

## تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري علي جهاز عارضة التوازن لطالبات تخصص الجمباز الفني

أ.م.د/ منى يحيى عبد الحميد محمد الفضالي

استاذ مساعد بقسم تدريب التمرينات الابقاعيه والجمباز  
 الفني بكلية التربية الرياضيه للبنات – جامعه حلوان.

[monafadaly77@yahoo.com](mailto:monafadaly77@yahoo.com)

### الملخص:

يهدف البحث إلي وضع برنامج خاص لتدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم ( Core Stability ) لطالبات الفرقة الرابعه تخصص (جمباز فنى ) للتعرف على تأثيره على كل من : بعض القدرات البدنيه والحركية والمتمثله في (القدره العضلية للذراعين- القدره العضلية للرجلين- القوه العضلية للبطن- قوه عضلات الظهر – التوازن – قوه عضلات المركز ) ومستوى الاداء المهارى على( جهاز عارضة التوازن )المتمثله في ( الدحرجه الاماميه – الوقوف على اليدين دحرجه – باك رول بلنس – هاند سبرينج )، حيث قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي ( The Experimental Method ) بتصميم المجموعة الواحدة وأسلوب القياس القبلي والبعدي، وتم اختيار عينة عمدية من طالبات الفرقة الرابعه تخصص جمباز فنى بكلية التربية الرياضيه بنات بالجزيه جامعه حلوان للعام الجامعى 2022/2023م والبالغ عددها (25) طالبه ، وقد تم سحب (10) طالبات من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية كعينة استطلاعيه ، فاصبحت عينه البحث الاساسيه قوامها (15) طالبه ، وكانت من اهم النتائج أن برنامج باستخدام تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم(CORE STABILITY) أدى إلى تحسن بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى.

### Abstract:

The research aims to develop a special program for core stability exercises for fourth-year female students majoring in (artistic gymnastics) to identify its effect on: some physical and motor abilities, represented in (muscular ability of the arms - muscular ability of the legs - muscular strength of the abdomen - strength). Back muscles - balance - central muscle strength) and the level of skill performance on (the balance beam device) represented by (forward roll - handstand roll - back roll balance - hand spring, The researcher used the experimental method (The Experimental Method) with a single group design and the pre- and post-measurement method, and a deliberate sample was selected from the fourth year female students majoring in artistic gymnastics at the Faculty of Physical Education for Girls in Al-Jaziza, Helwan University, for the academic year 2022/2023 AD, which numbered (25) students. (10) female students were drawn from the same research community and outside the basic research sample as a exploratory sample, so the basic research sample became (15) female students One of the most important results was that a program using exercises (CORE STABILITY) led to an improvement in some physical variables and the level of skill performance

## تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى علي جهاز عارضة التوازن لطالبات تخصص الجمباز الفني

### مقدمة ومشكلة البحث:

تقدمت نظم التدريب الرياضي لتحقيق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية، معتمدة في ذلك على مبدأ التكامل بين العلوم والمعارف التي تهدف للوصول باللاعب إلى أفضل المستويات الرياضية في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية ، وقد شهد مجال التدريب بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة تقدماً ملحوظاً لتحقيق أعلى المستويات الرياضييه ، ورياضة الجمباز تعد من الأنشطة الرياضية الفردية التي تسهم ممارستها بدرجة كبيرة في تطوير وتحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية وذلك من خلال التعرض لأعباء البرامج التدريبية المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية ليؤدي به في النهاية إلى انجاز الواجبات الحركية على أجهزة الجمباز المختلفة . (8 : 14)

وتتميز رياضة الجمباز بتعدد اجهزتها وبالتالي تنوع المهارات الحركية التي تؤدي عليها، فهناك كم هائل من مهارات الجمباز ذات الصعوبات المختلفة التي تصل الى الحد الذي يجعل الالمام بالطرق الفنية الخاصة باداء كل مهارة يمثل صعوبة امام العاملين في مجال تدريب الجمباز . (2 : 11)

ويذكر "بروان Browne" (2016) ان القدرات والصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز ترتبط بنوعية المهارات المؤداه على الاجهزة وان برامج الاعداد البدني يجب ان تشمل القوة العضلية والقدرة والتحميل العضلى والمرونة والجلد الدورى التنفسى. (24 : 20)

فرياضة الجمباز تركز على العديد من برامج الاعداد المختفة والتي منها البدني، والمهارى، النفسى، الخططى، والتي تتضامن فيما بينها باستمرار بهدف رفع مستوى الاداء للاعب من خلال تعلمه بعض المهارات التي يؤديها بشكل معين على هيئة جملة حركية على الاجهزة، فمن الضروري ان تتسق هذه البرامج التدريبية فيما بينها، وان تتماشى مع اهداف الخطة الموضعة للمرحلة السنوية المعينة وفقاً لمستوى الاداء الفنى لكل لاعب، وتماشياً مع هذا قد اشار كلا من تشارلز و روث Roth & Charles (2014) الى ضرورة ان تكون تدريبات اللياقة البدنية الخاصة للأنشطة الرياضية منبثقة من طبيعة اداء مهارات هذا النشاط، لذا فإنه يجب ان تركز برامج تنمية الصفات البدنية الخاصة برياضة الجمباز بصفة اساسية على نوعية وطبيعة اداء مهارات الجمباز. (26 : 30)

وقد ظهر فى السنوات الاخيره مصطلح ثبات الجزء المركزي Core Stability الذى اطلق على تدريبات القوة التي تشمل العضلات المحيطة بالظهر وبالبطن وهذه العضلات التي تعرف باسم (core) اى المركز او عضلات الثبات المركزي ،وهي تمثل قاعده صلبه تعمل عليها العضلات الاخرى المسئوله عن الحركة وعن المحافظه على ثبات العمود الفقرى ،كما تولد طاقه قويه ميكانيكيه تساعد على اداء الاطراف . (27 : 11)

ويرى كلا من بليس Bliss (2015) (25) وجيفرى Jeverry W (2017) (32) ان استخدام تدريبات ثبات الجزء المركزي فى البرامج التدريبية للرياضيين لها تأثير هائل على الاداء

الرياضي لذلك أصبحت المفتاح الرئيسي للبرامج الرياضيه لجميع المستويات ،حيث تعمل عضلات الجزء المركزي كجسر للربط بين الطرف العلوى والطرف السفلى للجسم ،وان القوه الناتجه من عضلات هذا الجزء من الجسم يعد مصدراً للطاقة للاطراف .

كما يؤكد كلا من الن وسكيب King, Allen (2018)(21) وكنج ماجورى King Majorie (2016)(33) ان تقويه عضلات الجزء المركزي تعمل على زياده الكفاءه الحركيه للجسم اثناء ممارسه الرياضه لانها تساعد على زياده ثبات واستقرار الجسم من الجذع والحوض بالاضافه الى زياده التحكم فى الجسم والتوازن اثناء الحركه ،كما تساعد على انتاج قوه هائله ليس فقط من عضلات الجزء المركزي للجسم ولكن من العضلات المجاوره لها مثل عضلات الكتف والذراعين والساقين وذلك لان العديد من هذه العضلات مسئوله عن تثبيت العمود الفقرى والحوض فى وضعيهما الطبيعى ، واخيرا فهى تعمل على اكساب الجسم المظهر الرياضى اثناء الحركه.

