوازن الثابت (الوقوف على مشط القدم على رجل واحدة)
- اختبار التوازن المتحرك ( المشي على عارضة التوازن)
- اختبار مرونة الاكتاف (اختبار العصي)
- اختبار مرونة الورك

## 2-5-إجراءات البحث الميدانية

**2-5-1- التجربة الاستطلاعية:** قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية أولية لمعرفة تأثير ووقت التمرينات التخصصية في الجانب الحركي والمهاري ، إذ تمت التجربة الاستطلاعية في قاعة سميخماس على عينة مكونة من لاعبتين من نفس مجتمع البحث في يوم 2025/2/29 والتين غير مشتركين في عينة البحث ، وكان هدفها هو تجربة تأثير التمرينات والأدوات المستخدمة بشكل اولي على اللاعبتين المشاركات في التجربة فضلا عن معرفة فيما اذا كانت توافق أداء مهارة قيد البحث وبعد اخذ اراء المدربين التابعين للاتحاد للجمناستك اتضح من بعد أن التمرينات التخصصية والأدوات والجهاز المساعد توافق تحسين أداء المسارات المهارة المطلوبة.

**2-5-2-الاختبار القبلي:** بعد انتهاء التجربة الاستطلاعية من قبل الباحثون أجريت الاختبار القبلي لمجموع عينة البحث وذلك في 3 / 3 / 2025 وتم مراعات الظروف الاختبار وتهيئة الأمور الإدارية لفريق العمل المساعد للاختبارات الحركية والمهارية والحكام بأدراج الدرجات بحسب تسلسل عينة البحث

**2-5-3-تنفيذ التجربة الرئيسية:** واعتمدت الباحثون على المفردات المقررة والموضوعة من الاتحاد المركزي للجيمباز الفني للنساء لهذه الاعمار ، واستخدم التمرينات و الأدوات والجهاز المساعد في المنهاج الموضوع للعينة ، واستمرت التجربة لمدة ( 8 ) اسابيع واشتملت على ( 24 ) وحدة تعليمية بواقع ( 3 ) وحدات في الاسبوع وكما مقرر ، وبلغ زمن الوحدة الكلية (150) دقيقة من ضمنها - الاحماء العام 20 دقيقة الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية هو 120 دقيقة يقسم الوقت التدريب على ثلاث اجهزة (بواقع 40 دقيقة لكل جهاز) الجزء النهائي من الوحدة التعليمية الاستشفاء 10د، اما الوقت المستهدف من الباحثين هو فقط ال 40 دقيقة على جهاز عارضة التوازن في الوحدة التعليمية وليس لهم أي تدخل بباقي الوحدة التعليمية اليومية فهي خاصة للمدرب وبرنامج اليوم

كما اعتمد الباحثون على مبدأ (التكرار) ، وحرصوا على أن يكون المنهج الذي قاموا بتصميمه وضع من قبلهما وفق الأسس والمبادئ العلمية.

**2-5-4-الاختبار البعدي:** بعد الانتهاء من برنامج التجربة الرئيسية لمجموع عينة البحث وذلك في 3 / 5 / 2025 م ومن ثم قاموا بأجراء اختبار البعدي لمجموعة البحث يوم

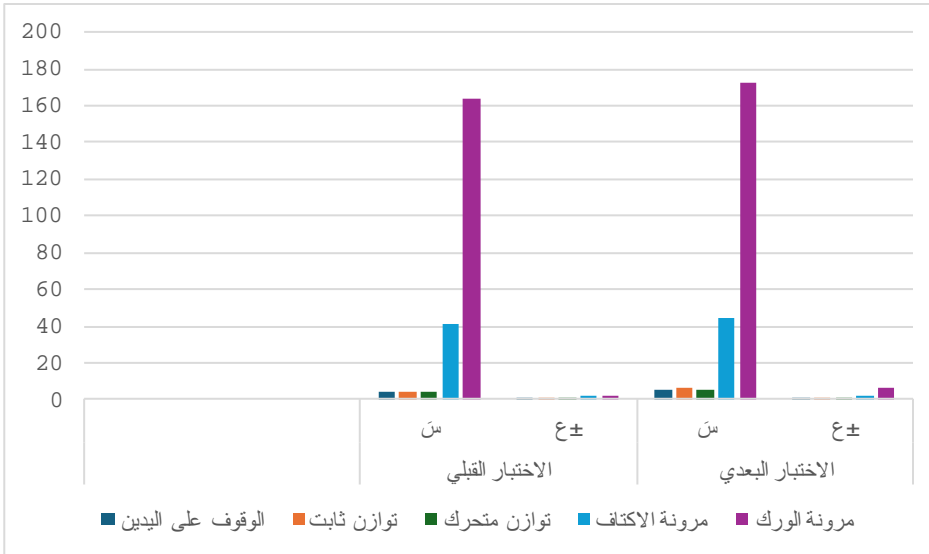
2025/5/5 مراعين في ذلك ان يتم الاختبار بنفس الظروف التي اجري فيها الاختبار القبلي. وتم التقييم مباشرة من الحكام وادراج الدرجات بحسب تسلسل العينة 6-2-الأدوات الإحصائية: تم استخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)؛ لمعالجة نتائج الدراسة والتي تضمنت الوسط الحسابي والانحراف المعياري، اختبار (T.test) للعينات المترابطة.

