

"تأثير تدريبات ثبات الجذع على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز

الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات"

*م.م/نشوى محمد رفعت فتحي اللبان.

أولاً: المقدمة:

إن تطور التدريب الرياضى فى الدول المتقدمة بداية من اعداد الناشئين وحتى وصولهم إلى المستويات الرياضية العالية لاياتى بمحض الصدفة ولكن من خلال التخطيط العلمى السليم للبرامج التدريبية والاعتماد على نتائج الأبحاث التى أجريت فى مجال التربية البدنية والرياضة.

تشهد رياضة الجمباز تطوراً كبيراً للحركات على أجهزة الجمباز المختلفة وذلك طبقاً لاختلاف طبيعة الأداء على كل جهاز والمتطلبات الخاصة به فى نطاق القواعد التى تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولى للجمباز وهذه القواعد هي التى تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وتناسق الحركات مع بعضها البعض. (٢٥ : ٢٠)

ويشير عبد الرؤوف الهجرسى، هدايات حسنين (٢٠٠٨م) إلى أن رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التى وصل فيها مستوى الأداء للاعبين (بنين-بنات) إلى حد الخيال وظهر ذلك بوضوح فى الدورات الأولمبية وبطولات العالم وخاصة فى بطولة الصين ٢٠٠٧ من تنافس قوى ومبدع فحصل أكثر من لاعب ولاعبة على درجات عالية فى جهاز أو أكثر مع ظهور حركات ذات صعوبة بالغة ومخاطرة فى الأداء ويعتمد ذلك على التركيز بصورة كبيرة على القدرات البدنية الخاصة والاستخدام المتوافق للمجموعات العضلية للجسم سواء كانت كبيرة أم صغيرة وتناسب هذه القدرات مع التغير الدائم نسبياً فى التنوع والتقدم فى المهارات الحركية والارتفاع فى المستوى الفنى مما يتطلب عملاً متواصلًا وأساليب متنوعة ومبتكرة وفعالة لتطوير الإعداد البدني الخاص والارتفاع بمستوى الأداء الفنى للمهارات الحركية. (١٠ : ٧)

ويرى بليس Bliss (٢٠٠٥م) ان تمرينات ثبات وتقوية الجذع أصبحت المفتاح الرئيسى لبرامج تدريب الرياضيين لكل المستويات، حيث تعمل عضلات الجذع كجسر يقوم بالربط بين الطرف العلوى والطرف السفلى

*مدرس مساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية (بنين-بنات) - جامعة بورسعيد.

للجسم، وعادة تسمى القوة الناجمة عن الجذع بمصدر الطاقة للأطراف ولحدوث الثبات المبدئي للجسم فإن ذلك يحتاج إلى تجهيز عمود فقري سليم. (٢٨ : ٥٦)

ويضيف كل من ألين Allen وسكب Skip (٢٠٠٢م) أن من أهم الفوائد الناتجة من ممارسة تمرينات تقوية عضلات الجذع هي زيادة الكفاءة الحركية للجسم أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة اليومية كما تساعد على زيادة ثبات واستقرار الجسم فى كل من الجذع والحوض وزيادة التحكم فى الجسم والتوازن أثناء الحركة. (٢٦ : ٤١)

ثانياً: مشكلة البحث وأهميته:

من خلال عمل الباحثة كمدرية للجمباز ومن خلال متابعة بطولة الجمهورية للجمباز الفنى أنسات للموسم الرياضي ٢٠١٤/٢٠١٥م للاعبات الناشئات تحت ٧ سنوات وبالإطلاع على نتائج البطولة جاءت النتائج الإحصائية لدرجات اللاعبات فى الجملة الإجمالية الموضوعية من قبل اللجنة الفنية بالإتحاد المصرى للجمباز على جهاز الحركات الأرضية غير مرضية مقارنة بنتائج اللاعبات على الأجهزة الأخرى وأن الغالبية العظمى من اللاعبات جاءت درجاتهم ضعيفة على هذا الجهاز، حيث تتطلب المهارات على جهاز الحركات الأرضية قدر كبير من التحكم فى عضلات الجذع عند أدائها، حيث كان متوسط درجات اللاعبات فى بطولة الجمهورية على جهاز حسان القفز (١١,٠٨) درجة، ومتوسط الدرجات على جهاز العارضتان مختلفتى الارتفاع (٩,٨) درجة، ومتوسط الدرجات على جهاز الحركات الأرضية (٩,٦) درجة، ومتوسط الدرجات على جهاز عارضة التوازن (١١,٢٧) درجة .

ومن خلال نتائج البطولة يتضح انخفاض مستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية، وترى الباحثة أن ذلك قد يكون راجعاً للضعف فى عضلات منطقة الجذع والتي تشمل عضلات البطن وعضلات العمود الفقري وعضلات مفصل الفخذ ومن هنا نشأت فكرة البحث التي تهدف إلى وضع برنامج لتدريبات ثبات الجذع ومعرفة تأثيره على القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

وترى الباحثة أن هذه المرحلة السنوية تعتبر هامة جداً فهي أول مرحلة سنوية للإشتراك فى البطولة وأن الاهتمام بها يساعد على تطوير الأداء والارتقاء به للوصول إلى أعلى المستويات فى المراحل السنوية التي تليها، وفى حدود علم الباحثة اتضح عدم توافر أبحاث تهتم بهذه المرحلة السنوية وخاصة على جهاز الحركات الأرضية مما دفع الباحثة للاهتمام بإجراء هذا البحث.

ثالثاً: أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي:

١- تأثير تدريبات ثبات الجذع على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

رابعاً : فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي و البعدي لدرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي و البعدي لدرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي لدرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

خامساً: الدراسات السابقة:

تعرض الباحثة بعض الدراسات ذات الصلة بموضوع البحث علي أن يتم عرضها وفقاً للترتيب الزمني

لإجرائها:

١- أجرى بيارس وآخرون **Byars & Others** (٢٠١١م) (٢٧) دراسة بعنوان "دراسة تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم وتدريبات تقوية عضلات الجزء المركزي للجسم على الاقتصاد فى المجهود للعديين" بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على المتغيرات الحركية للعديين، باستخدام المنهج التجريبي ومن أهم نتائج البحث وجود علاقة معتدلة بين تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين، ووجود علاقة قوية بين تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم وكلا من سرعة الجري للعديين والاقتصاد فى المجهود للعديين أثناء الجري.

