

## تأثير تدريبات Core Stability على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الطعن La Developpement لدى لاعبي المباراة

• أ.م.د/ حسام الدين عبد الحميد قطب

مقدمة البحث:

أصبح الاعتماد على نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى قمة مستوى الإنجاز الرياضي، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، ولذا أصبح من الضروري استخدام الأسلوب العلمي وتطبيقه على الرياضة المصرية، حتى يمكننا إلى المستويات العالمية في مختلف الرياضات.

وتمثل تدريبات "الكور استابليتي Core Stability" اتجاهاً جديداً في مجال الطب الرياضي واعداد الرياضيين، كما تهدف إلى زيادة التوافق بين العضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات البطن والظهر والآلية، وكانت تقتصر استخدامات تلك التمرينات في الوقاية من الاصابة وتخفيف ألام أسفل الظهر والحفاظ على القوام ثم تطورت استخداماتها نتيجة الادراك المتزايد للأهمية الوظيفية لها نحو تحسين الأداء الرياضي. (١٨: ١٩) (٢١: ٧٨)

حيث يذكر "ويل أريسون Will ardsون" (٢٠٠٨م) أن تدريبات Core Stability تتميز بالتركيز على العضلات بشكل متساوي باستخدام كتلة الجسم أو أثقال خفيفة نسبياً من وضع الرقود أو الجلوس أو الوقوف على أدوات غير ثابتة مثل الكرة السويسرية وألواح التمايل حيث يمكن استخدام العديد من العضلات في آن واحد وهو ما لا يتوفر في تدريبات الأثقال التي يتم فيها عزل العديد من العضلات والأداء باستخدام مجموعة عضلات بعينها. (٢٦: ٢)

ويشير "محمود حسين وإلهام حسنين" (٢٠٢٠م)، "محمود حسين" (٢٠١٣م)، "تشابوت Chabut" (٢٠٠٩م)، "كلارك Clarke" (٢٠٠٩) إلى أن برامج تدريب قوة وثبات عضلات الجسم Core Stability تمثل اتجاهاً حديثاً للياقة البدنية لفعاليتها في تحسين وتطوير الأداء، فمنطقة الجذع في جسم الإنسان لها أهميتها الخاصة فمن خلالها يتم النقل الحركي من وإلى الأطراف فيستطيع اللاعب زيادة معدلات مستوى الأداء بزيادة معدل تسارع الجسم خلال المدى الحركي . (١٦: ١٧٦١) (١٧: ٢٢) (٢٠: ٦٩) (٢٢: ٢٩)

• أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

وتعتبر المباراة من الرياضات التي تتطلب من اللاعبين مجهوداً كبيراً لأنها تحتاج إلى قوة وسرعة وتحمل ودقة واتقان وتوافق عالي وسرعة رد فعل وتوازن ورشاقة ومرونة، بجانب إلى كونها رياضة بدنية فهي رياضة عقلية من الدرجة الأولى. (١١: ٣١)

حيث أن عناصر اللياقة البدنية من المتطلبات الهامة التي يجب تحديدها في كل نوع من أنواع النشاط الرياضي وخاصة رياضة المباراة حيث تعد رياضة المباراة بأسلحتها المختلفة ومهاراتها المتعددة من أكثر الرياضات تأثيراً بالقدرات الحركية الخاصة في مجال المنافسات وكذلك عند إعداد برامج التدريب المختلفة. (١: ٣٨)

كما أن رياضة المباراة من الرياضات التي تعتمد على تقويم الأداء المهاري على الطريقة الذاتية مما يترتب على ذلك العديد من المشكلات في تقويم مستوى اللاعبين، ومهارة الطعن من المهارات الأساسية المشتركة في مختلف الجمل الحركية البسيطة أو المركبة والتي من شأنها تساعد اللاعب على إنهاء الحركة وتحقيق لمسة في المباراة بأسلوب فعال. (٤: ٦٠)

حيث يرى كل من "عمرو حمزة" (٢٠١٢م)، "رشا فهمي" (٢٠١٤م) أن حركة الطعن من أهم المهارات في المباراة فهي تعكس السيطرة العليا للمبارز على أجزاء الجسم والسلاح وذلك بهدف تحقيق لمسة، لاسيما إذا ما اقترنت بالتحرك سواء بالتقدم أو التقهقر أو بالوثب. (١٣: ١٣) (١٠: ١٧)

**مُشكلة البَحْث:**

ومن خلال عمل الباحث كمدرّباً لمنتخب الكلية والجامعة في رياضة المباراة ومتابعته لبعض البطولات المحلية والعالمية وجد أن هناك ضعف في نتائج بعض اللاعبين في مستوى الاداء البدني ومستوى الانجاز المتمثل في تسجيل النقاط، الأمر الذي دفع الباحث إلى محاولة علاج مثل هذا القصور في أداء اللاعبين من خلال إعطائهم تدريبات Core Stability ومعرفة تأثيرها على القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الطعن.

كما أن الباحث إطلع على العديد من المراجع والدوريات العلمية المتخصصة وشبكة المعلومات الدولية لاحظ أن هناك ندرة في الأبحاث العلمية التي تناولت- في حدود علم الباحث- استخدام تدريبات Core Stability في رياضة المباراة.

وهذا ما دفع الباحث إلى تصميم برنامج تدريبي للتعرف على أثر استخدام تدريبات Core Stability على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الطعن للاعبين المباراة.

### هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى تصميم بعض تدريبات **Core Stability** ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الطعن لدى لاعبي المبارزة.