(22:24)(33:35)

هذا إلى جانب ضرورة فهم الأداء الفنى لتأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم ( Core Stability) على المستوى البدنى والمهارى ومراحله فهماً جيداً، وخاصة تلك المهارات التى تعتمد على تغير الطاقات من الوضع إلى الحركة وما ينتج عنه من كمية حركة تتطلب بذل المزيد من القوة والتحكم في تغيير هذه القوة على المسار الحركى لهذا الأداء، ومن المبادئ الهامة التى اجمع عليها الكثير من الباحثين فى مجال التربية الرياضية بصفة عامة والجمباز الفنى بصفة خاصة هى التكامل بين الصفات البدنية والمستوى المهارى لتحسين مستوى الاداء الفنى، وهذا ما يؤكد عليه "لين الموند Len Almond" (2018) ان الاداء الناجح لعناصر الجمباز يتطلب تنمية بدنية وتنمية مهارية عالية .

(14:34)

وجهاز عارضه التوازن من الاجهزة التى تحتاج الى تنميه أكثر من عنصر من عناصر اللياقة البدنية (القدرة العضلية ، التوازن ، الرشاقه) ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه "ناديه غريب وآخرون" (2004) ان جهاز عارضه التوازن من الاجهزة التى تتطلب عناصر لياقة بدنيه عالية اهمها (القدرة العضلية للرجلين، القدرة العضلية للذراعين)

(17:106)

وجهاز عارضة التوازن يعد من أهم أجهزة الجمباز التى يجب أن تبدأ اللاعبة فى ممارستها منذ الصغر لتلاقي الخوف من التعامل مع الجهاز حيث أن لكل من أجهزة الجمباز طبيعة خاصة تميزه فى الأداء عن غيره، ولجهاز عارضة التوازن طبيعة مميزة نظراً لصغر مساحة الأداء وضيق قاعدة الارتكاز وارتفاعها عن سطح الأرض مما يؤكد تميز طبيعته الخاصة، وعلى الرغم من ذلك فقد تطورت المهارات التى تؤدي على هذا الجهاز تطوراً بالغاً، وإضيفت مهارات حركية جديدة متباينة الصعوبة كالوثبات والدورانات والحركات الإكروباتية، واتسمت الجمل الحركية بمزيد من سرعة الأداء وتباين التبدل بين مهارات الدوران واللف وقلة أداء الأوضاع الثابتة، بالاضافه إلى أداء الجملة الحركية فى إستمرارية وتسلسل وتتابع للمهارات فى إنسيابية تامة، كما يجب أن تحتوي الجملة الحركية لعارضة التوازن على عناصر متنوعة من المجموعات الحركية والصعوبات المهارية المتباينة كالعناصر الاكروباتية، والسلاسل الجمبازية وتباين عناصرها وصعوباتها، كما أن الأداء المهارى على جهاز عارضه التوازن يتطلب توافر قدرات فنيه وبدنية خاصة، وخاصة انه يحتاج الى تركيز كبير واتزان.

(28 : 32)

ومن خلال عمل الباحثة فى مجال تدريس ماده الجمباز الفنى بكلية التربية الرياضيه بنات بالجزيره لاحظت انخفاض المستوى البدنى والمهارى لطالبات الفرقة الرابعه على جهاز عارضه التوازن وسقوط الطالبات اثناء اداء المهارات اكثر من مره نظراً لتنوع المهارات واختلافها واختلاف طريقة ادائها والمتطلبات البدنية الخاصة بها ، كما لاحظت الباحثة قيام الطالبات بالتركيز

فى تدريب عضلات دون غيرها بطريقه غير مقننه مما يجعل هذه العضلات تتولى وظيفه وعمل عضله اخرى مما يسبب اختلال التوازن العضلى، ويؤدي اختلال التوازن العضلي إلى شد غير متساوٍ حول المفاصل مما يؤدي إلى إجهاد مفرط ، ويعد ثبات المركز ضروري للطلابه ولاداء المهارات باتقان ،لأنها منطقه تمثل اساس جميع الحركات كونها بالمركز والتي تنتقل التسلسل الحركى الى الذراعين والرجلين ، ويساعد تدريب ثبات المركز على تحسين الوضع المتوازن الذى يساعد على تصحيح الاختلالات العضليه ومشاكل الاوضاع الخاطئه ،والحفاظ على توازن القوه لمجموعات العضلات المتعارضه ويحسن ويعزز الاداء .

مما جعل الباحثة تفكر فى دراسة مشكلة البحث من خلال اعداد برنامج لتدريبات ثبات الجزء المركزى للجسم (Core Stability) لتنمية عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بشكل مختلف عن الاعداد البدنى العام ، والذى قد يحقق مساهمات ايجابيه فى رفع المستوى البدنى والمهارى لطلبات الفرقه الرابعه تخصص (جمباز فنى ) على جهاز عارضه التوازن.

### هدف البحث:-

يهدف البحث الحالى إلي وضع برنامج خاص لتدريبات ثبات الجزء المركزى للجسم (Core Stability) لطلبات الفرقه الرابعه تخصص (جمباز فنى) للتعرف على تأثيره على كل من:-

- 1- بعض القدرات البدنيه والحركية والمتمثله في (القدره العضليه للذراعين - القدره العضليه للرجلين- القوه العضليه للبطن- قوه عضلات الظهر - التوازن - قوه عضلات المركز )
- 2- مستوى الاداء المهارى على( جهاز عارضه التوازن )المتمثله فى ( الدرجه الاماميه - الوقوف على اليدين درجه - درجه خلفيه ووقوف على اليدين - الشقلبه الاماميه )

### فروض البحث :-

1- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى فى القدرات البدنيه والمتمثله في(القدره العضليه للذراعين - القدره العضليه للرجلين- القوه العضليه للبطن- قوه عضلات الظهر — التوازن - قوه عضلات المركز)لدى طالبات الفرقه الرابعه (تخصص الجمباز الفنى ) لصالح القياس البعدى 0

2- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسيين القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهارى المتمثله فى ( الدرجه الاماميه - الوقوف على اليدين درجه - درجه خلفيه ووقوف على اليدين - الشقلبه الاماميه )على(جهاز عارضه التوازن) لدى طالبات الفرقه الرابعه (تخصص الجمباز الفنى ) ولصالح القياس البعدى.

### الدراسات السابقة:

1- أجرت رانا محمد زهدى بدوى (2014) (4) دراسة بعنوان " تأثير التدريب الوظيفى على مركز الجسم والاطراف فى جمباز " وكان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير برنامج التدريب الوظيفى على اداء القدره العضليه للاطراف والقدره العضليه لمركز الجسم ومستوى الاداء المهارى على جهاز حسان القفز،وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك علي عينة قوامها(10) طالبات من الفرقه الثانيه بكلية التربيه الرياضيه بنات بالجزيره ، وكانت أهم نتائج

تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم لها تأثير ايجابي على زمن التلامس وزمن الطيران ومسافة الوثب لاعلى.

