

تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع على الاتزان الحركي وبعض الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم

* م.د/ محمود محمد رفعت محمود تركي

* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية ورياضات المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث :

مما لا شك فيه أن كرة القدم في العصر الحديث تحظى بشعبية هائلة على المستوى المحلي والدولي ، مما دعا إلى تكاتف كل الجهود العلمية والخبرات العملية نحو الارتقاء بالمستوى الفني لهذه اللعبة، ولهذا يتسابق الباحثون إلى التقدم بالمؤلفات والبحوث التي تتناول تطوير المستوى البدني والفني لهذه اللعبة، حيث أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه في البيئة الرياضية المصرية وخاصة لمرحل الناشئين حيث يمثلون النواة والأساس في تنشئة الأجيال الرياضية حتى يمكننا الوصول للمستويات العالمية وتحقيق أفضل مستوى إنجاز رياضي ممكن.

كما أن تهيئة اللاعب بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي يعتبر أحد الواجبات الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بحاله التدريبي للاعب للوصول إلي المستويات العليا في النشاط الممارس وخاصة في كرة القدم. (٤٦:٥)

وتعتبر عضلات الجذع هي المركز البدني والعضلي الرئيسي لتوزيع الحركة في الجسم فإذا حرك اللاعب الذراعين أو الرجلين فإنه يشعر بتحريك عضلات الجذع ويشعره بمركزه البدني والعضلي ويؤدي إلى سهولة التحكم في الحركة لذلك يعتبر التمرکز أساس الأداء الحركي. (٤٣:٣) (١٢٦:٢)

ويرى ريتشارد وآخرون Richard son and Others (٢٠٠٤م) أن ثبات الجذع هي مجموعة العضلات التي تعمل على ثبات واستقرار منطقة البطن والظهر والفخذ بهدف أداء المهارة بكفاءة. (١٠٥:٢٣)

كما يضيف بيلس ليساس Bills,lisas (٢٠٠٥ م) أن عضلات الجذع تعمل كجسر يقوم بالربط بين الطرف العلوي والطرف السفلي للجسم وتسمى القوة الناتجة عن الجذع بمصدر الطاقة للأطراف ولحدوث الثبات والاستقرار للجسم فإن ذلك يحتاج إلى تجهيز عمود فقري سليم. (٥٦:١٤)

ويذكر ويلاردسون جيفري Willardson, Jeffrey (٢٠٠٨م) أن تمارينات ثبات الجذع

تعتبر من الطرق والأساليب الحديثة في التدريب والهدف منها تنمية القوة العضلية لعضلات الجذع العميقة . (١٣:٣٣)

وللوصول إلى مستوى الثبات والاستقرار المثالي فإنه يلزم الوصول إلى معدلات القوة اللازمة لثبات واستقرار المنطقة المراد ثباتها واستقرارها حيث أن تحسين قوة الجذع على سبيل المثال يمثل الأساس الأول للوصول إلى ثبات واستقرار منطقة الجذع وصلابتها خلال الأداء بشكل رئيسي حيث يشير **ماكس نيكو لينكو Max nicolinko** وآخرون إلى أن تطوير ثبات استقرار الجذع يعنى الوصول إلى التحكم والسيطرة على حركات الجزء العلوى من الجسم ككل مما يتيح إنتاج أمثل لعملية النقل الحركى بالإضافة إلى التحكم في إنتاج المزيد من القوة خلال الأداء. (١٧)(٢١)(٢٩)

ولقد أثبتت العديد من الأبحاث أهمية ومدى مساهمة ثبات الجزء السفلى من الجذع Core واستقراره وصلابته في إتقان حركات الانسان بوجه عام، كما أشارت أيضا إلى زيادة كفاءة إنتاج القوة وتوليد المزيد من القدرة المرتبطة وحركة الأطراف والسيطرة على حركاتها والاقتصاد في الجهد كنتيجة لاستقرار وثبات منطقة أسفل الجذع والعضلات المحيطة بها كدراسة سامسون **Sammson M.K.** (٢٠٠٥م) (٢٨)، **كيبلى Kibler** (٢٠٠٦م) (٢١)، **ويلاردسون Willardson** (٢٠٠٧م) (٣٣)، **ساتو Sato** (٢٠٠٩م) (٢٤)، **سيسيك Cissik, J.M.** (٢٠١١م) (١٨)، **على حسونة** (٢٠١٢م) (٦)، **سامح طنطاوى، سامى عكر** (٢٠١٤م) (٢٧)، **دراسة عادل محمد** (٢٠١٧م) (٢).

ويرى **محمد صبحى حسانين** (٢٠٠٤ م) أن الإلتزان قدرة بدنية هامة تبرز أهميتها فى الحياة اليومية بصفة عامة وفى مجال التربية الرياضية بصفة خاصة فهو مكون هام فى أداء المهارات الحركية سواء الأساسية أو المهارات المعقدة . (٩ : ٤٣١)

ويرى الباحث أنه يجب الارتقاء بكل الصفات البدنية العامة والخاصة المطلوب أن يمتلكها اللاعب بالإضافة إلى تدريبات ثبات الجذع التي تلعب دورا هاما في المحافظة على إلتزان الجسم أثناء الحركة حيث يعتبر التمرکز أساس الأداء الحركى الجيد وهو ما ينعكس على الاداء المهارى للاعب مما يساعد على تهيئة اللاعبين بدنيا كى يصبحوا قادرين على الوفاء بمتطلبات أداء المباراة (بدنيا، مهاريا، خططيا) وتحقيق أفضل مستوى إنجاز ممكن.

كما يوضح **عصام عبدالخالق** (٢٠٠٥م) أن الأداء المهارى يرتبط بالقدرات البدنية

الحركية الخاصة إرتباطاً وثيقاً إذ يعتمد إتقان الأداء المهاري علي مدي تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة مثل (القدرة العضلية - التوافق - المرونة - الرشاقة - التوازن) وكثيراً ما يقيم مستوي الأداء المهاري عن طريق مدي إكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة.(٤ : ١٦٥)

وفي ضوء العرض السابق ومن خلال عمل الباحث كمدرّب كرة قدم بالإضافة الى عمله كعضو هيئة تدريس في مجال كرة القدم ومن خلال متابعة دوريات الناشئين وبخاصة لمنطقة المنوفية لاحظ انخفاضاً في مستوي أداء بعض الأداءات المهارية، وقد يرجع ذلك إلى ضعف الاهتمام بتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الهامة مثل الاتزان أثناء الحركة خاصة مع التقدم في سرعة اللعب وضغوط المنافسة، بالإضافة إلى إغفال بعض المدربين لأهمية تدريبات ثبات الجذع خلال فترة إعداد الناشئين والتي ترتب عليها إفتقار للقوة العضلية في منطقة أسفل البطن والظهر والفخذ وكل ذلك ينعكس بدوره على مستوي الأداء المهاري ، وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج لتدريبات ثبات الجذع للناشئين كأحد الأساليب الهامة للارتقاء بالمستوى البدني والمهاري للناشئين في كرة القدم.

هدف البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع لمعرفة تأثيرها علي الاتزان الحركي وبعض الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم.

فروض البحث

- ١- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية فى الاتزان الحركي وبعض الأداءات المهارية لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة فى الاتزان الحركي وبعض الأداءات المهارية لصالح القياس البعدى.
- ٣- توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاتزان الحركي وبعض الأداءات المهارية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

- ثبات الجذع : Core stability

يعرفه ستانتون روبن وآخرون Stanton,R, Reaburn&Others (٢٠٠٤م) قدرة

عضلات البطن والظهر والفخذ للسيطرة على الحركة المؤداه . (٣١ : ١٥)

- الإلتزان الحركي : Dynamic Balance

القدرة على المحافظة على إلتزان الجسم أثناء الحركة . (٣٣٤:٨)

الدراسات المرجعية :

- ١- دراسة سامسون **Samson M.K.** (٢٠٠٥م) (٢٨) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على التوازن الديناميكي للاعبين التنس واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينه (١٣) لاعب ، وكانت اهم النتائج أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثير ايجابي على التوازن الديناميكي للاعبين التنس الأرضي .
- ٢- دراسته على حسونه (٢٠١٢م) (٦) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على بعض المتغيرات الصحيه للاعبين كره القدم واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينه ٢٢ لاعبه من فريق كره القدم، وكانت اهم النتائج ان تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم لها تأثير ايجابي على المتغيرات الصحيه لدى لاعبي كره.
- ٣- دراسته خالد ابو ورده (٢٠١٤م) (٢٠) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنيه و مستوى الاداء لناشئي الجمناز تحت ٧ سنوات، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينه (١٢) لاعب ، وكان من اهم النتائج ان تدريبات ثبات الجذع ادت الى تحسن دال في بعض المتغيرات البدنيه و مستوى الاداء لناشئي الجمناز .
- ٤- دراسته سامح طنطاوي وسامي عكر (٢٠١٤م) (٢٧) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض القدرات البدنيه و فاعليه الاداء الهجومي لممارسي الكوميتية، واستخدم الباحث ان المنهج التجريبي وبلغ قوام العين (١٠) لاعبين، وكانت اهم النتائج ان تدريبات ثبات الجذع لها تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنيه و فاعليه الاداء الهجومي لممارسي الكوميتيه.
- ٥- دراسته محمد جمال (٢٠١٦م) (١٠) بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح بتمرينات ثبات الجذع على بعض عناصر اللياقه البدنيه لناشئي كره السله ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي وكانت عينه البحث قوامها (١٤) لاعب تحت ٦ سنه، وكانت اهم النتائج ان هناك تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنيه والمهارية قيد البحث وان البرنامج المقترح اكثر فاعليه في تحسين دقه التصويب من الوثب لدى ناشئي كره السله.
- ٦- دراسة عادل رمضان (٢٠١٧م) (٢) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض الصفات البدنيه الخاصه ومستوى اداء تحركات القدمين الدفاعيه لناشئات كره

السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينة (٢٠) ناشئه تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطه بواقع (١٠) ناشئات لكل مجموعة، وكانت اهم النتائج ان التدريبات ثبات الجذع لها تاثير ايجابي على بعض الصفات البدنيه الخاصه و مستوى اداء تحركات القدمين الدفاعيه.