### فروض البحث:

١. توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث.
٢. توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى اداء مهارة الطعن لدى عينة البحث.

### المصطلحات المستخدمة في البحث:

#### تدريبات الكور استابليتي: (Core Stability)

"الكور Core" تعني "مركز"، و"أستابليتي Stability" تعني "ثبات"، وهي التمرينات التي تعمل على إحداث التكامل بين القوة والتوافق للعضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات البطن والظهر والإلية خلال الأداء الحركي لضمان استقرار العمود الفقري، مما يجعله قاعدة ثابتة وقوية لكل الحركات من الرجلين والذراعين. (٢٣: ٣٠)

#### الطعن (الحركة الانبساطية): La Developpement

"هي حركة ذات اتجاه امامي تؤدي بالقدم الأمامية من وضع الاستعداد (التحفز) وتشاركها فيها القدم الخلفية بالدفع، وهي تعتبر اساسية للهجوم في رياضة المبارزة ويمكن عن طريقها الوصول إلى هدف المنافس بذبابة سيف اللاعب، وهي تستمل علي حركة فرد الذراع المسلحة متنوعة بحركات الرجلين والجسم بالإضافة إلي حركة الذراع الحرة خلف الجسم، وتؤدي في مرحلتين أساسيتين.

(١: ٣٥)

### الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة "الأمير عبد الستار حسن" (٢٠٢٢م) (٣): بعنوان "تأثير استخدام تدريبات **Core Stability** علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لدي متسابقين ٢٠٠ متر عدو من المصابين (بمتلازمة الدوان - فئة i12)"، استهدفت الدراسة علي تأثير استخدام بعض تدريبات الكور استابليتي علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لدي متسابقين ٢٠٠ متر عدو من ذوي الاحتياجات الخاصة بمتلازمة الدوان - فئة i12، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار

العينة بالطريقة العمدية من متسابقى الجمعية المصرية الاتحادية للإعاقات الفكرية فرع أسيوط لألعاب القوى درجة أولى من ذوى الإعاقة الذهنية (الداون سندروم) وعددهم (١٢) متسابقاً، كان من أهم النتائج أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات "الكور استابليتي Core stability" تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمتسابقى ٢٠٠ متر من المصابين بمتلازمة داون.

٢- دراسة "محمد مدحت ومروة سعد" (٢٠٢٢م) (١٥): بعنوان "تأثير تدريبات ثبات الجذع علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومرحلة تعدية العارضة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي"، استهدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات ثبات الجذع علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومرحلة تعدية العارضة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي، استخدم الباحث المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبة الفرقة الرابعة تخصص ألعاب القوى واشتملت العينة علي ١٨ لاعب، كان من أهم النتائج أن تدريبات ثبات المركز أثرت ايجابياً علي القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي.

٣- دراسة "أميرة يحيى محمود" (٢٠٢١م) (٥): بعنوان "تأثير استخدام تدريبات ثبات المركز Core Stability علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء في الرقص الحديث"، استهدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام ثبات المركز Core Stability علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء جملة الرقص الحديث لطالبات تخصص التعبير الحركي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات تخصص التعبير الحركي الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق وعددهن ١٢ طالبة، كان من أهم النتائج أثر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات "ثبات المركز تأثيراً إيجابياً على تحسن بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء المهاري للرقص الحديث.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

وفقاً لطبيعة إجراءات هذا البحث وأهدافه استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه أنسب المناهج لهذا البحث باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ذات القياسين القبلي والبعدي.

#### مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي منتخب جامعة الوادي الجديد للمبارزة لسلاح (سيف المبارزة) وعددهم (١٥) لاعب.

#### عينة البحث:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٠) لاعبين كعينة أساسية و(٥) لاعبين كعينة استطلاعية لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة.

#### تجانس عينة البحث:

قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث مرفق (١)، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث (العمر الزمني- العمر التدريبي- الطول- الوزن) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة، جدول (١) يوضح ذلك.

#### اعتدالية توزيع عينة البحث:

### جدول (١)

#### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

ومعامل الالتواء والتفلطح في (السن، الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢١	٠,٦٧	٠,٠٠١	٠,٠٨	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٤,٢٠	٤,٦٦	٠,٠٣-	٠,٣٣	غير دال
٣	الوزن	كجم	٧٤,٥٠	٦,٥٢	٠,١٨	١,٠٢-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للتفلطح = ٢,٦٧

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١,٣٧

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,٠٣- : ٠,١٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (١,٠٢- : ٠,٣٣) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

## جدول (٢)

### المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

### والتفطح في القدرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	القدرات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	القوة العضلية	للرجلين	٥١,٢٠	٦,٢٨	٠,٨٩	٠,٤٢-	غير دال
		للظهر	٥٦,٢٨	٤,١٧	٠,٤٣-	٠,٦٣-	غير دال
		للطن	٢٥,٥٠	٢,٠٦	٠,٨٠	٠,٥٧-	غير دال
٢	القدرة العضلية	للذراعين	٣,٧٩	٠,٤٩	٠,١٢-	٠,٠٢-	غير دال
		للرجلين	١٩٠,٤٦	١١,٩٣	٠,٦٦	٠,٨٦-	غير دال
٣	السرعة الانتقالية	ثانية	٥,٠٩	٠,٣١	١,٠٧	١,٦٦	غير دال
٤	الرشاقة	ثانية	١٢,٤٢	٠,٧٧	٠,٥٣-	٠,٦٩-	غير دال
٥	الانترن	ثانية	٤٩,٨٤	٣,٠٣	٠,٢٩	٠,٢٣-	غير دال
٦	سرعة ودقة الطعن (الحركة الانبساطية)	درجة	١١,٢١	٠,٦٣	٠,١٦-	١,٣٥-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢,٦٧

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١,٣٧

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠,٥٣: ١,٠٧) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠,١٣٥: ٠,٦٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً: الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير لقياس ارتفاع القامة.
- شريط قياس.
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- اقماع تدريبية.
- صناديق بارنقاعات مختلفة.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن.
- كور سويسرية

- أسلحة مبارزة.
- ملعب مبارزة.

