مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
المجلد (٤٣) العدد (٣) / مايو ٢٠٢٤
ISSN : : 2636-3860 (print)

تأثير برنامج تدريبي لعضلات ثبات الجذع على الاتزان ومستوي أداء بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم

ا.د/ أمل صلاح سرور
أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
ا.د / نجلاء فتحي مهدي
أستاذ بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
ا.م.د / محمود محمد رفعت تركي
أستاذ مساعد بقسم الرياضات الجامعية ورياضات المضرب
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
الباحث / باسم صلاح أبو النور ابو نار
معيد بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية
بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

ملخص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة للتعرف علي تاثير برنامج تدريبي لعضلات ثبات الجذع علي الاتزان ومستوي أداء بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس (قبلي – بعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة بنادي النجوم الرياضي بمدينة السادات والمسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م، وبلغ حجم العينة (٢٤) ناشئا منهم (١٦) ناشئاً كمجموعة أساسية، وقام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عدد (٨) ناشئين، خضعت مجموعة البحث لتطبيق برنامج تمرينات ثبات الجذع خلال فترة الاعداد للموسم الرياضي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وذلك اعتباراً من يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٩/٢م وحتى يوم الخميس ٢٠٢٣/١١/١٧م، وذلك لمدة (١٠) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريب أسبوعية بإجمالي (٥٠) وحدة تدريبية يومية على مدار البرنامج.

وتوصلت اهم نتائج البحث الي وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث **التجريبية** على الاتزان ومستوي أداء بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم، ولصالح القياس البعدي.

الكلمات المفتاحية:
ثبات الجذع، الاتزان، المهارات المندمجة

أولا: مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل للوصول لأعلى مستوى في جميع المجالات الرياضية وذلك من خلال الاستفادة من تطبيق النظريات العلمية الحديثة، وأن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بصفة عامة والتمرينات بصفة خاصة لم يكن وليد اللحظة إنما جاء وفق أسس وضوابط علمية أدت إلى تحقيق الإنجازات والأرقام القياسية وصناعة الأبطال، وكل هذا لم يأت فجأة أو صدفة وإنما نتيجة العمل المتواصل على ايجاد نقاط القوة والضعف للاعبين والمدربين، وضع المناهج التدريبية المناسبة لهم، وذلك للوصول إلى أعلى مستوى من الانجاز الرياضي في رياضة معينة.

ويشير "**جونزاليس، نافارو Gonzalez, Navarro**" (٢٠٠٩) إلى أن خصوصية التمرينات أحد المبادئ الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه، وهو المستوي العالي من الإنجاز في النشاط الرياضي المختار فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب الانجاز العالي تركيز قوي في التمرينات التخصصية للنشاط الممارس بما يتناسب مع امكانات اللاعب، فالشخص لا يمكن ان يكون بطلا في جميع الرياضات، حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والمهارية التي يحكمها طبيعتها الخاصة بها. (٥٦٢:١٠)

وتذكر "**سوزانا Zuzana**" (٢٠١٥) أن توافر الأدوات والأجهزة المساعدة من العناصر الأساسية التي يقوم عليها اي برنامج تدريبي حيث تعد الأدوات والأجهزة المساعدة من المستلزمات الضرورية في التدريب ووجودها له قيمة كبيرة في دفع اللاعبين الي المشاركة الإيجابية وبث روح الحماس والرغبة في التدريب، مثل التمرينات علي اداة Bous Ball فهي تلعب دورا هاما في تحسين الاتزان للجسم وتعمل على تقوية الأوتار والأربطة والعضلات المحيطة بالمفاصل. (١٣:٢٣-١٤)

ويشير "**بيتر Better**" (٢٠٠٤) أن من التمرينات الحديثة المستخدمة في التدريب تمرينات الكره السويسرية فهي تساعد على زيادة أداء التمرينات الحرة على الأرض أي أنه يتم الأداء على كره مطاطية فيزداد المقاومة على العضلات العاملة مثل عضلات البطن والظهر والفخذ وغيرها، وتحسين الثبات الداخلي والقوة الداخلية للعضلات العميقة. (١٨٥:٨)

ويري "**تساتسولين بافلTsatsouline Pavel**" (٢٠١٩) أن Kettlebell هي أداة الكل في واحد، وذلك لأنها تعمل على تنمية القوة والتوازن بين العضلات، حيث تستخدم في تحسين النغمة العضلية للمجموعات العضلية المختلفة، وتستخدم لتطوير اللياقة البدنية أفضل من أشكال الأثقال التقليدية. (٨٣:٢١)

ومن هنا بدأ اهتمام المتخصصين في اللياقة البدنية باستخدام تمرينات ثبات الجذع بأدوات وبدون أدوات في البرامج التدريبية للرياضيين للمحافظة على ثبات واستقرار الجسم والاداء الرياضي، والذي ينتج عنها قوة هائلة تعمل على توفير أقصى أداء للطرف السفلي والطرف العلوي. (٢٩:٩)

ويتفق ذلك مع ما ذكره "**استاتون ريبوم Stanton, R, Reabum**" **(٢٠٠٤م)** أن نوعية هذه التمرينات أصبحت المفتاح الرئيسي لبرامج تدريب الرياضيين لكل المستويات، حيث تعمل عضلات الجذع بالربط بين الطرف العلوي والطرف السفلى، وعادة تسمى القوة الناتجة من الجذع بمصدر الطاقة للأطراف، ولحدوث الثبات المبدئي للجسم فإن ذلك يحتاج إلى تجهيز عمود فقرى معتدل، وقد أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين عدم ثبات الجذع للجسم وزيادة احتمالات حدوث إصابات الملاعب، لذا فلا بد أن تحتوي البرامج التدريبية بمثل هذه التمرينات. (٦٦:١٩)

حيث أن تمرينات ثبات الجذع تمثل اتجاها جديداً في المجال الرياضي حيث أنها تهدف الى زيادة التوافق بين العضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات البطن والظهر، وكان يقتصر استخدام تلك التمارين في الوقاية من الإصابات وتخفيف الآم أسفل الظهر والحفاظ على القوام، ثم تطورت استخداماتها نتيجة الادراك المتزايد للأهمية الوظيفية لها نحو تحسين الأداء الرياضي. (٣٩:٦)