2- أجرى عمرو محمود ابو الفضل (2015) (12) بعنوان "تأثير تدريبات قوه وثبات المركز على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى بعض اوضاع الثبات فى الجميز " ، وكان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير تدريبات قوه وثبات المركز على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى بعض اوضاع الثبات على جهاز الحركات الارضيه ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك على عينة قوامها (15) لاعب، وكانت أهم نتائج ان تدريبات قوه وثبات المركز لها تأثير ايجابي على المتغيرات البدنيه والمستوى المهارى على جهاز الحركات الارضيه .

3- أجرت ستربيكن واخرون Saeterbakken A,el,al (2015) (36) دراسة بعنوان "تأثير ثبات الجزء المركزي على سرعه رمى الكره للاعبات كره اليد " ، وكان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي على سرعه الرمي، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك على عينة قوامها (24) لاعبه، وكانت أهم نتائج ان تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم لها تأثير ايجابي على السرعه القصوى للرمى .

4- أجرت نشوى محمد رفعت (2017) (19) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات ثبات الجزء على درجه اداء الجملة الاجباريه على جهاز الحركات الارضيه لناشئات الجميز تحت 7 سنوات " هدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على درجه اداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجميز تحت 7 سنوات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجميز تحت 7 سنوات بنادى هيئة قناة السويس وبلغ عدد عينة البحث الأساسية (12) لاعبة تم تقسيمهم لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وتم تطبيق تدريبات ثبات الجذع على المجموعة التجريبية، وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة فى القياس البعدى لدرجة أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحركات الأرضية نتيجة للمتغير التجريبي " تدريبات ثبات الجذع " .

5- أجرى " وليد محمد حسن "" (2018) (20) دراسة بعنوان "فعاليه برنامج تدريبي لثبات مركز الجسم على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة " ، وكان هدف الدراسة هو التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وذلك على عينة قوامها (12) لاعب، وكانت أهم نتائج ان تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم لها تأثير ايجابي على تحسين القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة .

6- أجرت عزه رشاد عبد الفضيل رمضان (2023) (10) دراسة بعنوان " تأثير التدريب الوظيفى على مركز الجسم وبعض المهارات على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع " وكان هدف الدراسة تصميم برنامج تدريبات لمركز الجسم للتعرف على تأثيره على العضلات العاملة فى مهارات الكب والمرجحه الخفيه للوقوف على اليدين على المتوازي ، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك على عينة قوامها (11) لاعبه من ناشئات الجميز الفنى، وكانت أهم نتائج تدريبات مركز الجسم لها تأثير ايجابي على مستوى البدنى وتحسين مهاره الكب والمرجحه الخفيه على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع .

## مصطلحات البحث :

- ثبات الجزء المركزي (Core Stability) :-

هو قدره على التحكم العضلي حول منطقة الجذع والحوض والذي يحافظ على ثبات واستقرار الجسم حيث يسمح بانتاج قوه هائله تعمل على توفير اقصى اداء للطرف السفلى والعلوى.  
(31:32)

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث :

قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي (The Experimental Method) بتصميم المجموعة الواحدة وأسلوب القياس القبلي والبعدي.

#### مجتمع البحث :

طالبات الفرقة الرابعة تخصص جيمناز فنى بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيهه جامعه حلوان للعام الجامعى 2022 /2023م

#### عينة البحث :

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة تخصص جيمناز فنى بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيهه للعام الجامعى 2023/2022م والبالغ عددهم (54) طالبه ، وتم اختيار عينه قوامها (25) طالبه بنسبه (46%) من اجمالى عدد الطالبات ، وتم سحب (10) طالبات كعينه استطلاعيه ، فاصبحت عينه البحث الاساسيه قوامها (15) طالبه ، وقد قامت الباحثة باجراء الإختبارات لتحديد تجانس عينة البحث فى متغيرات التجانس (العمر الزمنى، الطول، الوزن) والبدنيه والمهاريه .

#### جدول (1)

تجانس عينة البحث في متغيرات النمو (السن والطول والوزن) ن = 25

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
العمر الزمنى	21,14	00.248	21,08	1,149
الطول الكلي للجسم	158,10	4,018	157,00	0.821
الوزن الكلي للجسم	57,90	2,134	58,00	-00,141

يتضح من الجدول أن معامل الإلتواء إنحصر بين (± 3) مما يدل علي تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

#### جدول (2)

تجانس عينة البحث فى القدرات البدنيه والمهاريه ن=25

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
1	البدنيه	عدد	4.775	1.47	5.00	0.457-
2		كجم	79.80	2.43	80.0	0.247-
3		ث	12.27	1.19	12.0	0.689
4		عدد	35.67	0.79	35.0	2.54
5		ث	62.40	2.28	62.0	0.525
		درجه	4.52	3.32	1.35	0.66
6	مستوى الاداء	درجه	2.300	0.516	2.200	0.581

يتضح من الجدول أن معامل الإلتواء إنحصر بين ( $3 \pm$ ) مما يدل علي تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات .

#### وسائل جمع البيانات :-

استخدمت الباحثة لإجراء هذا البحث عدد من الإختبارات والأدوات والإجراءات التي تساعد على استخراج النتائج وفيما يلي سرد لذلك:

#### اولا إختبارات البحث:

##### (مرفق 4)

كان لزاماً علي الباحثة لتحديد الإختبارات المستخدمة في البحث أن تحدد القدرات الحركية الخاصة التي يجب توافرها في طالبات التخصص للجمباز الفني، لذا قامت الباحثة بإعداد إستمارة لإستطلاع رأي الخبراء في تلك القدرات (مرفق 2) ، وبناء علي النسبة المئوية لأراء الخبراء تم تحديد القدرات الحركية لجهاز عارضه التوازن التي تساوت أو زادت نسبتها المئوية عن (85 %)، والجدول التالي يوضح تلك القدرات وفق أراء الخبراء.

