

تأثير تدريبات ثبات الجذع على درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز

حصان القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات*

*م.م/نشوى محمد رفعت فتحي اللبان.

أولاً: المقدمة:

إن الوصول إلى أعلى المستويات في كافة مجالات الأنشطة الرياضية يرتبط بسلسلة متصلة ومتكاملة من الإجراءات المبنية على أسس علمية لاختيار اللاعب وتعليمه وتدريبه للوصول به إلى مستوى البطولة في نوع النشاط الرياضي الممارس. (١٤ : ٥٨)

وتشير كل من خيرية السكري ومحمد بريقع (٢٠٠٥م) إلى أنه لا بد من تواجد البرامج التدريبية المنظمة التي تجعل الفرد يمتلك مستوى عالي من الصفات البدنية، حيث أن امتلاك الفرد للمستوى العالي منها له أهمية بالغة لتحقيق التفوق في الأنشطة الرياضية المختلفة. (٨ : ٣١)

ويتفق كل من محمد علاوي (٢٠٠٢م)، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته حتى يمكن إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة، ولهذا كرس العديد من علماء التربية البدنية والرياضة بمختلف دول العالم جهودهم في البحث عن العوامل المؤثرة للارتفاع بمستوى الإنجاز وكذلك تطوير برامج التدريب الرياضي وتحديثها باستخدام التكنولوجيا الحديثة. (٢١ : ٥٤)، (١٣ : ٣١)

ويوضح ويلاردسون Willardarson وجيفرى Jeffrey (٢٠٠٨م) أنه منذ عام ١٩٨٠م ظهرت العديد من البرامج التدريبية وذلك مع تباين مستوى نجاح تلك البرامج التدريبية مع ان كل هذه البرامج التدريبية لاتستخدم تمرينات جديدة ولكنها تحاول تحديث بعض الطرق التدريبية القديمة في شكل جديد ويظهر ذلك في تمرينات ثبات الجذع "Core Stability" التي تنتشر بشكل واضح وكبير في تدريبات اللياقة البدنية بهدف تقوية العضلات للرياضيين، كما يشير أن خلال السنوات الأخيرة زاد اهتمام المتخصصين في مجال اللياقة البدنية باستخدام تمرينات ثبات الجذع في البرامج التدريبية للرياضيين وذلك للتأثير الهائل لتمرينات ثبات الجذع على الأداء الرياضي والذي ينتج عنه قوة هائلة تعمل على توفير أقصى أداء للطرف السفلى والطرف العلوى. (٤٠ : ١٢)

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

كما تشهد رياضة الجمباز تطوراً كبيراً للحركات على أجهزة الجمباز المختلفة وذلك طبقاً لاختلاف طبيعة الأداء على كل جهاز والمتطلبات الخاصة به في نطاق القواعد التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد الدولي للجمباز وهذه القواعد هي التي تحدد شكل الحركة وطريقة أدائها ودرجة صعوبتها وتناسق الحركات مع بعضها البعض. (٢٦ : ٢٠)

ثانياً: مشكلة البحث وأهميته:

من خلال عمل الباحثة كمدرية للجمباز وملاحظة أداء اللاعبات على جهاز حسان القفز في بطولة الجمهورية للجمباز الفني أنسات للموسم الرياضي ٢٠١٤/٢٠١٥م للاعبات الناشئات تحت ٧ سنوات، واطلاع الباحثة على نتائج البطولة جاءت النتائج الإحصائية لدرجات اللاعبات في الجملة الإجمالية الموضوعية من قبل اللجنة الفنية بالإتحاد المصري للجمباز على جهاز حسان القفز غير مرضية وأن الغالبية العظمى من اللاعبات جاءت درجاتهم ضعيفة على هذا الجهاز، حيث يتطلب الأداء على جهاز حسان القفز قدر كبير من التحكم في عضلات الجذع وخاصة في مرحلة الطيران الثانية، حيث كان متوسط درجات اللاعبات في بطولة الجمهورية على جهاز حسان القفز (١١,٠٨) درجة.

