"تأثير التدريبات النوعية على مستوى أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات"

" The effect of using qualitative exercises on the performance level of the back hip circle to hand stand on uneven bars for gymnasts gunior under 9 years."

أ.د/ علاء الدين حامد مصطفى

أستاذ التدريب الرياضي (الجمباز) بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد

Prof. Dr.
Alaa El-Din Hamed Mustafa
Professor of Sports Training (Gymnastics), Department of Theories And applications of exercises, gymnastics and performances
Sports College of Physical Education for Boysand girls, Port Said University

أ.م.د / ناصر أحمد محمد السيد

الأستاذ المساعد بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد

Prof. Dr.
Nasser Ahmed Mohamed El-Sayed
Assistant Professor, Department of Exercise Theories and Applications Gymnastics and sports performances at the College of Education Sports for boys and girls, Port Said University

رضوى محمود أحمد محمود عبدالنبي

معيدة بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والعروض الرياضية

Radwa Mahmoud Ahmed Mahmoud Abd-elnaby
Teaching assistant, Department of Theories and Applications of Exercise, Gymnastics and Sports Shows, Port Said University

مستخلص البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع على مستوى أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات ، و استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احداهما ضابطة و الاخرى تجريبية باستخدام القياس القبلي و البعدي و تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات نادي هيئة قناة السويس في المرحلة السنية تحت ٩ سنوات و قد بلغ عدد العينة ١٢ لاعبة تم تقسيمهم الى مجموعتين قوام كل مجموعة ٦ لاعبات و اظهرت نتائج تدريبات ثبات الجذع تأثير واضح ، و ذلك من خلال نتائج القياسات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية و لصالح القياسات البعدية قيد البحث ، و يؤثر البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع قيد البحث ، و قد أوصى الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ثيات الجذع على مختلف المراحل العمرية لناشئات الجمباز وكذلك فى رياضات أخرى و البحث عن طرق و أساليب تدريبية أخرى تسهم فى تطوير أداء لاعبات الجمباز و كذلك لتحسين المهارات علو مختلف أجهزة الجمباز .

الكلمات المفتاحية : تدريبات ثبات الجذع

Abstract

The research aims to identify the effect of a training program using trunk stability exercises on the performance level of the back hip circle to hand stand on the uneven bar device of different heights for female gymnasts under 9 years old. The sample was chosen in a deliberate way from the players of the Suez Canal Authority Club in the age group under 9 years. The number of the sample was 12 players. They were divided into two groups, each group consisted of 6 players. The results of the trunk stability exercises showed a clear impact, through the results of tribal measurements and The dimensionality of the experimental group and in favor of the dimensional measurements under study , The training program using torso stability exercises positively affects the performance level of the back seat circle skill to stand on the hands on the crossbars of different heights under discussion. And the search for other training methods and methods that contribute to the development of the performance of gymnasts, as well as to improve skills at the top of various gymnastics .equipment

Keywords: corestability exercises

أولاً : مقدمة و مشكلة البحث :

ان تطور التدريب الرياضى فى الدول المتقدمة بداية من إعداد الناشئين و حتى وصولهم الى المستويات الرياضية العالية لا ياتى بمحض الصدفة ولكن من خلال التخطيط العلمى السليم للبرامج التدريبية والاعتماد على نتائج الأبحاث التى اجريت فى مجال التربية البدنية و الرياضية(ص، ١).

ويبين كل من الهجرسي ، حسين (٢٠٠٨) الى ان "رياضة الجمباز من الأنشطة الرياضية التى وصل فيها مستوى اداء اللاعبين (بنين – بنات) الى حد الخيال و ظهر ذلك بوضوح فى الدورات الاوليمبية و بطولات العالم فى تنافس قوى و مبدع ، حيث حصل اكثر من لاعب و لاعبة على درجات عالية فى جهاز او اكثر مع ظهور حركات ذات صعوبة بالغة و مخاطرة فى الاداء و يعتمد ذلك على التركيز بصورة كبيرة على القدرات البدنية الخاصة و الاستخدام المتوافق للمجموعات العضلية للجسم سواء كانت كبيرة او صغيرة و تتناسب هذه القدرات مع التغيير الدائم نسبياً فى التنوع و التقدم فى المهارات الحركية و الارتفاع فى المستوى الفنى مما يتطلب عملا متواصلا و أساليب متنوعة و مبتكرة و فعالة لتطوير الإعداد البدنى الخاص و الارتفاع بمستوى الاداء الفنى المهارات الحركية" (ص، ٣١).

كما يتفق السكرى وبريقع (٢٠٠٥) على انه لابد من تواجد البرامج التدريبية المنظمة التى تجعل الفرد يمتلك مستوى عالى من الصفات البدنية ، حيث ان امتلاك الفرد المستوى العالى منها له أهمية بالغة لتحقيق التفوق فى الأنشطة الرياضية(ص، ٧).

و يذكر بطل (٢٠٠٩) "ان مع هذا التقدم المستمر فى عملية التدريب تعددت طرق و أساليب التدريب الرياضى المنظم ، و كذلك التمرينات المستخدمة و التى لها تأثير كبير على تنمية القدرات البدنية و المهارية و الخططية و اصبح الشغل الشاغل لكل المهتمين بالتدريب الرياضى البحث و التطوير لعملية التدريب الرياضى و محاولة تلافى النقص و القصور فى البرامج التدريبية و ابتكار وسائل تدريبية و تمرينات حديثة لتطوير كافة جوانب الفورمة الرياضية و من هذه التدريبات تدريبات ثبات الجذع"(ص، ٣).

و يرى king , majored(٢٠٠٢) ان مضطلع ثبات الجذع يستخدم للتعبير عن كيفية قيام العضلات الموجودة فى منطقة الجذع بالمحافظة على اتزان العمود الفقرى و الحوض و تشمل هذه المجموعة العضلية عضلات البطن و عضلات مفصل الحوض و عضلات العمود الفقرى و الجسم بصفة عامة(ص، ٧٥).

و يوضح برتنهام Brittenham (٢٠٠٣) ان مصطلع core stability يشير ان منطقة الجذع و الحوض التى تشمل عضلات البطن و هى abdominal muscles والمجموعة العضلية لمنطقة الظهر lower back والمجموعة العضلية لمنطقة الفخذ hip muscles فان هذه المجموعة العضلية هى المسئولة عن تحقيق الثبات لمنطقة العمود الفقرى و منطقة الجذع كما ترتبط العضلات الرئيسيّة لكل من عضلات الرجلين و الكتف و الذراعين بالجزء المركزي للجسم ، و تساعد عضلات الجزء المركزي للجسم القوية على القيام بالواجبات اليومية بشكل جيد كما تؤدى الى تحسين الاداء الرياضى(ص، ٦٧).

و ان من اهم الفوائد الناتجة من ممارسة تمرينات تقوية عضلات الجذع هى زيادة الكفاءة الحركية للجسم اثناء ممارسة الرياضة و الأنشطة اليومية ، كما تساعد على زيادة ثبات و استقرار الجسم فى كل من الجذع و الحوض و زيادة التحكم فى الجسم و التوازن اثناء الحركة .

ونظرا لاهمية مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين back hip circle to hand stand على جهاز العارضتي مختلفي الارتفاع للبنات تحت ٩ سنوات وجدت الباحثة ان اللاعبات يتقنوها فى وقت طويل نسبيا و باداء فنى متواضع .

وتعد مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين واحدة ضمن مجموعة من مجموعات المهارات على هذا الجهاز والتى لا يكاد ان تخلو من جملة حركيّة منها والتى يتطلب نجاحها الى توافر التوافق العضلى العصبى متمثل فى الاستخدام الدقيق لعمل اجزاء الجسم المختلفة اثناء الأداء.(ص، ١٤)

وقد وقع اختيار الباحثون على مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتى مختلفي الارتفاع للبنات حيث انها من المتطلبات الخاصة على الجهاز هذا و من جانب اخر يمكن تطوير هذه المهارة الى مهارات اخرى مما يزيد من حصيلة اللاعبة المهارية .

ونظراً للتطور الهائل فى الحركات الإجبارية للاتحاد المصرى للجمباز الفنى للانسات و ارتفاع مستوى المهارات للمؤداه داخل الجمل الإجبارية على اجهزة الجمباز المختلفة . و خاصة للمرحلة السنية تحت٩ سنوات ، و ما تتطلبه تلك المهارات من اداء فنى فائق المستوى ، فهذا يتطلب من الناشئات إتقان تلك المهارات لامكانية الوصول الى المستويات العليا .

و من خلال متابعة بطولة الجمهورية للجمباز الفنى آنسات للناشئات تحت٩ سنوات و بالاطلاع على نتائج البطولات جاءت النتائج الإحصائية لدرجات الناشئات فى الجملة الإجبارية الموضوعة من قبل اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجمباز على جهاز عارضتي مختلفي الارتفاع غير مرضية مقارنة بنتائج الناشئات على الاجهزة الاخرى . و ان الغالبية العظمى من الناشئات جاءت درجاتهم ضعيفة على هذا الجهاز. حيث كان متوسط درجات الناشئات على جهاز حصان القفز (١٠,٩٦٣) درجة .و متوسط الدرجات على جهاز العارضتان مختلفى الارتفاع (٩,٢١٩) درجة. و متوسط الدرجات على جهاز الحركات الارضية (٩,٩٤٩) درجة . ومتوسط الدرجات على عارضة التوازن (٩,٨٧١) درجة .

ومن خلال هذه النتائج يتضح انخفاض مستوى الاداء المهاري على جهاز العارضتين مختلفتى الارتفاع و قد يرجع ذلك الى ضعف مستوى الأداء فى مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين .

ومن هنا نشأت فكرة البحث التى تهدف الى التعرف على تاثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع على مستوى اداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع لناشئات الجمباز تحت ٩ .

ثانياً: أهمية البحث:

تبرز أهمية هذه الدراسة فى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع لناشئات الجمباز وامداد مدربين الجمبازبصفة خاصة بتدريبات مختلفة و مقننة علمياً لتنمية مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين لناشئات الجمباز عن طريق تدريبات ثبات الجذع مما يساعدهم فى وضعها ضمن برامجهم التدريبية و تدريب اللاعبين عليها مما قد يساعد فى تطوير قدرات اللاعبات المهارية ب خاصة المهارات على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع لناشئات الجمباز

ثالثاً :هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع للتعرف على :

تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع على اداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتان مختلفي الارتفاع لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات.

رابعاً : فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فى درجة اداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع و لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطه فى درجة اداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع و لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطه فى درجة اداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع و لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية.