ويوضح كلا من "**هيبس أي، ثومبسون Hibbs AE, Thompson KG**" **(٢٠٠٨)** ان تمرينات ثبات الجذع لا تقتصر على تمرينات البطن والظهر فقط، بل تعتمد على التكامل في الحركة للجسم كوحدة واحدة للوصول الي عضلات قوية ومتوازنة حول العمود الفقري أثناء الحركة، وتتدرج برامج ثبات الجذع الي عدة مراحل من السهل الى الصعب، حيث أن المرحلة الأولي من البرنامج تعتمد على وزن الجسم ثم تقليل مساحة الارتكاز على الأرض ثم تأتي المرحلة الثانية باستخدام أدوات مساعدة مثل (kettlebell–Medicine ball–Bosu ball–Swiss ball). (١٢:١١)

ويذكر "**ألين، سكيب Allen, Skip**" **(٢٠٠٢)** أن الفوائد الناتجة من ممارسة تمرينات ثبات الجذع، تتمثل في زيادة الكفاءة الحركية أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة اليومية وكذلك ثبات واستقرار الجسم وزيادة التحكم والتوازن أثناء الحركة، كما أن تقوية عضلات الجذع تساعد على إنتاج قوة هائلة ليس فقط من تلك العضلات ولكن من العضلات المجاورة لها مثل عضلات الكتفين والذراعين والساقين وذلك بسبب أن العديد من هذه العضلات مسئولة عن تثبيت العمود الفقري والحوض في وضعيهما الطبيعي وتساعد هذه التمرينات على تحقيق توازن أفضل للعمود الفقري والحوض أثناء أداء الأنشطة البدنية العنيفة، وكذلك إكساب الجسم المظهر الرياضي أثناء الحركة. (٤١:٧)

ويذكر "**فريدريك سون Frederickson**" (**٢٠٠٥م**) ان عضلات منطقة الجذع تشريحيا تتكون من مجموعة العضلات المحيطة بالعمود الفقري ومنطقة البطن وعددها تسعة وعشرون عضلة تقريبا وتعرف ب Complex (Lumbo– Pelvic– Hip) حيث تأتي عضلات البطن من الامام، وتحتل عضلات الحجاب الحاجز السطح العلوي، وتحتل العضلات السفلية للحوض والإليه القاع، وعضلات الظهر من الخلف، وتعمل هذه العضلات معا لدعم واستقرار العمود الفقري. (٢٠:٩)

ومهارات كرة القدم تحتاج إلي توازن وتوافق عضلي عصبي وخاصة المهارات المندمجة لأنها من المهارات المركبة التي تحتاج الي تناسق وتناغم بين الطرف العلوي والسفلي للجسم للمساعدة علي إتمام المهارات علي اكمل وجه وتلافي الإصابات، وعلى هذا الأساس فإن المهتمين بها من مدربين وباحثين ومسؤولين في حراك دائم لغرض النهضة وتطوير اللاعبين بدنيا وخاصة الناشئين. (١٩:٥)

ويؤكد "جاسيم Jassim" (٢٠١٤) علي أنه اصبحت الكثير من بلدان العالم المتفوقة في كرة القدم تهتم أكثر بتنمية وتطوير اللياقة البدنية للناشئين إيماناً بأنها الأساس الذي يرتكز عليه اللاعب في التدريب والمباريات، إذ يظهر ذلك واضحاً في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في كرة القدم الحديثة، التي تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة ووفق الخطط التكتيكية المتجددة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب وتطوير الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علمياً وعملياً. (٣:١٢)

وفي ضوء العرض السابق لاحظ الباحثون من واقع إطلاعهم ومتابعتهم للإتجاهات الحديثة في اللياقة البدنية وحجم التطور في كرة القدم من حيث الأساليب والوسائل والطرق المتبعة وارتفاع المستوى الفني بين الفرق المختلفة، ومن خلال عملهم في المجال التدريبي لكرة القدم والاعداد البدني والتدريسي بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات، لاحظوا ان هناك انخفاض في مستوي الأداء البدني والمهاري للاعبي كرة القدم وعدم وجود استقرار للعمود الفقري لعدم توافر الثبات والتوازن العضلي لمنطقة الجذع، ويرجع ذلك لعدم اهتمام المدربين بعضلات منطقة الجذع بالشكل الكافي، والتي يترتب عليها افتقار للقوة العضلية في منطقة أسفل البطن والظهر والفخذ، وبالتالي يؤثر ذلك على عدم إتمام اللاعب للمهارات المندمجة المختلفة، وهذه المهارات تمر بعدة مراحل تحتاج إلي دعم عضلي في منطقة الجذع لإتمام المهارة علي أكمل وجه ولإنتاج اقصي قوة ممكنة والوقاية من الإصابات، وحيث أن ضعف هذه المنطقة يؤثر علي السلسلة الحركية المغلقة والتي يتم فيها النقل الحركي من الداخل إلي الخارج أو العكس (من الجذع للأطراف والعكس) وهذا يوضح لنا أن منطقة الجذع لها دوراً هاماً

في أداء الحركات الرياضية، وذلك لان الجذع يمثل كتلة وحجماً أكثر من بقية أجزاء الجسم، حيث تتركز حوله المجاميع العضلية الكبيرة والقوية كعضلات الظهر والبطن والفخذ إضافة لذلك فإنه منشأ للكثير من العضلات القوية كعضلات الحوض وحزام الكتف، ويعتبر بمثابة أداة ربط بين الطرف السفلي والطرف العلوي الذي ينتهي عنده الاداء المهارى.