ومن خلال نتائج البطولة يتضح انخفاض مستوى الأداء المهارى على جهاز حسان القفز، وترى الباحثة أن ذلك قد يكون راجعاً للضعف في عضلات منطقة الجذع والتي تشمل عضلات البطن والعضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات مفصل الفخذ ومن هنا نشأت فكرة البحث التي تهدف إلى وضع برنامج لتدريبات ثبات الجذع ومعرفة تأثيره على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حسان القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

وترى الباحثة أن هذه المرحلة السنوية تعتبر هامة جداً، فهي أول مرحلة سنوية للإشتراك في البطولة وأن الاهتمام بها يساعد على تطوير الأداء والارتقاء به للوصول إلى أعلى المستويات في المراحل السنوية التي تليها، وانطلاقاً مما سبق فقد أشار ويلاردسون (٢٠٠٧م) أنه في السنوات الأخيرة زاد اهتمام المتخصصين في مجال اللياقة البدنية باستخدام تدريبات ثبات الجذع إلا أنه لم يتطرق أحد في حدود علم الباحثة إلى تناول تدريبات ثبات الجذع على جهاز حسان القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات. (٣٩ : ٩٧٩)

ثالثاً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي التعرف علي:

- تأثير تدريبات ثبات الجذع على درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حسان القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

رابعاً : فروض البحث:

- ٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي و البعدي لدرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حصان القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.
- ٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من القياسين القبلي و البعدي لدرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حصان القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي.
- ٦- توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدي لدرجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حصان القفز 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 جريتشن أوليفر Gretchen oliver (٢٠٠٩م) (٢٩) دراسة بعنوان " تدريبات حفظ ثبات عضلات الجزء المركزي للجسم للأطفال فى سن المدرسة" بهدف تنفيذ برنامج لتقوية عضلات الجزء المركزي للجسم للأطفال فى مرحلة المدرسة الابتدائية فى الولايات المتحدة لاكتساب قوام جيد والوقاية من الاصابات، واشتملت العينة على (٣٣٥) طفل، باستخدام المنهج التجريبي ومن أهم نتائج البحث وجود تحسن فى التحمل العضلى لعضلات الجزء المركزي للجسم مع الاستمرار فى البرنامج التدريبي.

٢- أجرى سمارت وأخرون Smart & Others (٢٠١١م) (٣٨) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على سرعة ضربة الارسال فى رياضة التنس الأرضى" بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على سرعة ضربة الارسال فى رياضة التنس الأرضى.وقد بلغ قوام العينة على (٣٥) لاعب ولاعبة، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى اختبارات اتران الجزء المركزي للجسم وعدم وجود تحسن ملحوظ فى زيادة سرعة ضربة الإرسال فى رياضة التنس الأرضى.

٣- أجرت فاطمة محمد (٢٠١٢م) (١٥) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات قوة المركز على القدرة العضلية والتوازن المتحرك ومسابقات الفرق للأطفال بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبات قوة المركز (الجذع) على التوازن المتحرك والقدرة العضلية ومسابقات ألعاب القوى للأطفال، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٣٠) طفل، ومن أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات القبليّة والبعديّة ولصالح البعديّة فى التوازن الحركي والقدرة العضلية ومسابقات برنامج ألعاب القوى والتوازن الحركي للأطفال للمجموعة التجريبية.

٤- أجرى مبارك عبد الرضا على(٢٠١٣م)(١٨) دراسة بعنوان " تأثير تدريبات قوة المركز على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ التنس تحت ١٦ سنة بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ حجم العينة (٤٠) ناشئ، ومن أهم النتائج أن تدريبات قوة المركز لها تأثير فعال في تحسين القدرات البدنية والمهارية لناشئ التنس لصالح المجموعة التجريبية.