٢- أجرى ستريكيين وآخرون **Saeterbakken & others** (٢٠١١م) (٣٣) دراسة بعنوان "دراسة تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على سرعة تصويب الكرة للاعبات كرة اليد" بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم باستخدام الحبال التدريبية على الحد الأقصى لسرعة التصويب للاعبات كرة اليد وتم اختيار عينة البحث من لاعبات كرة اليد بالمدارس الثانوية وقد بلغ قوام العينة (٢٤) لاعبة وقد أسفرت نتائج الدراسة تحسن ملحوظ فى الحد الأقصى لسرعة تصويب الكرة للمجموعة التجريبية وعدم ظهور تحسن ملحوظ فى الحد الأقصى لسرعة تصويب الكرة للمجموعة الضابطة.

٣- أجرى على حسونة (٢٠١٢م) (١٣) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تمرينات ثبات الجزء المركزي للجسم على بعض المتغيرات الصحية للرياضيين" بهدف التعرف على تأثير تمرينات ثبات الجزء المركزي للجسم على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمورفولوجية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة (٢٢) لاعب من فريق كرة القدم تحت ١٦ سنة، ومن أهم النتائج أن برنامج تمرينات ثبات الجزء المركزي للجسم له تأثير إيجابي على الحالة الفسيولوجية المتمثلة في معدل النبض والحالة المورفولوجية المتمثلة في سمك ثنايا الجلد في منطقة البطن، كما أنه له تأثير إيجابي على الحالة البدنية المتمثلة في قوة عضلات البطن وقوة عضلات الظهر لدى لاعبي كرة القدم من سن ١٤-١٦ سنة.

٤- أجرى حسين عبد السلام (٢٠١٢م) (٦) دراسة بعنوان "فعالية برنامج تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباق ٢٠٠٠ متر لدى ناشئ التجديف" بهدف التعرف على تأثير تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباق ٢٠٠٠ متر للاعبين التجديف الناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة (١٩) لاعب، ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات قوة المركز أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث (تحمل القوة- وقوة عضلات الظهر) للاعبين الناشئين، وتحسين زمن مسافة ٢٠٠٠ متر للاعبين الناشئين.

٥- أجرى مجد عزيز (٢٠١٥م) (٢٢) دراسة بعنوان "تأثير تنمية قوة وثبات المركز على الانجاز الرقمي للسباحين الناشئين" بهدف التعرف على تأثير تنمية قوة وثبات المركز على بعض المتغيرات البدنية و الانجاز الرقمي للسباحين الناشئين، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وبلغ حجم العينة (١٢) لاعب، ومن أهم النتائج أن البرنامج المقترح أدى إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة القصوى ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة)، وثبات العمود الفقري أثناء الضربات للسباحين الناشئين، وزيادة نسبة التحسن في العلاقة بين التدريبات الأرضية والسباحة داخل الماء، وتحسن زمن ٥٠ م حرة للسباحين.

سادساً: إجراءات البحث:

٥- منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين إحدهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

٢- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجمباز تحت ٧ سنوات بنادى هيئة قناة السويس ببورفؤاد قوامها (١٢) لاعبة تم تقسيمهن إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية قوام كل منهما (٦) لاعبات.

* أسباب اختيار عينة البحث:

أ- تقوم الباحثة بتدريب عينة البحث.

ب- تماثل العمر الزمني والتدريبي لأفراد عينة البحث.

ج- انتظام جميع أفراد العينة فى النادى من حيث مواعيد التدريب.

د- جميع أفراد العينة يخضعون لخطة تدريبية واحدة بنفس عدد الساعات التدريبية.

٣- تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث فى متغيرات (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الاختبارات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الارضية)، وجدول (١) يوضح التوصيف الاحصائى لعينة البحث فى متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الاختبارات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية :

جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، اختبارات

القدرات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية

ن = ١٢

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	البيانات الإحصائية	
					المتغيرات	
٠,٣٦-	٣,٤٣	٧٣,٥	٧٣,٠٨	شهر		العمر الزمني
٠,٣٩-	٢,٢٧	٢٥	٢٤,٧	شهر		العمر التدريبي
٠,٠٥-	٥,٢٣	١١٧	١١٦,٩	سنتيمتر		الطول
٠,١٢-	٢,٣٢	٢٠,٥	٢٠,٤	كيلو جرام		الوزن
٠,٨١-	٧,٧٦	٧٥	٧٢,٩	درجة		الوثب على العلامات
١,٣	٢,٠١	٢	٢,٩	ثانية		الوقوف على اليدين
٠,١٣	١,٧٩	٤	٤,٠٨	درجة		الكوبري (القبية)
٠,٦٩-	٠,٤٣	٦	٥,٩	سم		ثمن الجذع من الوقوف
٠,١	٢,٢٤	٦	٦,٠٨	عدد		الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ اث)
٠,٤٢	١٤,٢	١١٠,٥	١١٢,٥	سم		الوثب العريض من الثبات
٠,١٤-	٤,٠١	٢٣	٢٢,٨	سم		الوثب العمودي
٠,٠٠	١١,٦	٤٤,٥	٤٤,٥	ثانية		رفع الرجلين عالياً والثبات
٠,٨-	٦,٨	٤٩,٥	٤٧,٦	ثانية		رفع الصدر عالياً والثبات
٠,٩٨-	٠,٦١	١٠,٣	١٠,١	درجة		درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت بين (٣ ±) مما يدل على

اعتدالية توزيع البيانات وتجانس عينة البحث قبل إجراء التجربة.