خامساً :مصطلحات البحث :

تدريبات ثبات الجذع : core stability

يعرفه King,Majorie (٢٠٠٢) "هى أحدث تدريبات استخدمت لتنمية القوة العضلية حيث انها تعمل على العضلات الداخلية و الخارجية ، ويكون هدفها تحقيق الاستقرار و التوازن للمجموعات العضلية من الداخل و الخارج و أسفل اللوح و الظهر"(ص، ١٣).

أهمية و الأسس التي يجب مراعتها عند تنفيذ تدريبات ثبات الجذع :

وتشير كل من عبد المولى، أبو الدهب (٢٠١٣) إلى أن برنامج التدريب المركزي يجب أن تتضمن تمرينات تهدف إلى:

تقوية عضلات البطن والظهر والعضلة الآلية لأنها تعمل على تثبيت الحوض ومنطقة أسفل الظهر.

٢ - تمرينات باللفت والثني الجانبي للعمود الفقرى، فمعظم مهارات الجمباز الفني تتم بالعمل العضلي في عدة اتجاهات ومحاور لذا يجب تدريب العضلات أيضا بالعمل في عدة اتجاهات.

٣- تمرينات التوازن فهي تشكل عنصر هام جدا ضمن برامج التدريب ولا شك أن تمرينات التوازن لها أهمية خاصة للاعبات الجمباز الفني.

٤- تدريبات لحزام الحوض فالجسم عبارة عن سلسلة تتأثر بحركة أي جزء منها، فعلى سبيل المثال يكون تأثير تقوية حزام الحوض إيجابيا على حركة مفاصل الركبتين والقدمين وتقيهما من الإصابات.

٥- عند بدء تنفيذ برنامج التدريب المركزي يجب أن نحسن أولا الثبات والتحمل ويقصد بتمرينات الثبات تلك التي تؤدي بحركة قليلة أو بدون حركة للعمود الفقرى.

٦- بعد تحقيق مستوى جيد من الثبات والتحمل، نبدأ بتطوير القوة وأثناء ذلك يجب الاهتمام بالمدى الحركي الكامل للعمود الفقرى.

٧- تدريبات لتحسين القدرة، تعتبر تمرينات الثبات والتحمل حجر الأساس لتحسين القدرة والسرعة، وعندما نصل إلى هذا الحد من التدريبات المركزية يمكن أن نتوقع إنجازات رياضية على مستوى مرتفع علاوة على تقليل احتمالات التعرض للإصابات ويصبح الجسم أكثر قدرة على نقل الطاقة من العضلات المركزية حول العمود الفقرى إلى الأطراف(الذراعين والرجلين)(ص ص: ٢٦٣- ٢٦٤).

مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين : تؤدي مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف علي اليدين يجب ان يتحرك مركز ثقل الجسم في مسار بيضاوي حتي يتمكن من اكتساب عزوم تساعده علي الاتجاه لأعلي لكن في البداية تتجه العزوم لأسفل أثناء حركة سقوط الجسم للخلف وأسفل بعد حركة مرجحة الرجلين خلفا عاليا (كحركة تمهيدية) ، عند الوصول لوضع الانقلاب يجب ان تكون عارضة الجسم اللاعبة.يجب استخدام الطاقة المتجه لأسفل وتحويلها لعزوم متجه لاعلي عن طريق دفع الرجلين قريبا من الوضع العمودي . من الضروري لف الكفين حول العارضة بسرعة لتحقيق قبضة مستقرة قوية للدفع لأعلي حتى الوقوف علي اليدين ، استقرار القبضة وثباتها يساعد علي فتح زاوية الكتفين بسهولة و يجب مراعاة تماسك عضلات الجذع الأمامية والخلفية حتى يمكن للاعبة الحفاظ علي طاقة الوضع المكتسبة(ص ص،١٤٤-١٤٥).

العضلات التى تعمل على ثبات الجذع :

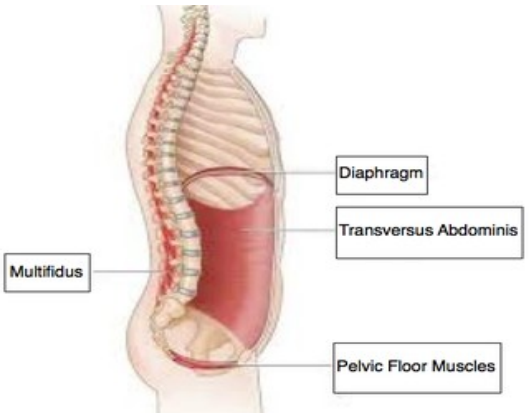
المجموعة العضلية الاولى (عضلات البطن) وهم ٤ عضلات :

١- المستقيمة البطنية Rectus abdomens

٢- المستعرضة البطنية Transverse abdomens

٣- المائلة الخارجية External oblique

٤- المائلة الداخلية Internal oblique



المجموعة العضلية الثانية (عضلات الظهر) وهم ٥ عضلات :

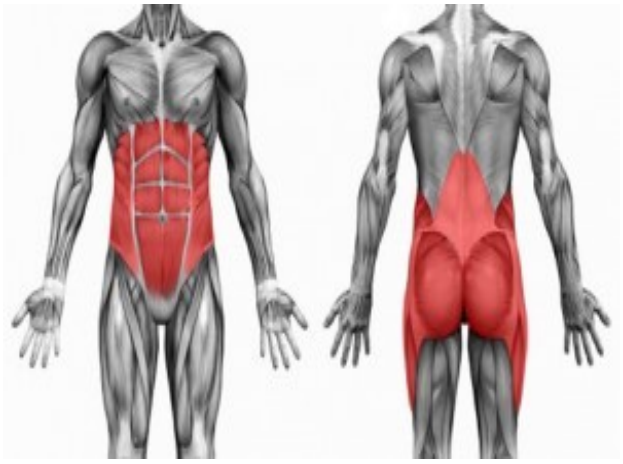
١- العضلة المربعة القطنية Quadrates lumborum

٢- العضلة الظهرية Latissimus doris

٣- العضلة شبه المنحرفة Trapezius

٤- العضلات الناصبة للعمود الفقرى Erector sponae muscles

٥- العضلة العديدة Multifidi muscles



المجموعة العضلية الثالثة (عضلات الفخذ) وهم ١١ عضلة:

١- العضلة الحرقفية Lliacus

٢- العضلة البطنية الكبرى Psoas major

٣- العضلة المتوترة اللفافة Tensor fasciaeatae muscle

٤- العضلة الكمثرية piriforms

٥- العضلة الاليوية الكبرى Gluteus maximums

٦- العضلة الاليوية الوسطى Gluteus medius

٧- العضلة الاليوية الصغرى Gluteus minimums

٨- العضلة السداديه الباطنية Ibdurate internus

٩- العضلة السدادية الباطنية Obdurate externus

١٠- التوأمية العلوية Superior Gemellus

١١- التوأمية السفلية inferior Gemellus

ويوضح الين و سكيب Allen et skip (٢٠٠٢) ان من اهم الفوائد الناتجة عن ممارسة تمرينات تقوية عضلات الجذع هى زيادة الكفاءة الحركية للجسم اثناء ممارسة الرياضة و الأنشطة اليومية . كما تساعد على زيادة ثبات و استقرار الجسم فى كل من الجذع و الحوض و زيادة التحكم فى الجسم و التوازن اثناء الحركة . (ص، ٤١)

يوضح لافلاس Lovelace(٢٠٠٩) ان عضلات المنطقة الوسطى من الجسم (الجذع) center core of body تضم مجموعة من العضلات المختلفة التى تلتف بشكل اساسى حول الجسم فى المنطقة ما بين مفصل الورك و القفص الصدرى و هذه المنطقة تصل ما بين الجزء العلوى و الجزء السفلى للجسم لذا يمكنها اداء وظيفتها كجزء واحد ، و تعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس او القاعدة لكل حركات الجسم ، فلا يمكن القيام باى حركة بدون اشتراك منطقة الجذع . (ص، ١٧٤)

جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع :

ان جهاز العارضتين مختلفتى الارتفاع قد تطور الاداء عليه بطريقة ديناميكية و مميزة ، ومنذ اكثر من خكسة عشر عاما كانت الجملة تتضمنالاوضاع الثابتة و حركات الدوران الاولية و الان نجد مجموعة من الوقوف على اليدين و مجموعة من الشقلبات كما هو الحال فى البدايات و النهايات و اللف الكامل واللفة و النصف لفة حول المحور الطولى للجسم فنجدها اصبحت شائعة.

وتميز هذا الجهاز بان مهاراته اصبحت ديناميكية ومتصلة و اصبح من ضمن المهارات الاساسية لهذا الجهاز اداء مهارات التحرر و اعادة المسك.

قبل البدء فى الاداء على الجهاز يجب على لاعبة الجمباز الاشتراك فى برامج الاعداد ،فالقوة العضلية و المرونة عناصر بالغة الاهمية فى الاداء على الجهاز ، وعلى الرغم من ذلك فأن العمل بقوة زائدة لا يؤدى الى سهولة الاداء ،وكذلك نفس الحال بنسبة لعنصر المرونة الزائدة تقلل من التحكم فى الجسم فالتوازن الملائم بين كلا من القوة العضلية و المرونة تكون هى المثالية(ص، ١٠٣).

نظرة عامة عن طبيعة العمل على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع :

- يبدأ تقييم التمرين عندما تترك اللاعبة سلم القفز او المرتبة و غير مسموح بأي دعم أو مساعدة اخرى .
- فى المحاولة الأولى للاعبة على الجهاز اذا تركت سلم القفز او المرور من تحت العارضتين (الجهاز) ، و لم تبدأ التمرين يتم خصم ١ درجة.
- فى المحاولة الثانية للتمرين و عدم البدء لا تمنح قيمة(درجة) للتمرين .
- تحتسب قيمة الخصومات من القيمة النهائية للتمرين.

احتساب وقت السقوط :

- **يسمح بتوقف التمرين فى حالة السقوط من على الجهاز لمدة ٣٠ ثانية.**
- **فى حالة عدم البدء لمدة اكثر من ٣٠ ثانية سيتم تطبيق خصم اضافي للاعبة.**

يتم احتساب وقت السقوط منذ ان تلمس اللاعبة للأرض بقدميها.

و ينم عرض الوقت المنقضي للسقوط خلال ثواني على لوحة النتائج ، و يتم الإبلاغ باشارة تحذيرية معلناً عن ١٠ ثواني ، و ٢٠ ثانية ، و اخرى عند ٣٠ ثانية.