#### جدول (3)

القدرات البدنيه للطالبات الجمباز الفني على جهاز عارضه التوازن وفق النسب المئوية لأراء الخبراء

ن = 10

النسبة المئوية	التكرارات	القدرات الحركية
100 %	10	القدره العضلية للذراعين
100 %	10	القدره العضلية للرجلين
100 %	10	القوه العضلية للبطن
70 %	7	التحمل العضلي
100 %	10	قوه عضلات الظهر
70 %	7	تحمل السرعة
70 %	7	المرونة
70 %	7	السرعة
100 %	10	قوه عضلات المركز
70 %	7	التوافق
100 %	10	التوازن

وبناء علي نتائج إستطلاع أراء الخبراء تم التوصل إلي القدرات الحركية الخاصة للطالبات تخصص الجمباز الفني وفيما يلي الإختبارات المتعلقة بتلك القدرات، وقد تم تطبيق الإختبارات التي تزيد عن نسبه 85% كما يتضح من جدول (3):

#### جدول (4)

الإختبارات المستخدمة في البحث

الإختبار	المتغيرات
إختبار دفع كره طبيه	القدره العضلية للذراعين
إختبار الوثب العمودي	القدره العضلية للرجلين
ثنى الرجلين من التعلق	القوه العضلية للبطن
إختبار رفع الجذع خلفا من الانبطاح على الصندوق المقسم	قوه عضلات الظهر
إختبار قوه وثبات المركز	قوه عضلات المركز
إختبار الوقوف على عارضه بمشط القدم	التوازن

## ثانيا ادوات البحث:

## - الاجهزه والادوات المستخدمه :

- 1-الطول: باستخدام جهاز الرستاميتير (لأقرب سم).
- 2-الوزن: باستخدام الميزان الطبي (لأقرب كجم).
- 3- ساعه ايقاف – مقعد سويدي – طباشير – كره طيبه
- 4- عدد (15) كره سويسريه لاستخدامها فى البرنامج
- 5- جهاز عارضه التوازن

## ثالثا- اختبارات المتغيرات البدنية:

## مرفق (4)

- 1- اختبار دفع كره طيبه :لقياس القدره عضلات الذراعين (16: 89)
- 2- اختبار الوثب العمودي من الثبات :لقياس القدره عضلات الرجلين (16: 76)
- 3- اختبار ثنى الرجلين من التعلق: لقياس القوه العضلية لعضلات البطن (16: 308)
- 4- اختبار رفع الجذع خلفا من الانبطاح على الصندوق المقسم (لقياس القوه العضليه للظهر) (16: 461)
- 5- اختبار الوقوف على عارضه بمشط القدم :لقياس التوازن (16: 310)
- 6- اختبار قوه وثبات المركز (لقياس قوه وثبات المركز) (16: 312)
- 7- تقييم مستوي الأداء المهاري:

لجنة تقييم مستوي الأداء المهاري وتكونت من عدد اربع محكمات (مرفق 1) والحاصلات علي شهادة التحكيم في الجمباز الفني ومن أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، حيث قمن بتقييم مستوى الجملة الحركية علي جهاز (عارضه التوازن) لطالبات عينة البحث، وتم حساب الدرجة بحذف الدرجة العليا والسفلى وباخذ متوسط الدرجتين للمحكمات الاربعه للحصول على الدرجة النهائية التي تعبر عن مستوى الطالبه في أداء الجملة الحركية علي جهاز عارضه التوازن ( الدحرجه الاماميه - الوقوف على اليدين دحرجه- دحرجه خلفيه ووقوف على اليدين – الشقلبه الاماميه)،ويقوم الحكام بتقييم الجملة الحركية من (10) درجات. (مرفق 3)

## الاستمارات المستخدمه فى البحث :

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى القدرات البدنية اولاختبارات المناسبة للمتغيرات المختاره مرفق (2)
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء للزمن الكلى للبرنامج وعدد الوحدات الإسبوعية وزمن الوحده التدريبيه مرفق (3)

## اجراءات البحث:

## الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية لعدد (10) طالبة من مجتمع البحث وخارج عينه البحث وفي جميع متغيرات البحث، وذلك في الفترة من 2023/2/14 الى 2023/2/21م، وأسفرت الدراسة عما يلي:

- التأكد من صلاحية الاختبارات ومدى ملاءمتها لعينه قيد البحث.
- التأكد من الاجهزه المستخدمه ومدى صلاحيتها لعينه قيد البحث.
- التأكد من صدق وثبات الاختبار (المعاملات العلميه)
- المعاملات العلميه للاختبارات المستخدمه فى البحث :-

## 1- الصدق:

قامت الباحثة بإيجاد صدق الاختبارات (قيد البحث) وذلك باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على طالبات العينة الاستطلاعية (عينة مميزه) من خارج عينة البحث الاساسيه ومن نفس مجتمع البحث وعددهن (5) طالبات ومجموعه غير مميزه وعددهن (5) طالبات والجدول رقم (3) يوضح ذلك .

### جدول (5)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزه والغير مميزه لحساب صدق الاختبارات البدنيه ومستوى الاداء

(ن=1ن=2=5)

المتغيرات	المجموعه المميزه		المجموعه غير المميزه		متوسط الفروق	قيمه ت
	1ع	1س	2ع	2س		
القدره العضليه للذراعين	1.05	7.00	1.37	4.90	3.10	5.15*
القدره العضليه للرجلين	2.41	84.6	1.83	80.0	4.60	6.44*
القوه العضليه للبطن	1.07	13.40	1.39	12.2	1.20	2.88*
قوه عضلات الظهر	1.62	44.21	1.65	30.6	13.61	13.09*
التوازن	0.63	10.8	0.34	9.23	1.57	9.21*
قوه عضلات المركز	0.64	7.88	0.45	5.30	2.58	9.30*
جهاز عارضه التوازن	0.51	4.40	0.69	2.40	1.00	4.88*

قيمه ت الجدوليه عند مستوى  $0.05 = 2.101$  \*مستوى دلالة يتضح من جدول (5) وجود فروق داله احصائيا بين المجموعه المميزه والمجموعه غير المميزه في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعه المميزه مما يدل على قدره الاختبارات المقترحه على التمييز بين المجموعات ومن ثم صدق الاختبارات

## 2- الثبات :

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار واعاده التطبيق Test – Retest ، وكان التطبيق الثاني بعد اسبوع من التطبيق الاول وذلك على عينة قوامها (10) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاصليه ، وراعت الباحثة في التطبيق الثاني ان يكون بنفس الاسلوب وفي نفس ظروف التطبيق الاول وجدول (6) يوضح ثبات الاختبارات قيد البحث.

### جدول (6)

متوسطات الحسابيه والانحرافات المعاييره ومعاملات الارتباط بين التطبيق

الاول والثاني للاختبارات قيد البحث

(ن=1ن=2=5)

المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		متوسط الفروق	قيمه ر
	1ع	1س	2ع	2س		
القدره العضليه للذراعين	1.37	4.90	1.03	4.20	0.70	0.74*
القدره العضليه للرجلين	1.83	80.0	2.98	79.7	0.70	0.77*
القوه العضليه للبطن	1.39	12.2	1.44	11.9	0.30	0.71*
القوه العضليه للظهر	1.63	37.44	1.87	38.01	0.88	0.89*
التوازن	0.34	9.23	0.29	9.22	0.01	0.76*
قوه عضلات المركز	1.1	5.37	1.30	5.41	0.04	0.91*
جهاز عارضه التوازن	0.69	2.40	0.67	2.30	0.10	0.76*