٤ - تكافؤ عينة البحث:

تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي،

الطول، الوزن، اختبارات القدرات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الارضية عن طريق

اختبار دلالة الفروق لمان ويتنى وجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية لمتغيرات العمر

الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، اختبارات القدرات البدنية، درجة

أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية

$$N_1 = N_2 = 6$$

مستوى الدلالة	قيمة (ى) المحسوبة لمان ويتنى	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	البيانات	إحصائية المتغيرات
		تجريبية	ضابطة	تجريبية	ضابطة			
٠,١٧	٩,٥	٧,٩٢	٥,٠٨	٤٧,٥	٣٠,٥	شهر	العمر الزمني	
٠,٣٢	١٢	٧,٥	٥,٥	٤٥	٣٣	شهر	العمر التدريبي	
٠,٠٩٢	٧,٥	٨,٢٥	٤,٧٥	٤٩,٥	٢٨,٥	سم	الطول	
٠,٢٢	١٠,٥	٧,٧٥	٥,٢٥	٤٦,٥	٣١,٥	كيلو جرام	الوزن	
٠,١٥	٩,٥	٧,٩٢	٥,٠٨	٤٧,٥	٣٠,٥	درجة	الوثب على العلامات	اختبارات القدرات البدنية
٠,١٠	٨	٨,١٧	٤,٨٣	٤٩	٢٩	ثانية	الوقوف على اليدين	
٠,٢٤	١٢	٧,٥	٥,٥	٤٥	٣٣	درجة	الكويرى (القبية)	
٠,٣٨	١٣	٧,٣٣	٥,٦٧	٤٤	٣٤	سم	ثنى الجذع من الوقوف	
٠,١١	٩	٨	٥	٤٨	٣٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	
٠,٢٦	١١	٧,٦٧	٥,٣٣	٤٦	٣٢	سم	الوثب العريض من الثبات	
٠,١٤	٩	٨	٥	٤٨	٣٠	سم	الوثب العمودي	
٠,٠٩٢	٧,٥	٨,٢٥	٤,٧٥	٤٩,٥	٢٨,٥	ثانية	رفع الرجلين عالياً والثبات	
٠,١٣	٨,٥	٨,٠٨	٤,٩٢	٤٨,٥	٢٩,٥	ثانية	رفع الصدر عالياً والثبات	
٠,٣٧	١٢,٥	٧,٤٢	٥,٥٨	٤٤,٥	٣٣,٥	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية	

قيمة (ى) الجدولية لمان ويتنى عند مستوى (٠,٠٥) تساوى ٥

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى تلك المتغيرات حيث أن قيم (ى) المحسوبة أكبر من قيمة (ى) الجدولية مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

٥- البرنامج التدريبي:

التدريب الرياضي يُعتبر من العمليات الحيوية التي لا غنى عنها للوصول بالرياضي إلى أعلى ما تسمح به حدود قدرتها البشرية في الأوقات المُخصصة والمُناسبة لذلك، فهو عملية تربية تهدف في المقام الأول إلى تطوير قدرات الرياضي من خلال استخدام مُختلف الوسائل والطرق والأدوات والإمكانات التي تسمح بتحقيق ذلك. (٢١: ١٩)

يشير عادل عبد البصير (١٩٩٩م) إلى أهمية تخطيط برامج التدريب الرياضى للارتقاء بالمستوى الرياضى وملاحظة المتغيرات السريعة على المستوى المحلى والعالمى.(٩ : ٢٧٠)

كما يذكر حازم محمود (٢٠٠١م) أن مفهوم تصميم البرامج التدريبية هي "عملية التخطيط الهادفة لتحقيق أعلى انجاز ممكن عند تنفيذ الاداء المهارى فى رياضة الجمباز".(٥ : ٢٩)

لذا فقد قامت الباحثة بإعداد البرنامج التدريبي وفقاً للأسس العلمية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة فى مجال الجمباز وعلم التدريب الرياضى والدراسات السابقة المتاحة، وقد قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي وفقاً لما يلى:

أ- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى للجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

ب- أسس وضع البرنامج:

عند وضع البرنامج التدريبي المقترح تم مراعاة الأسس التالية:-

- مراعاة الهدف من البرنامج.

- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو البدنى والنفسى والفسىولوجى للمرحلة السنوية تحت ٧ سنوات مع مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث.

- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة فى البرنامج.

- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.

- مراعاة عنصر التشويق للتدريبات وتدرجها من السهل للصعب.

- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

- مراعاة التدرج فى زيادة شدة وحجم الحمل.

ج- محتوى البرنامج التدريبي:

تم تحديد محتوى البرنامج بناء على المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من تدريبات ثبات الجذع لتنمية ورفع درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية فى الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية.

٦- خطوات وضع البرنامج:

أ- تحديد تدريبات ثبات الجذع.

وقد قامت الباحثة بتحديد أنسب التدريبات من خلال المراجع العلمية والدراسات السابقة وفقاً للأسس الآتية:

- التدرج بالحمل من خلال زيادة عدد مرات التكرار تدريجياً أو زمن الأداء أو تقليل فترات الراحة البينية.

- التدرج من السهل إلى الصعب.

ب- تحديد طرق التدريب المستخدمة فى البرنامج:

- طريقة التدريب الفترى مخفض الشدة.

- طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة.

- طريقة التدريب التكرارى.

- طريقة التدريب المستمر.

ج- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج:

أكد كل من عصام عبد الخالق (١٩٩٢م)، وحنفى مختار (١٩٨٨م) على أن فترة الأعداد المناسبة والمؤثرة للأنشطة تستغرق ما بين ثلاثة إلى أربعة أشهر على الأقل. (١١ : ٢١٣)، (٧ : ٣٤)

واستناداً على الدراسات السابقة فقد قام كل من سامح طنطاوى (٢٠١١م) (٣٤)، مبارك عبد

الرضا (٢٠١٣م) (١٨)، خالد أبو وردة (٢٠١٤م) (٣١)، سامح طنطاوى، سامى عكر (٢٠١٤م) (٣٥)

ببرنامج تدريبية مدتها ١٢ أسبوع وكان لها تأثيراً إيجابياً.

وقد قامت الباحثة بتقسيم الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي على النحو التالي:

- المرحلة الأولى: ومدتها ثلاث أسابيع وهدفها الإعداد العام.

- المرحلة الثانية: ومدتها ستة أسابيع وهدفها الإعداد الخاص.

- المرحلة الثالثة: ومدتها ثلاث أسابيع وهدفها الإعداد للمنافسات، واستهدفت الباحثة في هذه المرحلة إعداد اللاعبات عينة البحث لإجراء القياس البعدي للجملة الإيجابية، مما يتطلب التدريب عليها كما يحدث عند الإعداد للمنافسة، حيث قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي في نفس ظروف القياس القبلي.

