

تأثير تدريبات ثبات الجذع على تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية فى كرة السلة .

* د/ على عبد العزيز على يوسف

مقدمة ومشكلة البحث :

إن التدريب الرياضي بمفهومه العام يهدف إلى رفع مستوى الإنجاز للرياضي للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس والتي لا يمكن تحقيقها إلا بالاعتماد على التخطيط المسبق والصحيح لمفردات التدريب وفق الأسس العلمية الصحيحة بهدف تحقيق نتائج جيدة في المنافسة الرياضية .

يرى عبد العزيز النمر ، مدحت صالح (1997) أن المهارات الأساسية في كرة السلة الدعامة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة ويتوقف على إتقانها تحقيق أفضل النتائج وهي تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون اللعبة سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (4 : 11) .

ويشير محمد محمود عبد الدايم ، صبحى حسانين (1984) متفقين مع هادن وريبولدر وميلردبار أن المهارات الدفاعية في كرة السلة تصنف كالاتي الوقفة الدفاعية – المسافة الدفاعية – المكان الدفاعي – التحركات الدفاعية – المتابعة الدفاعية . (11)

ويؤكد محمد عبد الرحيم اسماعيل (1995) نجاح أي فريق ووصوله إلى المستويات العالية يعتمد في المقام الأول على امتلاكهم لتلك الأساسيات الحركية بالإضافة الى قدرتهم على استخدامها تكنولوجيا بدرجة عالية من الكفاءة باعتبارها جوهر المناورات التكتيكية في كرة السلة (10 : 41)

ويذكر علي فهمي البيك ، شعبان ابراهيم محمد (1998) ان الاعداد البدني العام يهدف الي الارتقاء بالقدرات البدنية بصفه عامه بهدف رفع لياقه اللاعب كرياضي ,واعداده لبذل وتحمل الجهد البدني في النشاط الرياضي عامه . أما الاعداد البدني الخاص فانه يعني الارتقاء بالقدرات البدنية والحركية الخاصة بهدف تأهيل اللاعب بدنيا وحركيا حتي يتمكن من اداء فنونها وحركاتها بسهولة

* مدرس بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بنين – بنات بالعريش

ويجب ان يوجه الاعداد البدني العام للاعب اساسا الي تنميه القدرات البدنية التي تؤثر ايجابيا علي تخصصه الرياضي. (6: 23، 24)

ويذكر ابو العلا عبد الفتاح (1997) ان التدريب في فترة الاعداد العام يهدف الي رفع مستوي الاعداد البدني العام واتساع امكانات الأجهزة الوظيفية الرئيسية للجسم وتحقيق الاسس البدنية والفنية والنفسية للارتقاء بالنتائج . ويتم التركيز في الفترة الإعدادية علي رفع كفاءه امكانيات اعاده بناء اللاعب سواء بالصورة الهوائية او اللاهوائية (1:310)

كما يشير مفتي ابراهيم حماد (1998) ان التدريب في فترة الاعداد الخاص يهدف الي تحقيق الحالة التدريبية العالية , وفيما بينهم تزداد التمارين الخاصة التي تقترب من طبيعة المنافسة , كما تشمل ايضا تمارين القدرات البدنية مثل السرعة . ويراعي الاهتمام بالنواحي الفنية المرتبطة بالمنافسة .

ويضيف أن محتوى تمارين الاعداد العام تختلف في هذه الفترة الي حد كبير تمشيا مع زيادة النقل النوعي بالتمارين القريبة من الاعداد الخاص مع انه يسمح بالحفاظ علي مستوي الاعداد العام واعطاء الظروف المثالية لنمو الحالة التدريبية الخاصة ويسهل تشكيل الارتباطات الخاصة الدقيقة بين قدرات الفورمه الرياضية للاعب . (8 : 289، 290)

ويشير محمد جمال (2016) نقلا تسي وأخرون Tse ,MA & eat (2005) أن القدرة على الثبات " الاستقرار" والتي تتمثل في قدرة اللاعب على التحكم والسيطرة على أجزاء الجسم خلال الحركات المختلفة من الموضوعات التي شغلت العديد من الباحثين وانعكس ذلك على إنتشار تدريبات وبرامج تحسين مستوى ثبات واستقرار الجسم خاصة لدى لاعبي الالعاب الجماعية وخاصة كرة السلة للوصول إلى مستوى مثالي من التحكم بعضلات الجذع بشكل خاص خلال تحركات الرجلين وتمرير أو تصويب الكرة وعدم استخدام حركات أو انحرافات جانبية أو أماميه أو خلفية خلال الأداء لمحاولة ترشيد القوة المبذولة من اللاعب في خارج أهداف الأداء . (9)(14)

