

ملخص البحث

تأثير التدريب الباليستي على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتطويرمستوي الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني .

د/ احمد سمير الجمال *

يهدف البحث إلى التعرف على التدريب الباليستي وتأثيره على تنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتطويرمستوي الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني وطبقت هذه الدراسة على (١٥) من ناشئات الجمباز الفني بواقع ١٠٠% من اجمالي مجتمع البحث بنادي الاتحاد السوداني العام المسجل بالاتحاد المصري للجمباز للمرحلة العمرية ١١ سنة (موسم ٢٠٢١) لمدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكانت أهم النتائج أن التدريب الباليستي عمل على تحسين وتطوير وتنمية بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتطويرمستوي الأداء المهاري على جهاز الحركات الأرضية وطاولة القفز لناشئات الجمباز الفني.

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

The effect of ballistic training on the development of some components of special physical fitness and the development of the level of skill performance on the ground movement apparatus and the jumping table for young female artistic gymnasts

The research aims to identify ballistic training and its impact on the development of some components of special fitness and the level of skill performance on the ground movement apparatus and the vaulting table for female art gymnastics juniors. This study was applied to (15) young female artistic gymnasts by 100% of the total research community in the Sudanese General Union Club registered with the Egyptian Gymnastics Federation for the 11-year age group (2021 season) for a period of (12) weeks by three training units per week and the most important results were that training Ballisti worked on the improvement, development and development of some components of special physical fitness and the development of the level of skill performance on the ground movements device and the jumping table for the juniors of artistic gymnastics.