تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة

أ.م.د. عادل محمد رمضان*

مقدمة ومشكلة البحث

شهدت الدول في السنوات الاخيرة تطوراً ملحوظاً في سرعة الأداءات الهجومية وتعدد أساليبها وأشكالها مما دعا بالضرورة الي تنوع وتطور في أساليب وأشكال الدفاع حتى أصبح التأكيد على الدفاع سمة كرة السلة الحديثة.

والمدرب الذي لا يهتم بتعليم مبادئ الدفاع جنباً إلي جنب مع مبادئ الهجوم فإنه لا يستطيع أداء الواجب الدفاعي المنوط به خلال المباريات ويصبح في حرج أمام الفرق القوية. (١: ١٧١، ١٧٢)

ويشير عبد العزيز سلامة (٢٠٠٣) أن تحركات القدمين الدفاعية هي إحدى المبادئ الأساسية في كرة السلة حيث أن كل مهارة تتطلب تحرك فني وقانوني والمدرب الناجح هو الذي يضع في برنامجه التدريبي تحركات القدمين وربطها بجميع المهارات الاخرى. (٢٤: ١٧٢، ١٨٣)

وأن لاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يعرف كيف ومتى يستخدم قدميه أحسن استخدام ويعرف كيف يجري فجأة وبسرعة ومتى يخادع الخصم بتحركاته وكيف يقف فجأة ويغير اتجاهاته. (٣: ٩٣)

وتضيف نجلاء رضوان(٢٠٠٦م) أن اتقان لاعب كرة السلة لتحركات القدمين له تأثير إيجابي على أداء جميع المهارات الأساسية الأخرى وعدم إتقانهم لتحركات القدمين يؤدي إلي كثرة احتكاكهم بالخصم وإرتكابهم العديد من المخالفات والأخطاء الشخصية. (٣١: ١٧)

ويرى الباحث أن تحركات القدمين الدفاعية تعتبر من أهم المهارات الأساسية الدفاعية ويجب التدريب عليها وإتقانها حتى لا يستطيع المهاجم الهروب من الدفاع والتصويب، وقد لاحظ الباحث من خلال خبرته كلاعب سابق بالدوري الممتاز ومدرب كرة سلة إنخفاض في مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية وخاصة للناشئات في المرحلة السنية ١٢- ١٤ سنة بالإضافة إلي تدني نتائج الناشئين والشباب في بطولات كأس العالم، ويرجع الباحث ذلك الي الافتقار للبرامج التدريبية التي تهدف إلي تنمية مهارة تحركات القدمين الدفاعية فإن هذه المهارة تتميز بطابع خاص في الأداء، حيث أن مركز ثقل الجسم أثناء اداء تحركات القدمين الدفاعية يجب أن يكون في المنتصف تماماً لذلك يجب على اللاعب أن يحصل على أكبر قدر من الاتزان والاستقرار أثناء وضع الاستعداد الدفاعي للتحرك وأن يكون مركز ثقله قريب

* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات الألعاب الرياضية وألعاب المضرب، كلية التربية الرياضية بنين وبنات ببورسعيد، جامعة بورسعيد.

من الأرض مع ثني الركبتين وميل الجذع قليلاً للأمام مع ارتخاء عضلات الجسم وعدم التوتر الزائد حتى يستطيع اللاعب السيطرة على تحركاته والتركيز على الحركات الخداعية التي يقوم بها الخصم. (١: ١٧٤، ١٧٥)

ويتضح مما سبق أنه لكي يؤدي اللاعب تلك المهارة بدرجة عالية من الإتقان لا بد أن يتمتع اللاعب بدرجة كبيرة من ثبات واستقرار وقوة في عضلات الجذع.