- **يتم استئناف التمرين عندما تغادر قدمي اللاعبة الأرض.**
- **اذا لم يستأنف التمرين خلال مدة اقصاها ٦٠ ثانية . فيتم انهاء التمرين.**
- **ليس من الضروري اداء التحية مرة اخرى عند بدء التمرين مرة اخرى بعد السقوط.**

الجملة الإجبارية على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع :

الجملة الاجبارية الموضوعة من قبل الاتحاد المصرى للجمباز على جهاز العارضتي مختلفتى الارتفاع لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات

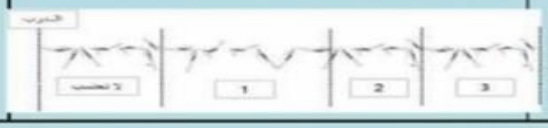
مرحلة 9 سنوات
العارضتى مختلفتى الارتفاع

الاجباري الخاص بالبطولة الاولى ينقسم الى جهازين اجباري (متطلبات على البار بارتفاع 170 سم و متطلبات على البار بارتفاع 220 سم)
في حالة عدم مشاركة اللاعبة بالجهازين، تحصل اللاعبة في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط

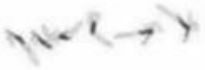
الاجباري الخاص بالبطولة الثانية ينقسم الى جهازين اجباري (متطلبات على البار بارتفاع 170 سم و متطلبات على الحية (حطة) بارتفاع 220 سم)
في حالة عدم مشاركة اللاعبة بالجهازين، تحصل اللاعبة في نتيجة الفردي العام على ميدالية و شهادة مشاركة فقط

الاجباري الخاص بالبطولة الاولى فقط :

الأجهزه المستخدمه	الحركات المطلوبه	الرمز	قيمة الصعوبه
متوازى ارتفاع البار السفلى170 لا يسمح بالتوقف او المرجحة البينية بين الحركات	التقرب بالقاب على البار (للبنات) متوج جلوس للوصول Kip	L	0.50
	جلوس للوصول لوضع الوقوف على اليدين بحد ادنى 45 درجة مسرح جلوس خلف Cast to hstd 45 يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء الجلوس (>45 - 90) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء الجلوس اقل من المستوى الافقي 90	45	1.00
	مرجحة حلقية جيب سيرتكل على الحوض و تنتهي في وضع الارتكاز على البار baby circle	O	0.50
لا يسمح بالتوقف او المرجحة البينية بين الحركات ***** تحتسب اللاعبة على ضربين قصيرين كالاتي: اذا ادت اللاعبة 3-2 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 3.00			
D score = 2.00 E score = 5.00			

الأجهزه المستخدمه	الحركات المطلوبه	قيمة الصعوبه
متوازى ارتفاع البار 220 سم	مرجحات امامية و خلفية 3 x ثم النزول للهبوط على القدمين يقوم المدرب برفع اللاعبة الى وضع المرجحة الخلفية ثم يتركها لتبدأ (لا يسمح للمدرب دفع اللاعبة لبدء المرجحات) تحتسب المرجحات بدءا من وضع المرجحة الخلفية و بالتالي لا تحتسب اول مرجحة من عدد ال 3 مرجحات و لكن يتم تطبيق الخصومات على شكل الجسم يتم تطبيق خصومات الاداء و الهبوط على "الهبوط على القدمين" يتم خصم 0.5 في حالة عدم اداء "الهبوط على القدمين"  Then landing on feet	3*0.5
D Score = 1.5 E Score = 5.00		

الاجباري الخاص بالبطولة الثانية فقط :

الأجهزه المستخدمه	الحركات المطلوبه	الرمز	القيمة الصعوبيه
متوازي ارتفاع البار السفلي170 لا يسمح بالتوقف او الدرجمة البينية بين الحركات	الطلوع بالقلب على البار السفلي (فيسارت) 	L	0.50
	بلنس للوصول لوضع الوقوف على اليدين مسموح ببلنس طويل Cast to hstd يخصم 0.5 من قيمة المتطلب في حالة اداء البلنس (45 - 10<) تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس بزاوية (90 - 45<) و لكن يحتسب من عدد الحركات تكون قيمة المتطلب "صفر" في حالة اداء البلنس بزاوية اقل من المستوى الافقي (اقل من مستوى زاوية 90 درجة) و لا يحتسب من عدد الحركات	!	1.00
	مرجحة خلفية جيب سيركل على الجرمن و تنتهي في وضع الارتكاز على البار baby circle 	O	0.50
لا يسمح بالتوقف او الدرجمة البينية بين الحركات ***** تحتسب اللاعبة على ثدرين فصجر كالاتي: اذا ادت اللاعبة 3-2 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 3.00			

D score = 2.00
E score = 5.00

الأجهزه المستخدمه	الحركات المطلوبه	الرمز	القيمة الصعوبيه
عطه بارتفاع 220 سم وجنبة فقار لا يسمح باستخدام البار	مرجحة لاداء جيب سيركل بلنس Cast to Clear hip circle to hstd. يخصم 0.3 من قيمة الحركة في حالة عدم الوصول للبلنس و الوصول لزاوية (45 - 10<) تكون قيمة الحركة صفر في حالة الوصول لزاوية اقل من مستوى 45 درجة و لكن تحتسب من عدد الحركات	!	0.50
	اداء 2 جرانت خلفي 2 Giant circle bwd to hstd	!!	1.00 X 2
تحتسب اللاعبة على ثدرين فصجر كالاتي: اذا ادت اللاعبة 3-2 حركات تكون درجة الاداء من 5.00 اذا ادت اللاعبة 1 حركات تكون درجة الاداء من 3.00			

D score = 2.6
E score = 5.00

الدراسات السابقة :

م	م اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	اهم النتائج
١	جيهان بدر (٢٠١١)	فعالية استخدام الاحبال المطاطية على بعض المتغيرات المرتبطة بمستوى اداء مهارة الارتكاز على البار العلوي و المرجحة خلفا للنزول و عمل دائرة خلفية على البار السفلي hip circle .	تهدف هذه الدراسة الى التعرف على فعالية استخدام الاحبال المطاطية و على القدرات البدنية و مستوى الاداء لمهارة الارتكاز على البار العلوي و المرجحة خلفا للنزول و عمل دائرة خلفية على البار السفلي hip circle على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع .	التجريبي	عينة عمدية من طالبات تخصص الجمباز بالفرقة الرابعة جامعة الزقازيق قوامها (٣٦) بتصميم مجموعة واحدة تجريبية .	اسفرت النتائج على ان البرنامج المقترح المستخدم بواسطة الاحبال المطاطية ادى الى تحسين القدرات البدنية و مستوى الاداء المهاري .
٢	كريس شاروك و اخرون (٢٠١١)	دراسة العلاقة بين ثبات الجزء المركزي للجسم و الأداء الرياضي.	التعرف على دراسة العلاقة بين ثبات الجزء المركزي للجسم و الأداء الرياضي.	استخدم الباحثين المنهج التجريبي.	اشتملت العينة على ٣٥ طالب.	وجود علاقة إيجابية بين ثبات الجزء المركزي للجسم و الأداء الرياضي.

م	م اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	اهم النتائج

م	م اسم الباحث	عنوان الدراسة	الهدف	المنهج	العينة	اهم النتائج
٤	نشوى اللبان (٢٠١٧)	تأثير تدريبات ثبات الجذع على القدرات البدنية الخاصة و درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركإات الأرضية لناشئات الجمباز	التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على القدرات البدنية الخاصة و درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات	استخدمت الباحثة المنهج التجريبي	اشتملت العينة على (١٢) لاعبة	-تدريبات ثبات الجذع أدت إلى تحسن المتغيرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لدى المجموعة التجريبية. -تدريبات ثبات الجذع أدت إلى تحسن مستوى أداء الناشئات تحت ٧ سنوات فى الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية لدى المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث

أولاً منهج البحث :

استخدم الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين الضابطة و التجريبية لملائمته لطبيعة هذا البحث

ثانياً عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث تتمثل فى لاعبات الجمباز الناشئات تحت ٩ سنوات بنادي هيئة قناة السويس ، حيث يبلغ قوام العينة (١٢) لاعبة تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين إحداهم تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (٦) لاعبات ، وتم تطبيق البرنامج التدريبي عليهم باستثناء التدريبات النوعية الخاصة بمهارة دائرة المقعدة الخلفية قيد البحث والتي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية فقط.

كما استعانة الباحثة بعدد ١٠لاعبات ذلك لاجراء الدراسة الاستطلاعية و يوضح جدول (٢) توصيف عينة البحث.

جدول (٢)

توصيف عينة البحث

النادي	النوع	عدد اللاعبين	العينة
هيئة قناة السويس	أساسية	(٦)للمجموعة الضابطة (٦) للمجموعة التجريبية	المجموعة التجريبية
هيئة قناة السويس	غير أساسية	(١٠)	المجموعة الاستطلاعية
٢	٢	(٢٢)	الاجمالي

ثالثاً: تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة باجراء التجانس بين أفراد العينة فى متغيرات (العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن ، القدرات البدنية الخاصة ، درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين) ، و جدول(٣) يوضحا التوصيف الإحصائي لعينة البحث فى متغيرات العمر الزمني ، العمر التدريبي، الطول ، الوزن ، القدرات البدنية الخاصة ، درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين

أ- يوضح جدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبى تجانس عينة البحث :

جدول (٣)

معامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

السن والطول والوزن والعمر التدريبي

م	المتغيرات / الإحصاء	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			
			س-	±ع	الوسيط	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٨,٤٦	٠,٣٢	٨,٥٠٠	-٠,٠١٠
٢	الطول	سم	١٣٩,٣٣	٤,٨٨	١٤٠,٥٠	-١,٧٦
٣	الوزن	كجم	٢٦,٧٣	١,٤١	٢٧,١٠٠	-١,٩٠
٤	العمر التدريبي	درجة	٥,١١	٠,١٨	٥,٠٠	١,٠٩

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء= (٠,٨٤٥) **ن١= ن٢ =٦**

يتضح من الجدول (3) أن معامل الالتواء فى السن والطول والوزن والعمر التدريبي قد بلغ للمجموعة التجريبية (-٠,٠١٠)، (-٠,١٧٦)، (-١,٩٠)، (١,٠٩) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٦٨٧)، وجميع تلك القيم قد انحصرت ما بين بين (±٣) مما يدل على تجانس أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية فى تلك المتغيرات.