### ثانياً: وسائل جمع البيانات

تم تحديد وسائل جمع البيانات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث، وذلك من خلال الاطلاع علي البحوث والدراسات السابقة مثل "الأمير عبدالستار" (٢٠٢٢م) (٣)، "أميرة يحيي" (٢٠٢١م) (٥)، "محمود حسن وإلهام أحمد" (٢٠٢٠م) (١٦)، "محمود حسين" (٢٠١٣م) (١٧)، كريس "Chris" (٢٠١١م) (٢١)، أوليفر "Oliver" (٢٠١٠م) (٢٥) والمقابلات الشخصية وتحليل الوثائق ومن خلالها تم استخدام وسائل جمع البيانات التالية:

#### ١- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء:

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد عناصر اللياقة البدنية التي تركز عليها الطعن (الحركة الانبساطية)، وتم عرض الاستمارة على عدد (١٠) خبراء (مرفق ١) من الأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي ورياضة المبارزة بكليات التربية الرياضية. واتضح أن النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في عناصر اللياقة البدنية تراوحت ما بين (٦٦,٦٧% : ١٠٠%) وأرتضى الباحث نسبة قبول لآراء الخبراء ٧٠% وعلى ذلك تم اختيار العناصر التالية (القوة العضلية، القدرة العضلية، السرعة الانتقالية، الرشاقة، الاتزان). (مرفق ٢)

#### ٢- الاختبارات البدنية والمهارية:

بعد استطلاع آراء الخبراء في أهم عناصر اللياقة البدنية التي تركز عليها الطعن (الحركة الانبساطية)، قام الباحث بعمل دراسة تحليلية للدراسات السابقة والمراجع العلمية المتخصصة لاختبار الاختبارات التي تقيس هذه العناصر وكانت نتيجة الدراسة اختيار الاختبارات التالية: (مرفق ٣)

- أ. اختبار لقياس القوة العضلية للرجلين.
- ب. اختبار لقياس القوة العضلية للظهر.
- ج. اختبار لقياس القوة العضلية للذراعين.
- د. اختبار لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- هـ. اختبار لقياس القدرة العضلية للذراعين.
- و. اختبار لقياس السرعة الانتقالية.
- ز. اختبار لقياس الرشاقة.

ح. اختبار لقياس الاتزان

ط. الاختبار المهاري (سرعة ودقة الطعن (الحركة الانبساطية).

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج

العينة الأساسية، واستهدفت التعرف على ما يلي:

١. التأكد من ملائمة الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة لأفراد عينة البحث.

٢. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٣. حساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات:

صدق الاختبارات:

تم حساب صدق التمايز للاختبارات البدنية والمهارية في صورته الأولية عن طريق حساب

قيمة متوسطات الفروق بين المجموعة المميزة لدرجات الطلاب والبالغ عددهم (٧) طلاب من مجتمع

البحث وخارج عينة البحث، والمجموعة غير المميزة والبالغ عددهم (٧) طلاب من الفرقة الأولى.

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية والمهارية (ن=٢=٧)

قيمة "ت"	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغير
	ع	س	ع	س		
٦,٣٨	١,٩٦	٣٩,١٧	٣,٦١	٤٩,٠٨	كجم	القوة العضلية
٣,٥٨	٧,٤٦	٤٥,٥٨	٤,٢٨	٥٧,٢٠	كجم	
٦,٧٠	١,١٢	٢٠,١٤	١,٥٨	٢٥,٠٤	عدد	
٣,٤٣	٠,٢٥	٣,٠٧	٠,٥٤	٣,٨٤	م	القدرة العضلية
٢,٤٣	٧,٨٧	١٨٠,٢٥	١٢,٥٦	١٩٣,٨٨	سم	
٣,٠٦	٠,٢٥	٥,٦٠	٠,٣٧	٥,٠٨	ثانية	السرعة الانتقالية
٢,٥٧	٠,٥٤	١٣,٤٤	٠,٧٠	١٢,٥٩	ثانية	الرشاقة
٥,١٥	٢,١٣	٤٢,٣٨	٢,٤٩	٤٨,٧٦	ثانية	الاتزان
٣,٤٩	٠,٧٢	١٠,٠٨	٠,٦١	١١,٣٣	درجة	سرعة ودقة الطعن (الحركة الانبساطية)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٧٩



يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة وغير المميزة للاختبارات البدنية حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٢,٤٣ : ٦,٧٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات.  
ثبات الاختبارات:

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٧) طلاب والذين تم استخدامهم في الصدق، هذا وقد روعي وجود فاصل زمني بين التطبيقين قدره أسبوع، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معادلة بيرسون وجدول (٤) يوضح ذلك.

#### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٧)

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغير
	ع	س	ع	س		
٠,٩٤	٣,٥٣	٤٨,٧٦	٣,٦١	٤٩,٠٨	كجم	القوة العضلية
٠,٧٨	٥,٩١	٥٥,٤٩	٤,٢٨	٥٧,٢٠	كجم	
٠,٩٢	١,٣٠	٢٤,٨٨	١,٥٨	٢٥,٠٤	عدد	
٠,٩٠	٠,٤٩	٣,٨٣	٠,٥٤	٣,٨٤	م	القدرة العضلية
٠,٨٨	٨,٢٩	١٨٩,٢٥	١٢,٥٦	١٩٣,٨٨	سم	
٠,٩٨	٠,٣٢	٥,٠١	٠,٣٧	٥,٠٨	ثانية	السرعة الانتقالية
٠,٩٧	٠,٦٣	١٢,٥٣	٠,٧٠	١٢,٥٩	ثانية	الرشاقة
٠,٩٦	٢,٢٥	٤٨,٥٧	٢,٤٩	٤٨,٧٦	ثانية	الاتزان
٠,٩٦	٠,٥٨	١١,٣٠	٠,٦١	١١,٣٣	درجة	سرعة ودقة الطعن (الحركة الانبساطية)

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٧٠٧

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني في للاختبارات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠,٧٨ : ٠,٩٨) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية "٠,٠٥" مما يعطي دلالة مباشرة على ثبات الاختبارات.

البرنامج التدريبي المقترح: (مرفق ٥)

مدة البرنامج:

مدة البرنامج (٨) أسابيع منها أسبوعين فترة تأسيس القوة العضلية لتجنب الإصابات، وستة أسابيع لتدريبات الكور استابليتي.

### عدد الوحدات التدريبية:

عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات أسبوعية وذلك بواقع  $24 = 8 \times 3$  وحدة تدريبية بالبرنامج المقترح.

### معايير وأسس تصميم تدريبات Core Stability المقترحة:

لتحديد أسس وضع وتصميم تدريبات Core Stability قام الباحث مسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة في مجال تدريبات Core Stability مثل "الأمير عبد الستار" (٢٠٢٢م) (٣)، "أميرة يحيى" (٢٠٢١م) (٥)، "محمود حسن وإلهام أحمد" (٢٠٢٠م) (١٦)، محمود حسين" (٢٠١٣م) (١٧)، كريس Chris" (٢٠١١م) (٢١)، أوليفر Oliver" (٢٠١٠م) (٢٥)، "شابوت Chabut" (٢٠٠٩م) (٢٠)، والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعية - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - زمن تدريبات الكور استابليتي Core stability، وتم عرضها على السادة الخبراء مرفق (٤)

### خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

- تم وضع برنامج تدريبات "الكور استابليتي Core stability" وذلك من خلال:
- الأطلاع على الأبحاث والدراسات التي تناولت تدريبات "الكور استابليتي"
- تحديد أهم القدرات البدنية بمهارة الطعن لدي لاعبي المباراة
- بناء تدريبات "الكور استابليتي" والتي تتناسب مع عناصر اللياقة البدنية السابقة.
- تطبيق بعض تدريبات "الكور استابليتي على العينة لمعرفة تقنين حمل التدريب.

### أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

- يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحسين:
- بعض القدرات البدنية بمهارة الطعن الحركة الانبساطية.
- المستوى اداء مهارة الطعن لدي لاعبي المباراة.

### أسس وضع البرنامج التدريبي:

- قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج والتي أمكن استخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة وفقا لما يلي:-
- تحديد الخطة الزمنية التطبيقية للبرنامج التدريبي.

- تحديد الابعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي.
- مراعاة الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث حيث تم تقسيم أفراد المجموعة إلى ثلاث مستويات (أولي، متوسط، متقدم) وعمل برنامج تدريبات جذع لكل مستوى وذلك في ضوء نتائج اختبار الكور (قوة وثبات عضلات الجذع).
- توافر عوامل الأمن والسلامة أثناء الأداء.
- أداء التدريبات بتركيز وببطيء.
- مراعاة مبدأ التدرج بالحمل من السهل إلى الصعب.
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل، وعدد مرات التكرار، وكذلك المجموعات داخل الوحدات، بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر.
- وقد استعان الباحث بأراء الخبراء في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة، وتدريب رياضة المبارزة بصفة خاصة وعددهم (١٠) من خلال استطلاع رأى الخبراء. (مرفق ١) حول محاور وفترات البرنامج التدريبي المقترح. (مرفق ٤)

#### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفقاً للأسس العلمية وآراء السادة الخبراء. (مرفق ٥)

#### محتوي البرنامج التدريبي:

وقد احتوى البرنامج التدريبي على بعض تدريبات Core stabilit وذلك لتنمية القدرات البدنية، وكذلك تحسين مستوى أداء مهارة الطعن قيد البحث.

#### القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعة التجريبية يومي الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢ / ٢ / ١٥م، الأربعاء الموافق ٢٠٢٢ / ٢ / ١٦م بقاعة المبارزة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

#### تطبيق البرنامج:

قام الباحث بإجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث الأساسية في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٢ / ٢ / ١٩م إلى الأربعاء الموافق ٢٠٢٢ / ٤ / ١٣م لمدة (٨) أسابيع، بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية (السبت، الاثنين، الأربعاء) بقاعة المبارزة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

### القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعة التجريبية يوم الخميس الموافق ١٤ / ٤ / ٢٠٢٢م بقاعة المبارزة بكلية التربية الرياضية بالوادي الجديد.