الإداء
--------

قيمته  $0.632 = 0.05$  عند مستوي 0.05. \*مستوى دلالة يتضح من جدول (6) ان قيمه معاملات الارتباط داله احصائيا عند مستوى 0.05، مما يدل على ثبات جميع الاختبارات قيد البحث  
ثالثا : خطوات بناء البرنامج :-

البرنامج المقترح لتدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم ( CORE STABILITY ) لطالبات الفرقه الرابعه تخصص (جيمباز فنى) : مرفق (6)  
1- الهدف من التدريبات:

تهدف مجموعه تدريبات ( ثبات الجزء المركزي للجسم ( CORE STABILITY ) إلى تحسين مستوى اللياقة البدنية للطالبات ومن ثم تحسين مستوى أدائهن المهاري على جهاز(عارضه التوازن)  
2- الاعداد لوضع التدريبات :

استندت الباحثة في وضع تدريبات على مجموعة من المراجع العلمية المتخصصة في علم التدريب الرياضي، ناريمان الخطيب (2021)(18)، "طلحة حسين" (2012) (6)، "عصام عبد الخالق" (2013)(11)، كما قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة في الجيمباز الفنى كمرجع "عادل عبد البصير" (2014)(8)، "محمد إبراهيم شحاتة" (2013)(14)، "أحمد الهادي" (2010)(1) والمراجع والدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بتدريبات ( ثبات الجزء المركزي للجسم ( CORE STABILITY ) مثل دراسه دينا سعيد (2011)(3)، وشيماء نجيب (2012)(5)، وستريبيكن SAETERBAKKEN (2015)(36)، وانجيل ANGELA (2017) (23)

وبناءً على ما تقدم قامت الباحثة بعرض مجموعة تدريبات ( ثبات الجزء المركزي للجسم ( CORE STABILITY ) على مجموعة من الخبراء مرفق (1) وذلك حتى يتسنى الوقوف على الشكل النهائي المناسب للتدريبات من حيث التصميم وصولاً إلى الصلاحية للتطبيق، وقد أشار الخبراء بإجراء بعض التعديلات والتي قامت الباحثة بإجرائها ثم عرضها مرة أخرى على الخبراء فوافقوا على مناسبة مجموعة التدريبات للهدف والمرحلة السنوية قيد البحث.

3- أسس وضع تدريبات ( ثبات الجزء المركزي للجسم ( CORE STABILITY ) :  
راعت الباحثة عند وضع التدريبات الأسس التالية:

- 1- أن يتناسب محتوى البرنامج مع أهدافه ومع المجتمع الذي وضع من أجله.
- 2- أن تتشابه التمرينات مع المسارات الحركية للمهارات المقررة.
- 3- أن يراعي البرنامج خصائص المرحلة السنوية قيد البحث.
- 4- مراعاة توفير المكان المناسب والإمكانات اللازمة لتنفيذ البرنامج.
- 5- أن يساير محتوى البرنامج قدرات الطالبات ويراعي الفروق الفردية بينهن.
- 6- أن يتصف البرنامج بالمرونة أثناء التطبيق العملي لإمكانية التعديل أثناء التطبيق.
- 7- مراعاة أن يتدرج البرنامج من السهل إلى الصعب مع توافر عوامل الأمن والسلامة.
- 8- وقد استعانت الباحثة بالدراسات والبحوث العلمية المتعلقة بتدريبات ( ثبات الجزء المركزي للجسم ) لحساب الشده ، وذلك استخدمت الباحثة التدريب القترى مرتفع الشده (حيث تم استخدام شده الحمل تتراوح ما بين 65%-95%) من الشده القصوى – يتراوح عدد المجموعات 3-6 والتكرار من 5-10 تكرارات – الراحة البينية بين المجموعات من 30ث-60ث)  
9- المحافظه والاهتمام بالشكل والوظيفه اثناء اداء التدريبات لتحقيق الكم والكيف خلال ممارسه البرنامج مرعاه عدم وصول الطالبات الى مرحله التعب او الجهاد اثناء تاديه التدريبات الخاصه بالبرنامج .

#### 4- الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

وقد تم تطبيق محتوى برنامج تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم ( CORE STABILITY ) المقترح بوحداته التدريبية اليومية بأجزائه المختلفة (الإحماء- الجزء الرئيس- التهدئة) مرفق (5) على طالبات الفرقة الرابعة تخصص جمباز فني (عينة البحث) في جزء الإعداد البدني الخاص بالإضافة إلى باقي أجزاء البرنامج التدريبي المعتادة من اعداد مهاري وذلك بعد اليوم الدراسي ، واستغرق تنفيذ البرنامج التدريبي (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع بإجمالي (24) وحدة تدريبية حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة بإجمالي زمن (2160) دقيقة .

#### 4- محددات البرنامج:

##### جدول (7)

توضح الجداول التالية محددات البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات ( ثبات الجزء المركزي للجسم ) ( CORE STABILITY ):

الاسابيع	الشده	ملاحظات
الاول - الثاني	65-60%	التدريب من وضع الثبات لمدة (10ث)
الثالث - الرابع	75-70%	التدريب من وضع الحركة لمدة (10ث)
الخامس - السادس	85-80%	التدريب من وضع الحركة لمدة (15ث)
السابع - الثامن	95-90%	التدريب من وضع الحركة لمدة (20ث)

##### جدول (8)

البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم ( CORE STABILITY )

الاسبوع	الشده	عدد المجموعات	عدد التمرينات	زمن التمرين	الراحة
الاول	60%	3	5	3ث	30ث
الثاني	65%	3	5	3ث	30ث
الثالث	70%	3	5	3ث	30ث
الرابع	75%	3	5	3ث	30ث
الخامس	80%	3	5	3ث	30ث
السادس	85%	3	5	3ث	30ث
السابع	90%	3	5	3ث	30ث
الثامن	95%	3	5	3ث	30ث

##### جدول (9)

نموذج لوحده تدريبية للاسبوع الرابع

عدد المجموعات	تشكيل الحمل		شده الحمل	محتوى الوحدة	الزمن	اجزاء الوحدة
	الراحة البينييه	التكرارات				
	تهيئه جميع مفاصل وعضلات الجسم					
3	10ث	30ث	75%	تدريبات (4- 9-12-25- ( 32	10ق	الاحماء الجزء الرئيسي (تدريبات ثبات الجزء المركزي)
	تعليم مهاره الوقوف على اليدين درجه					
	بعض تمرينات الاسترخاء والاطاله					
					30ق	الاعداد المهاري
					10ق	الجزء الختامي

## خطوات تنفيذ تجربته البحث :-

## القياسات القبليه :

تم إجراء القياسات القبليه لمجموعة البحث في المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى على جهاز عارضه التوازن فى يومى الاربعاء والخميس 22- 2023/2/23م.

## تطبيق البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق تجربة البحث علي العينة البحث والبالغ عددها (15) طالبة من طلبة الفرقة الرابعه تخصص (جمباز فنى) بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة في الفترة من يوم الاحد الموافق 2023/2/26م إلى يوم الاثنين الموافق 2023/4/29م بكلية التربية الرياضية بالجزيرة.