ويشير عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (1996) إلى أن أهميه عضلات الجذع هي حلقة الوصول للسلسلة الحركية، القدرة العضلية بين الرجلين والمقعدة (الطرف السفلى) والصدر وحزام الكتف والزرع (الطرف العلوى) .(5)

ويضيف لفلاس Lovelace (2009) إلى أن عضلات المنطقة الوسطى من الجسم (الجزع) Center (Core) of the body تضم حوالي 30 عضلة مختلفة تلتف بشكل أساسي حول الجسم في المنطقة ما بين مفصل الورك والقفص الصدري ، وهذه المنطقة تصل ما بين الجزء العلوي والجزء السفلي للجسم لذا يمكنها أداء وظيفتها كجزء واحد Function as one ، وتعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس Fundamental أو القاعدة لكل حركات الجسم ، فلا يمكن القيام بأي حركة بدون إشراك منطقة الجذع. (19)

ويستخدم مصطلح ثبات الجذع للتعبير عن كيفية قيام العضلات الموجودة في منطقة الجذع Trunk بالمحافظة على إتران وثبات العمود الفقري والجسم بشكل عام. (14 : 29)

ويعبر ثبات الجذع عن القدرة على التحكم في وضع وحركة الجذع فيما فوق الحوض للإنتاج المثالي والنقل والتحكم في قوة وحركة الأطراف أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية. (14 : 179)

وتكمن المشكلة الرئيسية عند تدريب عضلات الجذع وبالذات عضلات البطن في أنه في كثير من التدريبات . والتي يعتقد أنها تدريبات لمنطقة البطن . غالباً ما يتم إلقاء حمل أكبر على عضلات أخرى (وبالذات العضلات المثنية للجذع ذات الميل القوي للقصير) وبالتالي تقويتها بصورة أكبر من تلك التي يهدف إليها التدريب ويؤدي ذلك إلى حدوث زيادة في الإخلال بالتوازن العضلي وزيادة وضع الحوض والعمود الفقري سوءاً بصفة مستمرة. (9)

وهناك العديد من الأبحاث مثل هيبس Hibbs (2008) ، كيسك Cissik (2011)، كيبيلر Kibler (2006) ، جامبل Gamble (2007) ، ستانتون Stanton (2004) ، ويلاردسون Willardson (2007) ، و أكيوسودا Akuthota (2008) ، لفلاس Lovelace (2009) تعرضت لأهمية البرامج التدريبية لهذه المنطقة وتأثير تدريباتها على تحسين الأداء ، أو دراسات وأبحاث وصفية لبحث العلاقة بين الجذع وتأثيره على الأداء كدراسات شاروك Sharrock (2011) ، أو كادا Okada (2011) ، نيسر Nesser (2008) ، نيسر Nesser (2009) ، أو بحث العلاقة من النواحي البيوميكانيكية والتحليل الحركي مثل دراسة آبت Abt (2007) ، أوليفر Oliver (2010) ، أو تحليل الاختبارات المستخدمة مثل دراسة هيبس Hibbs (2011).

كما أن هناك دراسات ذات طبيعة تجريبية سواء فى رياضة التنس كدراسة سامسون Samson (2005)، والتي أجمعت نتائجها على التأثير الفاعل لتدريب هذه المنطقة من الجسم سواء أكان هذا التأثير بشكل مباشر أو غير مباشر لانتقال أثر برنامج تمهيدي pre-programmed يتم فيه دمج وتكامل عمل عضلات منطقة المفاصل الفردية single-joint muscles وعضلات المفاصل المتعددة multi-joint muscles وذلك لتوفير الثبات والاتزان provide stability وإنتاج الحركة produce motion وينتج عن ذلك أقصى ثبات لأقصى مدى حركي وأكثر قرب للنموذج الأقصى لإنتاج القوة وتكوين الحركات التفاعلية التي تعمل على تحريك وحماية المفاصل لأقصى درجة. (19 : 189)

يشكل الدفاع الفردي حجر الزاوية فى كافة أنواع الأداءات الخطئية الدفاعية فى كرة السلة حتى يتم مواكبه التطور الهائل فى المهارات الهجومية وإيقاعات ادائها السريع الذى فرضه التعديل بقواعد اللعبة والتطور الكبير فى طرق التدريب والاساليب الخطئية المستخدمة مما كان لزاما عليه تطور فى الاداء الدفاعي للاعبين كنتيجة لتطور وكبر المهام الدفاعية الموكلة إليهم . ومن خلال خبرة الباحث كلاعب وكمدرّب لكرة السلة لأكثر من 35 عاما لاحظ إنخفاض مستوى ثبات الجذع للاعبى كرة السلة خلال أداء المهارات الدفاعية فى كرة السلة وبالإضافة إلى انخفاض إهتمام المدربين بالمهارات الدفاعية فى البرامج التدريبية وإعطائها نسب قليلة من زمن الاعداد بالمقارنة بالمهارات الهجومية وكذلك باستخدام اشكال تقليديه لتنمية العناصر البدنيه الخاصة للاعبين وبنظرة تحليلية لما سبق اتضح للباحث أن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن اتجاهات تدريبية فاعلة يؤدي استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية (بدنية ، مهارية) ينتقل أثرها إلى مستوى الأداء الفعلي أثناء المنافسة الرسمية ، لذا جاءت فكرة البحث فى محاولة التعرف على تأثير تدريبات عضلات الجذع على القوة العضلية والجلد العضلى و الدفاع ضد التصويب والتحركات الدفاعية فى كرة السلة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية متمثلة في القوة العضلية والتحمل العضلي لعضلات الجذع وبعض المهارات الدفاعية متمثلة في الدفاع ضد التصويب والتحركات الدفاعية وذلك من خلال تصميم برنامج لتدريبات ثبات الجذع للاعبين كرة السلة