### المعالجات الاحصائية:

- التكرارات.
- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- نسبة التحسن.
- معامل التقلطح.
- معامل الارتباط.

### عرض وتفسير النتائج ومناقشتها:

#### عرض النتائج:

وللتحقق من الفرض الأول: توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث. وجدول (٥) يوضح ذلك.

## جدول (٥)

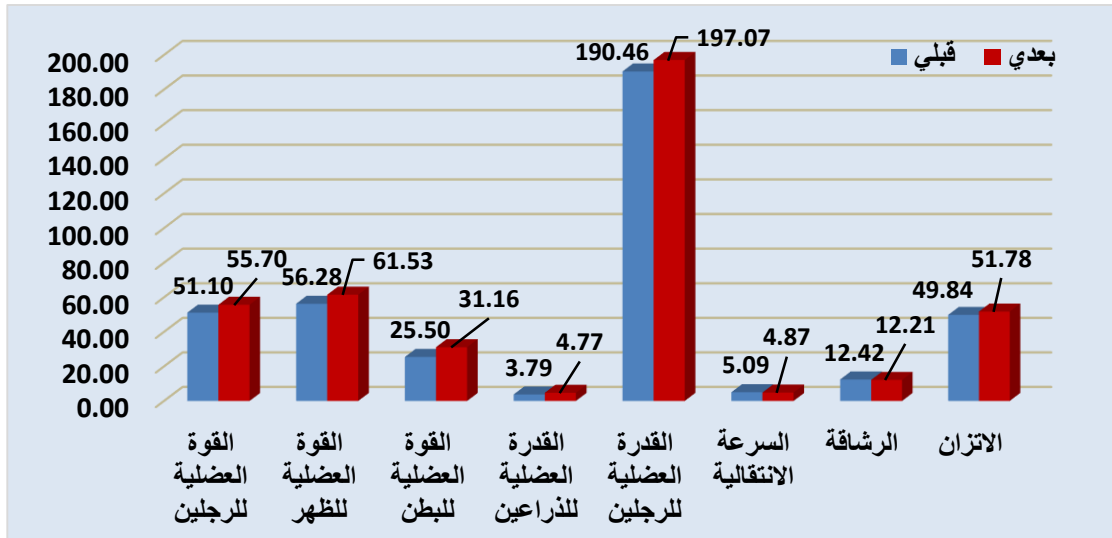
### الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في أداء بعض القدرات البدنية قيد البحث (ن=١٠)

قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير
		ع	س	ع	س		
٨,٢٥	٩,٠١	٥,٥١	٥٥,٧٠	٦,٦٥	٥١,١٠	كجم	للرجلين
١٧,٩٤	٩,٣٣	٤,١٧	٦١,٥٣	٤,١٧	٥٦,٢٨	كجم	للظهر
١٧,٦٠	٢٢,١٩	٢,٧٤	٣١,١٦	٢,٠٦	٢٥,٥٠	عدد	للبدن
٩,٤٧	٢٥,٩٢	٠,٣٥	٤,٧٧	٠,٤٩	٣,٧٩	م	للذراعين
٥,٤٨	٣,٤٧	١١,٧٠	١٩٧,٠٧	١١,٩٣	١٩٠,٤٦	سم	للرجلين
٩,١٥	٤,٦٧	٠,٣٢	٤,٨٧	٠,٣١	٥,٠٩	ثانية	السرعة الانتقالية
٥,٨٥	١,٧٦	٠,٦٩	١٢,٢١	٠,٧٧	١٢,٤٢	ثانية	الرشاقة
٦,٥٥	٣,٨٨	٢,٧١	٥١,٧٨	٣,٠٣	٤٩,٨٤	ثانية	الاتزان

قيمة ت عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٢٦٢

يتضح من نتائج جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أداء بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥,٤٨ : ١٧,٩٤) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمها ما بين (١,٦٧% : ٢٥,٩٢%)



شكل (١) الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في

بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث

وللتحقق من الفرض الثاني: توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى اداء مهارة الطعن لدى عينة البحث.

### جدول (٦)

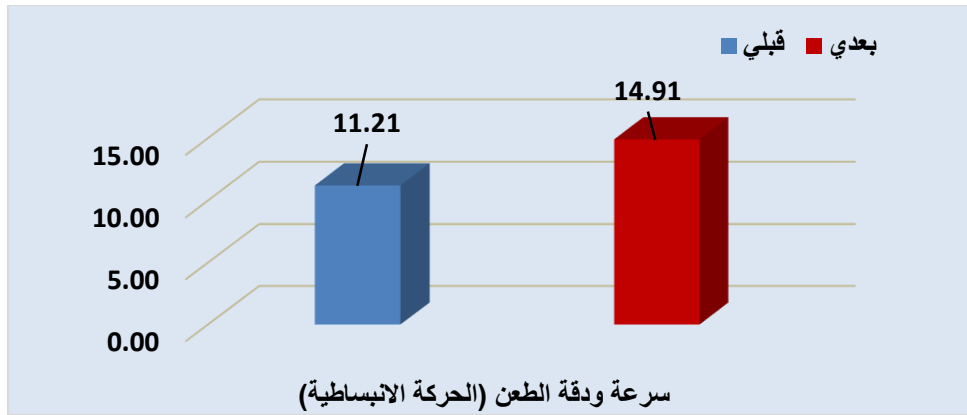
الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي

لعينة البحث في سرعة ودقة الطعن (الحركة الانبساطية) قيد البحث (ن=١٠)

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة ت المحسوبة
		ع	م	ع	م		
سرعة ودقة الطعن (الحركة الانبساطية)	درجة	٠,٦٣	١١,٢١	٠,٩٧	١٤,٩١	٣٢,٩٥	١٣,٢٣

قيمة ت عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٤٥

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في سرعة ودقة الطعن (الحركة الانبساطية) قيد البحث لصالح متوسط القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة (١٣,٢٣) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبنسبة تحسن بلغت قيمها (٣٢,٩٥%).