ومن خلال الرجوع للدراسات المرتبطة في مجال كرة القدم والتمرينات لاحظوا أن هناك ندرة في الأبحاث التي تناولت تمرينات ثبات الجذع وأيضا استخدام الأدوات الحديثة في التمرينات مثل (kettlebell–Medicine ball–Bosu ball –Swiss ball) وإدراجها في برامج التدريب بصفة أساسية، لما لها من دورا هاما في المحافظة على ثبات واستقرار الجسم والتوازن بين العضلات المحيطة بالعمود الفقري وزيادة التحكم بالكرة أثناء أداء المهارات سواء في التدريب أو المنافسة، وإنتاج أكبر قوة للأطراف، وهذا ما دفع الباحثون للقيام بهذه الدراسة للتعرف علي مدي تأثيرها علي الاتزان ومستوي أداء بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم.

ثانيا: هدف البحث

تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمرينات ثبات الجذع والتعرف على تأثيرها على كلا من:

١- الاتزان لناشئي كرة القدم (الاتزان الثابت – الاتزان المتحرك).

٢- بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم (الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير – الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب).

ثالثا: فروض البحث

١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في الاتزان (قيد البحث) لناشئي كرة القدم، لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوي بعض المهارات المندمجة (قيد البحث) لناشئي كرة القدم، لصالح القياس البعدي.

رابعا: مصطلحات البحث

١ – عضلات منطقة ثبات الجذع (Core Stability Muscles)

هي مجموعة العضلات المحيطة بالعمود الفقري ومنطقة البطن وعددها تسعة وعشرون عضلة تقريبا وتعرف ب Complex (Lumbo–pelvic–hip) حيث تأتي عضلات البطن من الأمام، وتحتل

عضلات الحجاب الحاجز السطح العلوي، وتحتل العضلات السفلية للحوض والإليه القاع، وتأتي عضلات الظهر من الخلف، وتعمل جميع هذه العضلات معاً على دعم وثبات العمود الفقري. (٢٠:٩)

٢- تمرينات ثبات الجذع (Core Stability Exercises)

هي التمرينات التي تعمل على احداث التكامل بين القوة والتوافق والتوازن للعضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات البطن والظهر والإلية خلال الاداء الحركي لضمان استقرار العمود الفقري، مما يجعله قاعدة ثابتة وقوية لكل الحركات من الرجلين والذراعين. (٣٨:١١)

رابعا: إجراءات البحث

١- منهج البحث:

أستخدم **الباحثون** المنهج التجريبي، وذلك بأستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين (القبلي – البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية، وذلك لمُناسبته لطبيعة هذا البحث.

٢- مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئى كرة القدم تحت (١٨) سنة بمحافظة المنوفية والبالغ عددهم (٢٢٤) لاعب، تم أختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي كرة القدم تحت ١٨ سنة بنادي النجوم الرياضي بمدينة السادات المسجلين بمنطقة المنوفية لكرة القدم الموسم الرياضي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م للعينة الأساسية، وبلغ حجم العينة (٣٠) ناشئا، أستبعد الباحث منهم إثنان(٢) حراس مرمي، (٤) ناشئين أخرين لدواعى الاصابة وعدم انتظامهم في التدريب لتصبح العينة (٢٤) ناشئاً تم تقسيمهم كالتالي:

- **المجموعة التجريبية (الأساسية):** وبلغ عددها (١٦) ناشئاً، وتم تطبيق برنامج تمرينات ثبات الجذع عليهم تحت إشراف **الباحثون** ومساعدية.
- **مجموعة الدراسة الاستطلاعية:** وبلغ عددها (٨) ناشئين، سوف يستخدمهم الباحث لحساب المعاملات العلمية للاختبارات المختارة قيد البحث، والجدول (١) يوضح تصنيف عينة البحث.

جدول (١)

تصنيف عينة البحث ن = ٢٤

فئة العينة	العدد	النسبة المئوية %
الأساسية	١٦	% ٦٦.٦٧
الاستطلاعية	٨	% ٣٣.٣٣

إجمالي عدد العينة	٢٤	١٠٠٪

يتضح من جدول (١) أن إجمالي العينة الأساسية بلغ (١٦) لاعب بنسبة (٦٦.٦٧ %)، كما بلغ حجم العينة الاستطلاعية (٨) لاعب بنسبة (٣٣.٣٣ %) من إجمالي عينة البحث.. وتم الاستعانة بعدد (٨) لاعبين غير مميزين من خارج عينة البحث الأساسية.

- اعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في قياسات بعض المتغيرات التي تم اختيارها للتأكد من ضبط عينة البحث ن = ٢٤

المتغيرات (قيد البحث)		وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
مُعدلات النمو	السن	سنة	١٦.٤٢	١٦.٠٠	٠.٥٨	٢.١٧
	الطول الكلي	سم	١٦٨.٣٣	١٦٩.٠٠	٧.٣٠	٠.٢٨ -
	الوزن	كجم	٦٠.٤٢	٥٨.٠٠	٧.٧١	٠.٩٤
العمر التدريبي		سنة	٣.٣٣	٣.٠٠	٠.٧٠	١.٤١

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء لقياسات عينة البحث في بعض المتغيرات التي تم اختيارها للتأكد من ضبط عينة البحث.. انحصرت ما بين (± ٣)، مما يعني قوع عينة البحث تحت المنحني الطبيعي، وبالتالي تجانس عينة البحث.

٣- وسائل وأدوات جمع البيانات:

إستند **الباحثون** لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بهذا البحث إلى وسائل وأدوات وقد راعوا أن تتوافر فيها الشروط التالية:

- أن تتوافر أجهزة القياس وأن تكون سهلة التنفيذ للأستخدام والتطبيق.
- أن تكون فعالة فى تشخيص الجوانب المحددة للبحث وقياس متغيراتة.
- أن تتوافر فيها المعايير العلمية (الصدق ـ الثبات).

أ- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

اســـتخدم **الباحثون** الاجهزة والادوات التالية للمســـاعدة فى تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح، واجراء الاختبارات الخاصة بالبحث:

- جهاز (ريستاميتر) لقياس الطول (سم) والوزن (كجم) – شريط قياس (٥٠متر) لقياس المسافة – ساعة إيقاف لقياس الزمن (لأقرب ١/١٠ث) – أطباق وأقماع تدريب مقاسات مختلفة – شواخص– اساتيك مطاطة –نصف كرة اتزان– كاتيل بيل– كرات طبية– علامات لاصقة ملونة – كرات قدم – كرات سويسرية –صفارة.