فروض البحث :

1. يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية (القوة العضلية ، التحمل العضلي) لصالح القياسات البعدية .
2. يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأداء المهارات الدفاعية (الدفاع ضد التصويب ، التحركات الدفاعية) قيد البحث .
3. يوجد تحسن لمعدلات التقدم للمتغيرات البدنية (القوة العضلية والتحمل العضلي) ، المتغيرات المهارية الدفاعية (الدفاع ضد التصويب ، التحركات الدفاعية) قيد البحث .

مصطلحات البحث:

البرنامج التدريبي:

هو احد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصا , فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورته انشطته تفصيليه من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف . (8:102)

المنطقة الوسطى Core (لبّ الجسم) :

ويتضمن كل من عضلات الجذع Trunk والحوض pelvis والمسئولة عن المحافظة على ثبات وإتزان العمود الفقري والحوض والمساعدة في توليد ونقل القوة generation & transfer of energy من الأجزاء الكبيرة إلى الأجزاء الصغيرة في العديد من الأنشطة الرياضية. (15: 189)

تدريب الجذع Core Training :

برنامج تمهيدي pre-programmed يتم فيه دمج وتكامل عمل عضلات منطقة المفاصل الفردية single-joint muscles وعضلات المفاصل المتعددة multi-joint muscles وذلك لتوفير الثبات والاتزان provide stability وإنتاج الحركة produce motion وينتج عن ذلك

أقصى ثبات لأقصى مدى حركي وأكثر قرب للنموذج الأقصى لإنتاج القوة وتكوين الحركات التفاعلية التي تعمل على تحريك وحماية المفاصل لأقصى درجة. (15 : 189).

الدراسات المرتبطة :

1- أجرت انجي عادل متولي (2000)(2) دراسة بعنوان " دراسة تحليلية للطرق الدفاعية في مباريات كرة السلة" وتهدف هذه الدراسة إلى محاولة التعرف على أكثر الطرق الدفاعية شيوعا ونسبة نجاح كل منهما لدي فرق المقدمة للدوري العام المصري لكرة السلة واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينه تم اختيارها بالطريقة العمدية عددهم 20 لاعب لمباريات الاندية التي وصلت للدور النهائي في الدوري العام الممتاز وكان من اهم النتائج وجود علاقة بين الترتيب النهائي لفرق كرة السلة وأداء طرق الدفاع.

2- أجرى بونر ,ديافريت (2004م)(3) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الانقباضات الأيزوميترية من خلال طريقة الانقباضات والاسترخاء لتحسين مرونة الفخذ والجذع " وتهدف الدراسة محاولة التعرف على "تأثير برنامج تدريبي باستخدام الانقباضات الأيزوميترية من خلال طريقة الانقباضات والاسترخاء لتحسين مرونة الفخذ والجذع واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحدة قياس قبلي بعدى لملائمته ومناسبته لطبيعة البحث على عينه تم اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم 21 رياضي واعمارهم لا تقل عن 20سنة وكان من أهم النتائج ظهور نتائج إيجابية لمرونة الفخذ والجذع كنتيجة لتطبيق البرنامج المقترح .

3- أجرى عاطف رشاد خليل ، مشيرة ابراهيم العجمي (2007) (3) دراسة بعنوان " تنمية قوة واطالة عضلات الجذع باستخدام طريقة البيلاتس واثرها على مستوى اداء بعض مهارات الجمباز " ويهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على تأثير البرنامج المقترح باستخدام تدريبات البيلاتس على مهارات الجمباز واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على مجموعته تجريبية واحدة على عينه مكونه من 15 طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعه السادات وكان من اهم النتائج ان البرنامج المقترح ادى لتطور القوة العضلية والاطالة وتطور الاداء المهارى للمهارات قيد البحث

4- أجرى محمد جمال الدين رسلان (2016) (9) دراسة بعنوان "تأثير بعض تمارينات ثبات الجذع على تحسين دقة التصويب بالوثب خلال مواقف اللعب وبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة

السلة" ويهدف هذا البحث إلى محاولة التعرف على تأثير برنامج مقترح بتمرينات ثبات الجذع على بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة السلة واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينه مكونه من 14 لاعب تحت 16 سنة بنادي وادي دجلة وكان من أهم النتائج تحسن ملحوظ لنسب تحسن للمتغيرات البدنية والتصويب بالوثب .