### III – النتائج :

الجدول (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ والدلالة وفروق الأوساط الحسابية وانحراف الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات عينة البحث المهارية والحركية

متغيرات البحث	ن	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة ت	الدلالة المعنوية
			س	ع	س	ع				
الوقوف على اليدين	6	درجة	4.41	.491	5.58	.376	1.16	.258	11.0	.000 معنوي
توازن ثابت		ث	4.66	.388	6.05	.450	1.383	.495	6.83	.001 معنوي
توازن متحرك		ث	4.28	.231	5.51	.430	1.23	.417	7.22	.001 معنوي
مرونة الاكتاف		سم	40.8	2.13	44.6	1.75	3.83	2.994	3.13	.026 معنوي
مرونة الورك		سم	164.1	2.31	172.3	6.77	8.16	6.04	3.30	.021 معنوي

تأثير تمارين تخصصية في بعض القدرات الحركية وتحسين أداء مهارة الركل للوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن في الجمباز الفني.



الشكل (2) تأثير التمارين التخصصية للأوضاع الحركية والانعكاسات المعيارية لمتغيرات البحث.

## VI – المناقشة:

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (1) والشكل (2) الخاص بالمهارة والقدرات الحركية الى وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي ويعزو الباحثون ذلك إلى أن استخدام التمرينات التخصصية والتي اثبتت فاعليتها في تحسين أداء مهارة الوقوف على اليدين وذلك من خلال تعديل المسار الصحيح لها ولو بشيء قليل وذلك من خلال أوضاع الجسم للمهارة من الجزء الابتدائي الى الجزء الرئيس والنهائي اذ ان كل مهارات الثبات في الجمباز التي تحتاج الى توقف 2 ث لاحتسابها ،

لذا فان التمرينات التخصصية هي مهمة جدا وتعكس ابداع المدرب باستخدام كل ما يتطلبه لتحسين الواجب المهاري، ويشير ( Al-Khashab et al, 1999.p.189 ) الى أن التمرينات التخصصية تعمل بطريقة مباشرة على تنمية الصفات البدنية الضرورية والنواحي المهارية ويؤكد ذلك (Nassif & Hussein, 1978, p. 73)) بانها تمرينات جسمية تعمل على تطوير القوة العضلية عند ربطها مع تطوير صفات حركية اخرى بما يتناسب والتركيب الخارجي والداخلي للتمرين الرياضي وهذه العلاقة يمكن ان تشمل الحركة بكاملها او جزء منفردا منها . ومما لاشك فيه أن القوة العضلية أهم عنصر من العناصر البدنية التي يتميز بها لاعب الجمباز ( العطري & طه، 2015.ص1) ويتفق الباحثون مع دراسة ( Ahmed. 2016. p38 ) والتي أشار بها

الى ان التمرينات الخاصة من الوسائل المهمة والمستخدمة في تطوير القابليات البدنية والحركية والمهارية الخاصة حسب الرياضة التخصصية لأن وضعها يكون حسب المسارات الحركية والواجب الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها، فضلا عن ذلك فان التمرينات الخاصة تركز على المجاميع العضلية العاملة في المهارة أو الرياضة التخصصية وتزيد من قابليتها لاختزال الوقت والجهد ويمكن استخدامها في كل الجوانب من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية والنفسية، وكذلك أشار(شنوف. (2016).ص64) الى ان القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، إذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والمهارة في الربط بينهما لإحداث الحركة القوية من أجل تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية.