شكل (٢) الفرق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في سرعة ودقة الطعن (الحركة الانبساطية)

### تفسير ومناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول "توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث" حيث يرى الباحث أن هذا يدل على تحسن في مستوى المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح، فقد تحسنت (القوة العضلية للرجلين) حيث كانت (٥١,١٠) في القياس القبلي وأصبحت (٥٥,٧٠) في القياس البعدي، وتحسنت (القوة العضلية للظهر) حيث كانت (٥٦,٢٨) في القياس القبلي وأصبحت (٦١,٥٣) في القياس البعدي، وتحسنت (القوة العضلية للبطن) حيث كانت (٢٥,٥٠) في القياس القبلي وأصبحت (٣١,١٦) في القياس البعدي، وتحسنت (القدرة العضلية للذراعين) حيث كانت (٣,٧٩) في القياس القبلي وأصبحت (٤,٧٧) في القياس البعدي، وتحسنت (القدرة العضلية للرجلين) حيث كانت (١٩٠,٤٦) في القياس القبلي وأصبحت (١٩٧,٠٧) في القياس البعدي. كما تحسنت (السرعة الانتقالية) حيث كانت (٥,٠٩) في القياس القبلي وأصبحت (٤,٨٧) في القياس البعدي، وتحسنت (الرشاقة) حيث كانت (١٢,٤٢) في القياس القبلي وأصبحت (١٢,٢١) في القياس البعدي، وتحسنت (الإتزان) حيث كانت (٤٩,٨٤) في القياس القبلي وأصبحت (٥١,٧٨) في القياس البعدي.

ويرى الباحث ان التقدم الذي حدث في القوة العضلية والقدرة العضلية للمجموعة التجريبية يعزى إلى استخدام تدريبات بالكرة السويسرية في البرنامج التدريبي ويتفق هذا مع نتائج دراسة دراسات كل من "الأمير عبد الستار" (٢٠٢٢م) (٣)، "أحمد مصطفى" (٢٠١٣م) (٢)، "بهاء الدين عبدالفتاح"

(٢٠٠٧م) (٦)، والتي تشير أن التدريب باستخدام الكرة السويسرية له تأثير إيجابي في تحسين القوة العضلية بأنواعها المختلفة.

حيث يرجع الباحث هذا التحسن الملحوظ إلى استخدام البرنامج التدريبي المقنن علمياً الذي اشتمل على مجموعة من التدريبات "الكور استابليتي Core stability" ورفع مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الطعن في رياضة المبارزة.

كما اتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة "الأمير عبد الستار (٢٠٢٢م) (٣)، محمد مدحت ومروة سعد" (٢٠٢٢م) (١٥)، محمود حسين وإلهام أحمد" (٢٠٢٠م) (١٦)، تامر عويس الجبالي (٢٠١٥م) (٧) والتي أشاروا إلي أن تحسين ثبات الجذع وصلابته تزيد من إنتاج القدرة والقوة وتؤخر من حدوث التعب الحركي - إلى تفوق ملحوظ في اختبارات رمي الكرة من الجانب ورمي الكرة من الجانب الأيمن والأيسر من الجلوس على أفراد العينة ككل.

ويشير "محمود حسين" (٢٠١٣م) (١٧)، "نيكول Nicole" (٢٠٠٩م) (٢٤) إلى أن عضلات الكور تقوم بالتحكم العضلي للعضلات المحيطة بالعمود الفقري والحوض وتثبيتها وتعمل على الوصول إلي التوازن العضلي لعضلات الجسم وتجعل حركات اللاعبين تتسم بالانسابية والالتزان أثناء الأداء، فبدون كفاءة وتوازن عضلات الكور يصبح العمود الفقري غير مستقر وغير قادر على حمل الطرف العلوي، وهذا يؤدي بدوره إلى صعوبة النقل الحركي، فعندما يصل اللاعب إلى نقطة ثبات وتوازن عضلي للعمود الفقري يمكن تولد قوة تعمل على تشغيل الأطراف بشكل جيد يمكنه من الأداء بقوة انسابية وخاصة في الحركات التي تتسم بعنصر السرعة المفاجئة.

ويرجع الباحث التحسن الواضح في نتائج القدرات البدنية إلى كون تدريبات "الكور استابليتي Core stability" والتي أحتوى عليها البرنامج التدريبي تحتوي على مجموعة متنوعة من التدريبات والتي يتضح فيها الربط والدمج بين العناصر السابقة، كما يرجع ضرورة تنمية عناصر اللياقة البدنية للاعبي المبارزة ومنها الرشاقة والقوة العضلية والقدرة العضلية والالتزان والدقة.

ومن خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى القدرات البدنية نتيجة تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات "الكور استابليتي Core stability" وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على أنه: "توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لصالح القياس البعدي في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث"



مناقشة نتائج الفرض الثاني: توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى اداء مهارة الطعن لدى عينة البحث.

