

# قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
أ	- قائمة المحتويات.....
د	- قائمة الجداول.....
ز	- قائمة الأشكال.....
ط	- قائمة المرفقات.....

## 1 / المقدمة ومشكلة البحث

2	1 / 1 _ المقدمة.....
3	2 / 1 _ مشكلة البحث وأهميتها.....
6	3 / 1 _ أهداف البحث.....
7	4 / 1 _ فروض البحث.....
7	5 / 1 _ مصطلحات البحث.....

## 2 / القراءات النظرية والدراسات النظرية

9	1 / 2 _ تصنيف الأداء الفني لحركات الجمباز.....
11	1 / 1 / 2 _ حركات القوة العضلية.....
12	2 / 1 / 2 _ حركات المرجحات.....
12	3 / 1 / 2 _ حركات الكب.....
13	4 / 1 / 2 _ حركات الشقلبات.....
13	2 / 2 _ خصائص الأداء الفني على جهاز الحلق.....
15	3 / 2 _ الأداء الفني للجملة الحركية قيد البحث على جهاز الحلق.....
15	1 / 3 / 2 _ المرجحة.....
16	2 / 3 / 2 _ التعلق المقلوب.....
17	3 / 3 / 2 _ التعلق الكب.....

17	.....الكب للارتكاز_4 / 3 / 2
18	.....خفض الجسم للأمام من الارتكاز الزاوية_5 / 3 / 2
19	.....الشقبة الخلفية المتكورة للهبوط_6 / 3 / 2
20	.....القوة العضلية_4 / 2
22	..... اهمية القوة العضلية للاعب الجمباز_1 / 4 / 2
24	..... تقسيم القوة العضلية_2 / 4 / 2
25	..... القوة القصوى_1 / 2 / 4 / 2
27	..... القوة المميزة بالسرعة_2 / 2 / 4 / 2
28	..... تحمل القوة_3 / 2 / 4 / 2
30	..... أنواع العمل العضلي_5 / 2
31	..... العمل العضلي الثابت_1 / 5 / 2
32	..... العمل العضلي المتحرك_2 / 5 / 2
33	..... العمل العضلي المتحرك الموجب_1 / 2 / 5 / 2
34	..... العمل العضلي المتحرك السالب_2 / 2 / 5 / 2
34	..... تدريب القوة العضلية_6 / 2
35	..... خصائص متغيرات حمل التدريب الموجة لتطوير القوة القصوى_1 / 6 / 2
35	..... الشدة_1 / 1 / 6 / 2
36	..... التكرار_2 / 1 / 6 / 2
36	..... عدد المجموعات_3 / 1 / 6 / 2
37	..... الراحة بين المجموعات_4 / 1 / 6 / 2
37	..... عدد مرات التدريب اسبوعيا_5 / 1 / 6 / 2
38	..... خصائص متغيرات حمل التدريب الموجة لتطوير القوة المميز بالسرعة_2 / 6 / 2
38	..... الشدة_1 / 2 / 6 / 2
39	..... التكرار_2 / 2 / 6 / 2
40	..... عدد المجموعات_3 / 2 / 6 / 2

40	....._4 / 2 / 6 / 2_ الراحة بين المجموعات
41	....._5 / 2 / 6 / 2_ عدد مرات التدريب اسبوعيا
41	....._3 / 6 / 2_ خصائص متغيرات حمل التدريب الموجة لتطوير تحمل القوة
41	....._1 / 3 / 6 / 2_ الشدة
41	....._2 / 3 / 6 / 2_ التكرار
42	....._3 / 3 / 6 / 2_ عدد المجموعات
43	....._4 / 3 / 6 / 2_ الراحة بين المجموعات
44	....._5 / 3 / 6 / 2_ عدد مرات التدريب اسبوعيا
44	....._7 / 2_ الدراسات المرجعية
44	....._1 / 7 / 2_ الدراسات المرجعية العربية
52	....._2 / 7 / 2_ الدراسات المرجعية الاجنبية
54	....._3 / 7 / 2_ التعليق على الدراسات المرجعية

### 3 / إجراءات البحث

56	....._1 / 3_ منهج البحث
56	....._2 / 3_ مجالات البحث
56	....._3 / 3_ عينة البحث
65	....._4 / 3_ متغيرات البحث
66	....._5 / 3_ وسائل جمع البيانات
75	....._6 / 3_ الدراسات الاستطلاعية
78	....._7 / 3_ البرنامج التدريبي
81	....._8 / 3_ الدراسة الاساسية
83	....._9 / 3_ الاسلوب الاحصائي

