

## تأثير تمارينات تخصصية في بعض القدرات الحركية وتحسين أداء مهارة الرجل 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>، وجдан سعيد جهاد<sup>3</sup>

<sup>1</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة بغداد - ali.s@cope.uobaghdad.edu.iq

<sup>2</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة تكريت - n.ib.sport@tu.edu.iq-

<sup>3</sup>كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان- wajdan@uomisan.edu.iq

#### معلومات عن البحث:

نارخ الاستلام: 2025/06/06

نارخ القبول: 2025/09/21

نارخ النشر: 2025/12/01

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

#### كلمات المفتاحية:

تمرينات تخصصية ،عارضه التوازن،جمباز ناشعات

الباحث المرسل: . علي سعدي محسن  
الإيميل: ali.s@cope.uobaghdad.edu.iq

#### Keywords :

Specialized Exercises, Beam Apparatus,  
Junior Gymnastics

#### ملخص:

هدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التمارينات التخصصية المقترحة على بعض القدرات الحركية وتحسين أداء مهارة الرجل للوقوف على اليدين على جهاز عارضة في الجمباز الفني ولهذا الغرض استخدمنا المنهج التجاري (بتصميم مجموعة الواحدة على عينة مكونة من 6 لاعبات تم اختيارها بشكل عمدى ولجمع البيانات استخدمنا اختبارات حركية ومهارية وبعد جمع النتائج ومعالجتها حصائيا تم التوصل . أن التمارينات التخصصية قد اثرت. في بعض القدرات لحركية وتحسين أداء مهارة الرجل 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 الانتقاء الرياضي الجيد والمتين 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 والعلمي لل المهارة 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 ( حواسى وأخرون، 2022، ص 594 )

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 الرجل 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 لناشئات الجمباز تحت 7 سنوات ، ويشير (Ali et al, 2022, p. 11) الى ان قد لاستخدام التمارين الخاصة المقترنة لها اثر إيجابي في تطوير بعض المهارات الحركية الخاصة،

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

الأداء الأمثل . كما أكدت 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 علها والتي يتم سحب عينة منه لأجراء اختبار لحل مشكلة معينة، واستنادا إلى الموضوع البحثي الحالي فتمثل مجتمع البحث بلاعبات الجمباز الناشئات في بغداد و تحدد مجتمع البحث بـ (10) لاعبات لنادي الأمانة الرياضي ومن يتدرّبن في قاعة سمير خماس في بغداد /الرصافة وتتراوح اعمارهن بين (9-12) سنة وهي فئة الناشئات

1-2 العينة: بالنظر إلى 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

2-1-المنهج : استعمل الباحثون المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة ذي الاختبار القبلي والبعدي) ملائمه طبيعة المشكلة المراد حلها.

### 2- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها:

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

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

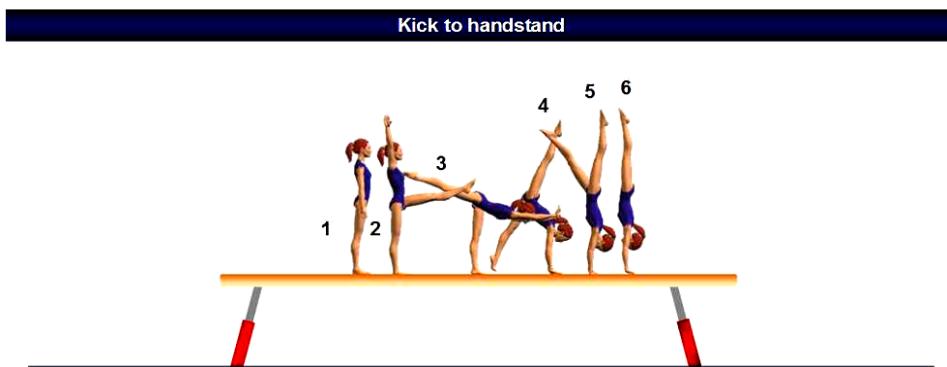
2-3- الأجهزة والأدوات : استعمل الباحثون جهاز عارضة التوازن القانوني ، وجهاز عارضة توازن تدريبي ، جهاز تدريبي مساعد للوقوف على اليدين، ومجموعة من البسط الاسفنجية ، حال جمناستك تدريبية ، جهاز متوازي منخفض الارتفاع ، وتم الاستعانة بعض المصادر العربية

