

# تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حضان الحلق لناشئي الجمباز

سامي إبراهيم محمود / مدرس التدريب الرياضي (جمباز)  
كلية التربية البدنية والرياضة - جامعة الأقصى



(A30)

هدفت الدراسة التعرف إلى تأثير التدريبات النوعية للاتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حضان الحلق لناشئي الجمباز من خلال المتغيرات البدنية، ومستوى الاتزان الديناميكي، والمهاري، على عينة قوامها 6 لاعبين من ناشئي الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وطبق عليهم برنامج تدريبي (قبلي، بيني، بعدي). وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأداء البدني، والمهاري لدى عينة الدراسة، وكذلك أظهرت النتائج عن أن هناك تأثيراً إيجابياً للبرنامج التدريبي المقترح على تحسين التوازن الديناميكي، والمستوى المهاري لبعض الأداءات المهارية.