٥- أجرى مجد عزيز (٢٠١٥م)(٢٣) 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:

٦- منهج البحث:

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

٢- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجميز تحت ٧ سنوات بنادي 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 في النادي 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 في متغيرات (العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الاختبارات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز، وجدول (١) يوضح التوصيف الاحصائي لعينة البحث في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، الاختبارات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز :

جدول (١)

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

القدرات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز

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	ثم 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	
٠,٨١	٠,٧٤	١٠,١	١٠,٣	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز	

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 إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك في متغيرات العمر الزمني، العمر التدريبي، الطول، الوزن، اختبارات القدرات البدنية، درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز 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 حسان القفز

$$٦ = ٢ ن = ١ ن$$

مستوى الدلالة	قيمة (ى) المحسوبة لمان ويتنى	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	البيانات	الإحصائية 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	الكوبرى (القبه)	
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 (١٠ ث)	
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	ثانيه	رفع الصدر عالياً والثبات	
٠,٠٦٣	٦,٥	٨,٤٢	٤,٥٨	٥٠,٥	٢٧,٥	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز	

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

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

٦- 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. (٢٢: ١٩)

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)

ويشير عادل عبد البصير (١٩٩٩م) إلى أهمية تخطيط برامج التدريب الرياضى للارتقاء بالمستوى الرياضى وملاحظة المتغيرات السريعة على المستوى المحلى والعالمى. (١٠: ٢٧٠)

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

ب- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تحسين درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز حسان القفز 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 السنية 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 التدريبى:

تم تحديد محتوى البرنامج بناء على المسح المرجعى والأبحاث العلمية وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من تدريبات ثبات الجذع لتنمية وتحسين مستوى الأداء المهارى على جهاز حسان الففز 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. (١٢ : ٢١٣)، (٧ : ٣٤)

واستناداً على الدراسات السابقة فقد قام كل من سامح طنطاوى (٢٠١١م) (٣٣)، مبارك عبد

الرضا (٢٠١٣م) (١٨)، خالد أبو وردة (٢٠١٤م) (٣٠)، سامح طنطاوى، سامى عكر (٢٠١٤م) (٣٤)

ببرامج 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. (١٩٠ : ٢).

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. (٢٠٨ : ٢٤).

واستناداً على الدراسات السابقة فقد قام كل من سامح طنطاوى (٢٠١١م) (٣٣)، خالد أبو وردة (٢٠١٤م) (٣٠)، سامح طنطاوى، سامى عكر (٢٠١٤م) (٣٤) 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) (٣٣)، خالد أبو وردة (٢٠١٤م) (٣٠)، سامح طنطاوى، سامى عكر (٢٠١٤م) (٣٤)، 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. (٢٦ : ١٦)، (٢٠ : ٦٤)، (٢٥ : ٦١)، (١٣ : ٩٠)

ويوضح أمر الله البساطى (١٩٩٨م) أن اختيار نوع معين من شكل الحمل التدريبي يتوقف على قدرات الفرد وطبيعة النشاط التخصصي 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). (١٠ : ٦١)

ز - تقنين حمل التدريب:

قامت الباحثة بتقنين حمل تمارين البرنامج التدريبي من خلال تحديد التكرار المناسب لكل لاعبة من عينة التجربة الاستطلاعية والذي 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. (١٣ : ٧٧)، (٤ : ٤٤)

واستخدمت الباحثة ما توصلوا إليه من عدد مرات تكرار وزمن راحة بينية مناسبة لكل تمرين للوصول لأقصى عدد ممكن من المجموعات والتي 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 الزمنى للبرنامج:

اتفقت ليلى 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 فى التمارين 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	٤٠%	٢١٦٠ ق	٢١٦٠ ق
٢-	المرحلة الثانية	٣٠%	١٢٩٦ ق	٧٠%	٣٠٢٤ ق	٧٠%	٤٣٢٠ ق	٤٣٢٠ ق
٣-	المرحلة الثالثة	٢٠%	٤٣٢ ق	٨٠%	١٧٢٨ ق	٨٠%	٢١٦٠ ق	٢١٦٠ ق
	الزمن الإجمالي		٣٠٢٤ ق		٥٦١٦ ق		٨٦٤٠ 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 استجابتهم لها.
- د- إجراء معاملات الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة.
- وقد حققت التجربة الاستطلاعية أهدافها.