## القياسات البعديه:

تم إجراء القياسات البعديه لمجموعة البحث في المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء المهارى على جهاز عارضه التوازن يومى الاثنين والثلاثاء الموافق 2023/5/ 2-1م مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم اتباعها في القياسات القبليه.

## المعالجات الإحصائية:

## تم إجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

استخدمت الباحثة الحزمة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات واستخراج النتائج وفيما يلي تلك المعالجات:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الالتهواء.
- T. Tes t.
- الوسيط

## عرض ومناقشة النتائج:

## جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى طالبات مجموعه البحث (ن=15)

المتغيرات	القبلي		البعدي		ت	الدلالة	نسبة التحسين %
	ع	م	ع	م			
القدره العضليه للذراعين	1.38	4.93	1.40	8.60	6.95*	دال	74.3%
القدره العضليه للرجلين	2.73	79.93	2.68	90.0	9.88*	دال	12.6%
القوه العضليه للبطن	1.24	12.13	1.04	14.6	5.82*	دال	20.8%
القوه العضليه للظهر	0.79	35.67	1.54	49.98	27.4*	دال	40.12%
قوه عضلات المركز	1.12	5.32	1.25	8.40	4.29*	دال	57.89%
التوازن	0.29	9.22	0.76	11.9	12.3*	دال	29.3%

قيمه ت الجدوليه عند مستوى 0.05=2.201

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينه البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية

## جدول (11)

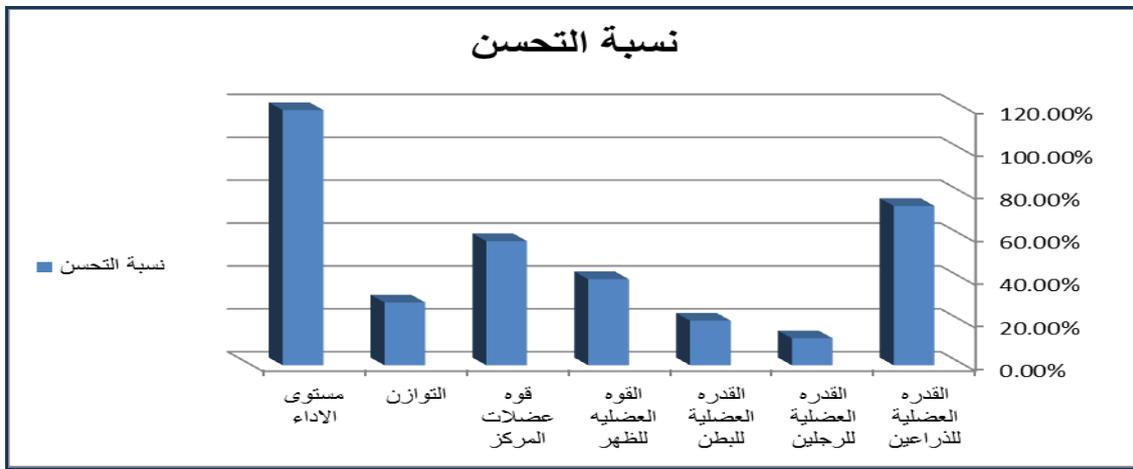
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى فى مستوى الاداء لدى طالبات  
مجموعه البحث التجريبيه

(ن=15)

المتغيرات	القبلي		البعدى		ت	الدلالة	نسبة التحسين %
	م	ع	م	ع			
مستوى الاداء	3.40	0.63	6.06	0.59	7.1*	دال	119%

قيمه ت الجدوليه عند مستوى  $2.201=0.05$

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينه البحث لصالح القياس البعدى فى مستوى الاداء على جهاز عارضه التوازن.



مناقشة النتائج:-

يتضح من جدول (10) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه للمجموعه قيد البحث لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنيه .  
يوضح جدول (10) النتائج المرتبطة بمتغيرات عناصر اللياقة البدنيه للمجموعه التجريبيه المتمثله فى (القدره العضليه للذراعين - القدره العضليه للرجلين- القوه العضليه للبطن - القوه العضليه للظهر - التوازن- قوه عضلات المركز) وقد بلغت نسبة التحسن لدى المجموعه التجريبيه (74.3% - 12.6% - 20.8% - 40.12% - 29.3% - 57.89%) وتعزو الباحثه النتائج السابقه الى ان تأثير استخدام برنامج بتدريبات ( ثبات الجزء المركزى للجسم ( CORE STABILITY ) بحيث تم وضع تدريبات خاصه لتنمية عناصر اللياقة البدنيه مما أدى الى تنميه الصفات البدنيه. ويفسر ذلك بان الانشطه المختاره التى تضمنها تدريبات المجموعه التجريبيه كانت موجهه توجيهها صادقاً لتنميه بعض الصفات البدنيه كما انها لاقت قبولا من الطالبات مما جعلهم يقبلون عليها بايجابيه اكثر من خلال البرنامج المقترح .

وقد اكد على ذلك كل من السيد عبدالمقصود وعويس الجبالى (2012)(13) ،وعصام عبد الخالق(11)(2014)(2)، وعبدالعزیز النمر (2021)(9) على مدى اهميته الاعداد البدنى للاعب لما يكسبه من صفات بدنيه اساسية بصورة شاملة ومرتزة، فتنميه الاعداد البدنى الخاص وتطوير القدرات الوظيفية للاجهزة الحيويه- يؤدي بدوره الى رفع مستوى الاداء المهارى.

وترى الباحثة ان تحسن مجموعه البحث فى جميع المتغيرات البدنيه لصالح القياس البعدي قد يرجع ذلك الى تدريبات ثبات الجزء المركزى للجسم ( CORE STABILITY ) باستخدام الكره السويسريه كاداه مساعده فى التدريب لعناصر اللياقه البدنيه قيد البحث التى تضمنها البرنامج التدريبي مما ادى الى رفع مستوى الطالبات بدنيا والذى له تأثير ايجابى على تحسين ثبات الجزء المركزى للجسم مما ادى بدوره الى تحسين الانسيابيه فى الاداء على جهاز عارضه التوازن

وقد أثرت تدريبات البرنامج لثبات المركز (training core stability) على تقوية مجموعة عضلات الظهر والبطن والجانبين وساهمت بدورها فى نقل تأثيرها على تحسن مستوى أداء الجمل الحركية وما تحتويه من حركات للجذع سواء أماما وخلفا ومهارات تحتاج لرفع الجسم بقوة للأعلى وانتقال سلس ومتزن أثناء الأداء، وذلك من خلال التحكم بطلاقة بالجزء السفلى وبالتالي تخفيف العبء عليه ونقل القوة المركزيه لباقي أجزاء الجسم.