٧- إجراءات البحث

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي من خلال التصميم (القياس القبلي - القياس البعدي) لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة لملاءمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بمحافظة المنوفية والبالغ عددهم (٢٢٤) لاعب ، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت (١٦) سنة بنادي غزل شبين (المجموعة التجريبية)، نادي منوف الرياضي (المجموعة الضابطة) والمسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠١٩ وبلغ حجم العينة (٢٦) ناشيء استبعد الباحث منهم إثنان (٢) ناشيء لدواعي الاصابة وعدم الانتظام فى التدريب ناشئاً وقسمت إلى مجموعتين (١٢) لاعب للمجموعة التجريبية و(١٢) لاعب للمجموعة الضابطة. واختار الباحث (١٢) لاعب من نفس المرحلة السنية بنادي النجوم الرياضى بمدينة السادات وذلك لإجراء الدراسات الاستطلاعية وحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

إعتدالية بيانات عينة البحث :

قام الباحث بحساب اعتدالية التوزيع لأفراد مجموعتى البحث التجريبية والضابطة كما هو موضح بالجدول رقم (١) عن طريق حساب معاملات الالتواء فى ضوء المتغيرات التالية: متغيرات النمو(السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي)، الاختبارات البدنية (الاتزان، التوافق ، الرشاقة، القدرة، السرعة الانتقالية، المرونة)، اختبارات الأداءات المهارية(ضرب الكرة بالرأس،الجرى بالكرة ،رمية التماس المروغة، الاستلام ثم المروغة ثم التمرير، الاستلام ثم المروغة ثم التصويب).

جدول (١) توصيف عينة البحث فى المتغيرات قيد البحث فى القياس القبلى للمجموعتين ن = ٢٤

المتغيرات	القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء	اقل قيمة	أكبر قيمة
-----------	--------	---------	--------	----------	----------	----------	-----------

١٥.٥٠٠	١٤.٥٠٠٠	٠.٢٦٢١	٠.٧١٨٣	١٥.٠٠٠	١٥.١٦٧٢	سنة	السن	
١٧٧.٠٠٠	١٦٧.٠٠٠	٠.٣٠٦٨	٣.١٠٦٥	١٧١.٠٠٠	١٧١.٧٩١٦	سم	الطول	
٧٣.٠٠٠	٥٩.٠٠٠	٠.٥٤٤٢	٢.٢١٦١٣	٥٨.٥٠٠٠	٦٩.٠٤١٧	كجم	الوزن	
٥.٠٠٠	٤.٠٠٠	٠.٤٧٧٤	٠.٥٧٦١	٤.٥٠٠٠	٤.٥٣٦٢	سنة	العمر التدريبي	
٥.٨٩	٤.٧٥	٢.٦٧٠	٠.٢٢٧٩٧	٤.٩٤٥٠	٥.٠٠٧١	الزمن/ث	السرعة	
٩.٩٩	٨.٧٩	٠.٥٦٨	٠.٤٦١١٥	٨.٩٦٥٠	٩.٢٥١٣	الزمن/ث	الرشاقة	
٣٤.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٢١٧	١.٦٥٠١٠	٣١.٠٠٠٠	٣١.١٢٥٠	سم	القدرة	
٧.٩٨	٥.٢٠	٠.١٨٠	٠.٧٤٨٢٩	٦.٧٧٠٠	٦.٧٥٦٣	الزمن/ث	التوافق	
٣٢.٠٠	١٩.٠٠	٠.٠٢٠	٣.٥٠١٥٥	٢٥.٥٠٠٠	٢٤.٥٠٠٠	سم	المرونة	
٣٤.٠٠	٢٥.٠٠	٠.١٢٨	٢.٣٠٢٧٢	٢٩.٠٠٠٠	٢٩.٤٥٨٣	الزمن/ث	الاتزان الثابت	
٤٠.٠٠	٢٨.٠٠	٠.٣٥١	٣.١٤٣٨٩	٣٣.٥٠٠٠	٣٣.٣٣٣٣	درجة	الاتزان الحركي	
٣٧.٥٤	٣٤.٠٨	٠.٣٧٩	٠.٩٨٩٣٧	٣٦.٢٢٠٠	٣٥.٩٩٥٠	الزمن/ث	الجري المتعرج	
٢٣.١٠	١٨.١٥	٠.١٠٣	١.٢٥٦٣٧	٢٠.٥٠٠٠	٢٠.٦٤٥٨	المسافة/ متر	ركل الكرة	
٢.٠٠	٠.٠٠	٠.١٥٦	٠.٦٧٩٦٧	١.٠٠٠٠	١.١٢٥٠	درجة	دقة التصويب الكرة بالرأس	
٥.٧٠	٣.٣٠	٠.٣٣٤	٠.٧٣٨٠٤	٤.٥٠٠٠	٤.٥٤١٧	المسافة/ متر	ضرب الكرة بالرأس	
١٢.٥٠	٨.٥٠	٠.٢١٢	١.٠١٠٤٧	١٠.٥٠٠٠	١٠.٧٦٨٨	المسافة/ متر	رمية التماس	
١٠.٦٠	٦.٩٠	٠.٠٣٦	١.٠١٣٩٧	٨.٦٧٠٠	٨.٦٧١٧	الزمن/ث	متوسط زمن	استلام. مراوغة. تمرير
٢.٠٠	٠.٠٠	٠.١٧٧	٠.٦٧٢٦٤	١.٠٠٠٠	١.١٨٧٥	درجة	متوسط دقة	
٨.٦٠	٥.٢٠	٠.٣٩٩	٠.٨٠٢٠٥	٧.١٢٥٠	٧.٠١٤٦	الزمن/ث	متوسط زمن	استلام. مراوغة. تصويب
٤.٠٠	٠.٠٠	٠.٣٥٦	١.١٠١٥١	١.٥٠٠٠	١.٦٨٧٥	درجة	متوسط دقة	

تشير نتائج الجدول رقم (١) إلى المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث في القياس القبلي للمجموعتين عينة البحث . كما يتضح تجانس افراد العينة في المتغيرات البدنية التي قد تؤثر على المتغير التابع ومتغيرات الاتزان الحركي والمتغيرات المهارية حيث تراوحت قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات لعينة البحث ككل ما بين (٠.٩٧٨، ٠.٠٢٠) وهي تنحصر ما بين (٣-، ٣+) مما يشير الى اعتدالية توزيع عينة البحث في تلك المتغيرات .

تكافؤ عينة البحث

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث في القياس القبلي

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
السن	تجريبية	١٢	١٢.٠٠	١٤٤.٠٠	-٠.٤٤٠	.٦٦٠
	ضابطة	١٢	١٣.٠٠	١٥٦.٠٠		
	المجموع	٢٤				
الوزن	تجريبية	١٢	١١.٧٥	١٤١.٠٠	-٠.٥٢٨	.٥٩٧
	ضابطة	١٢	١٣.٢٥	١٥٩.٠٠		
	المجموع	٢٤				
الطول	تجريبية	١٢	١٣.٠٠	١٥٦.٠٠	-٠.٣٥٧	.٧٢١
	ضابطة	١٢	١٢.٠٠	١٤٤.٠٠		
	المجموع	٢٤				
العمر التدريبي	تجريبية	١٢	١١.٥٠	١٣٨.٠٠	-٠.٨١١	.٤١٨
	ضابطة	١٢	١٣.٥٠	١٦٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				
السرعة	تجريبية	١٢	١٢.٠٤	١٤٤.٥٠	-٠.٣١٨	.٧٥٠
	ضابطة	١٢	١٢.٩٦	١٥٥.٥٠		