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة طبيعة وهدف البحث وقام الباحث بتصميم مجموعة تجريبية واحدة من فريق كرة السلة بنين بكلية التربية الرياضية بنين - بنات بالعريش جامعه العريش وتم تطبيق عليهم البرنامج المقترح باستخدام قياس قبلي وقياس بعدى .

العينة:

تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من طلبه كليه تربيه رياضيه العريش حيث بلغ عددهم 10 لاعبين من فريق كلية التربية الرياضية بالعريش لكرة السلة بالإضافة لخمس لاعبين تحت 20 سنة من لاعبي نادى الكهرياء بالقاهرة وخمس لاعبين كره سلة من كلية التربية الرياضية بالاسماعيلية جامعه قناه السويس كعينه استطلاعية لأجراء المعاملات العلمية عليهم .

تجانس عينه البحث:

استخدم الباحث معامل الالتواء لأجراء عملية التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث (الطول ، الوزن ، العمر ، المتغيرات البدنية ، المتغيرات المهارية الدفاعية):

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات النمو لعينة البحث

ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	178	178.7	5.56	0.38

2	السن	سنة	20	19.5	0.76	9.9-
4	الوزن	كجم	72	70.6	8.36	0.50-

يتضح من جدول (1) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات النمو حيث اتضح ان قيمة معاملات الالتواء انحصرت ما بين (+ 3) ويشير الى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها للمتغيرات قيد البحث

جدول (2)

المعاملات العملية للمتغيرات البدنية والمهارية لعينه البحث

ن = 10

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	قوة وثبات عضلات الجذع	ثانية	95.2	98	16.5	1.13
2	الجلوس من الرقود (قوة)	عدد	40.6	40	3.5	0.51
3	الجلوس من الرقود (تحمل عضلى)	عدد	46.6	46	4.5	0.4
4	رفع الرجل اماما عاليا من الرقود(تحمل عضلى)	ثانية	26.6	27	2.9	0.41-
5	رفع الصدر عاليا من الانبطاح (تحمل عضلى)	ثانية	23.8	23	3.3	0.73
6	الدفاع ضد التصويب	ثانية	9.40	10	1.17	0.04
7	التحرك الدفاعي الجانبي	ثانية	8.70	9	0.48	1.03

يتضح من جدول (2) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات البحث حيث اتضح ان قيمة معاملات الالتواء انحصرت ما بين (+ 3) ويشير الى اعتدالية توزيع العينة وتجانسها للمتغيرات قيد البحث

المعاملات العلمية للاختبارات :

الصدق :

اعتمد الباحث صدق الظاهري وكذلك تم عرض الاختبارات على بعض السادة الخبراء والمختصين الذين وافقوا على صلاحية الاختبارات لقياس الأهداف المراد قياسها.

الثبات :

من خلال التجربة الاستطلاعية قام الباحث بتفريغ البيانات للتجربة الاستطلاعية وإعادة الاختبار وباستعمال قانون الارتباط (بيرسون) بين القياسين ظهرت قيمة (ر) المحسوبة بقيمة (0.90) وهي ذات ارتباط عالي وهذا ما يثبت ثبات الاختبارات.

الموضوعية :

لإثبات موضوعية الاختبارات تم اعتماد نتائج الارتباط بين بيانات الاختبار وإعادة الاختبار كانت نتائج الارتباط عالية بينهما وهذا ما يحقق مبدأ الموضوعية لان الاختبار يعد "موضوعيا إذا كان يعطي نفس النتائج في جميع الحالات وبنفس.

أدوات جمع البيانات:

على ضوء ما أسفرت عنه القراءات النظرية والدراسات السابقة وطبقا للمتطلبات البحث الحالي استخدم الباحث بعض الاجهزه والادوات التالية:

- ميزان طبي
- كرات سوسرية
- ساعه ايقاف
- كرات طبية 3 كجم
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول .
- أثقال حرة
- جهاز أثقال متعدد
- عقل حائط

القياسات والاختبارات المطبقة: مرفق (1، 2)

- قوة وثبات عضلات الجذع
- اختبار الجلوس من الرقود (القوة).
- اختبار الجلوس من الرقود (الجلد).
- اختبار رفع الرجلين اماما عاليا من الرقود.
- اختبار رفع الصدر عاليا من الانبطاح.
- اختبار التحرك الدفاعي الجانبي .
- اختبار الدفاع ضد المصوب .