يرى الباحث أن هذا يدل على تحسن الأداء في القياس القبلي كان (١١,٢١) وأصبح (١٤,٩١) في القياس البعدي وقيمة "ت" المحسوبة (١٣,٢٣) أي أكبر من قيمتها الجدولية. ويعزي الباحث ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي أشتمل على تدريبات "الكور استابليتي Core stability مما أدى إلى تحسين مهارة الطعن لدي لاعبي المباراة.

حيث أتقت نتائج دراسات (٣)(٥)(١٦) التي أستخدمت تدريبات "الكور استابليتي Core stability علي الرياضين في مختلف الألعاب أتضح أن برامج التدريب بإستخدام هذا النوع من التدريبات كان له التأثير الأيجابي علي مستوى القدرات البدنية الخاصة وبالتالي المستوي المهاري. وتمثل تدريبات "الكور استابليتي Core stability" اتجاهاً جديداً في مجال الطب الرياضي وإعداد الرياضيين، حيث انها تهدف الى زيادة التوافق بين العضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات البطن والظهر والآلية، وكانت تقتصر إستخدامات تلك التمرينات في الوقاية من الاصابة وتخفيف ألام أسفل الظهر والحفاظ على القوام ثم تطورت أستخدماتها نتيجة الأدرارك المتزايد للأهمية الوظيفية لها نحو تحسين الاداء الرياضى. (١٩)(٢٣)

ويذكر "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٣م) أن العديد من الباحثين وال متخصصين في المجال الرياضي يتفقوا علي وجود ارتباطاً قوياً بين القدرات البدنية وبين مستوي الأداء المهاري، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الاساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يختص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (١٢: ٥٥)

وهذا ما اتفق عليه كل من دراسة "حسام الدين عبد الحميد" (٢٠١٦م) (٩)، ودراسة محمد محمود (٢٠١٤م) (١٤)، دراسة حاتم فتح الله" (٢٠١١م) (٨) إلى أهمية الإعداد البدني للقدرات البدنية الخاصة المرتبطة بالأداء المهاري ودورها في تحسين مستوى الأداء المهاري والذي بدوره يؤدي إلى الارتفاع بمستوى البطولة لدى لاعبي المباراة.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه:

توجد فروق دالة احصائياً بين درجات متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياس البعدي في مستوى اداء مهارة الطعن لدى عينة البحث.

### الاستنتاجات:

في حدود طبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات "الكور استابليتي Core stability" تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية نسبة تحست تراوحت ما بين (١,٦٧% : ٢٥,٩٢%) لدى لاعبي المباراة.
٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات "الكور استابليتي Core stability" تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الطعن بنسبة تحسن بلغت (٣٢,٩٥%) لدى لاعبي المباراة.
٣. أوضح البحث دور تدريبات "الكور استابليتي Core stability" في رفع معدل اللياقة الدنية لدى لاعبي المباراة.

### التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث واستناداً إلى البيانات والنتائج التي توصل إليها الباحث يوصي بالآتي:

١. ضرورة الاهتمام بتفعيل دور تدريبات الكور استابليتي Core stability في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة المباراة بصفة خاصة، لما لها من تأثير فعال علي اللياقة البدنية وانتقال أثر ذلك علي النواحي البدنية والمهارية.
٢. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات "الكور استابليتي Core stability"، في الوحدات التدريبية لتحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوي مهارة الطعن لدي لاعبي المباراة.
٣. ضرورة الاهتمام بتدريبات الكور استابليتي Core stability وربطها بتدريبات الرجلين والذراعين في ضوء طبيعة ومتطلبات رياضة المباراة لما لها من تأثير فعال على المستوى البدني والمهاري.
٤. اجراء ابحاث أخرى للتعرف على تأثير تدريبات الكور استابليتي Core stability المرتبطة بالمهارات الاساسية للرياضات المختلفة والتعرف على تأثيرها علي الأداء الفعلي أثناء المنافسة.
٥. ضرورة أن يتضمن محتوى برامج تأهيل وصقل مدربي المباراة على مفهوم وأهمية وكيفية تصميم تدريبات الكور استابليتي Core stability والتي تشبه في أدائها التحركات السائدة في المباراة لما لها من بالغ الأثر في زيادة كفاءة الأداء لأطول فترة زمنية ممكنة مع تأخير ظاهرة التعب مما يؤثر على المستوى المهاري.

## المراجع

### أولاً : المراجع العربية:

- ١- إبراهيم نبيل عبدالعزيز: "الأسس الفنية للمبارزة"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٢- أحمد مصطفى محمد: "تأثير تدريبات باستخدام الكرة السويسرية علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والمستوي الرقمي لسباحي الفراشة الناشئين"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٣م.
- ٣- الأمير عبد الستار حسن: " تأثير إستخدام تدريبات Core stability على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لدي متسابقين ٢٠٠ متر عدو من المصابين (بمتلازمة الداون - فئة 12 i)"، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٢م.
- ٤- السيد سامي صلاح الدين: "تصميم جهاز مبتكر لقياس معدل سرعة الحركة الانبساطية للاعبين المبارزة"، بحث علمي منشور، مجلة العلوم البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، ٢٠٠٥م.
- ٥- أميرة يحيي محمود: "تأثير استخدام تدريبات ثبات المركز Core Stability على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء في الرقص الحديث"، بحث علمي منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، العدد، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٢١م.
- ٦- بهاء الدين عبد الفتاح السيد: "تأثير استخدام الكرة المطاطية على الكفاءة البدنية والمهارية لطلاب كلية في مادة الجمباز، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٧م.
- ٧- تامر عويس الجبالي: "تأثير ثبات الجذع على معدلات إنتاج القدرة لدى ناشئي الرمي"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، جامعة إسكندرية، العدد ٨٣، مارس ٢٠١٥م.
- ٨- حاتم فتح الله محمد: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية علي دقة وسرعة أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١١م.
- ٩- حسام الدين عبد الحميد قطب: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على بعض القدرات الحركية الخاصة وفاعلية أداء المهارات الهجومية لدى لاعبي المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٦م.