١٣ - 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 اللاعبات.

ج- قياس الطول:

الريستاميتير لقياس طول اللاعبات.

د- قياس درجة أداء الجملة الإيجابية:

استعانت الباحثة بلجنة من المحكمات والمسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز لتقييم درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز 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.

١٤ - القياس القبلي:

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. (٥) قياس درجة أداء الجملة الاجبارية قيد البحث على جهاز حسان القفز للناشئات تحت ٧ سنوات.

١٥ - 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.

١٦ - القياس البعدي:

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

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

١٧ - الأساليب الإحصائية:

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

٢٥- المتوسط الحسابي Arithmetic Mean

٢٦- الوسيط Medium

ج- الانحراف المعياري Standard Deviation

ذ- معامل الالتواء Coefficient of Skewness

هـ- معامل الارتباط لسبيرمان Spearman Correlation Coefficient

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

ز- اختبار رتب الإشارة لولكسون (Z) Wilcoxon

خ- نسب التحسن Proportion Improvement

سابعاً: عرض ومناقشة النتائج:

١٥- 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 حصان القفز

ن=١٦

مستوى الدلالة	قيمة (Z) المحسوبة لولكسون	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية
		سلبية	موجبة	سلبية	موجبة	سلبية	موجبة		
٠,٠٢٧	٢,٢٠-	صفر	٢١	صفر	٣,٥	صفر	٦	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حصان القفز

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

يتضح من جدول (٤) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الإجمالية- قيد البحث- بلغت (٢,٢٠-)، ومستوى دلالة احصائية (٠,٠٢٧) 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 لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الإجمالية- قيد البحث- قد بلغت (٢,٢٠-)، ومستوى دلالة احصائية (٠,٠٢٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي وهذا يشير إلى تحسن المجموعة الضابطة في درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حصان القفز.

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)(٢٤)، عادل عبد البصير(١٩٩٩م)(١٠)، عصام عبد الخالق(٢٠٠٥م)(١٣) 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)(٣٣)، خالد أبو وردة(٢٠١٤م)(٣٠)، سامح طنطاوي، سامي عكر(٢٠١٤م)(٣٤) 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 إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز حضان القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي.

٢- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

ب- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء

الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز

ن=٢٦

مستوى الدلالة	قيمة (Z) المحسوبة لولكسون	مجموع الرتب		متوسط الرتب		عدد الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية
		سالبة	موجبة	سالبة	موجبة	سالبة	موجبة		
٠,٠٢٧	٢,٢١-	صفر	٢١	صفر	٣,٥	صفر	٦	درجة	اختبار المهاري
									درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز

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

ينضح من جدول (٦) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية- قيد البحث- قد بلغت (٢,٢١-)، ومستوى دلالة احصائية (٠,٠٢٧) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ولصالح القياس البعدي.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ينضح من جدول (٦) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار رتب الإشارة لولكسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية- قيد البحث- قد بلغت (٢,٢١-)، ومستوى دلالة احصائية (٠,٠٢٧) 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 حسان القفز 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. (٩: 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 سلم القفز 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 ماتوصلت إليه كل من اسكندز وكويج Sekendiz & Cug (٢٠١٠م) (٣٧)، ستريبكين وآخرون Saeterbakken & others (٢٠١١م) (٣٢)، سامح طنطاوى (٢٠١١م) (٣٣)، حسين

عبد السلام (٢٠١٢م) (٦)، إيهاب عبد الفتاح (٢٠١٣م) (٢٨) على أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثير ايجابي على هذه المنطقة من الجسم وتحسين مستوى الأداء المهاري.