الدراسه الاستطلاعية:

أجريت الدراسة الاستطلاعية بهدف التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة فى الدراسة حيث قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية فى يوم 1/10/2016 وتم إعادة الاختبارات لنفس العينه

لإجراء المعاملات العلمية عليها (الصدق والثبات) يوم 2016/10/3 و قد أجريت هذه الدراسة على عينة قوامها (10) لاعبين وقد استهدفت الدراسة الاستطلاعية تحديد الآتي:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة ومناسبة زمن التدريبات.
- تحديد أهم الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث.
- تحديد الإطار العام للبرنامج وتحديد التمرينات الخاصة متعدد المستويات.
- توزيع الشدات على البرنامج وتوزيع التمرينات على الوحدات التدريبية اليومية.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تعترض البحث أثناء تطبيق البرنامج والعمل على حلها .

القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث في جميع المتغيرات البدنية والمهارية والحد الأقصى لمستوى التدريبات المستخدمة لعينه البحث وذلك في يوم 2016/10/10 .

تطبيق البرنامج:

بعد الانتهاء من تجهيز البرنامج وتطبيقه بواقع 3 وحدات اسبوعيا أيام الأحد والثلاثاء والأربعاء من أصل 12 إسبوع حيث تم تطبيق البرنامج في الفترة من يوم (2016/10/12) إلى يوم (2017/1/1) حيث خضعت المجموعه التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير تمرينات ثبات الجذع وذلك على ثلاث مراحل للبرنامج بينهم قياس للحد الأقصى للتدريبات المستخدمة في المرحلة لتحديد شدة كل تدريب من التدريبات مرفق (3) وتم التدريب على ثبات الجذع عقب القيام بالأحماء العام والخاص وإستغرقت فترة تدريبات ثبات الجذع فترة تتراوح ما بين 25 إلى 40 دقيقة لاداء عدد (8) تمرينات لكل وحدة لتدريبات ثبات الجذع حيث بدأ البرنامج بحمل متوسط ثم تدرج في الارتفاع بشده التدريب مع عدم التدريب على مهارتى الدفاع قيد البحث (الدفاع ضد التصويب - التحركات الدفاعية) المنوط قياسهم كتدريبات مهاريه بالبرنامج المقترح حيث بدأ البرنامج بتدريبات لتقويه عضلات البطن والظهر بالاعتماد على وزن الجسم ومقاومه الجاذبيه الارضية ثم مرحلة استخدام الكرات الطبية والكرات السوسرية ثم تدريبات الانتقال وثبات الجذع وتدرج الشدة للتدريبات من 65% إلى 75% في بداية البرنامج والتدرج حتى الوصول إلى شدة بلغت 95% مرفق رقم (4 ، 5).

جدول (3)

التوزيع الزمني للبرنامج

المحتويات	التوزيع الزمني للبرنامج
عدد الاسبوع	12 اسبوع
عدد الوحدات في الاسبوع	3 وحدات في الاسبوع
عدد الوحدات في البرنامج	36 وحدة
زمن الوحدة في البرنامج التدريبي	90 دقيقة
زمن الوحدات الاسبوعية	270 دقيقة
الزمن الكلي للبرنامج	3240 دقيقة

جدول (4)

أهداف مراحل البرنامج المقترح لثبات الجذع

المرحلة الثالثة	المرحلة الثانية	المرحلة الأولى	المتغيرات
من الاسبوع 9-12	من الاسبوع 5-8	من الاسبوع 1-4	الفترة
اربع أسابيع	اربع أسابيع	اربع أسابيع	عدد الاسبوع
3 وحدات اسبوعيا	3 وحدات اسبوعيا	3 وحدات اسبوعيا	عدد الوحدات
من 30-40ق	30ق	25 ق	زمن التمرينات

من 85% إلى 95%	من 75% إلى 85%	من 65% إلى 75%	درجة الشدة
بعد الاحماء مباشرة	بعد الاحماء مباشرة	بعد الاحماء مباشرة	موعد التنفيذ
تمريبات لزيادة التوافق والقوة والثبات لعضلات الظهر والبطن والاليه	تمريبات توافق وقوه وثبات عضلات البطن والظهر والاليه	تمريبات لتقويه عضلات البطن والظهر والاليه والقدمين	العضلات المقصودة بالتنفيذ

القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث فى جميع المتغيرات فى يوم 2017/1/3 ، مع مراعاة نفس الظروف والشروط التى تم اتباعها فى القياسات القبليه

المعالجه الاحصائيه:

استخدم الباحث :

_ مقاييس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي _ الانحراف المعياري _ معامل الالتواء) .

- نسب التحسن .

_ T.Test .

