

ملخص البحث

تأثير استخدام تمارينات المرونة بواسطة المستقبلات الحسية العضلية PNF لتحسين مستوى الأداء البدني ودرجة أداء الجملة الإجبارية لناشئات الجمباز الفني تحت ٨ سنوات

*أ.م.د/ صالح مسعود فرج عثمان مسعود

**د/ أحمد سمير علي منصور الجمال

يهدف البحث إلى التعرف تأثير استخدام تمارينات المرونة بواسطة المستقبلات الحسية العضلية PNF لتحسين مستوى الأداء البدني ودرجة أداء الجملة الإجبارية لناشئات الجمباز الفني تحت ٨ سنوات وطبقت هذه الدراسة على (١٦) من ناشئات الجمباز بواقع ١٠٠% من اجمالي مجتمع البحث موسم (٢٠٢١م /٢٠٢٢م) لمدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الأسبوع وكانت أهم النتائج أن استخدام تمارينات المرونة بواسطة المستقبلات الحسية العضلية PNF لها تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى الأداء البدني وكذلك استخدام تمارينات المرونة بواسطة المستقبلات الحسية العضلية PNF عملت علي تحسين درجة أداء الجملة الإجبارية لناشئات الجمباز الفني تحت ٨ سنوات حيث أن لها تأثير ايجابيا كبير جدا علي ناشئات الجمباز الفني وهذا واضح من خلال النسبة المئوية

* أستاذ مساعد بقسم اللياقة البدنية والجمباز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والتعبير الحركي- كلية التربية الرياضية - جامعة بنها

The effect of using flexibility exercises by PNF muscle sensory receptors to improve the level of physical performance and the degree of compulsory sentence performance for artistic gymnastics Juniors under 8 years old

The research aims to identify the effect of using flexibility exercises by PNF muscle sensory receptors to improve the level of physical performance and the degree of performance of the compulsory sentence for artistic gymnastics Juniors under 8 years and this study was applied to (16) gymnastics Juniors at a rate of 100% of the total research community season (2021 AD / 2022 AD) for a period of (12) weeks, with three training units per week. The most important results were that the use of flexibility exercises by PNF muscle sensory receptors had a positive effect on improving the level of physical performance, as well as the use of flexibility exercises by PNF muscle sensory receptors worked to improve the degree of performance Compulsory sentence for artistic gymnastics Juniors under 8 years old, as it has a very large positive impact on artistic gymnastics Juniors and this is clear through the percentage.