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

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

٣- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

ب- عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لدرجة أداء

الجملة الاجبارية على جهاز حسان الففز

$$ن = ١ = ٢ = ٦$$

مستوى الدلالة	قيمة (ي) المحسوبة لمان ويتنى	متوسط الرتب		مجموع الرتب		وحدة القياس	البيانات الإحصائية الاختبار المهاري
		سالبة	موجبة	سالبة	موجبة		
٠,٠٠٦	١,٠٠	٩,٣٣	٣,٦٧	٥٦	٢٢	درجة	درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان الففز

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

يتضح من جدول (٨) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتنى لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية - قيد البحث- بلغت (١,٠٠)، وأن مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٦) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويعني 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 الإجمالية (قيد البحث).

جدول (٩)

النسب المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حسان القفز

ن = ١ = ٢ = ٦

الفروق في نسبة التحسن	نسبة التحسن %	المجموعة التجريبية		نسبة التحسن %	المجموعة الضابطة		وحدة القياس	البيانات الإحصائية
		القبلي	البعدي		القبلي	البعدي		
٧,٣	١٤,١	١٠,٦	١٢,١	٦,٨	١٠,٩	١٠,٢	درجة	درجة أداء الجملة الإجمالية
							درجة	درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز حسان القفز

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية في نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحركات الأرضية حيث بلغت النسبة المئوية لمعدلات التحسن للمجموعة الضابطة (٦,٨%) في حين بلغت النسبة المئوية لمعدلات التحسن للمجموعة التجريبية (١٤,١%) وكانت جميعها لصالح المجموعة التجريبية.

ب- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من عرض نتائج جدول (٨) أن قيمة (ي) المحسوبة بتطبيق اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة أداء الجملة الإجمالية (قيد البحث) بلغت (١,٠٠)، وأن مستوى الدلالة الإحصائية (٠,٠٠٦) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ويعني 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 الإجمالية 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 الإجمالية على جهاز حسان القفز، حيث بلغت نسب التحسن للمجموعة الضابطة (٦,٨%) وبلغت نسبة التحسن

للمجموعة التجريبية (١٤,١%)، وهذا يؤكد على حدوث تحسن بنسبة بسيطة فى درجة أداء الجملة الاجبارية على جهاز حسان القفز للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدى.

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 التدريبى المقترح وما يحتويه من تدريبات ثبات الجذع على أفراد المجموعة الضابطة المطبق عليها البرنامج التدريبى 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 فى درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز حسان القفز إلى تدريبات ثبات الجذع التى تم تطبيقها على المجموعة التجريبية.

كما أن تدريبات ثبات الجذع والتى ركزت على الأداء الفردى واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء قد أثرت على الأداء المهارى ، وأدى ذلك كله إلى التأثير الإيجابى 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 فى الأطراف.(٢٧: ٢٩)

وبالنسبة لتحسن درجة أداء الجملة الإجبارية- قيد البحث- فإن الباحثة تعزى ذلك إلى تدريبات ثبات الجذع حيث أن إتقان المهارات لن يتحقق إلا من خلال تنمية القدرات البدنية ، فمستوى الأداء المهارى يتحسن بتحسين القدرات البدنية كما أن تفوق المجموعة التجريبية فى المستوى المهارى نتيجة لتدريبات ثبات الجذع والتى لم تنفذها المجموعة الضابطة.

وتتفق نتائج البحث مع العديد من الدراسات السابقة مثل سامسون Samson (٢٠٠٥م)(٣٥)، كيبيلر kibler (٢٠٠٦م)(٣١)، ويلاردسون willardson (٢٠٠٧م)(٣٩)، ساتو sato (٢٠٠٩م)(٣٦)، والتى 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)(٣١)، ويل أريديسون willardson (٢٠٠٨م)(٤٠)، سامح طنطاوى(٢٠١١م)(٣٣) 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 درجة أداء الجملة الإيجابية (قيد البحث)، وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل إليه كل حسين عبد السلام (٢٠١٢م) (٦)، فاطمة محمد (٢٠١٢م) (١٥)، إيهاب عبد الفتاح (٢٠١٣م) (٢٨)، مبارك عبد الرضا (٢٠١٣م) (١٨)، خالد أبو وردة (٢٠١٤م) (٣٠)، مجد عزيز (٢٠١٥م) (٢٣) على أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثير إيجابي على أفراد المجموعة التجريبية في تنمية وتحسين مستوى الأداء المهاري.