عرض النتائج:

عرض نتائج الفرض الاول:

جدول رقم (5)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى

المتغيرات البدنية

ن=10

م	المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	معدل التحسن %
			س'	ع±	س'	ع±		
1	قوة وثبات عضلات الجذع	ثانية	95.2	16.5	105	18.5	*2.68	10.29
2	الجلوس من الرقود (قوة)	عدد	40.6	3.5	46.4	3.1	*2.82	14.28
3	الجلوس من الرقود (تحمل عضلي)	عدد	46.6	4.5	52.8	5.3	*2.69	13.30
4	رفع الرجل اماما عاليا من الرقود(تحمل عضلي)	ثانية	26.6	2.9	33.2	2.6	*4.90	21.05
5	رفع الصدر عاليا من الانبطاح (تحمل عضلي)	ثانية	23.8	3.3	25.4	3.8	*3.24	6.72

قيمة ت = (2.262) عند مستوى دلالة 0,05

يتضح من جدول (5) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار T.Test بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية المتغيرات البدنية ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت علي التوالي (2.68 - 2.82 - 2.69 - 4.90 - 3.24 - 4.15) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) عند مستوى دلالة 0.05 كما يتراوح معدل التقدم للاعبين في المتغيرات البدنية قيد البحث ما بين 6,72 % و 21,05 % في نتائج اللاعبين في الاختبارات مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية قيد البحث ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح .

عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول رقم (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الدفاعية

ن = 10

م	المتغيرات	وحده القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة	معدل التحسن %
			س'	ع±	س'	ع±		
1	الدفاع ضد التصويب	ثانية	9.40	1.17	10.46	1.18	*3.46	11.28
2	التحرك الدفاعي الجانبي	ثانية	8.70	0.48	8.45	0.8	*2.58	2.96

قيمة ت = (2.262) عند مستوى دلالة 0,05

يتضح من جدول (6) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار T. Test بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض المهارات الحركية ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت علي التوالي (3.46 - 2.58) في المتغيرات المهارية وأن جميعها أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) عند مستوى دلالة 0.05 ومعدل التقدم لمهارة الدفاع عن التصويب 11,28% ومعدل التقدم لمهارة التحركات الدفاعية بلغ 2,96% مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية قيد البحث ، مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح .

مناقشة النتائج:

الهدف من الدراسة هو التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الدفاعية في كرة السلة

مناقشة الفرض الاول الذى ينص على توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لصالح القياسات البعدية . يتضح من جدول (5) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار T.Test بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت علي التوالي (2.68 - 2.82 - 2.69 - 4.90 - 3.24 - 4.15) في المتغيرات البدنية وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) عند مستوى دلالة 0.05 وجاءت معدلات التقدم للاختبارات البدنية متفاوتة في نسبه التقدم حيث بلغ نسبه التقدم في اختبار قوة وثبات الجذع 10.29% ، وبلغ معدل التقدم في اختبار الجلوس من الرقود (قوة) نسبه تقدم بلغت 14.28% ، واختبار الجلوس من الرقود (تحمل عضلى) 13.30% ، واختبار

رفع الرجلين عالياً نسبة 21.05 % ، واختبار رفع الصدر عالياً بلغ معدل التقدم 6.72 % و مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث ، وهذا ما يتفق مع ما يشير إليه لفلاس Lovelace (2009) (19) إلى أن عضلات المنطقة الوسطى من الجسم (الجذع) Center (Core) of the body تضم حوالي 30 عضلة مختلفة تلتف بشكل أساسي حول الجسم في المنطقة ما بين مفصل الورك والقفص الصدري ، وهذه المنطقة تصل ما بين الجزء العلوي والجزء السفلي للجسم لذا يمكنها أداء وظيفتها كجزء واحد Function as one ، وتعتبر هذه المنطقة بمثابة الأساس Fundamental أو القاعدة لكل حركات الجسم ، فلا يمكن القيام بأي حركة بدون إشراك منطقة الجذع ، ويتفق ذلك مع دراسة محمد جمال (2016) (9) إلى أن تدريبات ثبات الجذع يؤدي إلى تحسن القوة العضلية والتحمل العضلي لمجموعه العضلات الخاصه بالجذع ، والتحسن في المهارات الهجوميه ويرجع الباحث تحسن المتغيرات قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وقدرته على تحقيق الأهداف المرجوة منه .