وهذا ما اكد عليه (Akbar, R. et al. (2024). p753) الى ان التمارين الخاصة في الألعاب الفردية تُعد ركيزة مهمة في تعلم المهارات الأساسية. فهي أداة فعالة تُسهّل على الرياضيين تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم البدنية والحركية. ويتم ذلك من خلال تخصيص برنامج تعليمي متعدد التمارين، بالإضافة إلى أنه لا يوجد نموذج تعليمي واحد يُناسب جميع اللاعبين، لذا تُعدّ التمارين الخاصة الحل الأمثل لتلبية الاحتياجات الفردية لكل لاعب. فهي تُراعي مستواه الفني وتُشكّل خارطة طريق تُرشد الرياضي نحو تحقيق أهدافه. وتشير (Abdul Reda et al., 2022, p. 68) إلى ان التمرينات الخاصة لتعلم أي مهارة من المهارات هو بمثابة اعطاء اللاعب وسيلة مساعدة مهمة، إذ ان المدرب يجب عليه أن يستثير عمل العضلات العاملة في الأداء المهاري من خلال بعض التمرينات على بعض الأدوات والوسائل المساعدة فضلاً عن المسارات الصحيحة للأداء من خلال العمل العصبي العضلي أي التوافق الصحيح لمجريات الأداء

وكان لاستخدام بعض الأدوات التدريبية المساعدة وتصميم تمرينات لها بما تحتاجها المهارة في اجزائها الثلاثة دور كبير في تحسين الأداء، وهذا ما أكده (Ibrahim, 2013, p. 166) بأن الاجهزة والادوات تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع من قدرة اللاعبين على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة وبالتالي تعمل على التأثير الايجابي في سرعة تطور المهارات الاساسية وتحسين مواصفات أداء الخططي والمهاري" ويشير (Alkuraimi, 2019, p. 20) "وان للأدوات والاجهزة المساعدة دور كبير في تحسين وتطوير الاداء الفني ومساعدة اللاعب على فهم المسار الحركي الذي يمر به اللاعب فضلاً عن توفير القوة اللازمة لإنجاز القسم الرئيسي للحركة فضلاً عن كونها وسائل أمان جيدة

اما تكرارات أداء المهارة فأنها بالتأكيد تؤثر على القدرات الحركية وذلك لانها تزيد من اتزان الجسم وتزيد من استقرار وثبات الأداء.



وفي ظل ما نعيشه من تغيرات هائلة محلية وعالمية في المجالات المعلوماتية والتكنولوجية وما يصاحب ذلك من توجهات فكرية تؤكد على ضرورة الاهتمام بالفرد وتنمية قدراته باعتبارها وسيلة لكل تقدم ((هيزوم وآخرون، 2020.ص29)

#### ٧ - خاتمة:

فيما تقدم من الدراسة فان الباحثون استنتجوا أن التمرينات التخصصية قد اثرت  
أ- في القدرات الحركية والمتمثلة بالتوازن بشقيه الثابت والمتحرك وكذلك بمرونة الاكتاف  
ومفصل الورك ولو ان نسبة التأثير كانت قليلة الا انها في لعبة الجمباز تعتبر جيدة.  
ب- وفي ما يتعلق في أداء مهارة الركل للوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن فان -  
الأوساط الحسابية تشير الى نسبة التحسن بالأداء جيدة وهو ما يحقق هدف الدراسة  
بناءً على ذلك توصي الدراسة  
أ- بإجراء أبحاث إضافية تستهدف مهارات أخرى على أجهزة الجمباز الثلاثة الباقية ولفئات  
عمرية أخرى ،  
ب- فضلاً عن تصميم تمرينات واستخدام أدوات وأجهزة لها وذلك لتعزيز تطوير الأداء الرياضي

#### ١٧ -

#### ١٧ - الإحالات والمراجع:

- 1- Shaaban Sayed, Anas, Habib, Mohamed Fouad, Shawky Zaki, & Wissam. (2024). The effect of functional strength training on some physical abilities and the level of performance of some transitional movements in aerobic gymnastics. Scientific Journal of Physical Education and Sports Sciences. Helwan University, 105(4), 64-84.
- 2- IntisarSabah Ahmed, & Prof. Dr. Esraa Yassin Abdel Karim. (2022). The effect of the training method on developing motor balance and handstand skill in gymnastics for female students. Journal of the College of Basic Education, 28(115), 15-29.