جدول (٤) معامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن١= ن٢ =٦

م	الإحصاء / الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية			
			س-	± ع	الوسيط	معامل الالتواء	س-	± ع	الوسيط	معامل الالتواء
التوازن	الوثب علي العلامات (باس المعدل)	درجة	٦,٦٦	١,٥٠	٧,٠٠	-١,٢٧	٦,٣٣	١,٢١	٦,٥٠	٠,٠٧٥
	المشي علي اليدين	مسافة	٣,٦١	٠,٨٩	٣,٦٠	٠,٤٤٣	٤,٢٥	٠٩٧	٤,٥٠	٠,٥٧٧
	المشي علي عارضة التوازن	زمن	٩,٠٠	١	٩,٠٠	٠,٠٠٠	٩,٠٠	٠,٨٩	٩,٠٠	٠,٠٠٠
المرونة	المرونة ملخة العصا	مسافة	٢٧,٦٦	٤,٥٨	٢٧,٥٠	-٠,٠١٤	٢٧,٤٤	٣,٤٤	٢٧,٠٠	-٠,٠٢٦
	ثني الجذع اماما من الوقوف	درجة	١,١٦	١,٤٧	١٠٥٠	-٠,٤١٨	٩,٦٦	٠,٨١	٩,٥٠	٠,٨٥٧
	الكوبري (قبة)	درجة	٧,٨٣	٠,٦٨	٧,٧٥	٠,٨٨	٨,١٦	٠,٥١٦	٨,٠٠	٠,٦٦٦
التوافق العضلي العصبي	الدوائر المرقمة	زمن	٦,١١	٠,٩	٦,٣	٠,١٨٩	٦,٠٢	٠,٩٣	٦,٣٣	-٠,٤٢٥
	الجري بشكل (٨)	زمن	٤,٩٨	٠,٧٤	٤,٩٩	-٠,٠٣٠	٤,٧٢	٠,٦٩	٤,٦٤	١,٢٢٠

تابع جدول (٤) معامل الالتواء للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن١= ن٢ =٦

م	الإحصاء / الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				
			س-	± ع	الوسيط	معامل الالتواء	س-	± ع	الوسيط	معامل الالتواء
تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	83.66	8.01	83.00	٠,٣٣	83.16	0.93	83.93	0.425-
	الوقوف علي اليدين	زمن	1.92	0.755	1.81	0.414	2.01	0.73	2.16	0.169-
	(بريس بالنس)	تكرار	٢,٥٠٠	١,٠٤	٢,٥٠٠	٠,٠٠٠	2.66	0.81	2.50	0.578
القدرة العضلية	الوثب العمودي	مسافة	27.16	2.31	27.00	0.858	26.83	2.13	27.00	0.137
	تسلق حبل	زمن	1.70	0.37	1.80	0.515-	1.95	0.52	1.90	0.599-
	الوثب العريض من الثبات	مسافة	1.42	0.18	1.47	1.042-	1.46	0.125	1.42	1.615
	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	9.66	1.21	9.50	0.075-	10.16	0.75	10.00	0.313-
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد	5.66	0.51	6.00	0.96-	5.50	0.54	5.50	0.000
	الجري المكوكي ١٥م	زمن	6.23	0.41	6.31	0.62-	6.14	0.47	6.30	0.768-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء= (0.845)

يتضح من الجدول (4) أن معامل الالتواء قد بلغ للمجموعة الضابطة في اختبار الوثب علي العلامات (-١,٢٧) ، وفي المشي علي اليدين (٠,٤٤٣) ، وفي المشي علي عارضة التوازن (٠,٠٠٠) ، وفي المرونة ملخة العصا (-٠,١٤)، وفي ثني الجذع أماماً من الوقوف (-٠,٤١٨) ، وفي الكوبري (٠,٨٨)، وفي الدوائر المرقمة (-٠,١٨٩)، وفي الجري بشكل ٨ (-٠,٠٣٠) ، وفي الأنبطاح المائل من الوقوف (٠,٣٣) ، وفي الوقوف علي اليدين (٠,٤١٤) ، وفي بريس بالنس(٠,٠٠٠)،

وفي الوثب العمودي (٠,٨٥٨) ، وفي تسلق حبل (-٠,٥١٥) ، وفي الوثب العريض من الثبات (-١,٠٤٢) ، وفى الأنبطاح المائل ثني الذراعين(-٠,٩٦) وفى الأنبطاح المائل من الوقوف ١٠ث (-٠,٠٧٥) وفى الجري المكوكي ١٥م (-٠,٦٢) ، وللمجموعة التجريبية على التوالي (٠,٧٥)، (-٠,٥٧٧)، (٠,٠٠٠)، (-٠,٠٢٦)، (٠,٨٥٧)، (٠,٦٦٦)، (-٠,٤٢٥)، (١,٢٢٠)،(-٠,١٦٩)، (٠,٥٧٨)، (٠,١٣٧)،(-٠,٥٩٩)،(١,٦١٥)، (٠,٠٠٠)،(-٠,٣١٣)،(-٠,٧٦٨) ، حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء(٠,٨٤٥)، وجميع تلك القيم قد انحصرت ما بين بين (±٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث الأساسية فى تلك الاختبارات.

رابعاً: تكافؤ العينة:

جدول (٥)

تكافؤ مجموعتي البحث في السن والطول والوزن والعمر التدريبي

ن١= ن٢ =٦

بيانات إحصائية / الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (مان ويتنى)	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
السن	٧,٤٢	٤٤,٥٠	٥,٥٨	٣٣,٥٠	١٢,٥٠٠	٠,٣٧٣
الطول	٥,٢٥	٣١,٥٠	٧,٧٥	٤٦,٥٠	١٠,٥٠٠	٠,٢٢٦
الوزن	٥,١٧	٣١,٠٠	٧,٨٣	٤٧,٠٠	١٠,٠٠٠	٠,١٩٨
العمر التدريبي	٥,٨٣	٣٥,٠٠	٧,١٧	٤٣,٠٠	١٤,٠٠٠	٠,٤٤٦

قيمة مان ويتني (u) الجدولية = (٧,٠٠) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (5) أن قيم مان ويتنى (u) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قد بلغت على التوالي في السن والطول والوزن والعمر التدريبي (١٢,٥٠٠)، (١٠,٥٠٠)، (١٠,٠٠٠)، (١٤.00) وهى اكبر من قيمة مان ويتني (u) الجدولية البالغة (٧,٠٠) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) وان مستوى الدلالة الاحصائية قد بلغ على التوالي (٠,٣٧٣)، (٠,٢٢٦)، (٠,١٩٨)، (٠,٤٤٦) وتلك القيم أكبر من مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى تلك المتغيرات.

جدول (٦)

تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن١= ن=٢

الاختبارات	بيانات إحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (مان ويتنى)	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
التوازن	الوثب علي العلامات(باس المعدل)	٧,٠٨	٤٢,٥٠	٥,٩٢	٣٥,٥٠	١٤,٥٠٠	٠,٥٦٤
	المشي علي اليدين	٥,٣٣	٣٢,٠٠	٧,٦٧	٤٦,٠٠	١١,٠٠٠	٠,٢٥٦
	المشي علي عارضة التوازن	٦,٥٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٣٩,٠٠	١٨,٠٠٠	١,٠٠٠
المرونة	المرونة ملخة العصا	٦,٦٧	٤٠,٠٠	٦,٣٣	٣٨,٠٠	١٧,٠٠٠	٠,٨٧٢
	ثني الجذع اماما من الوقوف	٧,٢٥	٤٣,٥٠	٥,٧٥	٣٤,٥٠	١٣,٥٠٠	٠,٤٥٧
	الكوبري (قبة)	٥,٤٢	٣٢,٥٠	٧,٥٨	٤٥,٥٠	١١,٥٠٠	٠,٢٧٦
التوافق العضلي العصبي	الدوائر المرقمة	٦,٥٠	٣٩,٠٠	٦,٥٠	٣٩,٠٠	١٨,٠٠٠	١,٠٠٠
	الجري بشكل (٨)	٧,٠٠	٤٢,٠٠	٦,٠٠	٣٦,٠٠	١٥,٠٠٠	٠,٦٣١
تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	٦,٢٥	٣٧,٥٠	٦,٧٥	٤٠,٥٠	١٦,٥٠٠	٠,٨١٠
	الوقوف علي اليدين	٦,٧٥	٤٠,٥٠	٦,٢٥	٣٧,٥٠	١٦,٥٠٠	٠,٨٠٩
	(بريس بالنس)	٦,٢٥	٣٧,٥٠	٦,٧٥	٤٠,٥٠	١٦,٥٠٠	٠,٧٩٩
القدرة العضلية	الوثب العمودي	٦,٨٣	٤١,٠٠	٦,١٧	٣٧,٠٠	١٦,٠٠٠	٠,٧٤٥
	تسلق حبل	٥,٨٣	٣٥,٠٠	٧,١٧	٤٣,٠٠	١٤,٠٠٠	٠,٥١٩
	الوثب العريض من الثبات	٥,٩٢	٣٥,٥٠	٧,٠٨	٤٢,٥٠	١٤,٥٠٠	٠,٥٧٠
	انبطاح مائل ثني الذراعين	٥,٧٥	٣٤,٥٠	٧,٢٥	٤٣,٥٠	١٣,٥٠٠	٠,٤٥٢
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف(١٠ث)	٧,٠٠	٤٢,٠٠	٦,٠٠	٣٦,٠٠	١٥,٠٠٠	٠,٥٧٥
	الجري المكوكي ١٥م	٦,٧٥	٤٠,٥٠	٦,٢٥	٣٧,٥٠	١٦,٥٠٠	٠,٨١٠

قيمة مان ويتني (u) الجدولية = (٧,٠٠) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٦) أن قيم مان ويتنى (u) لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية قد بلغت في اختبار الوثب علي العلامات (١٤,٥٠٠) ، وفي المشي علي اليدين (١١,٠٠٠) ، وفي المشي علي عارضة التوازن (١٨,٠٠٠) ، وفي المرونة ملخة العصا (١٧,٠٠٠)، وفي ثني الجذع أماماً من الوقوف (١٣,٥٠٠) ، وفي الكوبري (١١,٥٠)، وفي الجري بشكل ٨ (١٥,٠٠٠) ، وفي الدوائر المرقمة (١٨,٠٠٠) ، وفي الانبطاح المائل من الوقوف (١٦,٥٠٠) ، وفي الوقوف علي اليدين (١٦,٥٠٠) ، وفي بريس بالنس(١٦,٥٠٠)، وفي الوثب العمودي (١٦,٠٠٠) ، وفي تسلق حبل (١٤,٠٠٠) ، وفي الوثب العريض من الثبات (١٤,٥٠٠) ، وفى الانبطاح المائل ثني الذراعين(١٣,٥٠٠) وفى الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث (١٥,٠٠٠) وفى الجري المكوكي ١٥م (١٦,٥٠٠) ، وهى اكبر من قيمة مان ويتني (u) الجدولية البالغة (٧,٠٠) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) ، كما ان مستوى الدلالة الاحصائية قد بلغ علي التوالي (٠,٥٦٤)، (٠,٢٥٦)، (١,٠٠٠)، (٠,٨٧٢)، (٠,٤٥٧)، (٠,٢٧٦)، (١,٠٠٠)، (٠,٦٣١)،(٠,٨١٠)،(٠,٨٠٩)،(٠,٧٤٥)،(٠,٥١٩)، (٠,٥٧٠) ، (٠,٤٥٢) ، (٠,٥٧٥) ، (٠,٨١٠) ، وتلك القيم أكبر من مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فى تلك الاختبارات .