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

- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لدرجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز حسان القفز لناشئات الجمناز تحت ٧ سنوات ولصالح المجموعة التجريبية.

ثامناً: الإستنتاجات والتوصيات:

١- الإستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود طبيعة المنهج المستخدم وعينة البحث واستناداً إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت إليه من نتائج أمكن استنتاج ما يلي :

أ- البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الاعداد البدني والمهاري والذي تم تطبيقه على المجموعة الضابطة كان له تأثير إيجابي على درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز حسان القفز.

ب- البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الاعداد البدني والمهاري بالإضافة إلى تدريبات ثبات الجذع والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية كان له تأثير إيجابي على درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز حسان القفز.

ج- تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في القياس البعدي لدرجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز حسان القفز نتيجة للمتغير التجريبي (تدريبات ثبات الجذع).

د- حققت المجموعة الضابطة تحسناً بسيطاً في درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز حسان القفز كما حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً في درجة أداء الجملة الإيجابية على جهاز حسان القفز.

٢- التوصيات:

فى ضوء ما قامت به الباحثة من دراسة وما توصلت إليه 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 الجمباز"، 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 ٢٠٠٠ متر لدى ناشئ 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- خيرية إبراهيم السكرى، محمد جابر بريقع (٢٠٠١م)، سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦- ١٨ سنة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- عائشة عبد المولى ،إيمان سليمان أبو الذهب: (٢٠١٣م)، أسس تدريب الجمباز الفنى للأتسات، منشأة المعارف، الإسكندرية

- ١٠- عادل عبد البصير على: (١٩٩٩م)، التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١١- عبد الرؤوف أحمد الهجرسى، هديات أحمد حسنين: (٢٠٠٨م)، قواعد التدريب في رياضة الجمباز الفني، دار الكتب، القاهرة.
- ١٢- عصام الدين عبد الخالق: (١٩٩٢م)، التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٣- _____: (٢٠٠٥م)، التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، ط١٢، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٤- عويس الجبالى: (٢٠٠٠م)، التريب الرياضى، 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 العربى، القاهرة.
- ١٧- لىلى حامد زهران: (١٩٩٧م)، الأسس العلمية للتمرينات الفنية، دار الفكر العربى 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 الرياضى، دار المعارف، القاهرة.
- ٢١- _____: (٢٠٠٢م)، سيكولوجية المدرب الرياضى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢٢- محمد محمود عبد الظاهر: (٢٠١٤م)، الأسس الفسيولوجية لتخطيط أحمال التدريب، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.

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

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

٢٥- _____ : (١٩٩٨م)، التدريب الرياضى الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٦- 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:

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

28-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.

29- Gretchen Oliver : (2009): "Core Stability in School- Aged Children" University of Arkansas, Fayetteville, AR and Heather R. Adams-Blair, Easten Kentucky University, Lexington, KY.

30- 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).

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

32- 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.

33–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

34– 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

35–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.

36–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.

37– 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*.

38– Smart, J; McCurdy, K; Miller, B; Pankey, R : (2011)," The Effect of Core Training on Tennis Serve Velocity", *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 حسان القفز

لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز حسان القفز 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 حسان القفز لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات نتيجة للمتغير التجريبي " تدريبات ثبات الجذع ".

Abstract

Effect of Core Stability Training on Performance Degree of Compulsory Routine to Vault Table 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 Vault Table 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 Compulsory Routine to Vault Table for female juniors gymnast under seven years old as result of experimental variable "Core Stability Training".