أما الفرض الثاني الذي ينص على وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لاداء المهارات الدفاعية قيد البحث . يتضح من جدول (6) والخاص بدلالة الفروق الإحصائية باستخدام اختبار T.Test بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية قيد البحث ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت. (3.46 – 2.58) في المتغيرات المهاريه وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.262) عند مستوى دلالة 0.05 حيث بلغ معدل التقدم فى مهارة الدفاع ضد التصويب 11.28 % ، و معدل التقدم لمهارة التحرك الجانبى الدفاعى 2.96 % مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث بالرغم من انخفاض معدل التقدم لمهارة التحرك الجانبى الدفاعى ، وتتفق هذه النتائج مع انجي عادل متولي (2006 م) (2) حيث اشارت الي ان البرنامج المتبع يؤدي الي تحسن القياسات البعدية عن القبليه في مستوي الاداء المهاري وكذلك وتتفق هذه النتائج مع نيفين محمد (1999 م) (9) حيث اشارت الي ان البرنامج المتبع للمجموعة التجريبية يؤدي الي تحسن القياسات البعدية عن القبليه في مستوي الاداء المهاري .

مما سبق يتضح تحقق الفرض الثاني من خلال التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح على المهارات الدفاعية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

أما الفرض الثالث الذى ينص توجد تحسن لمعدلات التقدم للمتغيرات البدنية (القوة العضلية والتحمل العضلى) المتغيرات المهارية الدفاعية (الدفاع ضد التصويب ، التحركات الدفاعية) قيد البحث من خلال دراسة جدول (5) وجدول (6) للتعرف على معدلات التحسن للقدرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث وجد أن معدلات التقدم للاختبارات البدنية متفاوتة فى نسبة التقدم حيث بلغ نسبة التقدم فى اختبار قوة وثبات الجذع 10.29% ، وبلغ معدل التقدم فى اختبار الجلوس من الرقود (قوة) نسبة تقدم بلغت 14.28% ، واختبار الجلوس من الرقود (تحمل عضلى) 13.30% ، واختبار رفع الرجلين عالياً نسبة 21.05% ، واختبار رفع الصدر عالياً بلغ معدل التقدم 6.72% و مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية، بلغ معدل التقدم فى مهارة الدفاع ضد التصويب 11.28% ، و معدل التقدم لمهارة التحرك الجانبى الدفاعى 2.96% مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث بالرغم من انخفاض معدل التقدم لمهارة التحرك الجانبى الدفاعى ، ويرجع الباحث تحسن مهارة الدفاع ضد التصويب والتحركات الدفاعية قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وقدرته على تحقيق الأهداف المرجوة منه ، ويرى الباحث أن انخفاض نسبة التقدم لمهارة التحرك الدفاعى الجانبى جاء لارتباط المهارة بقوة عضلات الرجلين الذى قد يكون هو المؤثر فى انخفاض نسبة التقدم لهذه المهارة فى نتائج الاختبار التى بلغت 2.96%.

مما سبق يتضح تحقق الفرض الثالث من خلال تحقق معدلات تحسن للعناصر البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث كنتيجة للبرنامج المقترح لتدريبات ثبات الجذع.

وما سبق يشير إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح وإتباع الأسس والمبادئ العلمية لبرامج التدريب ، ومحاولة الباحث توصيف نقاط القوة والضعف فى المتغيرات قيد البحث ومحاولة معالجة النقاط السلبية باستخدام البرنامج التدريبي المقترح وتطويرها من الشكل التقليدي بالشكل الذى يعمل على تنمية المهارة وذلك باستخدام اسلوب غير نمطى لتطوير الأداء المهارى .

ويرى الباحث أن تصميم البرنامج وتطبيقه مع مراعاة الأسس العلمية العامة والخاصة بالتدريب الرياضي واللازمة لتنمية المهارات قيد البحث مما نتج عنه وجود فروق داله إحصائياً بين مستوى

القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية. مما يشير إلى تحقق الفرض كليا حيث أن إرتفاع معدلات اللياقة البدنية يكون ناتج له تقدم مستوى الأداء المهارى الدفاعي وبالتالي تحسن مستوى الأداء الفردى الذى يتبعه بالضرورة تحسن أداء مستوى الأداء الجماعى .

وتشير النتائج أن الممارسة المنظمة والمخططة والتركيز على مجموعات عضلية التى تتطلبها متطلبات النشاط التخصصى والعضلات المقابله والمساعدة لها يؤدى بالضرورة لتنمية معدلات إنتاجه هذه العضلات مما يعود ايجابيا على أداء المهارات الحركية المرتبطة بهذه المجموعات العضلية .

الاستنتاجات :

فى حدود مشكلة البحث وأهميته وفى ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفى إطار المعالجات الإحصائية وتفسير ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1- هناك تقدم دال احصائيا فى المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة العضلية والجلد العضلى) للمجموعة التجريبية والمرتبطة بمنطقه الجذع كنتيجة للبرنامج المقترح بلغت 10.29% لقوه وثبات الجذع ، 14.28 % للجلوس من الرقود (قوة) ، 13.30 % للجلوس من الرقود (جلد عضلى)، 21.05 % لرفع الجلين عاليا ، 6.72 % لرفع الصدر عاليا .