والأجنبية والملاحظة العلمية لتقدير نتائج أداء مهارة قيد البحث من قبل الخبراء ، وتمت الاستعانة

بفريق عمل مساعد

#### 2-4-4-الاختبارات المستخدمة

3-4-3-المتغيرات المهارية: تم تحديد المهارة وهي ضمن مفردات منهاج الاتحاد العراقي للجمباز المقررة، وكما تم تقدير 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 للجمباز، وتم التقييم بما هو المتعارف عليه بحذف أعلى وأقل درجة من درجات الحكام وتم جمع الدرجتين الباقيتين تقسيمهما على (2) لاستخراج الدرجة النهائية. وكما موضح في الشكل الآتي



الشكل (1)

يبين أداء مهارة الركل للوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن

3-4-2- الاختبارات الحركية: تم تحديد الاختبارات من خلال استماراة لتحديد اهم القدرات الحركية التي تؤثر في عمل أداء مهارة قيد البحث من قبل خبراء في لعبة الجمناستيك 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 العصى)
- اختبار مرونة الورك

## 2-5-إجراءات البحث الميدانية

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

2-5-2-الاختبار القبلي: بعد انهاء 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 للإختبارات الحركية والمهارية والحكم بأدراجه الدرجات بحسب تسلسل عينة البحث

2-5-3-تنفيذ التجربة الرئيسية: واعتمدت الباحثون على المفردات المقررة والموضوعة من الاتحاد المركزي للجمباز الفني للنساء لهذه الاعمار، واستخدم التمرينات والأدوات والجهاز المساعد في المنهج 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 ثلاثة اجهزة (بواقع 40 دقيقة لكل جهاز) الجزء النهائي من الوحدة التعليمية الاستئفاء 10د.اما الوقت المستهدف من الباحثين هو فقط الـ 40 دقيقة على جهاز عارضة التوازن في الوحدة التعليمية وليس لهم أي تدخل بباقي الوحدة التعليمية اليومية فهي خاصة للمدرب وبرنامجه اليومي

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

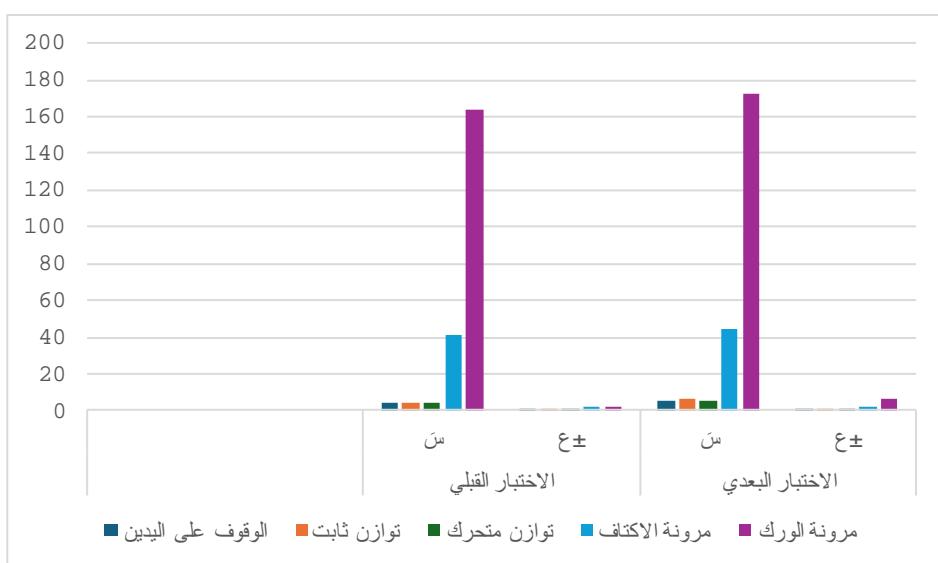
2-5-4-الاختبار البعدى: بعد الانتهاء من برنامج التجربة الرئيسية لمجموع عينة البحث وذلك في 3 / 5 / 2025 م ومن ثم قاموا بأجراء اختبار البعدى لمجموعة البحث يوم