ب- الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار الاتزان الثابت (الوقوف على مشط القدم)
- اختبار الاتزان الحركي (الانتقال فوق العلامات)
- اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير
- اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب

ج- الدراسات الاستطلاعية:

- **المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث):**

١- صدق اختبارات الاتزان (قيد البحث):

تم حساب صدق اختبارات الاتزان (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية. التي قُسمت إلى مجموعتين متساويتين في العدد أحدهم مميزة والأخرى غير مميزة **(من خارج عينة البحث)**.. بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، والجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة في اختبارات الاتزان (قيد البحث).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في اختبارات الاتزان (قيد البحث)

ن١ = ن٢ = ٨

اختبارات الاتزان (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "Z" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
الإتزان الثابت	ثانية	٣٦,٩٣	١,٢٦	٣٤,١٢	١,٤٠	* ٦,٣٠
الإتزان الحركي	درجة	٨٦,٨٨	٦,٥١	٦٥,٠٠	٤,٦٣	* ٩,٥٠

** قيمة "Z" الجدولية = ± ١.٩٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات قياسات عينة البحث الاستطلاعية (المجموعة المميزة، المجموعة غير المميزة) في اختبارات الاتزان

(قيد البحث)، ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

٢- صدق اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث):

تم حساب صدق اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث) عن طريق إيجاد صدق التمايز، وذلك بتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية. التي قُسمت إلى مجموعتين متساويتين في العدد أحدهم مميزة والأخرى غير مميزة **(من خارج عينة البحث)**.. بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، والجدول (٤) يوضح دلالة الفروق بين متوسطات قياسات المجموعتين المُميزة وغير المُميزة في اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة وغير المميزة في اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)

ن١ = ن٢ = ٨

اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		"Z قيمة" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٧,٧٧	٠,٣٩	٩,٨٥	٠,٣٦	* ١٥,٢٢
	درجة	١,٣٨	٠,٥٢	٠,٧٥	٠,٤٦	* ٣,٤٢
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٦,٦٢	٠,٢٠	٧,٦٨	٠,١٩	* ١٥,٣١
	درجة	١,٥٠	٠,٥٣	٠,٦٣	٠,٥٢	* ٤,٦٣

** قيمة "Z" الجدولية = ± ١.٩٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات قياسات عينة البحث الاستطلاعية (المجموعة المميزة، المجموعة غير المميزة) في اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)، ولصالح المجموعة المميزة، مما يدل على أن هذه الاختبارات تستطيع التمييز بين المجموعات مختلفة المستوى، وبالتالي فهي اختبارات صادقة فيما وضعت من أجله.

ج - ثبات اختبارات الاتزان (قيد البحث):

تم إيجاد مُعاملات ثبات اختبارات الاتزان (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test-Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية المميزة وعددهم (٨) لاعبين، حيث أعتبر الباحثون القياسات الخاصة بالصدق (المجموعة المميزة) بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات بفاصل زمني قدره (٣) ثلاثة أيام تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٥) يوضح مُعاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات الاتزان (قيد البحث)

ن = ٨

اختبارات الاتزان (قيد البحث)	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
الإتزان الثابت	ثانية	٣٦,٩٣	١,٢٦	٣٧,٥١	٠,٩٩	* ٠,٩٣
الإتزان الحركي	درجة	٨٦,٨٨	٦,٥١	٨٨,٧٥	٥,٨٢	* ٠,٩٢

* قيمة "ر" الجدولية عند د.ح (ن – ٢) = (٦)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ٠.٦٢٢

يتضح من جدول (٥) أن قيم مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات الاتزان (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٩٢ إلى ٠.٩٣)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥). مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

د – ثبات اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث):

تم إيجاد مُعاملات ثبات اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test–Retest على عينة الدراسة الاستطلاعية المميزة وعددهم (٨) لاعبين، حيث أعتبر الباحثون القياسات الخاصة بالصدق (المجموعة المميزة) بمثابة تطبيق للاختبارات، ثم قام بإعادة تطبيق الاختبارات بفاصل زمني قدره (٣) ثلاثة أيام تحت نفس الظروف وبنفس التعليمات، والجدول (٦) يوضح مُعاملات الثبات بين التطبيق وإعادة التطبيق.

جدول(٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)

ن = ٨

اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		قيمة "ر" المحسوبة
		س	±ع	س	±ع	
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٧.٧٧	٠.٣٩	٧.٦١	٠.٤٠	* ٠.٨٨
	درجة	١.٣٨	٠.٥٢	١.٥٠	٠.٧٦	* ٠.٩١
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٦.٦٢	٠.٢٠	٦.٤٧	٠.١٠	* ٠.٨٢
	درجة	١.٥٠	٠.٥٣	١.٧٥	٠.٧١	* ٠.٧٦

*** قيمة "ر" الجدولية عند د.ح (ن – ٢) = (٦)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ٠.٦٢٢**

يتضح من جدول (٦) أن قيم مُعاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠.٧٦ إلى ٠.٩١)، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥). مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

برنامج تمرينات ثبات الجذع

أ- هدف البرنامج :

يهدف برنامج تمرينات ثبات الجذع (قيد البحث) إلى تحسين الاتزان ومستوي أداء بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة القدم.

ب- مدة وزمن البرنامج:

- زمن الوحدة التدريبية اليومية (٢٠: ٣٠) دقيقه من إجمالي الجزء الرئيسي.
- عدد وحدات التدريب الأسبوعية (٥) خمس وحدات تدريب في الأسبوع.
- إجمالي مده تطبيق البرنامج (١٠) أسبوع.
- إجمالي عدد الوحدات في البرنامج التدريبي (٥٠) وحدة تدريبية.
- أيام التدريب (السبت – الاحد –الثلاثاء- الأربعاء- الخميس) من كل أسبوع.