2- أدي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات ثبات الجذع الي تحسن الأداء المهاري للمهارات الدفاعية حيث بلغت معدل التقدم لمهارة الدفاع ضد التصويب 11.28 % وتقدم قليل لمهارة التحرك الدفاعى الجانبى بلغ 2.69 %

التوصيات :

استنادا الى نتائج هذه الدراسة يوصى الباحث بما يلى:.

1- ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تدريبات الجذع فى المجال الرياضى بصفة عامة وكرة السلة بصفة خاصة ، لما لها من تأثير فعال على النواحي البدنية وانتقال أثر ذلك على النواحي المهارية.

2- ضرورة الاهتمام بتدريبات الجذع مع ربطها بتدريبات الرجلين والذراعين وذلك فى ضوء طبيعة ومتطلبات كل رياضة تخصصية لما لها من تأثير فعال على الأداء.

3- الاهتمام بعمل وتصميم تدريبات للجذع مع اشتقاق أفكارها من المهارات الأساسية للرياضات المختلفة بحيث تخدم أجزاء تلك المهارة بشكل وظيفي ومباشر.

اولا المراجع العربية :

- 1- ابوالعلا احمد عبد الفتاح (1997) : التدريب الرياضي ,الاسس الفسيولوجية ,القاهرة ,دار الفكر العربي .
- 2- انجي عادل متولي (2000) : دراسة تحليلية للطرق الدفاعية فى مباريات كرة السلة، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعه أسيوط.
- 3- عاطف رشاد خليل ، مشيرة إبراهيم :تنمية قوة وإطالة عضلات الجذع باستخدام طريقة البيلاتس وأثرها على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز، العجمى (2007) بحث منشور، كلية التربية الرياضية ، جامعه حلوان
- 4- عبد العزيز النمر ، مدحت صالح :كرة السلة (تعليم - تدريب) ، دار الاساتذة للطبع والنشر ، القاهرة . (1997)
- 5- عبد العزيز النمر، ناريمان : تدريب الانتقال - تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة. (1996) الخطيب
- 6- علي فهمي البيك ، شعبان ابراهيم :تخطيط التدريب في كرة السلة ,الاسكندرية ,منشأة المعارف . (1998) محمد
- 7- علي فهمي البيك، , عماد الدين : المدرب الرياضي في الالعب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبية نظريات وتطبيقات , عباس (2003) منشأة المعاهد ,الاسكندرية .
- 8- مفتي ابراهيم حماد (1998) :التدريب الرياضي الحديث تخطيط -تطبيق -قيادة ,القاهرة ,الطبعة الاولى ,دار الفكر العربي .
- 9- محمد جمال الدين رسلان(2016) :تأثير استخدام بعض تمرينات ثبات الجذع على تحسين دقة التصويب بالوثب خلال مواقف اللعب وبعض عناصر

اللياقة البدنية لناشئى كرة السلة،المجلة العلمية للتربية
البدنية وعلوم الرياضة ،العدد (77) الجزء الخامس، كلية
التربية الرياضية بالهرم ، جامعه حلوان ، القاهرة.

10- محمد عبد الرحيم اسماعيل(1995) : الهجوم فى كرة السلة ، مطبعة المصري ، الاسكندرية .

11- محمد محمود عبد الدايم ، محمد : القياس في كرة السلة ، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة.
صبحي حسنين(1984)

12- مهند عبد الستار، على كمال :تحديد المعايير لبعض إختبارات الدفاع ضد التصويب بكرة
السلة للناشئين ، مجلة كلية التربية الرياضية- جامعه بغداد
حسين (2014)

- المجلد السادس والعشرون - العدد الثانى - العراق

ثانياً : المراجع الأجنبية

- 13-** Chabut, L. (2009). Core Strength For Dummies, Wiley Publishing, Inc. U.S.A
- 14-** Jay Hoffman.(2002), Physiological Aspects of Sport Training and Performance , college of New Jersey, Human Kinetics,USA.
- 15-** Kibler WB, Press J, Sciascia A.(2006). The role of core stability in athletic function. Sports Med.; 36(3), 189-198.
- 16-** Mildred , Barnes.m1980, Woman's Basketball, 2nd ed .Allyn & Bacon ,Inc ,Boston .P82.
- 17-** sue Haddon &Howard Reynolds. 1983, Teaching Basketball, Burgess Publishing, CO. Monopolies, Minnesota, ,P59.
- 18-** Tse, M.A.,McManus,A.M,(2005).Development and validation of a core endurance intervention program: implication for performance in college-age rowers J Strength Cond Res 19,574-552

ثالثاً : مراجع شبكه المعلومات الدولية (الانترنت)

- 19-** Lovelace, B (2009), Training for volleyball resources e book, retrieved march 15, 2012 from , [http www.barrolovelace.com](http://www.barrolovelace.com)