خامساً : وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة الوسائل التالية لجمع البيانات :

١- قياس الطول :

تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتر لأقرب سم.

٢- قياس الوزن :

تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبي لأقرب ١،٥ كجم.

٣- قياس مستوى الأداء المهارى :

تم قياس مستوى الأداء المهاري لمهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الإرتفاع لناشئات الجمباز تحت ٩سنوات باستخدام طريقة المحلفين ووفقا لإرشادات قانون التحكيم الدولي عن طريق حكام معتمدين بالاتحاد المصرى للجمباز، وذلك بأداء اللاعبين الجملة المقترحة لعينة البحث وفق للتعليمات الفنية للإتحاد المصرى للجمباز الخاصة بمرحلة تحت ٩ سنوات ، ويقوم الحكام بتقييم حركة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين فقط من خلال استمارة تقييم الأداء المهاري على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع ثم يعطي الحكم درجة المهارة فقط من ١٠درجات.

سادساً : التجربة الاستطلاعية :

١- التجربة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية الأولى فى الفترة ٢٠٢١/٣/٣م إلى ٢٠٢١/٣/٥م على عينها قوامها (١٠) ناشئات من خارج عينة البحث الأساسية و من نفس مجتمع البحث بهدف :

أ-التأكد من سلامة و صلاحية الأدوات و الأجهزة المستخدمة .

ب- تقنين التدريبات النوعية لتحديد درجة حمل التدريب .

ت-التأكد من استيعاب اللاعبات للتدريبات المستخدمة و سهولة استجابتها لهم .

و قدد حققت التجربة الاستطلاعية أهدافها .

البرنامج التدريبي قيد البحث :

قامت الباحثة باعداد البرنامج التدريبي وفقا للأسس العلمية من خلال الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في مجال الجمباز وعلم التدريب الرياضي والدراسات السابقة المتاحة، و ذلك لتطبيق البرنامج على مجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية)على ان يكون الاختلاف الوحيد بينهما هو تطبيق تدريبا ثبات الجذع الخاصة بمهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين قيد البحث(المتغير التجريبي) على المجموعة التجريبية بينما تقوم المجموعة الضابطة بأداء المهارة بالطريقة التقليدية و بذلك تمكن الباحثة ان ترجع اي اختلاف بين المجموعتين التجريبية و الضابطة بعد تطبيق البرنامج التدريبي لوجود المتغير التجريبي، وقد قامت الباحثة بوضع البرنامج التدريبي وفقا لما يلي:

١- الهدف من البرنامج:

يهدف البرنامج إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهاري لمهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات.

٢- أسس وضع البرنامج:

عند وضع البرنامج التدريبي المقترح تم مراعاة الأسس التالية:

أ- مراعاة الهدف من البرنامج.

ب- ملائمة محتوى البرنامج الخصائص ومتطلبات النمو لمرحلة تحت ٩ سنوات مع مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث.

ج- توفير الإمكانات والأدوات المستخدمة في البرنامج.

د- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملى.

هـ- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب.

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

ز-مراعاة متطلبات الأداء المهاري للمرحلة السنية تحت ٩ سنوات.

ح- مراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل.

٣- محتوي البرنامج التدريبي :

جدول (٧)

محتوى البرنامج التدريبي قيد البحث :

م	المتغيرات	المحتوي
١	مدة البرنامج	٣ شهور
٢	عدد الأسابيع	١٢ أسبوع
٣	عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع	٥ وحدات تدريبية
٤	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٦٠ وحدة تدريبية
٥	أيام التدريب خلال الأسبوع	السبت الأحد الإتنين الأربعاء الخميس
٦	زمن الوحدة التدريبية	١٨٠ دقيقة
٧	زمن الإحماء و الختام (خارج الوحدة التدريبية)	٥ دقائق للإحماء و الختام (خارج الوحدة التدريبية)
٨	الزمن الكلي للإعداد البدني فى البرنامج	٤٣٢٠ دقيقة
٩	الزمن الكلي للإعداد المهاري فى البرنامج	٦٤٨٠ دقيقة
١٠	تشكيل دورة الحمل الأسبوعية	٢-١

تم تحديد محتوي البرنامج بناء على المسح المرجعي والأبحاث العلمية وقد توصلت الباحثة إلى مجموعة من تدريبات ثبات الجذع لمهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بالنسبة للمجموعة التجريبية، و قد راعت الباحثة أن تكون التمرينات المستخدمة تخدم الخط الفني للأداء المهاري.

- **الدراسة الأساسية :**
- **القياس القبلي :**

أجرت الباحثة القياس القبلي على عينة البحث الأساسية، يوم السبت ٢٠٢١/٦/١٢.

- **تنفيذ البرنامج :**

بعد الانتهاء من من القياسات القبلية قام ت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع على ناشئات الجمباز تحت (٩) سنوات بنادي هيئة قناة السويس الرياضي، وذلك في الفترة من يوم السبت ٢٠٢١/٧/٣ حتى يوم االاربعاء ٢٠٢١/٩/١٨.

- تم تطبيق تدريبات ثبات الجذع بعد الاحماء وقبل الجزء المهاري بالوحدة.

- استمر تنفيذ برنامج تدريبات المقاومات المختلفة لمدة (١٢) أسبوع.

- القياس البعدي:

بعد الانتهاء من البرنامج التدريبي قيد البحث على عينة البحث الاساسية، قام الباحث بأجراء القياس البعدي بنفس الطريقة وأسلوب القياس القبلي على الاختبارات البدنية قيد البحث و درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين في يوم الاربعاء ٢٠٢١/٩/٢٥.

سابعاً :المعالجات الاحصائية المستخدمة :

للتحقق من هدف البحث والتأكد من صحة الفروض استخدمت الباحثة حزمة للبرنامج الإحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجة الاحصائية للبيانات الأساسية باستخدام :

١- المتوسط الحسابي.
٢- الوسيط.
٣- الانحراف المعياري.
٤- معامل الالتواء.
٥- معامل الارتباط لسبيرمان.
٦- اختبار مان ويتني.
٧- اختبار الاشارة لويلككسون.
٨- قيمة (U).

عرض و مناقشة النتائج :

١- عرض و مناقشة نتائج الفرض الأول :

عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدى للاختبارات البدنية والمستوي المهاري قيد البحث

(ن=6)

المتغيرات	بيانات إحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين
			سَ	ع	سَ	ع	
التوازن	الوثب علي العلامات(باس المعدل)	درجة	6.66	1.50	7.67	0.12	1.01
	المشي علي اليدين	مسافة	3.61	0.89	4.53	0.77	0.92
	المشي علي عارضة التوازن	زمن	٩,٠٠	1.41	11.50	0.84	2.5
المرونة	المرونة ملخة العصا	مسافة	27.66	4.58	25.00	1.89	2.66
	ثني الجذع اماما من الوقوف	درجة	10.16	1.47	13.33	1.03	3.17
	الكوبري (قبة)	درجة	7.83	0.68	8.67	0.41	0.84
التوافق العضلي العصبي	الدوائر المرقمة	زمن	6.11	0.9	6.22	0.97	0.11
	الجري بشكل (٨)	زمن	4.98	0.74	4.32	0.42	0.66
تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	83.66	8.01	107.50	25.45	23.84
	الوقوف علي اليدين	زمن	1.92	0.755	2.79	0.43	0.87
	(بريس بالنس)	تكرار	٢,٥٠٠	١,٠٤	3.66	1.21	1.16
القدرة العضلية	الوثب العمودي	مسافة	27.16	2.31	23.33	3.27	3.83

	تسلق حبل	زمن	1.70	0.37	2.18	0.22	0.48
	الوثب العريض من الثبات	مسافة	1.42	0.18	1.91	0.80	0.49
	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	9.66	1.21	11.10	1.032	1.44
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف(١٠ ث)	عدد	5.66	0.51	6.63	0.516	0.97
	الجري المكوكي ١٥م	زمن	6.23	0.41	5.42	0.38	0.81
المستوي المهاري	مهارة دائرة المقعده الخلفية للوقوف علي اليدين	درجة	٠,٠٠	٠,٠٠	٤,٥٧	١,٩٤	٤,٥٧

يتضح من الجدول (٨) أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة الضابطة للاختبارات البدنية في اختبار الوثب علي العلامات (٦,٦٦) ، وفي المشي علي اليدين (٣,٦١) ، وفي المشي علي عارضة التوازن (٩,٠٠) ، وفي المرونة ملخة العصا (٢٧,٦٦)، وفي ثني الجذع أماماً من الوقوف (١٠,١٦) ، وفي الكوبري (٧,٨٣)، وفي الدوائر المرقمة (٦,١١)، وفي الجري بشكل ٨ (٤,٩٨) ، وفي الأنبطاح المائل من الوقوف (٨٣,٦٦) ، وفي الوقوف علي اليدين (١,٩٢) ، وفي بريس بالنس(٢,٥٠٠)، وفي الوثب العمودي (٢٧,١٦) ، وفي تسلق حبل (١,٧٠) ، وفي الوثب العريض من الثبات (١,٤٢) ، وفى الأنبطاح المائل ثني الذراعين(٩,٦٦) وفى الأنبطاح المائل من الوقوف ١٠ث (٥,٦٦) وفى الجري المكوكي ١٥م(٦,٢٣)، وفي المستوي المهاري (٠,٠٠) ، وفى القياس البعدي قد بلغ على التوالي (٧,٦٧)، (٤,٥٣)، (١١,٥٠)، (٢٥,٠٠)، (١٣,٣٣)، (٨,٦٧)، (٦,٢٢)، (٤,٣٢)،(١٠٧,٥٠)، (٢,٧٩)، (٣,٦٦)، (٢٣,٣٣)،(٢,١٨)، (١,٩١)، (١١,١٠)، (٦,٦٣) ، (٥,٤٢) ، (٤,٥٧) مما يشير إلي وجود فروق بين المتوسطين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاختبارات البدنية والمستوي المهاري لأفراد المجموعة الضابطة (ن=٦)