## 4 / عرض النتائج ومناقشها

85 ..... 1 / 4\_ عرض النتائج

106 ..... 2 / 4\_ مناقشة النتائج

## 5 / الاستنتاجات والتوصيات

116 ..... 1 / 5\_ الاستنتاجات

117 ..... 2 / 5\_ التوصيات

## المراجع

119 ..... المراجع العربية

131 ..... المراجع الاجنبية

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
57	الدلالات الاحصائية لعينة البحث في المتغيرات الاولية الاساسية قبل التجربة (التجاس) .....	1
58	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات الاولية الاساسية لإيجاد التكافؤ .....	2
59	الدلالات الاحصائية لعينة البحث في نتائج قياسات ( القوة القصوى للعضلات العاملة ) (التجاس) .....	3
60	الدلالات الاحصائية لعينة البحث في نتائج قياسات ( القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ) (التجاس) .....	4
61	الدلالات الاحصائية لعينة البحث في الاداء المهاري ( الجملة الحركية على جهاز الحلق ) ( التجاس) .....	5
62	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نتائج قياسات ( القوة القصوى للعضلات العاملة ) (التكافؤ) .....	6
63	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في نتائج قياسات ( القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ) (التكافؤ) .....	7
64	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تقييم الاداء المهاري (الجملة الحركية على جهاز الحلق) (التكافؤ) .....	8
68	النسبة المئوية لاستطلاع الرأي للخبراء لتحديد أنسب الاختبارات لقياس القوة الخاصة لعينة البحث ( القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ) .....	9
69	دلالة الفروق بين نتائج قياسات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبارات البدنية لقياسات ( القوة القصوى للعضلات العاملة ) .....	10
70	دلالة الفروق بين نتائج قياسات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبارات البدنية لقياسات ( القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ) .....	11
71	دلالة الفروق بين نتائج المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق الاختبار لتقييم الاداء المهاري ( الجملة الحركية على جهاز الحلق ) .....	12

72	دلالة الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني للمجموعتين المميزة وغير المميزة لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية ( القوة القصوى للعضلات العاملة ).....	13
73	دلالة الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لقياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة لإيجاد ثبات الاختبارات البدنية ( القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ).....	14
74	دلالة الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني لقياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة لإيجاد ثبات اختبار الأداء المهاري ( الجملة الحركية على جهاز الحلق ).....	15
82	التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمجموعة البحث.....	16
85	دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات ( القوة القصوى للعضلات العاملة ).....	17
88	دلالة الفروق و نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات ( القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ).....	18
90	دلالة الفروق بين ونسبة التحسن القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في تقييم مستوى الاداء المهاري ( الجملة الحركية على جهاز الحلق ).....	19
92	دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات ( القوة القصوى للعضلات العاملة ).....	20
95	دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات ( القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ).....	21
98	دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في تقييم مستوى الاداء المهاري ( الجملة الحركية على جهاز الحلق ).....	22
99	دلالة الفروق ونسبة التحسن بين قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة البعدية في متغيرات ( القوة القصوى للعضلات العاملة ) بعد التجربة.....	23
102	دلالة الفروق ونسبة التحسن بين قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة البعدية في متغيرات ( القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة ).....	24
104	دلالة الفروق و نسبة التحسن بين قياسات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة البعدية في تقييم مستوى الاداء ( الجملة الحركية على جهاز الحلق ).....	25

## قائمة الاشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
9	.....مميزات حركات القوة و حركات المرجحات	1
10	.....تصنيف حركات الجمباز	2
15	.....المرجحة على جهاز الحلق	3
16	.....المرجحة للتعلق المقلوب على جهاز الحلق	4
17	.....تعلق الكب على جهاز الحلق	5
18	.....الكب للارتكاز عل جهاز الحلق	6
19	.....خفض الجسم للأمام من الارتكاز الزاوية على جهاز الحلق	7
20	.....الدورة الخلفية المنكورة للهبوط	8
24	.....انواع القوة العضلية	9
33	.....الانقباض العضلي المتحرك الموجب	10
34	.....الانقباض العضلي المتحرك السالب	11
87	.....المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياسات متغيرات ( القوة القصوى للعضلات العاملة )	12
89	.....المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياسات متغيرات ( القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة )	13
91	.....المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في قياسات تقييم مستوى الاداء ( الجملة الحركية على جهاز الحلق )	14
93	.....المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياسات متغيرات ( القوة القصوى للعضلات العاملة )	15

96	المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في قياسات متغيرات ( القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة).....	16
98	المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في تقييم مستوى الاداء ( الجملة الحركية على جهاز الحلق).....	17
100	المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياسات متغيرات ( القوة القصوى للعضلات العاملة ) في القياسات البعدية.....	18
103	المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قياسات متغيرات (القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة) في القياسات البعدية.....	19
104	المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في تقييم مستوى الاداء (الجملة الحركية على جهاز الحلق) في القياسات البعدية.....	20

## قائمة المرفقات

الموضوع	رقم المرفق
اجهزة الاثقال المسحوبة	1
جهاز العربة المنزلة	2
جهاز المانوميتر .	3
اسماء الخبراء في تدريب الجمباز .	4
اختبارات القوة القصوى .	5
اختبارات القوة المميزة بالسرعة .	6
استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية .	7
استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم تمارين البرنامج التدريبي .	8
استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية لكل لاعب في المجموعة .	9
استمارة لمحتوى و درجات الحمل للاعب في الوحدة التدريبية اليومية .	10
اسماء المحكمين .	11
البرنامج التدريبي .	12
الوحدات التدريبية .	13
توزيع درجات تقييم مهارات الجملة الحركية على جهاز الحلق .	14