- 3- Abdel Moneim Mahmoud, & Ehab. (2014). The effect of a special exercise program for special physical preparation on the degree of compulsory sentence performance on the balance beam device for junior gymnastics under 7 years. *Assiut Journal for Sciences and Arts of Physical Education*, 39(3), 237-276.
- 4- Ali, O. A., Ahmed, W. H., Abd, A. Q. S., & Hummadi, J. N. (2022). Effect of a proposal of exercises on the development of basic motor abilities in men's artistic gymnastics. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 27-27.
- 5- Zuhair Qasim Al-Khashab and others 1999 Football Training, 2nd Edition, (University of Mosul, ).
- 6- Abd Ali Nassif and Qasim Hassan Hussein: .1978 Power Training, Baghdad, Arab Printing House,
- 7- Shihab Ahmed . 2016 . The effect of special exercises using a proposed device to develop the relative strength of the arms and some skill and physical abilities and growth hormone for junior gymnasts (PhD thesis, University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Sciences,).
- 8- Akbar, R. ., Yassin , S. ., & hamza , J. . . (2024). Special exercises using tools and their effect on learning the skill of landing with Salto backward tucked to stand on the horizontal bar. *Journal of Physical Education*, 36(3), 752-764.  
[https://doi.org/10.37359/JOPE.V36\(3\)2024.2198](https://doi.org/10.37359/JOPE.V36(3)2024.2198)
- 9- Dr. Nada Ibrahim Abdel Redha, Assoc. Prof. Dr. Ali Abdel Wahed & Dr. Jamal Sakran Hamza (2022) The effect of special exercises in learning the skill of sliding pronation based on the parallel device in artistic gymnastics for men *Journal of College of. Physical Education*, 15(2), 66-80.
- 10- Hani El-Desouky Ibrahim. 2013. Modernity on Specific Means and Mathematical Equipment - 1st Edition - Alexandria - Dar Al-Wafa for the World of Printing and Publishing –

- 11- Yasser Ahmed Al-Kuraimi (2019), The effect of exercises for the proposed parallel axial device on some biokinematic variables, motor abilities and learning the skill (Healy) on the parallel apparatus of artistic gymnastics for men (PhD thesis, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Babylon,)
- 12- ghidi, abdelkader, & saad, sedira. (2019). TRAINING PROGRAM FOR SPEED DEVELOPMENT AND HIS ROLE IN DEVELOPING THE PERFORMANCE OF FOOTBALL PLAYER, مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 16(2), 72-78. <https://asjp.cerist.dz/en/article/102698>
- 13-عباسة ط., & عباس ط. (2018). عقد التدريب الرياضي في التشريع الجزائري. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 15(4), 98-110. <https://asjp.cerist.dz/en/article/52313>
- 14-توميات ع. ا., & لزنك أ. (2021). أثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على الاداء المهاري والبدني لدى لاعبي كرة اليد (دراسة ميدانية لأشبال صعيود أولاد دراج المسيلة). مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 18(3), 207-221. <https://asjp.cerist.dz/en/article/155779>
- 15-حجاب ع., & نفاف ش. (2023). فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تحسين صفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 18 سنة. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 20(2), 323-337. <https://asjp.cerist.dz/en/article/233693>
- 16-عبدالرضا ج. (2020). تأثير تدريبات القوة الخاصة على وفق قانوني القدرة والشغل في بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز ركض 400م للشباب. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 17(4), 31-50. <https://asjp.cerist.dz/en/article/137261>
- 17- مساليتي ل. (2012). تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأواسط (16-18) سنة. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 9(9), 116-130. <https://asjp.cerist.dz/en/article/166>

## 6- الملاحق

### ملحق 01 التمرينات التخصصية

التمرين	الملاحظات
1-	باستخدام المتوازي المنخفض المساعد تقوم اللاعبه بربط الرجلين من الكعبين بحبل ويعلق باي مكان من الأعلى وتقوم بالاستناد بالذراعين بمسك باري المتوازي وعمل فتح الرجلين امام وخلف وعلى ان يكون مستوى الرجلين اعلى من المتوازي المنخفض وتبدا بالضغط على مفصل الورك وذلك من خلال النزول الى الأسفل والثبات لمدة 30 ث
2-	باستخدام جهاز لحفظ التوازن وهو عبارة عن لوحين خشبيين 50سم×50سم بينهم أنبوب اسطواني بارتفاع 5سم تقوم اللاعبه بأداء الوقوف على اليدين عليية وبه مثبت للقدمين لحفظ التوازن مع التأکید على ان يكون وضع الكفين نفس عرض عارضة التوازن
3-	باستخدام عارضة توازن منخفضة الارتفاع تقوم اللاعبه بالمشي ثلاث خطوات وأداء الركل بكل قوة مع الاستناد ومسك نهايتي العارضة بشكل صحيح
4-	نفس التمرين الثالث تقوم اللاعبه بالركل الى الخلف بقوة وأداء مهارة الوقوف على اليدين والثبات 2 ث
5-	التعلق المقلوب على بار جهاز المتوازي والضغط الى الأسفل بقوة للتأثير على مفصل الكتف والثبات 30 ث