

ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات الساكيو (A.S.Q) علي تنمية مستوى الأداء البدني الخاص ورفع مستوى الأداء الحركي لبعض مهارات جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئء الجمباز الفني

د/ احمد سمير الجمال *

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الساكيو (A.S.Q) علي تنمية مستوى الأداء البدني الخاص ورفع مستوى الأداء الحركي لبعض مهارات جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئء الجمباز الفني وطبقت هذه الدراسة على (١٣) لاعب من ناشئء الجمباز بواقع ١٠٠% من اجمالي مجتمع البحث بنادي الاتحاد السوداني العام المسجل بالاتحاد المصري للجمباز للمرحلة العمرية ١٠ سنوات (موسم ٢٠١٩ م) لمدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع وكانت أهم النتائج أن تدريبات الساكيو (A.S.Q) عملت علي تنمية مستوى الأداء البدني الخاص ورفع مستوى الأداء الحركي لبعض مهارات جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئء الجمباز الفني.

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية ، كلية التربية الرياضية، جامعه بنها.

The effect of using Sakyo exercises (A.S.Q) on developing the level of special physical performance and raising the level of motor performance for some skills of the floor movement device and table jumping for artistic gymnasts

The research aims to identify the effect of using Sakyo (A.S.Q) exercises on developing the level of special physical performance and raising the level of motor performance for some skills of the floor movement device and table jumping for artistic gymnasts. In the Sudanese General Union Club registered with the Egyptian Gymnastics Federation for the 10-year age stage (season 2019 AD) for a period of (12) weeks, with three training units per week The most important results were that the Sakyo (A.S.Q) exercises worked on developing the level of special physical performance and raising the level of motor performance for some skills of the floor movements and table jumping for artistic gymnasts.