المتغيرات	بيانات إحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة(z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			−	+	−	+		
التوازن	الوثب علي العلامات(باس المعدل)	درجة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٣٢	0.026
	المشي علي اليدين	مسافة	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	-٢,٠٢٣	0.043
	المشي علي عارضة التوازن	زمن	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٢٦	0.026
المرونة	المرونة ملخة العصا	مسافة	٤,٠٠	٢,٥٠	١٦,٠٠	٥,٠٠	-١,١٥٦	0.019
	ثني الجذع اماما من الوقوف	درجة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٣٢	0.026
	الكوبري (قبة)	درجة	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	-٢,٢٣٦	0.025
التوافق العضلي العصبي	الدوائر المرقمة	زمن	٢,٥٠	٥,٥٠	١٠,٠٠	١١,٠٠	-١,١٠٥	0.016
	الجري بشكل (٨)	زمن	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٠١	0.028
تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	١,٠٠	٤,٠٠	١,٠٠	٢٠,٠٠	-١,٩٩٧	0.046
	الوقوف علي اليدين	زمن	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠١	0.028
	(بريس بالنس)	تكرار	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٧١	0.023
القدرة العضلية	الوثب العمودي	مسافة	٣,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٠,٠٠	-٢,٠٣٢	0.042
	تسلق حبل	زمن	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٠٢١٤	0.027
	الوثب العريض من الثبات	مسافة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠١	0.028

	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٢,٢٢٦-	0.026
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف(١٠ ث)	عدد	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٠٧٠-	0.038
	الجري المكوكي ١٥م	زمن	٠,٠٠	٣,٠٠	٠,٠٠	١٥,٠٠	٢,٢٢٦-	0.025
المستوي المهاري	مهارة دائرة المقعده الخلفية للوقوف علي اليدين	درجة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠١	٠,٠٢٨

قيمة ويلككسون الجدولية (Z) = 5 عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (٩) أن قيمة (z)المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلككسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في درجة الاختبارات البدنية في اختبار الوثب علي العلامات (2.232-) ، وفي المشي علي اليدين (2.023-) ، وفي المشي علي عارضة التوازن (2.226-) ، وفي المرونة ملخة العصا (1.156-)، وفي ثني الجذع أماماً من الوقوف (2.232-) ، وفي الكوبري (2.236-)، وفي الدوائر المرقمة (1.105-)، وفي الجري بشكل ٨ (2.201-) ، وفي الانبطاح المائل من الوقوف (1.997-) ، وفي الوقوف علي اليدين (2.201-) ، وفي بريس بالنس(2.271-)، وفي الوثب العمودي (2.032-) ، وفي تسلق حبل (2.214-) ، وفي الوثب العريض من الثبات (2.201-) ، وفى الانبطاح المائل ثني الذراعين(2.226-) وفى الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث (2.070-) وفى الجري المكوكي ١٥م(2.226-) ، وفي المستوي المهاري (٢,٢٠١-) وتلك القيم أصغر من قيمة (z) ، وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من(٠,٠٥) حيث بلغت على التوالي (٠,٠٢٦) ، (٠,٠٤٣) ، (٠,٠٢٦) ، (0.019) ، (0.026) ، (0.025) ، (0.016) ، (0.028) ، (0.046) ، (0.023) ، (0.042) ، (0.027) ، (0.028) ، (0.026) ، (0.038) ، (0.025) ، (٠,٠٢٨) ، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي ذا متوسط الرتب الأفضل.

٢- مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٨)،(٩) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار ولككسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعديللمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية قيد البحث و درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين انحصرت بين (٢,٠٧-)،(٢,٢٢٠-) و مستوى الدلالة الإحصائية انحصر بين (٠,٠٢٦) ، (٠,٠٢٨) و جميعها دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) و لصالح القياس البعدي ، و هذا يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية فى القدرات البدنية و درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع قيد البحث .

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

وهذا ما يؤكده كل من عادل عبد البصير(١٩٩٩)، عصام عبد الخالق(١٩٩٢) على أن التدريب المنتظم يؤدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية.(ص، ١١٩)،(ص، ١٦٤)

كما يشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥) إلى أن الإعداد البدني يؤثر على جميع الناشئين وذلك بتنمية قدراتهم البدنية والحركية من القوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة ومركباتهم مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة. (ص، ١٢)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه كل من محمد علاوى(١٩٩٤) ، مفتى إبراهيم(١٩٩٦)، عادل عبد البصير(١٩٩٩) ، عصام عبد الخالق(٢٠٠٥)على أن الإعداد البدني يرتبط إرتباطاً 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.

و بهذا يتحقق الفرض الأول الذي ينص على : توجد فروق دالة إحصائياَ بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فى درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع و لصالح القياس البعدي

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٠)
المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى للاختبارات البدنية والمستوي المهاري قيد البحث

(ن=6)

المتغيرات	بيانات إحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين
			سَ	ع	سَ	ع	
التوازن	الوثب علي العلامات(باس المعدل)	درجة	6.33	1.21	9.67	0.52	3.34
	المشي علي اليدين	مسافة	4.25	0.97	6.60	0.76	2.35
	المشي علي عارضة التوازن	زمن	٩,٠٠	0.89	15.33	1.21	6.33
المرونة	المرونة ملخة العصا	مسافة	27.33	3.44	14.83	1.47	12.5
	ثني الجذع اماما من الوقوف	درجة	9.66	0.81	23.17	1.47	13.51
	الكوبري (قبة)	درجة	8.16	0.516	9.67	0.41	1.51

التوافق العضلي العصبي	الدوائر المرقمة	زمن	6.02	0.93	4.63	0.72	1.39
	الجري بشكل (٨)	زمن	4.72	0.69	2.80	0.45	1.92
تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	84.16	6.43	210.67	27.14	126.51
	الوقوف علي اليدين	زمن	2.01	0.73	4.28	0.91	2.27
	(بريس بالنس)	تكرار	2.66	0.81	10.67	1.63	8.01
القدرة العضلية	الوثب العمودي	مسافة	26.83	2.13	36.50	1.87	9.67
	تسلق حبل	زمن	1.95	0.52	3.34	0.50	1.39
	الوثب العريض من الثبات	مسافة	1.46	0.125	2.09	0.09	0.63
	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	10.16	0.75	12.33	1.21	٢,١٧
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف(١٠ ث)	عدد	5.50	0.54	8.50	1.05	٣,٠٠
	الجري المكوكي ١٥م	زمن	6.14	0.47	4.95	0.14	1.19
المستوي المهاري	مهارة دائرة المقعده الخلفية للوقوف علي اليدين	درجة	٠,٠٠	٠,٠٠	٨,٠٣٣	٠,٤١٣	٨,٠٣٣

يتضح من الجدول (١٠) أن المتوسط الحسابي في القياس القبلي للمجموعة التجريبية للاختبارات البدنية في اختبار الوثب علي العلامات (٦,٣٣) ، وفي المشي علي اليدين (٤,٢٥) ، وفي المشي علي عارضة التوازن (٩,٠٠) ، وفي المرونة ملخة العصا (٢٧,٣٣)، وفي ثني الجذع أماماً من الوقوف (٩,٦٦) ، وفي الكوبري (٨,١٦)، وفي الدوائر المرقمة (٦,٠٢)، وفي الجري بشكل ٨ (٤,٧٢) ، وفي الانبطاح المائل من الوقوف (٨٤,١٦) ، وفي الوقوف علي اليدين (٢,٠١) ، وفي بريس بالنس(٢,٦٦)، وفي الوثب العمودي (٢٦,٨٣) ، وفي تسلق حبل (١,٩٥) ، وفي الوثب العريض من الثبات (١,٤٦) ، وفى الانبطاح المائل ثني الذراعين(١٠,١٦) وفى الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث (٥,٥٠) وفى الجري المكوكي ١٥م(٦,١٤)، وفي المستوي المهاري (٢,٢٠١-) وفى القياس البعدي قد بلغ على التوالي (٩,٦٧)، (٦,٦٠)، (١٥,٣٣)، (١٤,٨٣)، (٢٣,١٧)، (٩,٦٧)، (٤,٦٣) ، (٢,٨٠)،(٢١٠,٦٧)، (٤,٢٨)، (١٠,٦٧)، (٣٦,٥٠)،(٣,٣٤)، (٢,٠٩)،(١٢,٣٣)، (٨,٥٠) ، (٤,٩٥) ، (٨,٠٣٣) مما يشير إلي وجود فروق بين المتوسطين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في درجة الاختبارات البدنية والمستوي المهاري لأفراد المجموعة التجريبية

(ن=٦)

المتغيرات	بيانات إحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
			−	+	−	+		
التوازن	الوثب علي العلامات(باس المعدل)	درجة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢١٤	0.027
	المشي علي اليدين	مسافة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠٧	0.027
	المشي علي عارضة التوازن	زمن	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢١٤	0.027
المرونة	المرونة ملخة العصا	مسافة	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٠٧	0.027
	ثني الجذع اماما من الوقوف	درجة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠١	0.028
	الكوبري (قبة)	درجة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٢٠	0.026
التوافق العضلي العصبي	الدوائر المرقمة	زمن	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٠١	0.028
	الجري بشكل (٨)	زمن	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٠١	0.028
تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠١	0.028
	الوقوف علي اليدين	زمن	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠١	0.028
	(بريس بالنس)	تكرار	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٠٧	0.027
القدرة العضلية	الوثب العمودي	مسافة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢١٤	0.027
	تسلق حبل	زمن	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠١	0.028
	الوثب العريض من الثبات	مسافة	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠٧	0.027
	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢١٤	0.027

الرشاقة	الانبطاح المائل من عدد الوقوف(١٠ث)	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠٧	0.027
	الجري المكوكي ١٥م زمن	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠	-٢,٢٠١	0.028
المستوي المهاري	مهارة دائرة المقعده الخلفية درجة للوقوف علي اليدين	٠,٠٠	٣,٥٠	٠,٠٠	٢١,٠٠	-٢,٢٠٧	٠,٠٢٧

قيمة ويلككسون الجدولية (Z) = 5 عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥)