وهذا يتفق مع ما اشار اليه الين وسكيب Allen &Skip (2019)(22) بان عضلات الجزء المركزى تساعد على انتاج قوه هائله من العضلات المجاوره لها مثل عضلات الكتف والذراعين والساقين

وكما اكد ستربيكن Saeterbakken (2015)(36) بان اداء تدريبات ثبات الجزء المركزى على سطح غير مستقر مثل الكره السويسريه افضل من ادائها على سطح مستقر مما يؤثر بفاعليه على انتاج اقصى قوه فى اقل زمن ممكن(القدره العضليه)

وتتفق هذه النتيجة مع ما اشار اليه كلا من عمرو ابو الفضل (2015)(12) واليزابيث Elizabeth (2019) (29) وهيبس Hibbs (2018) (31) على ان تقويه عضلات ثبات الجزء المركزى يؤدى الى زياده الكفاءه البدنيه والاداء الرياضى المنشود .

وهذا ما ذكره هودج Hodg (2016)(30) تأثير تدريبات ثبات المركز على تحسن التوازن والتنسيق بين الأطراف السفليه والوثب العمودى ومرونة الجذع ويشير إلى فائدة ادماج الكرة السويسرية عند اداء التدريبات الحره على الارض حيث ان مطاطيه الكره تزيد من مقاومه على العضلات العامله مثل عضلات البطن والظهر كما تسهل من اداء التدريبات وتحسن الثبات والقوه الداخليه للعضلات العامله

من خلال العرض السابق يتحقق صحه الفرض الاول والذى ينص على " توجد فروق دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبليه والبعديه ) فى المتغيرات البدنيه (القدره العضليه للذراعين- القدره العضليه للرجلين - القوه العضليه للبطن - القوه العضليه للظهر -التوازن - قوه عضلات المركز) قيد البحث لدى طالبات الفرقة الرابعه تخصص (جمباز فنى ) لصالح القياسات البعديه".

يتضح من جدول (11) وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينه البحث لصالح القياس البعدي فى مستوى الاداء على ( جهاز عارضه التوازن ) (الدرجه الاماميه - الوقوف على اليدين درجه- درجه خلفيه وقوف على اليدين - الشقلبه الاماميه)، وقد بلغت نسبة التحسن لدى مجموعه البحث (119%)

وترى الباحثة ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام برنامج تدريبات ( ثبات الجزء المركزى للجسم ( CORE STABILITY ) والذى روعى فيها الاسلوب العلمى من حيث ترتيب التمرينات وفق درجه الصعوبه ومن حيث تشكيل درجه حمل التدريب لكل طالبه مما حقق تقدما كثيرا فى المتغيرات البدنيه وكذلك بالنسبه لمستوى الاداء المهارى على جهاز( عارضه التوازن)

وترجع الباحثه هذا التحسن فى الاداء المهارى الى ان البرنامج التدريبي المقترح يتضمن تدريبات ثبات الجزء المركزى والتوافق العضلى والقدرة العضليه بحيث تنتقل القوه من الطرف السفلى الى الطرف العلوى وهذا يفيد فى الاداء المهارى والذى يؤدى الى الانسيابيه فى الاداء

كما اشار هودجز Hodges (2016) (30) على ان عضلات المركز القويه تقوم بربط الطرف السفلى بالطرف العلوى ،بالاضافه الى ان تدريب قوه المركز يشتمل على حركات متعدده الاتجاهات فتكون النتيجة هى توزيع القوى بشكل متساوى وانتاج اقصى قوه باقل جهد ممكن ،او بشكل اخر توزيع القوى على مفاصل السلسله الحركيه

وتتفق هذه النتائج مع ماجاءت به نتائج كلا من بينج phillip et al (2017) (35) وانجل Angela M (2017) (23) ودينا سعيد (2011) (3) على ان تدريبات ( ثبات الجزء المركزى للجسم ( CORE STABILITY ) لها تأثير ايجابى على زمن ومستوى الاداء الرياضى

واستدلت الباحث زمن خلال الزيادة فى نسب التحسن لافراد المجموعه التجريبيه فى كلا من قوه ثبات عضلات ال " كور " Core للجسم لصالح القياس البعدى الى قدرة البرنامج المقترح لتمرينات ثبات الجزء المركزى لمجسم Core stability على زيادة ( استقرار ) ثبات العمود الفقرى من خلال تحسن تنمية قوه ثبات العضلات المحيطه به.

وقد اتفق كل من "آبل جروسفيلد" Able Grossfeld (2018) (21)، "وبراون واخرون Brown et al (2016) (24) على ان الصفات الخاصه بالجمبار ترتبط الى حد كبير بنوعيه مهارات الجمبار على الاجهزه ، وضروره التكامل بين الصفات البدنيه والمستوى المهارى لتحسين مستوى الاداء الفنى.

وقد اثرت تدريبات ثبات المركز training core stability باستخدام الكرة السويسريه بأوضاعها المختلفه سواء من وضع الجثو أو جلوس طويل ساعدت على الأتزان أثناء أداء حركات الدورانات والانتقالات داخل الجمل الحركيه .  
واشارت دراسه انجيل Angel (2017) (23) إلى أهمية استخدام تمرينات الجزء المركزى للجسم وبين الحركة الفنية والأداء الرياضى ، وأشارت الدراسة إلى أهمية استخدام تمرينات الجزء المركزى فى برامج اللياقة البدنيه ،

وكما اوصت " نشوى محمد رفعت" (2017) (19) بالتركيز على تدريبات ثبات الجذع عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر ايجابى على مستوى الأداء المهارى للناشئات الجمبار، وإبتكار أشكال متعددة للأدوات التى يمكن توظيفها فى تدريبات ثبات الجذع والتى من شأنها التأثير على مستوى الأداء المهارى

وكما يتفق ذلك مع فيليب Philipl (2017) (35) إلى أن قوه عضلات ال "كور " core ذات تأثير هام وفعال فى قدرة الرياضى على توليد ونقل القوى للأطراف الرياضيه وتعنبر منطقه ال " كور core هى مركز سلسله الحركات للجسم ويجب التركيز على تنميتها وفقاً لبرامج علميه مقننه.

وكذلك اشارت نتائج دراسه كلا من رانا زهدى (2014) (4) وعزه رشاد (2023) (10) على ان تدريبات مركز الجسم له تأثير ايجابى على مستوى بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى الاداء المهارى فى الجمبار الفنى

من خلال العرض السابق يتحقق صحة الفرض الثانى والذى ينص على " توجد فروق دلالة إحصائية بين قياسات البحث (القبلي والبعدية) فى مستوى الاداء المهارى لدى طالبات الفرقة الرابعة تخصص (جمباز فنى) لصالح القياسات البعدية "

#### الاستخلاصات:

- في حدود هذا البحث والعينة المستخدمة والبرنامج المقترح تم التوصل إلى ما يلي:
- 1- أن برنامج باستخدام تدريبات ( ثبات الجزء المركزى للجسم ( CORE STABILITY ) أدى إلى تحسن بعض المتغيرات البدنية المتمثلة في عناصر اللياقة (القدره العضلية للذراعين -القدره العضلية للرجلين - القوه العضلية للبطن - القوه العضليه للظهر -التوازن - قوه عضلات المركز ) وقد بلغت نسبة التحسن لدى المجموعة التجريبية (74.3% -12.6% -20.8% -40.12% -29.3% -57.89%)
  - 2- أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات ثبات الجزء المركزى للجسم ( CORE STABILITY ) أدى إلى تحسين مستوى الاداء المهارى .