جدول (٧)

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
درجة الحمل	أقصى					O	O		O			٣ أسابيع
	عالي		O	O						O		٣ اسابيع
	متوسط	O			O			O			O	٤ أسابيع
الزمن الاسبوعى		٤٩٥ ق	٥٢٥ ق	٥٢٥ ق	٤٩٥ ق	٥٥٥ ق	٥٥٥ ق	٤٩٥ ق	٥٥٥ ق	٥٢٥ ق	٤٩٥ ق	٥٢٢٠ ق
الإحماء		٧٨٣ ق										٧٨٣ ق
إعداد بدنى ٣٠ %		١٢٥٣ ق										١٢٥٣ ق
إعداد مهاري ٤٠ %		١٦٧٠ ق										١٦٧٠ ق
إعداد خططي ٣٠ %		١٢٥٣ ق										١٢٥٣ ق

الختام	٢٦١ ق			٢٦١ ق
الزمن الكلى للفترة	١٠٢٠ ق	٢١٣٠ ق	٢٠٧٠ ق	٥٢٢٠ ق

تشكيل الحمل الاسبوعى لمشتملات التدريب للبرنامج التدريبى العام خلال فترة الإعداد للناشئين عينة البحث

يوضح جدول (٧) تشكيل حمل التدريب الاسبوعى وزمن الإعداد البدنى، المهارى، الخططى للبرنامج التدريبى للفريق، ويتضح من الجدول أيضا أن مدة البرنامج بلغت (١٠) أسابيع وذلك لطول فترة النشاط قبل بداية مرحلة المنافسات القصيرة نسبيا.

جدول (٨)

تقنين حمل التدريب لتمرينات ثبات الجذع خلال فترة الإعداد للمجموعة التجريبية عينة البحث

المراحل / المتغيرات	المرحلة الاولى		المرحلة الثانية				المرحلة الثالثة			
الاسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
زمن تمرينات ثبات الجذع	١١٥ ق	١٢٥ق	١٢٥ ق	١١٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	١١٥ ق	١٣٥ ق	١٢٥ ق	١١٥ ق
إجمالي زمن تمرينات ثبات الجذع	٢٤٠ق		٥١٠ ق				٤٩٠ ق			
العضلات المقصودة	تمرينات لتقوية عضلات البطن والظهر والالية		تمرينات لتنمية التوافق والقوة وثبات لعضلات البطن والظهر والالية				تمرينات لزيادة التوافق والقوة وثبات لعضلات البطن والظهر والالية بحمل عالى			
رقم تمرينات ثبات الجذع	(١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠)		(١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٥-١٦-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٧-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٨-٣٩-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠)				(١-٢-٥-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٩-٣٠-٣١-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٩-٤٠-٤١-٤٢-٤٣-٤٤-٤٥-٤٦-٤٧-٤٨-٤٩-٥٠)			
شدة التدريب	٥٠ – ٨٤ %		٦٠ – ٩٠ %				٦٥ – ٩٥ %			
الراحة بين المجموعات	(٦٠-١٨٠) ث		(٦٠-١٨٠) ث				(٦٠-١٨٠) ث			
نوع الحركة	حركة – ثبات		حركة – ثبات				حركة - ثبات			
عدد المجموعات	٤		٤				٤			
موعد التنفيذ	بعد فترة الاحماء		بعد فترة الاحماء				بعد فترة الاحماء			

يتضح من جدول (٨) تقنين حمل التدريب لتمرينات ثبات الجذع **مرفق (١)** خلال فترة الإعداد للمجموعة التجريبية عينة البحث.

٥-الخطوات التنفذية للبحث:

- **القياسات القبلية**

قام الباحثون باجراء القياسات القبلية لاختبارات الاتزان وبعض المهارات المندمجة المختارة على عينة البحث الاساسية في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٧ /٨/٢٠٢٣م وحتى يوم الاربعاء الموافق ٣٠/ ٨/ ٢٠٢٣م، وذلك بملاعب نادى النجوم الرياضى بمدينة السادات، كما قام **الباحثون** بالتأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث في القياسات القبلية للمتغيرات (قيد البحث)، والمتمثلة في الاتزان وبعض المهارات المندمجة (قيد البحث)، كما هو موضح بالجدول (٩)، (١٠).

اعتدالية توزيع عينة البحث للقياسات القبلية:

جدول (٩)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في القياسات القبلية لاختبارات الاتزان (قيد البحث)

ن = ١٦

اختبارات الاتزان (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
الإتزان الثابت	ثانية	٢٨,٦٠	٢٧,٢٠	٣,٣٤	١,٢٦
الإتزان الحركي	درجة	٦٩,٣٨	٦٧,٥٠	١٦,٤٢	٠,٣٤

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في القياسات القبلية لاختبارات الاتزان (قيد البحث) انحصرت ما بين (± ٣)، مما يعني قوع قياسات عينة البحث القبلية تحت المنحني الطبيعي.

جدول (١٠)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في القياسات القبلية لاختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)

ن = ١٦

اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٨,٨٥	٨,٥١	٠,٩٩	١,٠٣
	درجة	١,١٩	١,٠٠	٠,٦٦	٠,٨٦
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٦,٤٠	٦,٢٧	٠,٨٢	٠,٤٨
	درجة	١,٨٨	٢,٠٠	٠,٦٢	٠,٥٨ -

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في القياسات القبلية لاختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث) انحصرت ما بين (± ٣)، مما يعني قوع قياسات عينة البحث القبلية تحت المنحني الطبيعي.

- **تطبيق البرنامج:**

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تمرينات ثبات الجذع خلال فترة الإعداد بداية من الإسبوع الثالث ولمدة ١٠ أسابيع فى الفترة من ٢/ ٩: ١٧ / ٢٠٢٣/١١م.

- **القياسات البعدية:**

قام الباحثون بإجراء القياس البعدى على عينة البحث الأساسية فى الفترة من يوم السبت الموافق ١٨ / ٢٠٢٠/١١ وحتى يوم الثلاثاء ٢١ / ١١/ ٢٠٢٠ وذلك بملاعب نادى النجوم الرياضي وبنفس ترتيب القياس القبلى.