د- تحديد عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية:

قامت الباحثة بتحديد عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع بواقع ٤ وحدات تدريبية حيث يرى السيد عبد المقصود (١٩٩٤م) أن عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع يتوقف على نوع النشاط الممارس وفورمة الرياضة ويجب العمل على أن يتدرب الناشئين من ٤ إلى ٥ مرات في الأسبوع. (٢: ١٩٠)

كما يشير مفتى إبراهيم (١٩٩٦م) على أنه يجب أن تتناسب عدد مرات التدريب الأسبوعية مع سن الناشئين وأضاف بأنه لضمان الاستفادة من عملية التدريب يجب أن يتراوح عدد مرات التدريب الأسبوعية ما بين (٣ - ٥) مرات أسبوعياً حتى تحدث عملية التكيف. (٢٣: ٢٠٨)

واستناداً على الدراسات السابقة فقد قام كل من سامح طنطاوى (٢٠١١م) (٣٤)، خالد أبو وردة (٢٠١٤م) (٣١)، سامح طنطاوى، سامى عكر (٢٠١٤م) (٣٥) ببرامج تدريبية بواقع ٤ وحدات تدريبية في الأسبوع وكان لها تأثيراً إيجابياً.

هـ- تحديد زمن الوحدة التدريبية:

تم تحديد زمن الوحدة التدريبية بالبرنامج التدريبي بواقع (١٨٠) دقيقة وفقاً لدراسة سامح طنطاوى (٢٠١١م) (٣٤)، خالد أبو وردة (٢٠١٤م) (٣١)، سامح طنطاوى، سامى عكر (٢٠١٤م) (٣٥)، حيث قامت الباحثة بتخصيص (١٠ دقائق) للإحماء، (٥ دقائق) للتهنئة من خارج زمن كل وحدة تدريبية.

و- تحديد دورة حمل التدريب:

اتفق كل من فوزى يعقوب، عادل عبد البصير (١٩٨٥م)، ومحمد علاوى (١٩٩٤م)، ومفتى إبراهيم (١٩٩٨م)، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)، على أن التجارب العلمية أثبتت أن الطريقة التمرجية تعد أنسب طريقة لتشكيل دورة حمل التدريب وذلك باستخدام أعمال تدريبية ترتفع وتنخفض بصورة منظمة مما يؤدي إلى سرعة الارتقاء بمستوى قدرات اللاعب. (١٦: ٢٦)، (٢٠: ٦٤)، (٢٤: ٦١)، (١٢: ٩٠)

ويوضح أمر الله البساطى (١٩٩٨م) أن اختيار نوع معين من شكل الحمل التدريبي يتوقف على قدرات الفرد وطبيعة النشاط التخصصى وفترة التدريب وظروف المنافسة. (٤ : ١٣٨)
وقامت الباحثة بتشكيل درجات الحمل التدريبي خلال الوحدات التدريبية باستخدام التشكيل (٢:١) وهذا يعنى درجة حمل متوسط لإسبوع يعقبها درجة حمل على لإسبوعين متتالين، وكذلك تم اختيار مستويات حمل التدريب عن عادل عبد البصير (١٩٩٩م). (٩ : ٦١)

ز- تقنين حمل التدريب:

قامت الباحثة بتقنين حمل تمارين البرنامج التدريبي من خلال تحديد التكرار المناسب لكل لاعبة من عينة التجربة الاستطلاعية والذى يمثل التكرار الذى لا تستطيع اللاعبة بعده الأداء بالسرعة المناسبة وبالشكل السليم ثم تحديد متوسط التكرارات ليكون هو عدد مرات التكرار، حيث أشار السيد عبد المقصود (د.ت) إلى أنه يجب مراعاة المستوى التكنيكي للرياضى بحيث تكون فترة المثير بدرجة تسمح بأداء الحركات بشكل سليم مع عدم زيادة الشدة للدرجة التى تؤثر على سير الحركات. (١ : ١٢٤ - ١٢٨)

كما تم تحديد زمن الراحة البينية المناسبة بعد الأداء اعتماداً على معدل النبض وقياس معدل النبض بعد انتهاء اللاعبة من أداء التكرار المناسب وجدت أنه يتفق إلى حد كبير مع ما أشار إليه كل من عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)، أمر الله البساطى (١٩٩٨م) بأن كارفونن Karvonen وضع معادلة لتحديد عدد ضربات القلب خلال المجهود وهى أقصى معدل للنبض = ٢٢٠ - السن. (١٢ : ٧٧)، (٤ : ٤٤)

واستخدمت الباحثة ما توصلوا إليه من عدد مرات تكرار وزمن راحة بينية مناسبة لكل تمرين للوصول لأقصى عدد ممكن من المجموعات والتى لا تستطيع اللاعبة بعدها أداء التمرين بشكل سليم أو التحكم فى سرعة الأداء، وبذلك نصل للحمل الأقصى لكل تمرين من التمارين وبالتالي نحصل على الزمن الكلى لأداء التمرين.

ح- ترتيب العمل على أجهزة الجمباز:

راعت الباحثة عند وضع البرنامج التدريبي أن يتم العمل على الأربعة أجهزة وفقاً لمتطلبات المسابقة فى الجمباز، هذا بالإضافة إلى العمل على ٣ أجهزة فى كل وحدة تدريبية فى الثلاث مراحل.

ط- التوزيع الزمني للبرنامج:

اتفقت ليلي زهران (١٩٩٧م) مع محمد شحاته (١٩٩٢م) على أنه يجب أن تشمل عملية تنمية الصفات البدنية عند الناشئين من ٥٠ : ٦٠% من زمن التدريب مع مراعاة مبدأ التدرج والبدء في التمرينات العامة أولاً ثم الخاصة. (١٧ : ٣٧)، (١٩ : ٣٩)

وقد قامت الباحثة بتحديد نسب كل من الإعداد البدني والمهاري بنسبة ٦٠% للإعداد البدني و ٤٠% للإعداد المهاري للمرحلة الأولى ونسبة ٣٠% للإعداد البدني و ٧٠% للإعداد المهاري للمرحلة الثانية ونسبة ٢٠% للإعداد البدني و ٨٠% للإعداد المهاري وذلك للمرحلة الثالثة، كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣)

التوزيع النسبي والزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري
على مراحل البرنامج التدريبي

م	المراحل	الإعدادات		الإعداد البدني		الإعداد المهاري		الإجمالي
		النسبة %	الزمن بالدقيقة	النسبة %	الزمن بالدقيقة	النسبة %	الزمن بالدقيقة	
١-	المرحلة الأولى	٦٠%	١٢٩٦ ق	٤٠%	٨٦٤ ق	٦٠%	٢١٦٠ ق	
٢-	المرحلة الثانية	٣٠%	١٢٩٦ ق	٧٠%	٣٠٢٤ ق	٣٠%	٤٣٢٠ ق	
٣-	المرحلة الثالثة	٢٠%	٤٣٢ ق	٨٠%	١٧٢٨ ق	٢٠%	٢١٦٠ ق	
	الزمن الإجمالي		٣٠٢٤ ق		٥٦١٦ ق		٨٦٤٠ ق	

٧- التجربة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية في الفترة ١٦/٧/٢٠١٦م إلى ٢٥/٧/٢٠١٦م على عينة قوامها (١٠) لاعبات من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث بهدف :

أ- التأكد من سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

ب- تقنين تدريبات ثبات الجذع لتحديد درجة حمل التدريب.