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
	المجموع	٢٤				
الرشاقة	تجريبية	١٢	١١.٦٧	١٤٠.٠٠	-٠.٥٧٨	.٥٦٣
	ضابطة	١٢	١٣.٣٣	١٦٠.٠٠		
	المجموع	٢٤				
القدرة	تجريبية	١٢	١٢.٤٢	١٤٩.٠٠	-٠.٠٥٩	.٩٥٣
	ضابطة	١٢	١٢.٥٨	١٥١.٠٠		
	المجموع	٢٤				
التوافق	تجريبية	١٢	١٢.٠٤	١٤٤.٥٠	-٠.٣١٨	.٧٥١
	ضابطة	١٢	١٢.٩٦	١٥٥.٥٠		
	المجموع	٢٤				
المرونة	تجريبية	١٢	١٣.٦٣	١٦٣.٥٠	-٠.٧٨٧	.٤٣١
	ضابطة	١٢	١١.٣٨	١٣٦.٥٠		
	المجموع	٢٤				
الاتزان الثابت	تجريبية	١٢	١٢.٥٠	١٥٠.٠٠	٠.٠٠٠	١.٠٠٠
	ضابطة	١٢	١٢.٥٠	١٥٠.٠٠		
	المجموع	٢٤				
الاتزان الحركي	تجريبية	١٢	١٢.١٣	١٤٥.٥٠	-٠.٢٦٢	.٧٩٣
	ضابطة	١٢	١٢.٨٨	١٥٤.٥٠		
	المجموع	٢٤				
الجري المتعرج	تجريبية	١٢	١٢.٤٦	١٤٩.٥٠	-٠.٠٢٩	.٩٧٧
	ضابطة	١٢	١٢.٥٤	١٥٠.٥٠		
	المجموع	٢٤				

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
ركل الكرة	تجريبية	١٢	١١.٦٣	١٣٩.٥٠	-٠.٦٠٨	.٥٤٣
	ضابطة	١٢	١٣.٣٨	١٦٠.٥٠		
	المجموع	٢٤				
دقة التصويب	تجريبية	١٢	١٢.٠٨	١٤٥.٠٠	-٠.٣٢٠	.٧٤٩
	ضابطة	١٢	١٢.٩٢	١٥٥.٠٠		
	المجموع	٢٤				
ضرب الكرة بالرأس	تجريبية	١٢	١١.١٧	١٣٤.٠٠	-٠.٩٢٩	.٣٥٣
	ضابطة	١٢	١٣.٨٣	١٦٦.٠٠		
	المجموع	٢٤				
رمية التماس	تجريبية	١٢	١٢.٢١	١٤٦.٥٠	-٠.٢٠٣	.٨٣٩
	ضابطة	١٢	١٢.٧٩	١٥٣.٥٠		
	المجموع	٢٤				
استلام. مراوغة. تمرير	متوسط زمن	١٢	١٢.١٧	١٤٦.٠٠	-٠.٢٣١	.٨١٧
	ضابطة	١٢	١٢.٨٣	١٥٤.٠٠		
	المجموع	٢٤				
دقة	تجريبية	١٢	١٢.٧٥	١٥٣.٠٠	-٠.١٧٨	.٨٥٩
	ضابطة	١٢	١٢.٢٥	١٤٧.٠٠		
	المجموع	٢٤				
استلام. مراوغة. تصويب	متوسط زمن	١٢	١٠.٠٤	١٢٠.٥٠	-١.٧٠٤	.٠٨٨
	ضابطة	١٢	١٤.٩٦	١٧٩.٥٠		
	المجموع	٢٤				
متوسط	تجريبية	١٢	١٢.٥٤	١٥٠.٥٠	-٠.٠٢٩	.٩٧٧

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
دقة	ضابطة	١٢	١٢.٤٦	١٤٩.٥٠		
	المجموع	٢٤				

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول رقم (٢) إلى أنه توجد فروق غير داله إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات. - أدوات ووسائل جمع البيانات

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة ومواقع الانترنت، واستطلاع رأى الخبراء مرفق (١) ، والدراسات المرجعية: كدراسة سامسون Sammson M.K. (٢٠٠٥م) (٢٨) ، ودراسة سامح طنطاوى (٢٠١١م) (٢٦) ، ودراسة سمارة وآخرون Smart&Others (٢٠١١م) (٣٠)، دراسة سيترين وآخرون Saeterbakken&Others (٢٠١١م) (٢٥)، دراسة على حسونة (٢٠١٢م) (٦) ، دراسة إيهاب عبدالفتاح (٢٠١٣م) (١٩) ، دراسة محمد حامد (٢٠١٣م) (١١) ، دراسة خالد أبو ورده (٢٠١٤م) (٢٠)، دراسة محمد جمال الدين (٢٠١٦م) (١٠)، دراسة عادل محمد (٢٠١٧م) (٢) ، بهدف التعرف على الأدوات والأجهزة والاختبارات المناسبة للبحث كالتالى:

أ - إستمارات جمع البيانات مرفق (٢)

ب - الأدوات والاجهزه:

استخدم الباحث الاجهزة والادوات التالية للمساعدة فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح،

واجراء الاختبارات الخاصة بالبحث:

- جهاز (ريستاميتير) لقياس الطول (سم) - ميزان طبي لقياس الوزن(كجم)
- شريط قياس (٥٠متر) لقياس المسافة - ساعة إيقاف لقياس الزمن (لأقرب ١/١٠ث)
- أطباق وأقماع تدريب مقاسات مختلفة - شواخص - أثقال - سلاام توافق - لوحات
- اتزان - اساتيك مطاطة - حواجز مختلفة الارتفاعات - علامات لاصقة ملونة - كرات

توازن - كرات قدم - كرات سويسرية - صناديق - صفارة.

ج - الاختبارات المستخدمة في البحث :

- الاختبارات البدنية مُرفق (٣)

- اختبار الوقوف على مشط القدم لقياس الاتزان الثابت. (٣٤٥:٨)
- اختبار الانتقال فوق العلامات لقياس الاتزان الحركي . (٣٥٢:٨)
- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة . (٣٠٤:٨)
- اختبار الجري الزجراجي Barrow لقياس الرشاقة. (٢٨٣:٨)(٢٩٦:١٢)
- التوافق اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق. (٣٢٩:٨)
- اختبار عدو ٣٠ متر من البدء العالي لقياس السرعة الانتقالية. (٢٩٢:٨)
- اختبار ثنى الجذع من وضع الجلوس الطويل لقياس المرونة. (٢٦٥:٨)

- الاختبارات المهارية مُرفق (٤)

- إختبار الجري المتعرج بالكرة بين الاقماع. (٣٠٢:١)
- إختبار ركل الكرة لأبعد مسافة . (٢٨٧:١)
- إختبار دقة تصويب الكرة بالرأس. (٤٦،٤٦:١٣)
- اختبار ضرب الكرة بالرأس لأبعد مسافة. (٣٠٥:١)
- إختبار رمية التماس لأبعد مسافة. (٣٠٩:١)
- إختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير . (٣٢٧:١)
- إختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب. (٣٢٣:١)

الدراسة الاستطلاعية الاولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يومى الخميس و الجمعة ٤ ، ٥/٧/٢٠١٩م على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٢) ناشئ من أكاديمية الاندلس بمدينة السادات من نفس مجتمع البحث وهدفت إلى :

- مراجعة صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الإختبارات فى البرنامج ومدى سلامتها.
- التعرف على الازمنة المناسبة لإجراء كل إختبار.
- التعرف على الاخطاء المحتمل ظهورها أثناء الإختبارات لتلافيها فى الدراسة الأساسية.
- مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الإختبارات والقياسات.

- توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الإختبارات وتسجيل النتائج
 - حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- وأُسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:
- صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وكذا أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
 - فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.
 - صلاحية الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
 - تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.
- حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

أ- معامل صدق الاختبارات

قام الباحث بحساب صدق إختبارات المتغيرات قيد البحث عن طريق حساب صدق التمايز، وذلك من خلال تطبيقها على مجموعتين، تمثل المجموعة الأولى (المجموعة مميزة) وبلغ قوامها (١٢) ناشيء، بينما تمثل المجموعة الثانية (غير المميزة) والتي بلغ قوامها (١٢) ناشيء أيضا تحت (١٤) سنة من أكاديمية الاندلس بمدينة السادات، والجدول (٣)، يوضح ذلك،

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات قيد البحث

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
السرعة	مميزة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٤.١٥٨	.٠٠٠
	غير مميزة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				
الرشاقة	مميزة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٤.١٥٩	.٠٠٠
	غير مميزة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
القدرة	مميزة	١٢	١٨.٠٤	٢١٦.٥٠	-٣.٨٦٩	.٠٠٠
	غير مميزة	١٢	٦.٩٦	٨٣.٥٠		
	المجموع	٢٤				
التوافق	مميزة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٤.١٥٧	.٠٠٠
	غير مميزة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				
المرونة	مميزة	١٢	١٨.٢١	٢١٨.٥٠	-٣.٩٦٤	.٠٠٠
	غير مميزة	١٢	٦.٧٩	٨١.٥٠		
	المجموع	٢٤				
الاتزان الثابت	مميزة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	-٤.١٦٦	.٠٠٠
	غير مميزة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
	المجموع	٢٤				
الاتزان الحركي	مميزة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	-٤.١٦٨	.٠٠٠
	غير مميزة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
	المجموع	٢٤				
الجري المتعرج	مميزة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٤.١٥٧	.٠٠٠
	غير مميزة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				
ركل الكرة	مميزة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	-٤.١٥٩	.٠٠٠