- ١٠- رشا ربيع فهمي: "تأثير التدريبات اللاهوائية على الخلايا الجذعية وفعالية اداء حركات الرجلين لناشئات المبارزة"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ١١- عباس عبد الفتاح الرملي: "المبارزة سلاح الشيش"، دار الفكر العربي، ١٩٩٣م.
- ١٢- عصام الدين عبدالخالق: "التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)"، ط١٠، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٣- عمرو صابر حمزة: "تأثير التدريبات الوظيفية علي العناصر الكبرى في الدم ورشاقة رد الفعل ومستوي أداء المهارات المركبة لدي ناشئ المبارزة، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٢م.
- ١٤- محمد محمود محمد: برنامج تدريبي مقترح باستخدام الأداءات المهارية المركبة وتأثيره علي دقة وسرعة وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي المبارزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٤م.
- ١٥- محمد مدحت محمد ومروة سعد عبد الرحيم: تأثير تدريبات ثبات الجذع علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومرحلة تعديية العارضة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد ٣٥، العدد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٢م.
- ١٦- محمود حسين محمود، إلهام أحمد حسنين: "تأثير تدريبات الكور على بعض المتغيرات البدنية والمستوي المهاري والرقمي لمسابقة دفع الجلة"، بحث علمي منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٠م.
- ١٧- محمود حسين محمود: "فعالية تدريبات الكور على التصويب بالوثب لدى ناشئي كرة السلة"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، المجلد السادس والعشرون، ج، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٣م.

#### ثانياً : المراجع الأجنبية:

- ١٨- Akuthota ،A .Ferreiro ،T .Moore: **Core stability exercise principles** .Sports Med .7(1):39-44،٢٠٠٨
- ١٩- Anna Kessling & Mary Sawtell : **The Genetics Of Down Syndrome** London Oxford University،٢٠٠٢
- ٢٠- Chabut, L.:**core strength for Dummies**, Wiley publishing, U.S.A. 2009.
- ٢١- Chris Sharrock, Jarrod cropper: **A pilot study of Core Stability and Athletic performance is there A relationship** Int, Journal sports phys, 2011.

- ٢٢- Clarke, L.: **A comparison study between core stability and trunk extensor endurance training in the management of acute low back pain in field hockey players**, 2009.
- ٢٣- Hibbs AE ,Thompson KG,French D. : **Optimizing performance by improving core stability and core strenght**. Sports Med.38 (12) :995-2008
- ٢٤- Nicole Kahle: **The effects of core stability training on balance testing in young health adults the university of Toledo**. 2009.
- ٢٥- Oliver Gretcten D: **Muscle Activation of Different core exercise journal of strength and the Jumpshoot**, Athletic louch 48g oct, 2010
- ٢٦- Will ardson JM: **Core Stability training applications to sports conditioning programs"**, physical Education Department, Eastern lanais University, Journal of Strength& conditioning Research, 2008.

#### ملخص البحث باللغة العربية:

### "تأثير تدريبات Core Stability على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الطعن La Developpement لدى لاعبي المباراة"

أ.م.د/ حسام الدين عبد الحميد قطب

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد.

يهدف البحث الحالي إلى تصميم بعض تدريبات Core Stability ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة الطعن لدى لاعبي المباراة واستخدام الباحث المنهج التجريبي حيث أنه أنسب المناهج لهذا البحث باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ذات القياسين القبلي والبعدي ، اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (١٠) لاعبين ، وتوصل الباحث إلى ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات "الكور استابليتي Core stability" تأثيراً إيجابياً على بعض القدرات البدنية نسبة تحسنت تراوحت ما بين (١,٦٧% : ٢٥,٩٢%) لدى لاعبي المباراة ، وان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات "الكور استابليتي Core stability" تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء الطعن نسبة تحسنت بلغت (٣٢,٩٥%) لدى لاعبي المباراة .

## Summary

### **The Effect of Core Stability Training on Some Physical Abilities and La Developpement Level of Stabbing Skill for Fencing Players**

**Dr. Hossam El-Din Abdel Hamid Qutb**

**Assistant Professor in the Department of Sports Training, Faculty of Physical Education, El Wady El Gaded University.**

The current research aims to design some Core Stability exercises and determine its effect on some physical abilities and the level of performance of the stabbing skill among fencing players. The researcher used the experimental method as it is the most appropriate method for this research by using one experimental group with pre- and post-measurements. The research sample was chosen intentionally, their number is (10) players. The researcher concluded that the proposed training program using “Core Stability” exercises had a positive impact on some physical abilities, with a percentage of improvement ranging between (1.67%: 25.92%) among fencing players, and that the proposed training program using “Core Stability” exercises It had a positive impact on the level of stabbing performance with an improvement rate of (32.95%) among fencing players.