ج- التأكد من استيعاب اللاعبات للتدريبات المستخدمة وسهولة استجابتهن لها.

د- اجراء معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة.

٨- وسائل وأدوات جمع البيانات:

من خلال قراءات الباحثة فى بعض المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة فى مجال تدريب الناشئين فى رياضة الجمباز قامت الباحثة بجمع البيانات عن طريق الوسائل الآتية :

أ- استمارة جمع البيانات الخاصة بكل من (العمر الزمنى- العمر التدريبي- الطول- الوزن).

ب- قياس الوزن:

الميزان الطبى لقياس وزن اللاعبين.

ج- قياس الطول:

الريستاميتير لقياس طول اللاعبين.

د- قياس درجة أداء الجملة الإجبارية:

استعانت الباحثة بلجنة من المحكمات والمسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز لتقييم درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية للناشئات تحت ٧ سنوات، وقد قامت الباحثة بتصميم استمارة لتفريغ درجات المحكمات، وتم تقييم الجملة وفقاً للاجباريات الخاصة والموضوعة من قبل اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجمباز.

٩- القياس القبلي:

أ) تم إجراء القياسات القبليّة لجميع أفراد عينة البحث الأساسية وعددهم (١٢) لاعبة بصالة الجمباز بنادى هيئة قناة السويس واستغرقت (٣) ايام خلال الفترة من ٢٧/٧/٢٠١٦م إلى ٢٩/٧/٢٠١٦م واشتملت هذه القياسات على ما يلى :العمر الزمنى، العمر التدريبي، الطول، الوزن.

ب) قياس درجة أداء الجملة الاجبارية قيد البحث على جهاز الحركات الأرضية للناشئات تحت ٧ سنوات.

١٠- تطبيق البرنامج التدريبي:

بدأت الباحثة فى تطبيق البرنامج التدريبي فى الفترة من ٣٠/٧/٢٠١٦م إلى ٢١/١٠/٢٠١٦م لمدة ١٢ إسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية فى الاسبوع للمجموعتين التجريبية والضابطة وخلال تطبيق البرنامج التدريبي على كل من المجموعتين التجريبية والضابطة تم تثبيت عدد وحدات التدريب وكذلك زمن الوحدة التدريبية وكان الاختلاف بين المجموعتين فى استخدام تدريبات ثبات الجذع (قيد البحث)

فى الجزء الخاص بالاعداد البدنى الخاص للمجموعة التجريبية فقط وعدم تطبيقها على المجموعة الضابطة.

١١ - القياس البعدى:

تم إجراء القياسات البعدية فى نهاية المدة المقررة لتطبيق البرنامج، حيث تم قياس نفس

المتغيرات قيد البحث فى الفترة من ٢٠١٦/١٠/٢٢ م إلى ٢٠١٦/١٠/٢٤ م.

١٢ - الأساليب الإحصائية:

فى حدود عينة البحث وهدفه وفروضه استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية :

٢٣- المتوسط الحسابى Arithmetic Mean

٢٤- الوسيط Medium

ج- الانحراف المعياري Standard Deviation

د- معامل الالتواء Coefficient of Skewness

هـ- معامل الارتباط لسبيرمان Spearman Correlation Coefficient

و- اختبار مان ويتنى (ي) Mann-Whitney Test (U)

ز- اختبار رتب الإشارة لولكسون Wilcoxon (Z)

ح- نسب التحسن Proportion Improvement

سابعاً: عرض ومناقشة النتائج:

٩- عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

أ- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة

أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية

ن = ١٦

مستوى الدلالة	قيمة (Z) المحسوبة لوكسون	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبار المهاري
		سلبية	موجبة	سلبية	موجبة	سلبية	موجبة		
٠,٠٢٦	-٢,٢٢	صفر	٢١	صفر	٣,٥	صفر	٦	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = صفر

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لوكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الإجمالية- قيد البحث- بلغت (-٢,٢٢)، ومستوى دلالة احصائية (٠,٠٢٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي.

ب- مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لوكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الإجمالية- قيد البحث- قد بلغت (-٢,٢٢)، ومستوى دلالة احصائية (٠,٠٢٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي وهذا يشير إلى تحسن المجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية.

وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى البرنامج التدريبي الذي اشتمل على تمارين الاعداد البدني والمهاري الذي خضعت له المجموعة التجريبية باستثناء تدريبات ثبات الجذع (قيد البحث).

ويذكر عويس الجبالي(٢٠٠٠م) أن تمارين الإعداد البدني تساهم في زيادة المقدرة على التعلم الحركي وخاصة تنمية المهارات الحركية في الرياضات ذات الحركات المركبة ومنها رياضة الجمباز.(١٤ : ٩٢)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من محمد علاوي(١٩٩٤م)(٢٠)، مفتي إبراهيم(١٩٩٦م)(٢٣)، عادل عبد البصير(١٩٩٩م)(٩)، عصام عبد الخالق(٢٠٠٥م)(١٢) عل أن الإعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهاري كما يوجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفعت نسبة المستوى البدني للاعبين كلما زادت قدرة اللاعبين على تعلم وإتقان المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء المهاري.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كل من سامح طنطاوي(٢٠١١م)(٣٤)، خالد أبو وردة(٢٠١٤م)(٣١)، سامح طنطاوي، سامي عكر(٢٠١٤م)(٣٥) والتي أشارت إلى أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهاري من خلال تنمية الصفات البدنية.