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
	غير مميزة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
	المجموع	٢٤				
	مميزة	١٢	١٥.٣٨	١٨٤.٥٠		
دقة التصويب	غير مميزة	١٢	٩.٦٣	١١٥.٥٠	-٢.٣١٦	.٠٠٠
	المجموع	٢٤				
	مميزة	١٢	١٧.٨٣	٢١٤.٠٠		
ضرب الكرة بالرأس	غير مميزة	١٢	٧.١٧	٨٦.٠٠	-٣.٧١٠	.٠٠٠
	المجموع	٢٤				
	مميزة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
رمية التماس	غير مميزة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٤.١٦٣	.٠٠٠
	المجموع	٢٤				
	مميزة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
استلام. مراوغة. تمرير	متوسط زمن	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٤.١٦١	.٠٠٠
	متوسط دقة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				
استلام. مراوغة.	متوسط زمن	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٢.٠٥١	.٠٠٠
	متوسط دقة	١٢	٩.٧١	١١٦.٥٠		
	المجموع	٢٤				
استلام. مراوغة.	متوسط زمن	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	-٤.١٥٧	.٠٠٠
	متوسط دقة	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠		
	المجموع	٢٤				

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
تصويب	المجموع	٢٤				
	متوسط	١٢	١٦.٩٦	٢٠٣.٥٠	-٣.١٥٥	.٠٠٠
	دقة	١٢	٨.٠٤	٩٦.٥٠		
المجموع	٢٤					

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول رقم (٣) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في المتغيرات قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث .

معامل ثبات الاختبارات

تم حساب معامل ثبات إختبارات المتغيرات قيد البحث ، وذلك بإستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه (Test-Retest) على عينة الدراسة الإستطلاعية من نادى النجوم الرياضى بمدينة السادات ، وقد إعتبر الباحث نتائج الإختبارات الخاصة بالصدق للمجموعة المميزة بمثابة التطبيق الأول ثم قام بإعادة تطبيق الإختبارات بعد (٣) أيام من التطبيق الأول وذلك يومى الاحد و الاثنين ٧، ٨ / ٧/ ٢٠١٩م ، وتحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٤) يوضح معاملات الإرتباط بين التطبيقين الأول والثانى

جدول (٤) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى فى الاختبارات المستخدمة فى البحث ن=٢٤

معامل الارتباط	التطبيق الثانى		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
.٧٥٤**	.٣٣٠٣٨	٤.٩٨٦٧	.٤٤٩٦٢	٥.١٤٤٢	الزمن/ث	السرعة
.٧٤٥**	.٤٣٨٨٠	٩.١٨٠٠	.٤٤٢٤٨	٩.٣٤٥٨	الزمن/ث	الرشاقة
.٩٦١**	١.٥٢٧٥٣	٣١.١٦٦٧	١.٨٩٨٩٦	٣١.١٦٦٧	سم	القدرة

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
٠.٩٥٦**	٠.٦٨٠٢٣	٦.٦٤٨٣	٠.٦٣٨٦٢	٦.٦٦٧٥	الزمن/ث	التوافق	
٠.٩٣٩**	٣.٧٤١٦٦	٢٥.٠٠٠٠	٣.١٥٧٤٨	٢٤.١٦٦٧	سم	المرونة	
٠.٩٧٣**	٢.١٠٨٧٨	٢٩.٤١٦٧	٢.٢٢٩٢٨	٢٩.٣٣٣٣	الزمن/ث	الاتزان الثابت	
٠.٩٧٤**	٣.٤٣٧٧٦	٣٣.٠٠٠٠	٣.٥٢٨٠٣	٣٣.٠٨٣٣	درجة	الاتزان الحركي	
٠.٩٨٠**	١.١٤٤٢٠	٣٥.٩٥٢٥	١.٢١٣٠١	٣٥.٩٨٠٠	الزمن/ث	الجري المتعرج	
٠.٩٨٢**	١.٥٧٠٩٧	٢٠.٤٥٤٢	١.٤٣١٨٤	٢٠.٥٦٦٧	المسافة/ متر	ركل الكرة	
٠.٨٠٤**	٠.٧١٧٧٤	١.١٦٦٧	٠.٥٧٧٣٥	١.١٦٦٧	درجة	دقة التصويب	
٠.٩٩٣**	٠.٧٣١١٣	٤.٥٠٠٠	٠.٧٤٠١٩	٤.٤٦٦٧	المسافة/ متر	ضرب الكرة بالرأس	
٠.٩٩٣**	١.١٦٢٣٨	١٠.٧٠٤٢	١.٢٣١٦٤	١٠.٥٦٩٢	المسافة/ متر	رمية التماس	
٠.٩٨٤**	٠.٨٤٣٠٣	٨.٦١٦٧	٠.٨٩٩٦٩	٨.٥٢٠٠	الزمن/ث	متوسط زمن	المهارات المندمجة استلام. مراوغة. تمرير
٠.٦٥٦*	٠.٤٥٢٢٧	١.٢٥٠٠	٠.٤٩٨١٠	١.٠٤١٧	درجة	متوسط دقة	
٠.٨٦٢**	٠.٦٦٩٠٠	٦.٧٤٠٠	٠.٦٥٨١٧	٦.٦٨٠٨	الزمن/ث	متوسط زمن	المهارات المندمجة استلام. مراوغة. تصويب
٠.٩٣٢**	٠.٩٧٣١٢	١.٥٨٣٣	١.٠٨٩٧٢	١.٣٧٥٠	درجة	متوسط دقة	

البرنامج التدريبي المقترح:

أ- هدف البرنامج التدريبي :

يهدف البرنامج التدريبي إلى تخطيط برنامج لتدريبات ثبات الجذع للارتقاء بالاتزان

الحركي وبعض الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم قيد البحث.

ب- أسس وضع البرنامج التدريبي

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية المتخصصة في كرة القدم والتدريب الرياضي: (١٢)، (٤)، (٥)، (١) واستطلاع رأى الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الأساسية والدراسات المرجعية: (٢٨)، (٢٦)، (٣٠)، (٢٥)، (٦)، (١٩)، (١١)، (٢٠)، (١٠)، (٢) حدد الباحث الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح عند وضع البرنامج التدريبي قبل أن يتم تطبيقه على عينة البحث وهي:

- تم التخطيط لتدريبات ثبات الجذع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعياً خلال فترة الإعداد ، ليصبح بذلك عدد الوحدات التدريبية باستخدام تدريبات ثبات الجذع (٣٠) وحدة تدريبية وزعت على (١٠) أسابيع من برنامج فترة الإعداد للفريق حيث يشتمل البرنامج العام لفترة الإعداد للفريق على (٥٠) وحدة تدريبية بواقع (٥) وحدات تدريبية اسبوعياً.
- زمن وحدة التدريب اليومية من (٩٠ : ١٢٠) دقيقة .
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات ثبات الجذع .
- الزمن المخصص لتدريبات ثبات الجذع يتراوح بين (٢٥ - ٣٥) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي لوحدة التدريب اليومية.
- تؤدي كل من المجموعتين التجريبية، والضابطة نفس البرنامج الموضوع لفترة الإعداد، فيما عدا الوقت المخصص لتدريبات ثبات الجذع يتم في برنامج المجموعة التجريبية فقط، وتؤدي المجموعة الضابطة البرنامج التدريبي المعد من قبل مدرب الفريق.
- تؤدي التمرينات للتدريب الدائري بأسلوب الحمل المستمر بدون فترات راحة بين التمرينات بعضها البعض من خلال تثبيت عدد المجموعات وجرعه الزمن للتمرينات وزيادة عدد التكرارات بالنسبة للتمرينات التي تتميز بها بالحركة وزيادة صعوبته التمرين (صغر مساحه الارتكاز) بالنسبة للتمرينات التي تتميز بالثبات في الحركة ، حيث يقوم افراد العينة التجريبية باداء تمرينات الدائره بالجرعه المحدده لكل تمرين دون فترات راحة لعدد معين من المجموعات.
- قام الباحث بتحديد الاهداف الخاصه بكل مرحله من مراحل البرنامج التدريبي المقترح ونظرا لعدم اخضاع عينه البحث لبرنامج تدريبات ثبات الجذع **Core stability** من قبل بالاضافه الى صغر سن افراد العينه تحت ١٦سنة وتطبيق البرنامج خلال فتره الاعداد للفريق فقد اختار الباحث المرحله الاولى من برامج الكوره استبالييتي والتي تعتمد