خامسا: المُعالجات الإحصائية:

في ضوء أهداف وفروض البحث.. استخدم **الباحثون** البرنامج الإحصائي (**SPSS**) لمُعالجة البيانات، واستعان بالأساليب الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية **%**.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- اختبار **Z.Test** لحساب دلالة الفروق.
- اختبار **T.Test** لحساب دلالة الفروق.
- مُعدلات التحسن باستخدام النسبة المئوية %.

وقد ارتضى **الباحثون** مستوى الدلالة الإحصائية عند (**٠.٠٥**) في اتجاه واحد.

سادسا: عرض ومناقشة النتائج:

أ- عرض النتائج:

أ- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (١١)

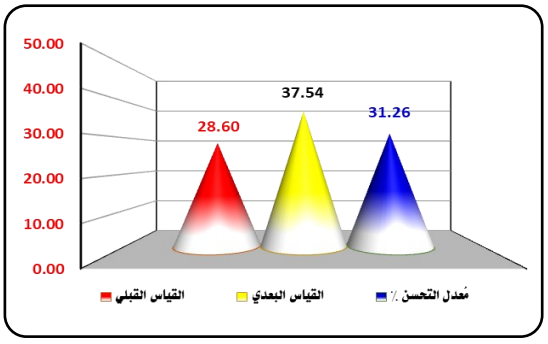
دلالة الفروق ومُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في اختبارات الاتزان (قيد البحث)

ن = ١٦

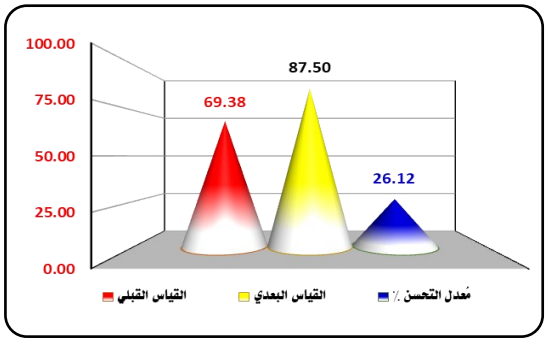
اختبارات الاتزان (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	مُعدلات التحسن %
		س	±ع	س	±ع		
الإتزان الثابت	ثانية	٢٨,٦٠	٣,٣٤	٣٧,٥٤	٣,١٦	* ٧,٥٣	% ٣١,٢٦
الإتزان الحركي	درجة	٦٩,٣٨	١٦,٤٢	٨٧,٥٠	١١,٤٠	* ٣,٥١	% ٢٦,١٢

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن - ١) = (١٥)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٥٣

يتضح من جدول (١١)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في الاتزان، ولصالح القياسات البعدية، كما تراوحت مُعدلات التحسن بين (٢٦.١٢ %) إلى (٣١.٢٦ %).



الإتزان الثابت
وحدة القياس (الثانية)



الإتزان الحركي
وحدة القياس (الدرجة)

شكل (١)

متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث ومُعدلات التحسن الحادثة بينها في اختبارات الاتزان (قيد البحث)

٢- عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٢)

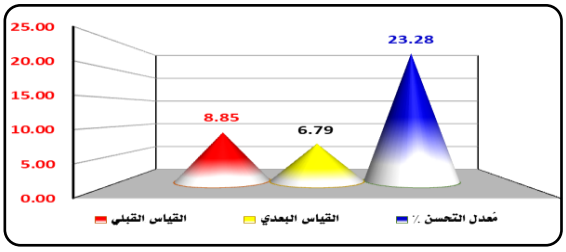
دلالة الفروق ومُعدلات التحسن الحادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)

ن = ١٦

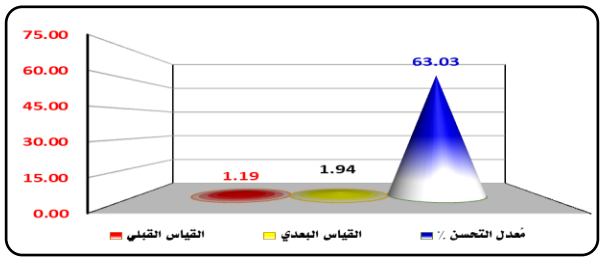
اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	مُعدلات التحسن %
		س	±ع	س	±ع		
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير	ثانية	٨,٨٥	٠,٩٩	٦,٧٩	١,٠٧	* ٥,٤٨	% ٢٣,٢٨
	درجة	١,١٩	٠,٦٦	١,٩٤	٠,٥٧	* ٣,٣٤	% ٦٣,٠٣
الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب	ثانية	٦,٤٠	٠,٨٢	٥,٢٤	٠,٩١	* ٣,٦٧	% ١٨,١٣
	درجة	١,٨٨	٠,٦٢	٢,٩٤	٠,٥٧	* ٤,٨٦	% ٥٦,٣٨

* قيمة "ت" الجدولية عند د.ح (ن - ١) = (١٥)، ومستوي معنوية (٠.٠٥) في اتجاه واحد = ١.٧٥٣

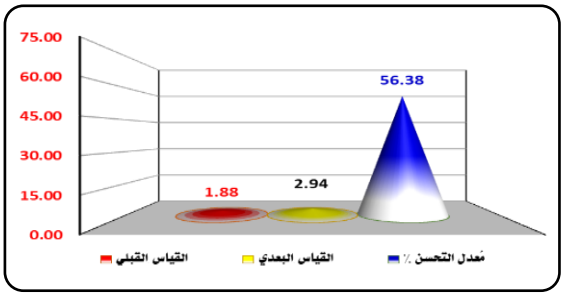
يتضح من جدول (١٢)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في بعض المهارات المندمجة، ولصالح القياسات البعدية، كما تراوحت مُعدلات التحسن بين (١٨.١٣٪) إلى (٦٣.٠٣٪).