يوضح الجدول (١١) أن قيمة (z)المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلككسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في درجة الاختبارات البدنية في اختبار الوثب علي العلامات (2.214-) ، وفي المشي علي اليدين (2.07-) ، وفي المشي علي عارضة التوازن (2.214-) ، وفي المرونة ملخة العصا (2.207-)، وفي ثني الجذع أماماً من الوقوف (2.201-) ، وفي الكوبري (2.220-)، وفي الدوائر المرقمة (2.201-)، وفي الجري بشكل ٨ (2.201-) ، وفي الانبطاح المائل من الوقوف (2.201-) ، وفي الوقوف علي اليدين (2.201-) ، وفي بريس بالنس(2.201-)، وفي الوثب العمودي (2.214-) ، وفي تسلق حبل (2.201-) ، وفي الوثب العريض من الثبات (2.207-) ، وفى الانبطاح المائل ثني الذراعين(2.214-) وفى الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث (2.207-) وفى الجري المكوكي ١٥م(2.201-) ، وفي المستوي المهاري (2.207-) وتلك القيم أصغر من قيمة(z) الجدولية ، وبمستوى دلالة إحصائية أصغر من(٠,٠٥) حيث بلغت على التوالي (0.027) ، (٠,٠٢٧) ، (٠,٠٢٧) ، (٠,٠٢٧) ، (٠,٠٢٨) ، (٠,٠٢٦) ، (٠,٠٢٨) ، (٠,٠٢٨) ، (٠,٠٢٨) ، (٠,٠٢٨) ، (٠,٠٢٧) ، (٠,٠٢٧) ، (٠,٠٢٨) ، (٠,٠٢٧) ، (٠,٠٢٧) ، (٠,٠٢٧) ، (٠,٠٢٨) ، (٠,٠٢٨) ، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسين حقيقية ولصالح القياس البعدي ذا متوسط الرتب الأفضل.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

كما يتضح من جدول (١٠) وجود فروق فى المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للأختبارات البدنية والمستوى المهارى قيد البحث،ومن جدول (١١) يتضح أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار ولككسون لدلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعديللمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية قيد البحث و درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين انحصرت بين (٢,٠٧-)،(٢,٢٢٠-) و مستوى الدلالة الإحصائية انحصر بين (٠,٠٢٦) ، (٠,٠٢٨) و جميعها دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) و لصالح القياس البعدي ، و هذا يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية فى القدرات البدنية و درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع قيد البحث .

وتعزو الباحثة هذا التحسن الذي طرأ على لاعبات المجموعة التجريبية فى القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ثبات الجذع حيث يقوم على أسس علمية وتمرينات بدنية متنوعة للقدرات البدنية الخاصة وقد ساعدت هذه التدريبات على رفع مستوى اللياقة البدنية وتطورها للمجموعة التجريبية حيث أن هناك هدف وغرض لكل تمرين مما يؤثر على أداء اللاعبة.

كما ان اداء بعض تدريبات ثبات الجذع على الأرض يتطلب من اللاعبة أداء انقباضات عضلية ثابتة بشكل مستمر فضلا عن مشاركة مجموعة عضلات البطن في العديد من تدريبات ثبات الجذع وهو ما أدى إلى تحسين تحمل القوة العضلات البطن لدى أفراد عينة البحث.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه عبد المقصود (١٩٩٧)، على أنه يمكن التوصل إلى الأداء 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 وأيضا في الحفاظ على العمود الفقري في وضع مناسب أثناء الأداء الحركى. (ص، ٤١٢)

كما وضحت عبد المولى، سليمان (٢٠١٣) أن تدريبات ثبات الجذع تركز على حركات القوة متعددة الأبعاد التي تستدعي العديد من العضلات كى تعمل معا للحصول على أقصى عائد تدريبى 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 جيدا أثناء أداء المهارات الرياضية يخف الضغط الواقع على الظهر ويجعل الجسم يتحرك بحرية أكثر.(ص، ٢٩٢)

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية فى درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع و لصالح القياس البعدي.

ثالثاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية والمستوي المهاري قيد البحث

(ن=٦)

المتغيرات	بيانات إحصائية / الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين
			سَ	ع	سَ	ع	
التوازن	الوثب علي العلامات(باس المعدل)	درجة	7.67	0.12	9.67	0.52	٢,٠٠
	المشي علي اليدين	مسافة	4.53	0.77	6.60	0.76	2.07
	المشي علي عارضة التوازن	زمن	11.5	0.84	15.33	1.21	3.83
المرونة	المرونة ملخة العصا	مسافة	25	1.89	14.83	1.47	10.17
	ثني الجذع اماما من الوقوف	درجة	13.33	1.03	23.17	1.47	9.84
	الكوبري (قبة)	درجة	8.67	0.41	9.67	0.41	١,٠٠
التوافق العضلي العصبي	الدوائر المرقمة	زمن	6.22	0.97	4.63	0.72	1.59
	الجري بشكل (٨)	زمن	4.32	0.42	2.80	0.45	1.52
تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	107.5	25.45	210.67	27.14	103.17
	الوقوف علي اليدين	زمن	2.79	0.43	4.28	0.91	1.49
	(بريس بالنس)	تكرار	3.66	1.21	10.67	1.63	7.01
القدرة العضلية	الوثب العمودي	مسافة	23.33	3.27	36.50	1.87	13.17
	تسلق حبل	زمن	2.18	0.22	3.34	0.50	1.16
	الوثب العريض من الثبات	مسافة	1.91	0.8	٢.٢٩	0.09	0.٣٨
	انبطاح مائل ثني الذراعين	عدد	11.1	1.032	12.33	1.21	1.23

الرشاقة	الانبطاح المائل من عدد الوقوف(١٠ ث)	6.63	0.51 6	8.50	1.05	1.87
	الجري المكوكي ١٥م زمن	5.42	0.38	4.95	0.14	0.47
المستوي المهاري	مهارة دائرة المقعده الخلفية درجة للوقوف علي اليدين	٤,٥٧	١,٩٤	٨,٠٣٣	٠,٤١ ٣	3.463

يتضح من الجدول (١٢) أن المتوسط الحسابي في القياس البعدى للاختبارات البدنية والمستوي المهاري للمجموعة التجريبية أفضل من المتوسط الحسابي في القياس البعدى للاختبارات البدنية والمستوي المهاري للمجموعة الضابطة ، مما يدل على أفضلية القياس البعدى للمجموعة التجريبية في تلك الاختبارات.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجة الاختبارات البدنية والمستوي المهاري في القياس البعدي

ن١= ن٢ =٦

الاختبارات	بيانات إحصائية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (مان ويتنى)	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
التوازن	الوثب علي العلامات(باس المعدل)	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٣
	المشي علي اليدين	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤
	المشي علي عارضة التوازن	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٣
المرونة	المرونة ملخة العصا	٩,٥٠	٣,٥٠	٥٧,٠٠	٢١,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤
	ثني الجذع اماما من الوقوف	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤
	الكوبري (قبة)	٣,٦٧	٢٢,٠٠	٩,٣٣	٥٦,٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٠٥
التوافق العضلي العصبي	الدوائر المرقمة	٩,٣٣	٥٦,٠٠	٣,٦٧	٢٢,٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٠٦
	الجري بشكل (٨)	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٣,٥٠	٢١,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤

تحمل القوة	الانبطاح المائل من الوقوف	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤
	الوقوف علي اليدين	٣,٨٣	٢٣,٠٠	٩,١٧	٥٥,٠٠	٢,٠٠٠	٠,٠١٠
	(بريس بالنس)	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤
القدرة العضلية	الوثب العمودي	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤
	تسلق حبل	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤
	الوثب العريض من الثبات	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤
	انبطاح مائل ثني الذراعين	٣,٥٨	٢١,٥٠	٩,٤٢	٥٦,٥٠	٠,٥٠٠	٠,٠٠٥
الرشاقة	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)	٣,٦٧	٢٢,٠٠	٩,٣٣	٥٦,٠٠	١,٠٠٠	٠,٠٠٦
	الجري المكوكي ١٥م	٩,٠٠	٥٤,٠٠	٤,٠٠	٢٤,٠٠	٣,٠٠٠	٠,٠١٦
المستوي المهاري	مهارة دائرة المقعده الخلفية للوقوف علي اليدين	٣,٥٠	٢١,٠٠	٩,٥٠	٥٧,٠٠	٠,٠٠٠	٠,٠٠٤

قيمة مان ويتني (u) الجدولية = (٧,٠٠) عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (١٣) أن قيم مان ويتنى (u) لدلالة الفروقبين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدى قد بلغت في اختبار الوثب علي العلامات (٠,٠٠٠) ، وفي المشي علي اليدين (٠,٠٠٠) ، وفي المشي علي عارضة التوازن (٠,٠٠٠) ، وفي المرونة ملخة العصا (٠,٠٠٠)، وفي ثني الجذع أماماً من الوقوف (٠,٠٠٠) ، وفي الكوبري (١,٠٠٠)، وفي الجري بشكل ٨ (١,٠٠٠) ، وفي الدوائر المرقمة (٠,٠٠٠) ، وفي الانبطاح المائل من الوقوف (٠,٠٠٠) ، وفي الوقوف علي اليدين (٢,٠٠٠) ، وفي بريس بالنس(٠,٠٠٠)، وفي الوثب العمودي (٠,٠٠٠) ، وفي تسلق حبل (٠,٠٠٠) ، وفي الوثب العريض من الثبات (٠,٠٠٠) ، وفى الانبطاح المائل ثني الذراعين(٠,٥٠٠) وفى الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ث (١,٠٠٠) وفى الجري المكوكي ١٥م (٣,٠٠٠) ، وفي المستوي المهاري (٠,٠٠٠) ، كما ان مستوى الدلالة الاحصائية قد بلغ علي التوالي (٠,٠٠٣)، (٠,٠٠٤)، (٠,٠٠٣)، (٠,٠٠٤)، (٠,٠٠٤)،(٠,٠٠٥)، (٠,٠٠٦)، (٠,٠٠٤) ، (٠,٠٠٤) ، (٠,٠١٠) ،(٠,٠٠٤)،(٠,٠٠٤)، (٠,٠٠٤) ، (٠,٠٠٤) ، (٠,٠٠٥) ، (٠,٠٠٦) ،(٠,٠١٦) ، (٠,٠٠٤) ، وتلك القيم أصغر من مستوى الدلالة الاحصائية (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية ذات متوسط الرتب الأفضل فى تلك الاختبارات .

٢- مناقشة نتائج الفرض الثالث :

كما يتضح من جدول (١٢) المتوسط الحسابي للقياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البدنية والمستوي المهاري قيد البحث،ومن جدول (١٣) يتضح أن قيمة (ى) المحسوبة بتطبيق مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية فى الاختبارات البدنية و مستوى درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين قيد البحث انحصرت ما بين (٠,٥ ، ٣,٠) و مستوى الدلالة الإحصائية انحصرت بين (٠,٠٠٣ ، ٠,٠١٦) و جميعها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، و يعني ذلك أن الفروق فى القياس البعدي لمجموعتي البحث حقيقية و لصالح المجموعة التجريبية وهذا يشير إلى تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة فى مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتي مختلفتي الارتفاع للمجموعة التجريبية والتي طبقت عليها التدريبات النوعية فى جزء الاعداد البدني الخاص .