- على وزن الجسم والعمل ضد الجاذبية الارضية ثم التدرج في شدة التدريبات من خلال تقليل مساحه الارتكاز على الأرض.
- تؤدي التدريبات بنفس التسلسل كما فى البرنامج.
 - يؤدي التدريب مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى لنفس الزمن.
 - الراحة بين الدورات راحة ايجابية .
 - يتم زيادة ٥% اسبوعيا من شدة التدريب (زيادة التكرارات) على كلا من تدريبات التي تتميز بالحركة.
 - يتم زيادة ٥ ثوانى اسبوعيا من زمن التدريب (زيادة الزمن) على كلا من تدريبات التي تتميز بالثبات.
 - يتم زيادة من شدة التدريب (تصغير مساحه الارتكاز) لكلا من تمرينات الثبات فى المرحلة الثالثة عن المرحلة الثانية.
 - تم تشكيل الحمل بالطريقة التموجية (٢:١) .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية يومى الاربعاء والخميس ١١،١٠/٧/٢٠١٩م على العينة الإستطلاعية وقوامها (١٢) ناشئء من نادى النجوم الرياضى بمدينة السادات من نفس مجتمع البحث وهدفت إلى :
- توزيع تدريبات ثبات الجذع على وحدات التدريب اليومية.
 - تحديد نقطة البداية فى البرنامج التدريبى المقترح.
 - تجريب بعض الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبى المقترح .
- وأسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- ملاءمة عدد تدريبات ثبات الجذع للزمن المخصص للمتغير المستقل داخل كل وحدة تدريبية.
- الوقوف على نقطة البداية فى الاحمال التدريبية بما يناسب المرحلة السنية لعينة البحث.
- جدول (٥) تشكيل الحمل الاسبوعى لمشمتملات التدريب للبرنامج التدريبى العام خلال فترة الإعداد للناشئين عينة البحث

المرحلة	الأولى	الثانية	الثالثة	الاجمالى
الفترة	إعداد عام	إعداد خاص	إعداد للمباريات	
الاسابيع	١ ٢	٣ ٤ ٥ ٦	٧ ٨ ٩ ١٠	١٠ أسابيع

المرحلة الثالثة				المرحلة الثانية				المرحلة الاولى		المراحل المتغيرات
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	الاسابيع
٧٥	٩٠	١٠٥	٧٥	١٠٥	١٠٥	٧٥	٩٠	٩٠ ق	٧٥ ق	زمن تدريبات ثبات الجذع
٣٤٥ ق				٣٧٥ ق				١٦٥ ق		إجمالي زمن تدريبات ثبات الجذع في المرحلة
تدريبات لزيادة التوافق والقوة وثبات لعضلات البطن والظهر والالية بحمل عالي				تدريبات لتنمية التوافق والقوة وثبات لعضلات البطن والظهر والالية				تدريبات لتقوية عضلات البطن والظهر والالية وعضلات الجذع والقدمين		العضلات المقصودة
(٤-٥-٩-١٠-١٢-)				(٤-٥-٨-٩-١٠-١١-١٣-)				(١-٢-٣-٤-)		رقم تدريبات ثبات الجذع
(١٤-١٦-١٨)				(١٥-١٧)				(٦-٧-١٠)		
٨٥ - ٩٥ %				٧٥ - ٨٥ %				٦٥ - ٧٥ %		شدة التدريب
١ ق				١,٣٠ ق				٢ ق		الراحة بين الدورات
حركة - ثبات				حركة - ثبات				حركة		نوع الحركة
٥				٥				٥		عدد الدورات
بعد فترة الاحماء				بعد فترة الاحماء				بعد فترة الاحماء		موعد التنفيذ

يتضح من جدول (٦) تقنين حمل التدريب لتدريبات ثبات الجذع خلال فترة الإعداد للمجموعة

التجريبية عينة البحث

خطوات تطبيق البرنامج وقياسات البحث

١- القياس القبلي

قام الباحث بإجراء القياس القبلي (إختبارات الاتزان الحركي، إختبارات الأداءات المهارية قيد البحث) على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الخميس الموافق ١٨ / ٧ / ٢٠١٨ وحتى يوم السبت الموافق ٢٠ / ٧ / ٢٠١٨ وذلك بملاعب نادى غزل شبين.

٢- فترة تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات ثبات الجذع خلال فترة الإعداد بداية من الإِسبوع الاول ولمدة ١٠ أسابيع فى الفترة من ٢١ / ٧ - ٢٦ / ٩ / ٢٠١٩ .

٣- القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم الجمعة الموافق ٢٧ / ٩ / ٢٠١٩ وحتى يوم الاحد ٢٩ / ٩ / ٢٠١٩ وذلك بملاعب نادى غزل شبين وبنفس ترتيب القياس القبلي.

سابعاً: المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث فى معالجة البيانات إحصائياً البرنامج الإحصائي SPSS لنتائج البحث وقد استخدم المعالجات التالية :

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
معامل الارتباط	اختبار (Z)
معامل الإلتواء	النسب المئوية للتحسن في مستوى الأداء.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول

جدول (٧) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات قيد البحث في القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى	
		الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط
الاتزان الثابت	الزمن/ث	٢٩.٤١٧	٢.٣٥٣	٤٢.٧٥٠	٢.٦٣٣
الاتزان الحركي	درجة	٣٣.١٦٧	٣.٣٥٣	٥٩.٦٦٧	٢.٩٦٤
الجري المتعرج	الزمن/ث	٣٥.٩٥٣	١.١٥٤	٣٤.٦٤٦	٠.٩٤٧

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط			
٠.٩٥٨	٢٧.٩٠٠	١.٤٣٢	٢٠.٥٦٧	المسافة/ متر	ركل الكرة	
٠.٦٠٣	٢.٠٠٠	٠.٦٦٩	١.٠٨٣	درجة	دقة التصويب	
١.١٠٤	٧.١٩٢	٠.٧٨١	٤.٤٤٢	المسافة/ متر	ضرب الكرة بالرأس	
١.٣٣٣	١٤.٦٥٤	١.١٤١	١٠.٦٩٢	المسافة/ متر	رمية التماس	
٠.٨٢٦	٧.٥٣٧	٠.٨٣٩	٨.٦٢٠	الزمن/ ث	متوسط زمن	المهارات المندمجة استلام. مراوغة. تمرير
٠.٥٠٠	٢.٢٥٠	٠.٦٢٠	١.٢٠٨	درجة	متوسط دقة	
٠.٤٣٧	٥.٥٣٧	٠.٦٧٧	٦.٧٩٨	الزمن/ ث	متوسط زمن	المهارات المندمجة استلام. مراوغة. تصويب
٠.٥٤٢	٣.٠٤٢	١.٠٢٥	١.٦٢٥	درجة	متوسط دقة	

تشير نتائج الجدول رقم (٧) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قد البحث

الاختبار	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
الاتزان الثابت	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	-٣.٠٦٥	.٠٠٢
	+	١٢	٦.٥٠٠	٧٨.٠٠٠		
	=	٠				
	المجموع	١٢				
الاتزان الحركي	-	٠	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	-٣.٠٦٢	.٠٠٢
	+	١٢	٦.٥٠٠	٧٨.٠٠٠		

				٠	=		
				١٢	المجموع		
.٠٠٠٢	-٣.٠٥٩	٧٨.٠٠٠	٦.٥٠٠	١٢	-	الجري المتعرج	
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	+		
				٠	=		
				١٢	المجموع		
.٠٠٠٢	-٣.٠٨٤	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	ركل الكرة	
		٧٨.٠٠٠	٦.٥٠٠	١٢	+		
				٠	=		
				١٢	المجموع		
.٠٠٠٨	-٢.٦٣٦	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	دقة التصويب	
		٣٦.٠٠٠	٤.٥٠٠	٨	+		
				٤	=		
				١٢	المجموع		
.٠٠٠٢	-٣.١٦٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	ضرب الكرة بالرأس	
		٧٨.٠٠٠	٦.٥٠٠	١٢	+		
				٠	=		
				١٢	المجموع		
.٠٠٠٢	-٣.٠٦١	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	رمية التماس	
		٧٨.٠٠٠	٦.٥٠٠	١٢	+		
				٠	=		
				١٢	المجموع		
.٠٠٠١	-٣.٣٥٧	٧٨.٠٠٠	٦.٥٠٠	١٢	-	متوسط زمن	المهارات المندمجة استلام. مراوغة. تمرير
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	+		
				٠	=		

				١٢	المجموع		
.٠٠٠٤	٢.٨٧٧	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	متوسط دقة	
		٥٥.٠٠٠	٥.٥٠٠	١٠	+		
				٢	=		
				١٢	المجموع		
.٠٠٠٣	-٢.٩٣٤	٦٦.٠٠٠	٦.٠٠٠	١١	-	متوسط زمن	المهارات المندمجة استلام. مراوغة. تصويب
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	+		
				١	=		
				١٢	المجموع		
.٠٠٠٣	-٢.٩٤٤	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	متوسط دقة	
		٦٦.٠٠٠	٦.٠٠٠	١١	+		
				١	=		
				١٢	المجموع		

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوي (٠.٠٠٥) = ١.٩٦

تشير نتائج الجدول رقم (٨) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي
ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية

جدول (٩) معدل تغير المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي "تجريبية"	متوسط القياس البعدي "تجريبية"	معدل التغير %
الاتزان الثابت	الزمن/ث	٢٩.٤١٧	٤٢.٧٥٠	%٤٥.٣٢٦
الاتزان الحركي	درجة	٣٣.١٦٧	٥٩.٦٦٧	%٧٩.٨٩٩
الجري المتعرج	الزمن/ث	٣٥.٩٥٣	٣٤.٦٤٦	%٣.٦٣٥
ركل الكرة	المسافة/ متر	٢٠.٥٦٧	٢٧.٩٠٠	%٣٥.٦٥٤

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي "تجريبية"	متوسط القياس البعدي "تجريبية"	معدل التغير %
دقة التصويب	درجة	١٠.٨٣	٢.٠٠٠	%٨٤.٦٧٢
ضرب الكرة بالرأس	المسافة/ متر	٤.٤٤٢	٧.١٩٢	%٦١.٩٠٩
رمية التماس	المسافة/ متر	١٠.٦٩٢	١٤.٦٥٤	%٣٧.٠٥٦
استلام. مراوغة. تمرير	متوسط زمن	٨.٦٢٠	٧.٥٣٧	%١٢.٥٦٤
	متوسط دقة	١.٢٠٨	٢.٢٥٠	%٨٦.٢٥٨
استلام. مراوغة. تصويب	متوسط زمن	٦.٧٩٨	٥.٥٣٧	%١٨.٥٥٠
	متوسط دقة	١.٦٢٥	٣.٠٤٢	%٨٧.٢٠٠

تشير نتائج الجدول رقم (٩) إلى معدل التغير المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية.