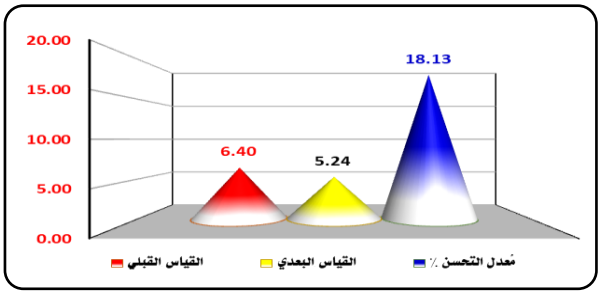
الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير وحدة القياس (الثانية)



الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير وحدة القياس (الدرجة)



الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب وحدة القياس (الدرجة)



الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب وحدة القياس (الثانية)

شكل (٢)

متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث ومُعدلات التحسن الحادثة بينها في أختبارات بعض المهارات المندمجة

ب- مناقشه النتائج:

١ - مناقشه نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (١١)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في الاتزان، ولصالح القياسات البعدية، كما تراوحت مُعدلات التحسن بين (٢٦.١٢ %) إلى (٣١.٢٦ %).

ويعزو **الباحثون** ذلك التحسن إلى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تمرينات ثبات الجذع والذى طُبق على عينة البحث خلال فترة الإعداد، حيث اتسم بالتنمية الشاملة والمتوازنة مع التدرج السليم بما يتماشى مع الأهداف الموضوعة للبرنامج والمحتوى التدريبى لهذه المرحلة، والذى روعى فيه أيضا تنوع تمرينات ثبات الجذع المستخدمة فى البرنامج حيث اشتملت على تمرينات ثبات الجذع ثابتة ومتحركة بإستخدام وزن الجسم وكذلك تمرينات باستخدام الكور الطبية والسويسرية واساتك المقاومة المطاطية ونصف كرات الاتزان والكاتيل بيل مما أدى إلى تقوية عضلات منطقة الجذع وبذلك أصبحت مصدرا لنقل القوة والطاقة للذراعين والرجلين، مما كان له الأثر الايجابى للبرنامج التدريبى في الارتقاء بمستوى الاتزان للاعبين الناشئين.

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 أجزاءة مع كفاءة مجموعة العضلات في منطة البطن والظهر والفخذ على إنتاج أقصى قدر من الثبات والسيطرة على الحركة المؤداه. (٦٢:١٤)، (٧٨:٢٠)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل **من دراسة محمود محمد رفعت تركى(٢٠٢٠م)(٤)، دراسة علي عبدالعزيز علي (٢٠٢٠م)(٢)، دراسة محمد رمزي الجوهري (٢٠١٩م)(٣)، دراسة عادل رمضان بخيت (٢٠١٧م)(١)، دراسة جوستين Justin (٢٠١٢م) (١٣)، ودراسة سمارت وآخرون Smart & Others(٢٠١١م) (٦٢)، دراسة سيتربكين وآخرون Saeterbakken &Others (٢٠١١م) (١٦)، دراسة تسوكاجوش،شيما Tsukagoshi,Shima (٢٠١١م) (٢٢)، دراسة سامسون Sammson (٢٠٠٥م) (١٧)**، والتي أجمعت نتائجها على أن تقوية منطقة الجذع باستخدام تمرينات ثبات الجذع أدت إلى تحسن إيجابى في الاتزان الثابت والمتحرك للاعبين الناشئين .

ومما سبق عرضة من مناقشة لنتائج الفرض الأول للبحث وبذلك قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على انه توجد فروق دالة احصائيا بين بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الأساسية في اختبارات الاتزان (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.

٢ – مناقشه نتائج الفرض الثاني:

يتضح من جدول (١٢)، ومن تحقيق نتائجه بيانياً بالشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في بعض المهارات المندمجة، ولصالح القياسات البعدية، كما تراوحت مُعدلات التحسن بين (١٨.١٣٪) إلى (٦٣.٠٣٪).

ويعزو **الباحثون** ذلك التحسن إلى البرنامج التدريبى المقترح باستخدام تمرينات ثبات الجذع والذى طُبق على عينة البحث خلال فترة الإعداد، حيث اتسم بالتنمية الشاملة والمتوازنة مع التدرج السليم بما يتماشى مع الأهداف الموضوعة للبرنامج والمحتوى التدريبى لهذه المرحلة، والذى روعى فيه أيضا تنوع تمرينات ثبات الجذع المستخدمة فى البرنامج حيث اشتملت على تمرينات ثبات الجذع ثابتة ومتحركة بإستخدام وزن الجسم وكذلك تمرينات باستخدام الكور الطبية والسويسرية واساتك المقاومة المطاطية ونصف كرات الاتزان والكاتيل بيل مما أدى إلى تقوية عضلات منطقة الجذع وبذلك أصبحت مصدرا لنقل القوة والطاقة للذراعين والرجلين، مما كان له الأثر الايجابى للبرنامج التدريبى في الارتقاء بمستوى بعض المهارات المندمجة للاعبين الناشئين.

وهذا يتفق مع ماأشار إليه "**ريتشاردسون وهودجز Richardson, Hodges**" **(٢٠٠٤م)** انه لا يخلو أي نشاط رياضي من اشتراك المجموعات العضلية لمنطقة الجذع في تنفيذ المهارة وإتقانها لأنها هي المحرك الأساسي والداعم للاطراف. (١٥:١٠٠)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل **من دراسة محمود محمد رفعت تركي (٢٠٢٠م) (٤) " دراسة علي عبدالعزيز علي(٢٠٢٠م) (٢)، دراسة ستربكين وآخرون Saeterbakken&Others(٢٠١١م) (١٦)، دراسة جوستين شينكل Justin shinkle (٢٠١٢م) (١٣)**، والتي أجمعت نتائجها على أن تقوية منطقة الجذع باستخدام تمرينات ثبات الجذع أدت إلى تحسن إيجابى في بعض المهارات المندمجة للاعبين الناشئين.