ويعزو الباحثون هذه الفروق بين المجموعتين الضابطة و التجريبية فى الاختبارات البدنية قيد البحث و مستوى أداء المهارة قيد البحث إلى البرنالمج التدريبي المقترح الذي أعدته الباحثة والذى يتضمن تدريبات ثبات الجذع حيث كان له اثر كبير فى تحسين مستوى المجموعة التجريبية وتعتمد هذه التدريبات فى المقام الأول على شكل و طريقة الأداء والعضلات العاملة أيضاً من خلال التدريب باسلوب يتشابه بدرجة كبيرة مع أسلوب المهارة نفسها، وكلما كان التدريب أكثر خصوصية كلما أدى إلى عائد تدريب عالي خلال العملية التدريبية.

ونظراً لأن الفرق الوحيد بين المجموعتين هو تدريبات ثبات الجذع فأن الباحثة تعزى تفوق لاعبات المجموعة التجريبية على لاعبات المجموع االضابطة في مستوى أداء المهارة قيد البحث إلى تدريبات ثبات الجذع التي تم تطبيقها على المجموعة التجريبية

بالإضافة إلى أن تدريبات ثبات الجذع على سطح غير مستقر مثل الكرات السويسرية أدت إلى تغيير في وضع جسم اللاعبات أثناء أداء التدريبات مما أدى إلى تحسين مستوى التوازن والرشاقة لدى أفراد عينة البحث.

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

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

وبالنسبة لتحسن مستوى أداء المهارة- قيد البحث - 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 بتحسن القدرات البدنية كما أن تفوق المجموعة التجريبية في المستوى البدني والمهاري نتيجة لتدريبات ثبات الجذع والتي لم تنفذها المجموعة الضابطة.

وتتفق نتائج البحث مع العديد من الدراسات السابقة مثل سامسون Samson(٢٠٠٥م) ، كيبلر (٢٠٠٦م) ، ويلاردسون (٢٠٠٧)، 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 المهاري.

كما اتفق كل من كيبلر kibler (٢٠٠٦)، ويل أرديسون willardson (٢٠٠٨م)، طنطاوى(٢٠١١م) على أن تدريبات ثبات الجذع تعمل على تدعيم منطقة الجذع لذا تسمى أحياناً تدريبات الثبات القطني، حيث تسهم في تحسين المرونة والتوازن والرشاقة وتحمل القوة.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث والذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائيا بين القياس البعدى للمجموعة الضابطة والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتين مختلفتى الأرتفاع ولصالح المجموعة التجريبية .

الاستنتاجات و التوصيات :

اولاً: الاستنتاجات :

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود طبيعة المنهج المستخدم و البرنامج المستخدم وعينة البحث و الاختبارات المستخدمة و من خلال مناقشة و تحليل النتائج أمكن استنتاج ما يلي :

١- حققت المجموعة التجريبية تحسناً واضحاً فى القدرات البدنية الخاصة كما حدث تحسن فى درجة أداء مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع و ترجع الباحثة ذلك نتيجة نتيجة تنفيذ البرنامج المقترح الذي يحتوي على تدريبات ثبات الجذع للمهارة قيد البحث حيث أظهرت النتائج فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية و لصالح القياس البعدي.

٢- أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثيراً فعالاً على مهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين على جهاز العارضتين مختلفتي الارتفاع لناشئات الجمباز تحت ٩ سنوات.

ثانياً: التوصيات :

إستناداً على ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصى بما يلي :

١- تطبيق البرنامج المقترح" تدريبات ثبات الجذع " لفاعليته و تأثيره الإيجابي على ناشئات الجمباز فى مختلف المراحل مع مراعاة مناسبتها للمرحلة السنية.

٢- أهمية تدريبات ثبات الجذع فى برامج التدريب للأنشطة الرياضية بصورة عامة و للاعبات الجمباز بصورة خاصة.

٣- إجراء بحوث مماثلة فى مجال تدريب الجمباز على مهارات أكثر صعوبة لكي تكون مرشداً للمدرب و اللاعب فى العملية التعليمية و التدريبية للوصول إلى المستويات العليا.

٤- اجراء أبحاث مماثلة فى مجال تدريب الجمباز على الاجهزة الاخرى.

المراجع

أولاً المراجع باللغة العربية:

ابراهيم ، مفتي (١٩٩٦م) *التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة*، دار الفكر العربي، القاهرة.

Ibrahim,mofty(1996):*sports training for both sexies from childhood for adolescence*,Dar AL-Fikr AL-Arabi

أحمد،جيهان(٢٠٠١):*فعالية استخدام الاحبال المطاطية على بعض المتغيرات المرتبطة بمستوى اداء مهارة الارتكاز على البار العلوي و المرجحة خلفا للنزول و عمل دائرة خلفية على البار السفلي* ***hip circle***.

Ahmed, Jihan (2001): *The effectiveness of using rubber ropes on some variables related to the performance level of the skill of pivoting on the upper bar and weighting behind the descent and making a back circle on the lower bar.*

أحمد ،خيرية وجابر، محمد. (٢٠٠٥): *التدريب البيبوميترى* ، الجزء الاول منشأة المعارف ، الاسكندرية .

Ahmed, Khairiya and Jaber, Mohammed. (2005): *Biometric Training*, Part One, Knowledge facility, Alexandria.

احمد،عبد الرؤوف واحمد، هدايات. (٢٠٠٨): *قواعد التدريب فى رياضة الجمباز الفنى* – دار الكتاب،القاهرة .

Ahmed, Abdel-Raouf and Ahmed, Hedayat. (2008*): Rules of Training in Artistic Gymnastics* - Dar Al-Kitab, Cairo.

بطل،أحمد .(٢٠٠٩):*تأثير تدريبات القوة العضلية على التكيف العضلى العصبى وتركيز هرمون النمو و مستوى اداء بعض مهارات التصويب لناشئ الهوكي تحت ١٢ سنة* . دكتوراه . جامعة قناة السويس.

Batal, Ahmed. (2009*): Effect of muscle strength training on neuromuscular adaptation, growth hormone concentration, and performance level of some shooting skills for hockey juniors under 12 years old*. Ph.D. Suez Canal University.

سامى، محمد وعلى،ياسر.(٢٠١٣):*التحليل الكينماتيكى لمهارة دائرة المقعدة الخلفية للوقوف على اليدين كأساس للتمرينات النوعية على جهاز عارضتي مختلفتي الارتفاع للبنات* رسالة دكتوراه جامعة حلوان.

Samy, Mohamed and Ali, Yasser. (2013*): Kinematic analysis of the skill of the back seat circuit to stand on the hands as a basis for qualitative exercises on the device of two different height beams for girls*, PhD thesis, Helwan University.

شحاتة،محمد و السيد،صباح.(٢٠٠٧):*دليل الجمباز الفنى أنسات*،المكتبة المصرية للنشر و التوزيع ،الإسكندرية.

Shehata, Mohamed and El-Sayed, Sabah. (2007): *Guide to Artistic Gymnastics, Ansat, Egyptian Library for Publishing and Distribution*, Alexandria.

عبد البصير، عادل (١٩٩٩):*التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Abdelbaser,adel.(1999):*sports training and integration between theory and practice*,al-kitab center for publishing,cairon.

عبدالخالق ،عصام (١٩٩٢م):*التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات* ،ط١١ دار المعارف،الاسكندرية.

Abd-El-khalek,essam.(1992):*sports training theories sand applications puplish*11,house of knowledge,Alexandria.

عبدالخالق،عصام (٢٠٠٥م):*التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات)*، ط١٣، منشأة المعارف، الإسكندرية.

Abd-El-khalek,essam.(2005):*sports training theories and applications puplish13*,knowledge facility,Alexandria.

عبد المقصود،السيد.(١٩٩٧):*النظريات التدريبات الرياضى ،تدريب وفسيولوجيا القوة* ،طبعة ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

Abdel-Maksoud, El-Sayed. (1997): *Athletic Training Theories, Strength Training and Physiology*, 1t Edition, Al-Kitab Center for Publishing, Cairo.

عبدالمولى، عائشة وإيمان،سليمان .(٢٠١٣):*أسس تدريب الجمباز الفني للأنسات* ،منشأة المعارف،الإسكندرية.

Abdel Mawla, Aisha and Iman, Suleiman. (2013): *The foundations of artistic gymnastics training for women*, Manshat Al Maaref, Alexandria.

علاوي ،محمد.(١٩٩٤م):*علم التدريب الرياضي* ،دار المعارف، القاهرة.

Alawy,Mohamed. (1994):*sports training,house of knowledge*,cairo.

محمد،نشوى.(٢٠١٧): *تأثير تدريبات ثبات الجذع على القدرات البدنية الخاصة و درجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.*

Muhammad, Nashwa (2017): *The effect of torso stability exercises on special physical abilities and the degree of compulsory sentence performance on the floor movement system for female gymnasts under 7 years old.*

ثانياً المراجع الأجنبية:

Abu warda,khaled.(2014):*effect of corestability training on some physical variables and the performance level on junior gymnast,ass*iut journal of sport science and arts (AISSA). .

Allen , skip.(2002):*core strength training*, science institute sports sciences exchange round table.

Brittenham,Dean.(2003*):Stronger abs and backs human kinetics* , USA.

brumitt ,Jason.(2002*):core assessment and training human kinetics* .

Chabut L (2009*) core strength for dummies,wiley puplishing inc*,U.S.A

Chris sharrock,DPT,CSCS,jarrod cropper,DPT,joel mostad,DPT,matt Johnson,DPT,and terry melone,PT,Ed.ATC,Fapta.(2011: *apilot study of corestability and athletic performance*: is there a relationship,departmentof rehabilitation science,university of Kentucky.

King,Majorie.(2002):*core stability*: creating foundation functional rehabitation .

Lovelace.B.(2002):*training for volleyball resources eBook* .retriered .

Kliber,W,B press.J& SCAISCIA,A (2006) *the role of core stability in athletic function ,sports medicin.*

Samson ,M,K (2005) *the effect of a five- week core stabilization-training program on a dynamic balane in tennis athletes* ,Virginia university.

Willardson JM (2007) *core stability training application to sports condnition program* ,physical educationdepartment eastern linois university.