يتضح من الجداول (٧) (٨) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة التجريبية، كما تشير نتائج الجدول (٩) إلى معدلات التغير والتحسين في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختبارات المتغيرات قيد البحث حيث تراوحت معدلات التغير بين (٣.٦٣٥% - ٨٧.٢٠٠%).

ويعزو الباحث ذلك التحسن إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ثبات الجذع والذي طُبّق على عينة البحث خلال فترة الإعداد، حيث اتسم بالتنمية الشاملة والمتوازنة مع التدرج السليم بما يتمشى مع الأهداف الموضوعية للبرنامج والمحتوى التدريبي لهذه المرحلة، والذي روعي فيه أيضاً تنوع تدريبات ثبات الجذع المستخدمة في البرنامج حيث اشتملت على تدريبات ثبات الجذع ثابتة ومتحركة باستخدام وزن الجسم وكذلك تدريبات باستخدام الكور الطبية والسويسرية مما أدى إلى تقوية عضلات منطقة الجذع وبذلك أصبحت مصدراً لنقل القوة والطاقة للذراعين والرجلين ، مما كان له الأثر الإيجابي للبرنامج التدريبي في الارتقاء بمستوى الاتزان

الحركى وبعض الأداءات المهارية للاعبين.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من كيمبرلى **Kimberly** (٢٠٠٥م) ، ستيفن سيلر **Stephen Saler** (٢٠٠٨م) على أن تدريبات ثبات الجذع تزيد من قدرة اللاعب على السيطرة على قوة الجسم أو جزء من أجزاءه مع كفاءة مجموعة العضلات في منطقة البطن والظهر والفخذ على إنتاج أقصى قدر من الثبات والسيطرة على الحركة المؤداه. (١١:٢٢)، (١٠:٣٢)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل ودراسة سامح طنطاوى (٢٠١١م) (٢٦) ، ودراسة سمارة وآخرون **Smart&Others** (٢٠١١م) (٣٠) ، دراسة سيتريكين وآخرون **Saeterbakken&Others** (٢٠١١م) (٢٥)، دراسة على حسونة (٢٠١٢م) (٦) ، دراسة إيهاب عبدالفتاح (٢٠١٣م) (١٩) ، دراسة خالد أبو ورده (٢٠١٤م) (٢٠)، دراسة محمد جمال الدين (٢٠١٦م) (١٠)، دراسة عادل محمد (٢٠١٧م) (٢) والتي أجمعت نتائجها على أن تقوية منطقة الجذع باستخدام تدريبات ثبات الجذع أدت إلى تحسن إيجابى في الصفات البدنية ومستوى الأداء المهارى .

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الاول من فروض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى الاتزان الحركى وبعض الأداءات المهارية لصالح القياس البعدى.

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثانى

جدول (١٠) المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للمتغيرات قيد البحث فى القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة ن

١٢ =

القياس البعدى		القياس القبلى		وحدة القياس	المتغيرات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
٢.١٠٨٧٨	٣٢.٩١٦٧	٢.٣٥٤٨٨	٢٩.٥٠٠٠	الزمن/ث	الاتزان الثابت
٣.٠٥٨٧٧	٤١.٠٨٣٣	٣.٠٦٠٠١	٣٣.٥٠٠٠	درجة	الاتزان الحركى
.٨٦١١٣	٣٥.٦٨٧٥	.٨٤٢٦٧	٣٦.٠٣٦٧	الزمن/ث	الجري المتعرج

القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
.٨٥٢٩٤	٢٣.٧٢٥٠	١.١١٢٠٢	٢٠.٧٢٥٠	المسافة/ متر	ركل الكرة
.٦٦٨٥٦	١.٤١٦٧	.٧١٧٧٤	١.١٦٦٧	درجة	دقة التصويب
.٦٠٣٥٩	٥.٧٢٥٠	.٧١١٨٦	٤.٦٤١٧	المسافة/ متر	ضرب الكرة بالرأس
.٨٩٥٩١	١١.٥٥٨٣	.٩٠٥٩٠	١٠.٨٤٥٨	المسافة/ متر	رمية التماس
١.١٠٥٢٦	٨.٣٣٩٢	١.٢٠٠٣٢	٨.٧٢٣٣	الزمن/ ث	متوسط زمن
.٣٨٩٢٥	١.٦٦٦٧	.٨٠١٢٨	١.١٢٥٠	درجة	متوسط دقة
.٧٢٩٧٨	٦.٩٠٠٠	.٨٨٥٦٠	٧.٢٣٠٨	الزمن/ث	متوسط زمن
.٧٤٨٧٤	٢.٣٣٣٣	١.٢١٥٤٣	١.٧٥٠٠	درجة	متوسط دقة

تشير نتائج الجدول رقم (١٠) إلى المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المهارية في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قد البحث

الاختبار	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " Z "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
الاتزان الثابت	-	٢	٣.٠٠	٦.٠٠	-٢.٤١٥	.٠١٦
	+	٩	٦.٦٧	٦٠.٠٠		
	=	١				
	المجموع	١٢				
الاتزان الحركي	-	١	١.٠٠	١.٠٠	-٢.٩٨٧	.٠٠٣

		٧٧.٠٠	٧.٠٠	١١	+		
				٠	=		
				١٢	المجموع		
٠٠٠٢	-٣.٠٥٩	٧٨.٠٠	٦.٥٠	١٢	-	الحري المتعرج	
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+		
				٠	=		
				١٢	المجموع		
٠٠٠٢	-٣.٠٩٧	٧٨.٠٠	٦.٥٠	١٢	+	ركل الكرة	
				٠	=		
				١٢	المجموع		
٠٠٨٣	-١.٧٣٢	٠.٠٠	٠.٠٠	٠	-	دقة تصويب الكرة بالرأس	
		٦.٠٠	٢.٠٠	٣	+		
				٩	=		
				١٢	المجموع		
٠٠٠١	-٣.٣٥٧	٧٨.٠٠	٦.٥٠	١٢	+	ضرب الكرة بالرأس	
				٠	=		
				١٢	المجموع		
٠٠٠٢	-٣.١٠٦	٧٨.٠٠	٦.٥٠	١٢	+	رمية التماس	
				٠	=		
				١٢	المجموع		
٠٠٠٣	-٢.٩٣٤	٦٦.٠٠	٦.٠٠	١١	-	متوسط	استلام. مراوغة.
		٠.٠٠	٠.٠٠	٠	+	زمن	تمرير

				١	=		
				١٢	المجموع		
.٠٠٠٢٧	-٢.٢١٤	٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	-	متوسط دقة	
		٢١.٠٠٠	٣.٥٠٠	٦	+		
				٦	=		
				١٢	المجموع		
.٠١٢	-٢.٥٢١	٣٦.٠٠٠	٤.٥٠٠	٨	-	متوسط زمن	استلام. مراوغة. تصويب
		٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٠	+		
				٤	=		
				١٢	المجموع		
.٠٣٩	-٢.٠٦٦	٣.٥٠٠	٣.٥٠٠	١	-	متوسط دقة	
		٣٢.٥٠٠	٤.٦٤	٧	+		
				٤	=		
				١٢	المجموع		

*قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

تشير نتائج الجدول رقم (١١) إلى أنه توجد فروق داله إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة فيما عدا اختبار دقة تصويب الكرة بالرأس حيث جاءت قيمة " ذ " غير داله إحصائياً (أقل من ١.٩٦).