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

## ٣- النتائج : - PI

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

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



الشكل (2) تأثير التمارين التخصصية للأدوات الحساسة والانحرافات 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 البعدى ويعزو الباحثون ذلك الى أن استخدام التمارين التخصصية والتي اثبتت فاعليتها في تحسين أداء مهارة الوقوف على اليدين وذلك من خلال تعديل المسار الصحيح لها ولو بشيء قليل وذلك من خلال اوضاع 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 التمارين التخصصية هي مهمة جدا وتعكس ابداع المدرب باستخدام كل ما يتطلبه لتحسين الواجب المهاري، ويشير (Al-Khashab et al, 1999.p.189) الى أن التمارين التخصصية تعمل بطريقة مباشرة على تنمية الصفات البدنية الضرورية والنواحي المهارية ويؤكد ذلك (Nassif & Hussein, 1978, p. 73) بانها تمارينات 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 ان القوة العضلية أهم عنصر من العناصر البدنية التي يتميز بها لاعب الجمباز (العطرى & طه. 2015.ص1) ويتفق الباحثون مع دراسة (Ahmed. 2016. p38) والتي أشار بها

إلى أن التمرينات الخاصة من الوسائل المهمة المستخدمة في تطوير القابلية البدنية والحركية والمهارية الخاصة حسب الرياضة التخصصية لأن وضعها يكون حسب المسارات الحركية والواجب الحركي للمهارة المطلوب تفزيدها، فضلاً عن ذلك فإن التمرينات الخاصة تركز على المجموع العضلي 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 (شناور، 2016). إلى أن القدرة البدنية هي من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين، إذ أنهم يمتلكون قدرًا كبيرًا من القوة والمهارة في الربط بينهما لإحداث الحركة القوية من أجل تحقيق أفضل الإنجازات الرياضية.

وهذا ما أكد عليه (Akbar, R. et al. 2024). إلى أن التمرينات الخاصة في الألعاب الفردية تُعد ركيزةً مهمةً في تعلم المهارات الأساسية. في أداةٍ فعالةٍ تُسهل على الرياضيين تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم البدنية والحركية. ويتم ذلك من خلال تخصيص برنامج تعليمي متعدد للتمرينات، بالإضافة إلى أنه لا يوجد نموذج تعليمي واحد يناسب جميع اللاعبين، لذا تُعد التمرينات الخاصة الحل الأمثل لتلبية الاحتياجات الفردية لكل لاعب. فهي تُراعي مستوى الفن وتشكل خارطة طريق تُرشد الرياضي نحو تحقيق أهدافه. وتشير (Abdul Reda et al., 2022, p. 68) إلى أن التمرينات الخاصة لتعلم أي مهارة من المهارات هو بمثابة اعطاء اللاعب وسيلة مساعدة مهمة، إذ أن 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 تمارين لها بما تحتاجها المهارة في جزائها الثلاثة دور كبير في تحسين الأداء، وهذا ما أكد (Ibrahim, 2013, p. 166) بأن الأجهزة والادوات تساعد على انتقال المعرفة والمعلومات والمهارات المختلفة والمتعددة وترفع من قدرة اللاعبين على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة وبالتالي تعمل على التأثير الإيجابي في سرعة تطور المهارات الأساسية وتحسين مواصفات أداء الخططي والمهاري" ويشير (Alkuraimi, 2019, p. 20) "وان للأدوات والاجهزه المساعدة دور كبير في تحسين وتطوير الاداء الفني ومساعدة اللاعب على فهم المسار الحركي الذي يمر به اللاعب فضلاً عن توفير القوة الازمة لإنجاز القسم الرئيسي للحركة فضلاً عن كونها وسائل أمان جيدة اما تكرارات أداء المهارة فأنها بالتأكيد تؤثر على القدرات الحركية وذلك ل أنها 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 وأخرون، 2020.ص29)

#### ٧ - خاتمة:

فيما تقدم من الدراسة فان الباحثون استنجدوا أن التمرينات التخصصية قد اثرت أ- في القدرات الحركية والمتمثلة بالتوازن بشقيه الثابت والمحرك وكذلك بمرنة الاكتاف ومفصل الورك ولو ان نسبة التأثير كانت قليلة الا انها في لعبة الجمباز تعتبر جيدة.