مما سبق فقد تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على :

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي في درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

أ- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء

الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية

$$n=26$$

مستوى الدلالة	قيمة (Z) المحسوبة لؤلوكسون	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبار المهاري
		سالبة	موجبة	سالبة	موجبة	سالبة	موجبة		
٠,٠٢٦	-٢,٢٣	صفر	٢١	صفر	٣,٥	صفر	٦	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = صفر

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لؤلوكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية- قيد البحث- قد بلغت (-٢,٢٣)، ومستوى دلالة احصائية (٠,٠٢٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (٦) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لؤلوكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية- قيد البحث- قد بلغت (-٢,٢٣)، ومستوى دلالة احصائية (٠,٠٢٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي. وهذا يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الاجبارية قيد البحث.

وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى تدريبات ثبات الجذع والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية والتي كان لها الأثر الفعال في تحسن درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية لدى المجموعة التجريبية.

كما أن أداء بعض تدريبات ثبات الجذع من الثبات على الأرض يتطلب من اللاعب أداء انقباضات عضلية ثابتة بشكل مستمر فضلاً عن مشاركة مجموعة عضلات البطن في العديد من تدريبات ثبات الجذع وهو ما أدى إلى تحسين تحمل القوة لعضلات البطن لدى أفراد عينة البحث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من السيد عبد المقصود (١٩٩٧م)، على أنه لا يمكن التوصل إلى أداء حركات جذع بصورة سليمة وما يتضمنه ذلك من أداء عمليات توازن مستمرة له إلا عن طريق تعاون مركب بين كافة عضلات المركز ولكن تشترك هذه المجموعات العضلية عن طريق توافق مثالي في أداء كل حركات الجذع وأيضاً في الحفاظ على العمود الفقري في وضع مناسب أثناء الأداء الحركي. (٣: ٤١٢)

كما وضحت عائشة عبد المولى، إيمان سليمان (٢٠١٣م) أن تدريبات ثبات الجذع تركز على حركات القوة متعددة الأبعاد التي تستدعي العديد من العضلات كي تعمل معا للحصول على أقصى عائد تدريبي على عكس الشائع من البرامج التي تعتمد على الأداء العضلي المنفصل، كما يرون الاهتمام بتنمية العضلات المركزية التي تدعم العمود الفقري والجذع حيث تعمل العضلات العميقة مع العضلات السطحية الظاهرة في تناغم لدعم وتثبيت العمود الفقري، فعندما يثبت الجذع جيداً أثناء أداء المهارات الرياضية يخف الضغط الواقع على الظهر ويجعل الجسم يتحرك بحرية أكثر. (٨: ٢٦٢)

ويشير ويلاردسون willardson (٢٠٠٨م) (٤٠) إلى أن تطبيق تدريبات ثبات الجذع يسهم في الارتقاء بالأداء الرياضي بتوفير الأساس الذي تعتمد عليه الأطراف العلوية والسفلية في الانقباض لتسريع أو إبطاء حركات أجزاء الجسم.

وترى الباحثة أنه يمكن لناشئات الجمباز الاستفادة من تدريبات ثبات الجذع بجعل الجذع بمثابة الجسر الذي تنتقل عبره القوة والتحكم فيها كالاستفادة من قوة دفع الأرض بواسطة اليدين أو الرجلين عند أداء الحركات المختلفة ونقل هذه القوة عبر الجذع إلى الأطراف بالقوة والسرعة والتوازن المناسب.

كما تسهم تدريبات ثبات الجذع في التأثير على عضلات الفخذ والتي توجد في الجزء الأمامي من الفخذ كما تسهم هذه العضلات في زيادة قوة الأداء وحماية أوتار الركبة أثناء أداء الحركات والوقاية من الإصابات.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه كل من اسكندز وكويج Sekendiz & Cug (٢٠١٠م) (٣٨)، ستريبيكين وآخرون Saeterbakken & others (٢٠١١م) (٣٣)، سامح طنطاوى (٢٠١١م) (٣٤)، حسين عبد السلام (٢٠١٢م) (٦)، إيهاب عبد الفتاح (٢٠١٣م) (٣٠) على أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثير إيجابي على هذه المنطقة من الجسم وتحسين مستوى الأداء المهاري.

مما سبق فقد تحقق الفرض الثانى كلياً والذي ينص على :-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي و البعدي فى درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

أ- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي لدرجة أداء

الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية

$$n = 1 \quad n = 2 \quad n = 6$$

مستوى الدلالة	قيمة (ى) المحسوبة لمان ويتنى	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبار المهارى
		سلبية	موجبة	سلبية	موجبة		
٠,٠١	٢	٩,١٧	٣,٨٣	٥٥	٢٣	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الأرضية

قيمة (ى) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٥

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى درجة أداء الجملة الإجمالية - قيد البحث- بلغت (٢)، وأن مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١) وهى دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق فى القياس البعدي لمجموعتى البحث حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى درجة أداء الجملة الإجمالية (قيد البحث).

جدول (٩)

النسب المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في درجة أداء الجملة الإلجبارية على جهاز الحركات الأرضية

$$ن = ١ = ٢ = ٦$$

الفروق في نسبة التحسن	نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية
		القبلي	البعدي		القبلي	البعدي		
٩,٢	١٨,٦	١٠,٢	١٢,١	٩,٤	١٠,٤	٩,٥	درجة	درجة أداء الجملة الإلجبارية
							درجة	درجة أداء الجملة الإلجبارية على جهاز الحركات الأرضية

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة أداء الجملة الإلجبارية على جهاز الحركات الأرضية حيث بلغت النسبة المئوية لمعدلات التحسن للمجموعة الضابطة (٩,٤%) في حين بلغت النسبة المئوية لمعدلات التحسن للمجموعة التجريبية (١٨,٦%) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من عرض نتائج جدول (٨) أن قيمة (٥) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة أداء الجملة الإلجبارية (قيد البحث) بلغت (٢)، وأن مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠١) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق في القياس البعدي لمجموعتي البحث حقيقية ولصالح المجموعة التجريبية وهذا يشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الإلجبارية قيد البحث، والتي طبقت عليها تدريبات ثبات الجذع في جزء الإعداد البدني الخاص.

كما يتضح من جدول (٩) نسبة التحسن في نتائج القياس البعدي عن القياس القبلي في درجة أداء الجملة الإلجبارية على جهاز الحركات الأرضية، حيث بلغت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٩,٤%) وبلغت نسبة التحسن للمجموعة التجريبية (١٨,٦%)، وهذا يؤكد على حدوث تحسن بنسبة بسيطة في درجة أداء الجملة الإلجبارية على جهاز الحركات الأرضية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.