جدول (١٢) معدل تغير المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير %
الاتزان الثابت	الزمن/ث	٢٩.٥٠٠٠	٣٢.٩١٦٧	%١١.٥٨٢
الاتزان الحركي	درجة	٣٣.٥٠٠٠	٤١.٠٨٣٣	%٢٢.٦٣٧
الجري المتعرج	الزمن/ث	٣٦.٠٣٦٧	٣٥.٦٨٧٥	%٠.٩٦٩

المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	معدل التغير %
ركل الكرة لأبعد مسافة	المسافة/ متر	٢٠.٧٢٥٠	٢٣.٧٢٥٠	%١٤.٤٧٥
دقة تصويب الكرة بالرأس	درجة	١.١٦٦٧	١.٤١٦٧	%٢١.٤٢٨
ضرب الكرة بالرأس لابعد مسافة	المسافة/ متر	٤.٦٤١٧	٥.٧٢٥٠	%٢٣.٣٣٨
رمية التماس لأبعد مسافة	المسافة/ متر	١٠.٨٤٥٨	١١.٥٥٨٣	%٦.٥٦٩
استلام. مراوغة. تمرير	متوسط زمن	٨.٧٢٣٣	٨.٣٣٩٢	%٤.٤٠٣
	متوسط دقة	١.١٢٥٠	١.٦٦٦٧	%٤٨.١٥١
استلام.مراوغة. تصويب	متوسط زمن	٧.٢٣٠٨	٦.٩٠٠٠	%٤.٥٧٥
	متوسط دقة	١.٧٥٠٠	٢.٣٣٣٣	%٣٣.٣٣١

تشير نتائج الجدول رقم (١٢) إلى معدل التغير المتغيرات قيد البحث في القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة .

يتضح من الجداول (١٠)، (١١) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث للمجموعة الضابطة الضابطة فيما عدا اختبار دقة تصويب الكرة بالرأس حيث جاءت قيمة " ذ " غير داله إحصائياً ، كما تشير نتائج الجدول (١٢) إلى معدلات التغير والتحسين في القياس البعدي للمجموعة الضابطة في إختبارات المتغيرات قيد حيث تراوحت معدلات التغير بين (%٩٦٩ - %٤٨.١٥١) .

ويعزو الباحث هذه الفروق ونسب التغير والتحسين لصالح القياس البعدي للمجموعة الضابطة إلى استخدام البرنامج التدريبي التقليدي الذي طُبّق على أفراد عينة البحث خلال فترة الإعداد والذي روعى فيه التدرج والتنمية الشاملة لتدريبات عناصر الاعداد البدني والذي بلغت مدته (١٠) أسابيع، والذي اشتمل أيضا على نفس عدد الوحدات التدريبية، ونفس الأزمنة

المخصصة لتدريبات العداد البدني، فضلا عن أداء التدريبات بشكل جماعي الامر الذي أثار دافعية الناشئين للتنافس فيما بينهم لإبراز تفوق كل منهم على الآخر مما أدى إلى تحسن المستوى البدني والمهاري، بالإضافة لقيام مدربين مؤهلين بالعملية التدريبية.

وهذا ما يؤيده عويس الجبالي (٢٠٠٠م)، عصام عبد الخاق (٢٠٠٥م) أن الاعداد البدني وخاصة للناشئين يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية وخاصة القوة والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، كما تساهم تمارين الاعداد البدني في تنمية المهارات الحركية.

(٩٢:٧)، (١٦٤:٤)

ويتفق ذلك مع نتائج كل من سامح طنطاوي، سامي عكر (٢٠١٤م) (٢٧)، ودراسة سمارة، دراسة سيتريكين وآخرون Saeterbakken&Others (٢٠١١م) (٢٥)، دراسة إيهاب عبدالفتاح (٢٠١٣م) (١٩)، دراسة خالد أبو ورده (٢٠١٤م) (٢٠)، دراسة محمد جمال الدين (٢٠١٦م) (١٠)، دراسة عادل محمد (٢٠١٧م) (٢) والتي أشارت نتائجها إلى أن الاعداد البدني المقنن يرتبط ارتباطا كبيرا مع الاعداد المهاري وتوجد علاقة طردية بينهما حيث أن ارتفاع المستوى البدني للاعبين يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء المهاري مما أدى إلى تقدم نتائج القياسات البعدية للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة نتيجة للبرنامج التدريبي التقليدي.

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الثاني جزئيا من فروض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في الاتزان الحركي وبعض الأداءات المهارية لصالح القياس البعدي.

- عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث

جدول (١٣) دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قد البحث في القياس البعدي

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
الاتزان الثابت	التجريبية	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	-٤.١٦٧	.٠٠٠
	الضابطة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
	المجموع	٢٤				
الاتزان الحركي	التجريبية	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	-٤.١٦٦	.٠٠٠
	الضابطة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
	المجموع	٢٤				
الجري المتعرج	التجريبية	١٢	٩.١٣	١٠٩.٥٠	-٢.٣٣٩	.٠١٩
	الضابطة	١٢	١٥.٨٨	١٩٠.٥٠		
	المجموع	٢٤				
ركل الكرة	التجريبية	١٢	١٨.٥٠	٢٢٢.٠٠	-٤.١٦٤	.٠٠٠
	الضابطة	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
	المجموع	٢٤				
دقة التصويب	التجريبية	١٢	١٥.٠٨	١٨١.٠٠	-٢.٠٣٠	.٠٤٢
	الضابطة	١٢	٩.٩٢	١١٩.٠٠		
	المجموع	٢٤				
ضرب الكرة بالرأس	التجريبية	١٢	١٦.٤٢	١٩٧.٠٠	-٢.٧١٩	.٠٠٧
	الضابطة	١٢	٨.٥٨	١٠٣.٠٠		
	المجموع	٢٤				
رمية التماس	التجريبية	١٢	١٨.٣٣	٢٢٠.٠٠	-٤.٠٤٨	.٠٠٠
	الضابطة	١٢	٦.٦٧	٨٠.٠٠		
	المجموع	٢٤				
المهارات المندمجة استلام.	متوسط زمن				-١.٩٩٢	.٠٤٦
	التجريبية	١٢	٩.٦٣	١١٥.٥٠		
	الضابطة	١٢	١٥.٣٨	١٨٤.٥٠		

الاختبار	النوع	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "ذ"	احتمال الخطأ
		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Sig.
مراوغة. تمرير	المجموع	٢٤				
	متوسط دقة	التجريبية	١٦.٠٨	١٩٣.٠٠	-٢.٧٢٤	.٠٠٦
		الضابطة	٨.٩٢	١٠٧.٠٠		
المجموع	٢٤					
المهارات المندمجة استلام. مراوغة. تصويب	متوسط زمن	التجريبية	٧.٤٢	٨٩.٠٠	-٣.٥٢٣	.٠٠٠
		الضابطة	١٧.٥٨	٢١١.٠٠		
		المجموع	٢٤			
متوسط دقة	التجريبية	١٦.٢٩	١٩٥.٥٠	-٢.٦٨٧	.٠٠٧	
		الضابطة	٨.٧١			١٠٤.٥٠
	المجموع	٢٤				

قيمة "ذ" الجدولية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) = ١.٩٦

يتضح من نتائج الجدول رقم (١٣) انه توجد فروق دالة احصائيا بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ويعزو الباحث هذه الفروق ونسب التحسن الى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ثبات الجذع حيث تعمل هذه التدريبات على تقوية عضلات منطقة الجذع مما أدى إلى إنتقال ذلك التحسن على الصفات البدنية الخاصة مما ساهم في تحسن الاتزان الحركي ومستوى الأداء المهارى لدى اللاعبين عينة البحث فى المجموعة التجريبية بشكل أفضل من المجموعة الضابطة، حيث أن هذه التدريبات تعمل على ثبات واستقرار منطقة أسفل البطن والظهر والفخذ مما يؤدي إلى زيادة كفاءة إنتاج القوة وتوليد المزيد من القدرة المرتبطة وحركة الأطراف والسيطرة على حركاتها والاقتصاد في الجهد كنتيجة لاستقرار وثبات منطقة أسفل الجذع والعضلات المحيطة مما يساعد على أداء المهارة بكفاءة، بالإضافة إلى الدقة فى الاختيار السليم لهذه التدريبات، ملائمة هذه التدريبات للمرحلة السنوية للاعبين ومواصفات الناشئ فى هذه

المرحلة. ويبرهن على ذلك أيضا عدم وجود دلالة إحصائية لإختبار دقة تصويب الكرة بالرأس للمجموعة الضابطة حيث يعزو الباحث ذلك إلى إفتقار البرنامج التقليدي لتدريبات ثبات الجذع حيث تعمل المنطقة المحصورة بين أسفل البطن والحوض وأسفل الظهر على تحقيق المزيد من الثبات للجسم أثناء الحركة فهي بمثابة مركز الجسم ومحوره.

وهذا ما يؤيده شابت **Chabut** (٢٠٠٩م) بأن التدريب الجيد المستمر والمنتظم لمنطقة الجذع يؤدي إلى تعاون جميع العضلات الموجودة بها وأداء الحركات بفاعلية وقوة أكثر بالإضافة إلى اتزان الجسم وتكون العضلات الداخلية والخارجية مشدودة والتحكم الجيد في الأطراف (٢٩:١٦).

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلا سامسون **Sammson M.K.** (٢٠٠٥م) (٢٨) ، كيبيل **Kibler** (٢٠٠٦م) (٢١) ، ويلاردسون **Willardson** (٢٠٠٧م) (٣٣) ، ساتو **Sato** (٢٠٠٩م) (٢٤) ، سامح طنطاوى ، سامى عكر (٢٠١٤م) (٢٧) ، دراسة عادل محمد (٢٠١٧م) (٢) حيث أشارو في نتائج دراستهم أن تدريبات ثبات الجذع تعمل على تقوية عضلات منطقة الجذع وتسهم في تنمية وتحسن الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى .

