

The effect of dynamic and static center exercises on some physical and skill variables for second-year students (gymnastics course) at the Faculty of Physical Education

يهدف البحث الى :

تحسين مستوى اداء بعض المتغيرات البدنية والمهارية لمقرر الجمباز لطلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنها

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والثانية ضابطة

اهم النتائج :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لصالح المجموعة التجريبية للقياس البعدي

اهم التوصيات :

استخدام تمارين المركز الاستاتيكية والديناميكية فى البرامج التدريبية فى الجمباز