#### التوصيات:

- في حدود خصائص عينة البحث، وفي ضوء النتائج والاستخلاصات توصي الباحثة بما يلي:
- 1- استخدام تدريبات ثبات الجزء المركزى للجسم ( CORE STABILITY ) عند الاعداد البدنى الخاص فى الجمباز الفنى
  - 2 - تطبيق البرنامج على فئات متنوعة لحدائة البرامج الخاصة باستخدام تدريبات ثبات الجزء المركزى للجسم ( CORE STABILITY ) حيث إن البرنامج المقترح عمل على تحسين المتغيرات البدنيه ومستوى الأداء.
  - 3- اجراء المزيد من البحوث والدراسات المشابهه على مراحل سنويه مختلفه وعلى انشطه رياضيه اخرى .
  - 4- الاهتمام باستخدام الاجهزه المساعده فى التدريب والتي تسهم فى تنميه الصفات البدنيه فى الجمباز الفنى .
- المراجع :-**  
**اولا :المراجع العربيه :-**

- 1- أحمد الهادي يوسف: أساليب متطورة في تدريب الجمباز، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010
- 2- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى، الجوانب، الاساس العلميه التدريبيه، وحدة الكمبيوتر، مكتب الحساء، 2014
- 3- دينا محمد على سعيد : ثبات الجزء المركزى للجسم واثره على تحسين المستوى المهارى لسباحه الظهر، مجله الرياضه علوم وفنون، كليه التربيه الرياضيه للبنات ،جامعه حلوان، 2011
- 4- رنا محمد زهدى بدوى : "تأثير التدريب الوظيفى على القدره العضليه لمركز الجسم والاطراف فى الجمباز الفنى "، رساله ماجستير غير منشوره ،كلية التربيه الرياضيه بنات بالجزيره ،جامعه حلوان ، 2014
- 5- شيماء محمد نجيب : تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزى للجسم على المستوى البدنى و المهارى والرقمى لمسابقه دفع الجله ، مجله العلوم والفنون ،كلية التربيه الرياضيه ،جامعه الاسكندريه ، 2012
- 6- طلحة حسين حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012

- 7- عادل عبد البصير على: الجمباز الفني (بنين وبنات)، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، 2014
- 8- عادل عبد البصير : دليل المدرب في جمباز المسابقات للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة 2013،
- 9- عبدالعزيز النمر، ناريمان الخطيب : التدريب الرياضي، تدريب الاثقال، تصميم برامج القوة، وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2012
- 10- عزه رشاد عبد الفضيل رمضان : " تأثير التدريب الوظيفي على مركز الجسم وبعض المهارات على جهاز العارضتان المختلفتا الارتفاع "، رساله ماجستير غير منشوره، كليه التربيه الرياضيه بنات بالجزيره، جامعه حلوان، 2021
- 11- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي، نظريات – تطبيقات، ط9، دار المعارف، القاهرة، 2013
- 12- عمرو محمود ابو الفضل : "تأثير قوه وثبات المركز على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى بعض اوضاع الثبات في الجمباز"، بحث علمي منشور، المؤتمر الدولي السادس عشر بكليه التربيه الرياضيه للبنين بالهرم، جامعه حلوان، 2015
- 13- عويس الجبالي : التدريب الرياضي، النظرية والتطبيق، الطبعة الاولى، دار GMS، القاهرة، 2012
- 14- محمد إبراهيم شحاتة : تدريب الجمباز المعاصر، دار الفكر العربي، القاهرة، 2013 .
- 15- محمد ابراهيم شحاته، احمد فؤاد الشاذلي : التطبيقات الميدانية للتحليل الحركي في الجمباز، المكتبة المصرية، لوران، الاسكندرية، 2016
- 16- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان : "اختبارات الاداء الحركي"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001
- 17- نادية غريب ،اميمه حسنين :الجمباز الفني وتطبيقاته في ضوء المستحدثات العلميه، الطبعة الرابعه، 2021
- 18- ناريمان الخطيب وعبد العزيز النمر: التدريب الرياضي ، الاسس النظرية والتطبيقات العملية اساتذة الكتاب والنشر، 2020
- 19- نشوى محمد رفعت : "تأثير تدريبات ثبات الجزء على درجه اداء الجملة الاجباريه على جهاز الحركات الارضيه لناشئات الجمباز تحت 7 سنوات، مجله العلوم والفنون، كليه التربيه الرياضيه بنين، جامعه بورسعيد، 2017
- 20- وليد محمد حسن: فعاليه برنامج تدريبي لثبات مركز الجسم على بعض القدرات البدنية والمهارات الهجومية للاعبى الكرة الطائرة، رساله ماجستير منشوره، كليه التربيه الرياضيه للبنين بالهرم، جامعه حلوان، 2018

### ثانيا :المراجع الاجنبيه :

- 21- Abie Groos Feld : Horizontal Bar for (men) gymnastics federation safety manul (second) Indianapolis in U.S.A,2018
- 22- Allen Skip: Core stability training,Gatorade sports science Institute sports,47,2019
- 23- Angela M Dendas : the Relationship Between Core stability and Athletic Performance Hunmboldt State University ,Kinesiology Exercise Science httpL21-2017
- 24- Browne , James: Teaching and coaching gymnasties for men,2016

- 25- Bliss L, Teeple P: Core stability the centerpiece of any training program currsports Med 4 :179-83.2019
- 26- Charles B., Ruth ; Concepts of physical fitness . W.M.C. Brown publishers, pullover. U.S.A,2021
- 27-Chabut,L. : Core Strength For Dummies, Wiley Publishing, Inc, U.S.A,2022
- 28- Code of Points: women's Artistic Gymnastics , F.I.G .2016 .
- 29- Elizabeth Q :Building Core muscle strength requires more than just exercises ,2019
- 30-Hodges ,P.W.:Core stability exercise in chronine low bace pain ,Orthop Clin North Am ,34,2016-
- 31- Hibbs Angela :Optininzing performance by Improving core stability and core strength ,sport Medicine ,38,2018
- 32- Jeverry Willardason : Core stability training Applications to sports conditioning programs Journal of strength and conditioning Research ,2017
- 33 - King ,Majorie : : Core stability Creating afoundation for functional Rehabilitation ,Athletic therapy ,2020
- 34- Len Almond : Physical Education in schools D.E.D , kegan page. U.S.A.,2018
- 35- Phillip G,Thomas E :the effect of core stability training on balance tasting in Young healthy Adults Exercise Science the University of Toledo ,Appil ,2017
- 36- Seaterbakken A,Vanden Roland Stephen :Effect of core Stability training Handball player ,National strength and conditioning Association.Vol,25,2015
- 37- Watanbe, M: floor Exercise Routine, new concept international gymnastic.2021