وهذه النتيجة تحقق صحة ما جاء بالفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطى القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الاتزان الحركى وبعض الأداءات المهارية لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

الإستنتاجات :

في حدود عينة البحث وخصائصها، والمنهج المستخدم، والإختبارات البدنية والمهارية ، والتدريبات المطبقة فى البحث ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي و في نطاق هذا البحث، أمكن التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

- ١- حقق البرنامج التدريبى المقترح للمجموعة التجريبية تفوقا إيجابيا بفروق دالة إحصائيا في القياس البعدى لإختبارات جميع المتغيرات البدنية الخاصة بالاتزان الحركى والاداءات المهارية قيد البحث في كرة القدم.
- ٢- تراوحت معدلات التغير للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث بين (٣.٦٣٥% - ٨٧.٢٠٠%)

٣- البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة حقق نتائج إيجابية بفروق دالة إحصائية في المتغيرات البدنية و الاداءات المهارية قيد البحث في القياس البعدى فيما عدا اختبار دقة تصويب الكرة بالرأس حيث جاءت قيمة " ذ " غير داله إحصائياً.

٤- تراوحت معدلات التغير للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث بين (٩٦٩.٠%- ٤٨.١٥١%)

٥- تفوقت المجموعة التجريبية باستخدام تدريبات ثبات الجذع على المجموعة الضابطة بفروق دالة احصائيا في جميع المتغيرات قيد البحث .

التوصيات :

من خلال هدف وفروض وإجراءات البحث وما أسفرت عنه النتائج يوصى

الباحث بما يلي :

- ١- ضرورة استخدام تدريبات ثبات الجذع في برامج تدريب كرة القدم للناشئين لما لها من تأثير فعال على الاتزان وقوة عضلات ثبات الجذع.
- ٢- العمل على توجيه هذه الدراسة والبرنامج التدريبي المقترح وخطوات تنفيذه إلى العاملين فى مجال تدريب لاعبي كرة القدم.
- ٣- الاهتمام بعمل وتصميم تدريبات الجذع مع إشتقاق أفكارها من المهارات الأساسية للرياضات المختلفة بحيث تخدم أجزاء تلك المهارة بشكل وظيفى مباشر.
- ٤- إجراء العديد من الدراسات والأبحاث العلمية التي تتناول هذه النوعية من التدريبات في الانشطة الرياضية الأخرى وعلى مراحل سنوية مختلفة.
- ٥- المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- ١- حسن السيد أبو عبده : الاعداد المهارى للاعبى كرة القدم، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، الإسكندرية. (٢٠١٦م)

- ٢- عادل محمد رمضان : تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ع٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق. (٢٠١٧م)
- ٣- عبدالرحمن عبدالحميد زاهر : فيسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة. (٢٠٠٠م)
- ٤- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، ط١٢ ، مصطفى (٢٠٠٥م) منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٥- علي فهمى البيك : أسس إعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية" مطبوعة التوني ، الإسكندرية. (٢٠٠٨م)
- ٦- على محمد حسونة : تأثير برنامج تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على بعض المتغيرات الصحية للاعبين كرة القدم، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان
- ٧- عويس على الجبالي : التدريب الرياضى (النظرية والتطبيق) ، دار G.M.S ، القاهرة . (٢٠٠٠م)
- ٨- محمد صبحى : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الجزء الاول ، حسانين (٢٠٠١م) ط٤ ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ٩- محمد صبحى حسانين : القياس والتقويم فى التربية الرياضية ، الجزء الثانى ، ط٥ ، دار الفكر العربى ، القاهرة . (٢٠٠٤م)

١٠- محمد جمال الدين محمد : تأثير استخدام بعض تدريبات ثبات الجذع على تحسين دقة التصويب بالوثب خلال مواقف اللعب وبعض (٢٠١٦م)

عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ع٧٧، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١١- محمد حامد فهمي : تأثير تمرينات الكور استباييتي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئات كرة السلة، المجلة العلمية للتربية (٢٠١٣م)

البدنية وعلوم الرياضة ع٦٧، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٢- محمد حسن علاوي، محمد : إختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي، القاهرة. نصرالدين رضوان (٢٠٠٣م)

١٣- موفق أسعد محمود : الإختبارات والتكتيك في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، (٢٠٠٩م) القاهرة .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ١٤- Bills, "Core Stability, The Center Piece Of Any Training Program, American College Of Sports Medicine. Lisas(٢٠٠٥)
- ١٥- Byars,AGandY- : An Evaluation Of The Relation Ships Between Core Stability Core Strength, And Running Economy In Traind Runners, Journal Of Strength & Conditioning Research. Moodie(٢٠١١)
- ١٦- Chabu : Core Strength For Dummies, Wiley Publishing, inc, t,l(٢٠٠٩)

- ١٧- **Cissik, JM.**(٢٠٠٢) : Programming abdominal training, part one. Strength Cond J ٢٤: ٩-١٥, ٢٠٠٢
- ١٨- **Cissik, J.M.** (٢٠١١). : The role of core training in athletic performance, injury prevention, and injury treatment, strength and conditioning journal, ٣٣(١), ١٠-١٥.
- ١٩- **IhabAdbAlFat ah Shehata** (٢٠١٣) : , "Effect Of Core Stability Exercise On Some Physical Abilities Strength And Death Of For Hand And Back Hand Ground Strokes For The Tennis Players", The ٤ International Conference On Sport And Exercise Since ٢٦- ٢٩ March, Bangkok, .Thailand
- ٢٠- **Khaled. Abu Warda** (٢٠١٤) : Effect of core Stability Training On Some Physical Variables And The Performance Level On Junior Gymnast, Assiut Journal Of Sport Science And Arts (Aissa).
- ٢١- **KiblerWB, Press J, Sciascia A.**(٢٠٠٦). : The role of core stability in athletic function. Sports Med.; ٣٦(٣), ١٨٩-١٩٨

- ٢٢- **Kimberly M. Samsom, Bs, Atc, Pee(٢٠٠٥)** : The Effect Of A Five- Week Core Stabilization- Training Program On Dynamic Balance In Tennis Athletes.
- ٢٣- **Rischarad Son C, Hodges P, Hides J (٢٠٠٤)** The Rapeutic Exercise For Jumbopelvic Stabilization a ,motor Control Approach For The Treatment and Prevention of Low Back pain ٢nd ed. London: Church Living Stone,
- ٢٤- **Sata, K motha, M.,(٢٠٠٩)** Does Core Strength Training in fuence Running Kinetics, Lower Extremity Stability And Soon Performance In Running Strength Cond Res, ٢٣, ١٣٣- ١٤٠.
- ٢٥- **Saetrbakken AH, v and entillaar R, Seilers (٢٠١١)** Effect Of Core Stability Training On Training Velocity Female Handball Players, Faculty Of Teacher Education And Sport, Sog Nog F Jordane University College Norway Atle, Sae Terbakken@hisf.no
- ٢٦- **Sameh Sh, Tantawi (٢٠١١)** : Effect Of Core Stability Training On Some Physical Abilities And The Effectiveness Of Attack Performance For The Practitioners Of Kumite "The Assiut Journal Of Sportts Science And Art", ٢٢١- ٢٣٩.

- ٢٧- **Sameh Sh. Tantawi, Sami Abdel Salam Aker**(٢٠١٤) : The Effect Od Core Stability Training on Some Physical Abilities and The Effectiveness of Attack Performance For The practitioners of Kumite" The Assiut Journal of Sports Science and Arts ٢٢١- ٢٣٩.
- ٢٨- **Samson, M.K** (٢٠٠٥) : The Effects Of A Five week core stabilization- Training Program On Dynamic Balance In Tennis .Athetes Master's Thesis, West Virginia University
- ٢٩- **Sharrock, C., Cropper, J., Mostad, J., Johnson M. & Malone, T.** (٢٠١١) : A Pilot study of core stability and athletic performance: is there arelationship? the international journal of sports physical therapy, ٦(٢), ٦٣-٧٤.
- ٣٠- **Smart, J: Mecurdy, K. Miller, B: Pankey, .R**(٢٠١١) : "The Effect Of Training Tennis Serve Velocity" Journal Of Strength& Conditioning Research.
- ٣١- **Stanton, R, Reburn. P, R., & Humphries, B,** (٢٠٠٤) : The Effect Of Shortterm Swisball Training On Core Stability And Reuning Economy J. Strength Cond Res. ١٨ (٢).

- ٣٢- **Stephen Saler** : Effect Of Core Stability Training On Throwing Velocity in Female Handball Players (٢٠٠٨)
- ٣٣- **Willardson, Jeffrey M.**(٢٠٠٧) : Core Stability For Athletes (٧/٧/٢٠٠٨) Phd., Csis, This paper was Presented as Part Of The NSCA Hot Topicceries, All Infromation Containted Herein Is Copy Of The NSCA