ومما سبق يتضح وجود فروق كبيرة بين نسبة تحسن المجموعة التجريبية عن نسبة تحسن المجموعة الضابطة، وهذا يؤكد تفوق أفراد المجموعة التجريبية المطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح وما يحتويه من تدريبات ثبات الجذع على أفراد المجموعة الضابطة المطبق عليها البرنامج التدريبي بدون إضافة تلك التدريبات.

ونظراً لأن الفرق الوحيد بين المجموعتين هو تدريبات ثبات الجذع فإن الباحثة تعزى تفوق لاعبات المجموعة التجريبية على لاعبات المجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية إلى تدريبات ثبات الجذع التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية.

كما أن تدريبات ثبات الجذع والتي ركزت على الأداء الفردي واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء قد أثرت على الأداء المهارى ، وأدى ذلك كله إلى التأثير الإيجابي على نتائج درجة أداء الجملة الإجبارية قيد البحث.

ويتفق ذلك مع ما ذكرته شابت Chabut (٢٠٠٩م) من أن التدريب الجيد لهذه المنطقة يؤدي إلى قيام كل العضلات الموجودة بها بالعمل معاً وتنفيذ حركات أكثر قوة وفعالية وجسم أكثر اتزان وعضلات داخلية وخارجية مشدودة مع التحكم الجيد في الأطراف.(٢٩ : ٢٩)

وبالنسبة لتحسن درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية فإن الباحثة تعزى ذلك إلى تدريبات ثبات الجذع حيث أن الإتقان في المهارات لن يتحقق إلا من خلال تنمية القدرات البدنية ، فمستوى الأداء المهارى يتحسن بتحسين القدرات البدنية كما أن تفوق المجموعة التجريبية في المستوى المهارى نتيجة لتدريبات ثبات الجذع والتي لم تنفذها المجموعة الضابطة.

وتتفق نتائج البحث مع العديد من الدراسات السابقة مثل سامسون Samson (٢٠٠٥م)(٣٦)، كيبيلر kibler (٢٠٠٦م)(٣٢)، ويلاردسون willardson (٢٠٠٧م)(٣٩)، ساتو sato (٢٠٠٩م)(٣٧)، والتي أجمعت نتائجها على التأثير الفعال لتدريب هذه المنطقة من الجسم سواء كان هذا التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر لانتقال أثر التدريب على المستوى المهارى.

كما اتفق كل من كيبيلر kibler (٢٠٠٦م)(٣٢)، ويل أريديسون willardson (٢٠٠٨م)(٤٠)، سامح طنطاوى(٢٠١١م)(٣٤) على أن تدريبات ثبات الجذع تعمل على تدعيم منطقة الجذع لذا تسمى أحياناً تدريبات الثبات القطنى.

من خلال العرض السابق يتضح تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجمالية (قيد البحث)، وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل إليه كل حسين عبد السلام (٢٠١٢م) (٦)، فاطمة محمد (٢٠١٢م) (١٥)، إيهاب عبد الفتاح (٢٠١٣م) (٣٠)، مبارك عبد الرضا (٢٠١٣م) (١٨)، خالد أبو وردة (٢٠١٤م) (٣١)، مجد عزيز (٢٠١٥م) (٢٢) على أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثير إيجابي على أفراد المجموعة التجريبية في تنمية وتحسين مستوى الأداء المهارى.

مما سبق فقد تحقق الفرض الثالث كلياً والذي ينص على :-

- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى للقدرات البدنية الخاصة قيد البحث ودرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

ثامناً: الإستنتاجات والتوصيات:

١ - الإستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة المنهج المستخدم وعينة البحث واستناداً إلى المعالجات الاحصائية وما أشارت إليه من نتائج أمكن استنتاج ما يلى :

أ- البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الاعداد البدنى والمهارى والذى تم تطبيقه على المجموعة الضابطة كان له تأثير إيجابي على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية.

ب- البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الاعداد البدنى والمهارى بالإضافة إلى تدريبات ثبات الجذع والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية.

ج- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لدرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية نتيجة للمتغير التجريبي (تدريبات ثبات الجذع).

د- حققت المجموعة الضابطة تحسناً بسيطاً فى درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية كما حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً فى درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية.

٢- التوصيات:

فى ضوء ما قامت به الباحثة من دراسة وما توصلإليه من نتائج واعتماداً على منهج البحث ووسائله
توصى الباحثة بما يلى:

- أ- مناقشة الاتحاد بضرورة تعميم تدريبات ثبات الجذع لما لها من نتائج إيجابية للناشئين تحت ٧ سنوات.
- ب- التركيز على تدريبات ثبات الجذع عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر إيجابى على مستوى الأداء المهارى للناشئات.
- ج- إبتكار أشكال متعددة للأدوات التى يمكن توظيفها فى تدريبات ثبات الجذع والتى من شأنها التأثير على مستوى الأداء المهارى.
- د- إجراء أبحاث مماثلة فى مجال تدريب الجمباز على الأجهزة الأخرى والمراحل السنية المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- السيد عبد المقصود: (د.ت)، نظريات التدريب الرياضى، ج١، القاهرة.
- ٢- _____ : (١٩٩٤م)، نظريات التدريب الرياضى- الجوانب الأساسية للعملية التدريبية، مكتبة الحساء القاهرة.
- ٣- _____ : (١٩٩٧م)، نظريات التدريب الرياضى- تدريب وفسولوجيا القوة، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٤- أمر الله أحمد البساطى: (١٩٩٨م)، أسس وقواعد التدريب الرياضى وتطبيقاته، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٥- حازم حسن محمود: (٢٠٠١م)، "تصميم وتنفيذ البرامج التدريبية وتأثيرها على مستوى أداء الناشئين لمهارة الدورتين المتكورتين خلفاً على بعض أجهزة الجميز"، رسالة دكتوراه(غير منشورة)، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.
- ٦- حسين على عبد السلام : (٢٠١٢م)، "فعالية برنامج تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقى لسباق ٢٠٠٠متر لدى ناشئى التجديف"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد الخامس والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٧- حنفى محمود مختار: (١٩٨٨م)، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضى، دار زهران، القاهرة.
- ٨- عائشة عبد المولى، إيمان سليمان أبو الذهب: (٢٠١٣م)، أسس تدريب الجميز الفنى للأنسات، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ٩- عادل عبد البصير على: (١٩٩٩م)، التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٠- عبد الرؤوف أحمد الهجرسى، هديات أحمد حسنين: (٢٠٠٨م)، قواعد التدريب فى رياضة الجميز الفنى، دار الكتب، القاهرة.
- ١١- عصام الدين عبد الخالق: (١٩٩٢م)، التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.