ب- وفي ما يتعلق في أداء مهارة الرجل للوقوف على اليدين على جهاز عارضة التوازن فان الأوساط الحسابية تشير الى نسبة التحسن بالأداء جيدة وهو ماما يحقق هدف الدراسة بناءً على ذلك توصي الدراسة

أ- بإجراء أبحاث إضافية تستهدف مهارات أخرى على أجهزة الجمباز الثلاثة الباقيه ولفئات عمرية أخرى ،

ب- فضلا عن تصميم تمرينات واستخدام أدوات وأجهزة لها وذلك لتعزيز تطوير الأداء الرياضي

#### ٤ - IV

#### ٤- 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- Intisar Sabah 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-Kuraiimi (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 DEVLOPMENT AND HIS ROLE IN DEVLOPING THE PERFORMANCE OF FOOTBALL PLAYER . مجلة العلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 72-78, (2)16 <https://asjp.cerist.dz/en/article/102698>
- 13- عباسة ط., & عباسة ط. (2018). عقد التدريب الرياضي في التشريع الجزائري. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 98-110, 15(4), <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, 207-221, 18(3), <https://asjp.cerist.dz/en/article/155779>
- 15- حجاب ع., & نفاف ش. (2023). فاعلية برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريب المدمج في تحسين صفاتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي كرة السلة أقل من 18 سنة. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 323-337, 20(2), <https://asjp.cerist.dz/en/article/233693>
- 16- عبد الرضا ج. (2020). تأثير تدريبات القوة الخاصة على وفق قانوني القدرة والشغل في بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز ركض 400 م للشباب. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 31-50, 17(4), <https://asjp.cerist.dz/en/article/137261>
- 17- مساليطي ل. (2012). تأثير برنامج تدريبي مقترح للتدريب البدني المدمج في تنمية القوة والسرعة على تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لفئة الأولاد (16-18) سنة. مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية, 116-130, 9(9), <https://asjp.cerist.dz/en/article/166>

## 6- الملاحق

### ملحق 01 التمرينات التخصصية

التمرين	الملحوظات
-1	يكرر ثالث مرات لكل لاعبة مع التأكيد على استقامة الرجلين باستخدام المتوازي المنخفض المساعد تقوم اللاعبة بربط الرجلين من الكعبين بحبل ويعمل على ذلك من الأعلى وتقوم بالاستناد بالذراعين بمسك باري المتوازي وعمل فتح الرجلين امام وخلف وعلى ان يكون مستوى الرجلين اعلى من المتوازي المنخفض وتبدأ بالضغط على مفصل الورك وذلك من خلال التزول الى الأسفل والثبات لمدة 30 ث
-2	تكرار 3 مرات مع التأكيد للثبات 10 ث باستخدام جهاز لحفظ التوازن وهو عبارة عن لوحين خشبيين 50 سم × 50 سم بينهم أنبوب اسطواني بارتفاع 5 سم تقوم اللاعبة بأداء الوقوف على اليدين عليه ومهما ثبت للقدمين لحفظ التوازن مع التأكيد على ان يكون وضع الكفين نفس عرض عارضة التوازن
-3	تكرار اربع مرات في كل دور لها باستخدام عارضة توازن منخفضة الارتفاع تقوم اللاعبة بالمشي ثلاثة خطوات وأداء الركل بكل قوة مع الاستناد ومسك نهايتي العارضة بشكل صحيح
-4	تكرار مرتين نفس التمرين الثالث تقوم اللاعبة بالركل الى الخلف بقوة وأداء مهارة الوقوف على اليدين والثبات 2 ث
-5	تكرار مرتين التعلق المقلوب على بار جهاز المتوازي والضغط الى الأسفل بقوة للتثثير على مفصل الكتف والثبات 30 ث