ومما سبق عرضة من مناقشة لنتائج الفرض الأول للبحث وبذلك قد تحقق صحة الفرض الأول والذي ينص على انه توجد فروق دالة احصائيا بين بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث الأساسية في اختبارات بعض المهارات المندمجة (قيد البحث)، ولصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً: الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث، واستناداً إلى المُعالجات الإحصائية، وما أشارت إليه نتائج البحث.. تمكن **الباحثون** من استخلاص ما يلي:

١- وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في اختبارات الاتزان لناشئي كرة قدم عينة البحث، ولصالح القياسات البعدية، حيث جاءت في الترتيب على النحو التالي:

- **الإتزان الثابت** في الترتيب الثالث بمعدل تحسن بلغ (٣١.٢٦ %).
- **الإتزان الحركي** في الترتيب الرابع بمعدل تحسن بلغ (٢٦.١٢ %).

٢- وجود مُعدلات تحسن حادثة بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في اختبارات بعض المهارات المندمجة لناشئي كرة قدم عينة البحث، ولصالح القياسات البعدية، حيث جاءت في الترتيب على النحو التالي:

- **الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (بالدرجة)** في الترتيب الأول بمعدل تحسن بلغ (٦٣.٠٣ %).
- **الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (بالدرجة)** في الترتيب الثاني بمعدل تحسن بلغ (٥٦.٣٨٪).
- **الاستلام ثم المراوغة ثم التمرير (بالثانية)** في الترتيب السابع بمعدل تحسن بلغ (٢٣.٢٨ %).
- **الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب (بالثانية)** في الترتيب الثامن بمعدل تحسن بلغ (١٨.١٣٪).

ثانياً: التوصيات:

استناداً إلى ما تشير إليه نتائج هذا البحث .. تمكن **الباحثون** من تحديد التوصيات التي تفيد العمل في مجال التمرينات، وذلك على النحو التالي:

١ – ضرورة استخدام تدريبات ثبات الجذع في برامج تدريب كرة القدم للناشئين لما لها من تأثير فعال على الاتزان وقوة عضلات الجذع.

٢- الاهتمام بعمل وتصميم تمرينات الجذع مع إشتقاق أفكارها من المهارات الأساسية للرياضات المختلفة بحيث تخدم أجزاء تلك المهارة بشكل وظيفى مباشر.

٣ – زيادة مده البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات ثبات الجذع للحصول على نتائج أفضل.

٤ – توفير أدوات مساعدة لتمرينات ثبات الجذع.

٥ – عمل ندوات توعيه للمدربين واللاعبين للتعرف على الأهمية الجوهرية لتمرينات ثبات الجذع.

٦ – اجراء دراسات متشابهة والتعرف على تأثيرها على متغيرات أخري.

المراجع:

اولاً: المراجع العربية:

١- **عادل رمضان بخيت (٢٠١٧م):** تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى اداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كره السلة، بحث منشور، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.

٢- **علي عبد العزيز على (٢٠٢٠م):** تأثير تدريبات ثبات الجذع على تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي ومستوى أداء بعض المهارات الدفاعية في كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

٣- **محمد رمزي الجوهري (٢٠١٩م):** تأثير تدريبات ثبات الجذع على النقل الحركي البيوميكانيكي لأداء مهارة كزامي أورا مواشي جيري للاعبي الكوميتية، بحث منشور، المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

٤- **محمود محمد رفعت تركي (٢٠٢٠م):** تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع على الاتزان الحركي وبعض الأداءات المهارية لناشئي كرة القدم، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

٥- **موفق أسعد محمود (٢٠٠٨م):** التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

6- Akuthota, A. Ferreiro, T, Moore (2008): Core stability exercise rinciples, Sports Med.

7- Allen, Skip (2002): Core Strength Training, Science Institute Sports Science Exchange RoundTable, USA.

8- Better, U (2004): The best Exercises you have heard of Grey Lake Inc, Box 342 Illinois, USA.

9- Frederickson (2005): Core Stabilization Training for middle and long-distance runners, New Stud, Athletics.

10- Gonzalez - Ravel Fernando Navarro (2009): Effects of complex vs non-complex training programs on lower body maximum strength and power and exercise science, volume 17 number 4.

11- **Hibbs AE, Thompson KG (2008):** Optimizing performance by improving core stability and core strength, Sports Med.
12- **Jassim, M, (2014):** the effect of some training methods on developing the handling skills and accuracy of scoring among football players, Journal of the College of Basic Education, Iraq.
13- **Justin shinkle (2012):** Effect of core strength on the measure in the extremities, J Strength & Conditioning Res.
14- **Kimberly M, samson (2005):** The effect of a five – week core stabilization Training program on dynamic balance in tennis athletes.
15- **Richardson C, Hodges P (2004):** Therapeutic exercise for lumbopelvic stabilization: a motor control approach for the treatment and Prevention of low back pain. 2nd ed. London: Churchill Livingstone.
16- **Saeterbakken &Others (2011):** Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players, Journal of strength & conditioning research.
17- **Samsom, M (2005):** The effects of a five-week core stabilization training program on dynamic balance in tennis athletes, master's thesis, west Virginia university.
18- **Smart & Others (2011):** The Effect of Core Training on Tennis Serve Velocity, Journal of Strength & Conditioning Research.
19- **Stanton, R, Reabum P (2004):** The Effect of short-term Swiss Ball training on core stability and running economy Strength and Conditioning, Research Aug.
20- **Stephen Saler (2011):** Effect of Core Stability Training on Throwing Velocity in Female Handball Players " Journal of Strength & Conditioning.
21- **Tsatsouline Pavel (2019):** Kettlebell Simple & Sinister Revised and Updated and Edition, English and French Edition, September 3.
22- **Tsukagoshi, Shima (2011):** Relationship core strength and balance ability in hight school female handball and players. British Sports med.
23- **Zuzana Gajdosikova (2015):** Intervalovy training TABATA a moznosti Jiho aplikace v soucasnem treninkovem procesu, Diploma prace, Masarykova University, Fakulta sport ovonic studii, Brno.