١٢- _____ : (٢٠٠٥م)، التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات، ط١٢، دار المعارف، الإسكندرية.

١٣- على محمد حسونة : (٢٠١٢م)، "تأثير برنامج تمارين ثبات الجزء المركزي للجسم على بعض المتغيرات الصحية للرياضيين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٤- عويس الجبالي: (٢٠٠٠م)، التريب الرياضي، دار G.M.S للنشر، ط١.

١٥- فاطمة محمد عبد الباقي : (٢٠١٢م)، "تأثير تدريبات قوة المركز على القدرة العضلية والتوازن المتحرك ومسابقات الفرق للأطفال"، بحث منشور، المجلة الدولية TAIE، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

١٦- فوزى يعقوب رزق الله، عادل عبد البصير على: (١٩٨٥م)، النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٧- ليلى حامد زهران: (١٩٩٧م)، الأسس العلمية للتمرينات الفنية، دار الفكر العربي القاهرة.

١٨- مبارك عبد الرضا على : (٢٠١٣م)، "تأثير تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة بدولة الكويت"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد السابع والأربعون، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.

١٩- محمد ابراهيم شحاته: (١٩٩٢م)، دليل الجمباز الحديث، ط٢، دار المعارف، الاسكندرية.

٢٠- محمد حسن علاوى: (١٩٩٤م)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

٢١- محمد محمود عبد الظاهر: (٢٠١٤م)، الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

٢٢- مجد عزيز ونوس : (٢٠١٥م)، "تأثير تنمية قوة وثبات المركز على الانجاز الرقمي للسباحين الناشئين"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٢٣- مفتى إبراهيم حماد: (١٩٩٦م)، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي.

٢٤- _____ : (١٩٩٨م)، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٥- ناصر أحمد السيد: (٢٠٠٣م)، "تأثير برنامج تدريبي لتطوير التحمل الخاص على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهارى على جهاز المتوازيين للناشئين فى الجمباز"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس.
ثانياً: المراجع الأجنبية:

26- Allen, skip: (2002), "Core Strength Training", Science Institute Sports Science Exchange Roundtable.

27- Byars, A; Gandy-Moodie, N; Greenwood, L; Stanford, S; Greenwood, M : (2011), "An Evaluation of the relationships Between Core Stability, Core Strength, and Running Economy in Trained Runners", Journal of Strength & Conditioning Research.

28- Bliss, Lisa S : (2005), "Core Stability: The Centerpiece of any Training Program", American College of Sports Medicine.

29-Chabut,L. :(2009). Core Strength For Dummies, Wiley Publishing, Inc. U.S.A.

30-Ehab Abd Alfatah Shehata : (2013):"Effect of core stability exercise on some physical abilities,strength and death of for hand and back hand ground strokes for the tennis players,the 4 international conference on sport and exercise since 26-29 march, Bangkok, thailand.

31- Khaled I. Abu Warda : (2014),Effect of Core Stability Training on Some Physical Variables and the Performance Level on Junior Gymnast, assiut journal of sport science and arts (AISSA).

32- Kibler, W.B., Press J.& Sciascia, A : (2006). The role of core stability in athletic function. Sports Medicine, 36(3), 189-198

33- Saeterbakken, Atle H1; Van Den Tillaar, Ronald1,2; Seiler Stephen3 : (2011)," Effect of Core Stability Training on Throwing Velocity in Female Handball Players", Journal of Strength & Conditioning Research.

34-Sameh Sh. Tantawi : (2011),"Effect of Core Stability Training on Some Physical Variables and the Performance Level of the Compulsory Kata for Karate Players", World Journal of Sport Sciences 5 (4): 288-296

35- Sameh Sh. Tantawi , Sami Abdel-Salam Aker : (2014)," The Effect of Core Stability Training on Some Physical Abilities and the Effectiveness of Attack Performance for the Practitioners of Kumite" The Assiut Journal of sports Science and Arts, 221-239

36-Samson , M. K. : (2005). The Effects of a Five-Week Core Stabilization-Training Program on Dynamic Balance in Tennis Athletes, Master's Thesis, West Virginia University.

37-Sato, K. , Mokha, M. : (2009). Does core strength training influence running kinetics, lower extremity stability, and 5000-m performance in runners? *J Strength Cond. Res*, 23, 133-140.

38- Sekendiz, Cug, M, and Korkusuz : (2010)," Effect of Swiss-Ball Core Strength Training on Strength, Endurance, Flexibility, and Balance In Sedentary Women", Journal of Strength & Conditioning Research.

39-Willardson JM : (2007), "Core Stability training : applications to sports conditioning programs", Physical Education Department, Eastern Iinois University, Journal of Strength & Conditioning Research.

40- Willardson, Jeffrey M. : (2008). Core Stability for Athletes (7/7/2008), , PhD, CSCS, This paper was presented as part of the NSCA Hot Topic Series. All information contained herein is copyright of the NSCA .

مستخلص البحث

تأثير تدريبات ثبات الجذع على درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية

لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجمباز تحت ٧ سنوات بنادى هيئة قناة السويس وبلغ عدد عينة البحث الأساسية (١٢) لاعبة تم تقسيمهم لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة.

وتم تطبيق تدريبات ثبات الجذع على المجموعة التجريبية، وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لدرجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية نتيجة للمتغير التجريبي " تدريبات ثبات الجذع " .

Abstract

Effect of Core Stability Training on Performance Degree of Compulsory Routine to Floor Exercise for Female Juniors Gymnast under seven years old

This research aims to identify the impact of Core Stability Training on performance degree of compulsory routine to floor Exercise for female juniors gymnast under seven years old.

The researcher used experimental method on purposive sample from female juniors' gymnast under seven years old belongs to Authority club at portsaid. Sample included (12) female subjects, who were divided into two groups (experimental – control), where (n=6) for each.

Core Stability Training was applied on experimental group. Results showed that the excellence of experimental group on control one in post measurements of performance degree of Floor Exercise as result of experimental variable “Core Stability Training”.