ويؤكد ذلك بيلس ليساس Bills, Lisas (٢٠٠٥م) أن عضلات الجذع تعمل كجسر يقوم بالربط بين الطرف العلوي والطرف السفلي للجسم وتسمى القوة الناتجة عن الجذع بمصدر الطاقة للأطراف ولحدوث الثبات والاستقرار للجسم فإن ذلك يحتاج إلي تجهيز عمود فقري سليم. (٣٦: ٥٦)

ويذكر ويلاردسون جيفري Willardson, Jeffrey (٢٠٠٨م) أن تمرينات ثبات الجذع تعتبر من الطرق والأساليب الحديثة في التدريب والهدف منها تنمية القوة العضلية لعضلات الجذع العميقة. (٥٢: ١٣)

ويرى ريتشارد سون وآخرون Richard Son and Others (٢٠٠٤م) أن ثبات الجذع هي مجموعة العضلات التي تعمل على ثبات واستقرار منطقة البطن والظهر والفخذ بهدف أداء المهارة بكفاءة. (٤٣: ١٠٥)

وتعتبر عضلات الجذع هي المركز البدني والعضلي الرئيسي لتوزيع الحركة في الجسم فإذا حرك اللاعب الذراعين أو الرجلين فإنه يشعر بتحريك عضلات الجذع ويشعره بمركزه البدني والعضلي ويؤدي الي سهولة التحكم في الحركة لذلك يعتبر التمركز أساس الاداء الحركي الجيد. (١٨: ٦٤)، (١٠: ٤٣)

لذا قام الباحث بإجراء تلك الدراسة في محاولة منه للتعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة في المرحلة السنية من ١٢- ١٤ سنة.

ثانياً- أهداف البحث:

١- التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض الصفات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة – السرعة – القوة القصوى- تحمل القوة).

٢- التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية.

ثالثاً- فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدى.

٢- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدى.

٣- توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً- المصطلحات المستخدمة في البحث:

- ثبات الجذع Core stability:

يعرفه الباحث (تعريف اجرائي) بأنه عضلات البطن والظهر والحوض التي تعمل على أداء مهارات كرة السلة بتوازن وثبات وكفاءة عالية.

يعرفه ستانتون روبرن وآخرون Stanton R, Reaburn & others (٢٠٠٤م) بأنه قدرة عضلات البطن والظهر والفخذ للسيطرة على الحركة المؤداه (٥٠: ١٥).

خامساً- الدراسات المرتبطة:

١- دراسة سامسون .Sammson M.K (٢٠٠٥م) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على التوازن الديناميكي للاعبي التنس، أستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينة (١٣) لاعب، ومن أهم النتائج أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثير إيجابي على التوازن الديناميكي للاعبي التنس الأرضي. (٤٧)

٢- دراسة سامح طنطاوي (٢٠١١م) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء جملة الكاتا للاعبي الكاراتيه، استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ ثوام العينة (١٢) لاعب ومن أهم النتائج أن تدريبات ثبات الجذع أدت إلي تحسن في المتغيرات البدنية ومستوى أداء الكاتا للاعبي الكاراتية لدى المجموعة التجريبية. (٤٥)

٣- دراسة سمارت وآخرون Samrt & others (٢٠١١م) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على سرعة ضربة الارسال في رياضة التنس الأرضي، استخدم الباحثين المنهج التجريبي وبلغ قوام العينة (٣٥) لاعب ولاعبة ومن أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في اتزان الجزء المركزي للجسم وسرعة ضربة الإرسال في رياضة التنس. (٤٩)

٤- دراسة سيتربيكن وآخرون Saeterbakken & others (٢٠١١م) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على سرعة تصويب الكرة للاعبات كرة اليد، استخدم الباحثين

المنهج التجريبي وبلغ قوام العينة (٢٤) لاعبة، ومن أهم النتائج أن تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم أدى إلي تحسن في سرعة التصويب للاعبات كرة اليد. (٤٤)

٥- دراسة بيارس وآخرون Byars & others (٢٠١١م) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على سرعة الجري والاقتصاد في المجهود للعدائين، استخدم الباحثين المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (١٠) لاعبين، ومن أهم النتائج وجود علاقة قوية بين تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم وسرعة الجري والاقتصاد في المجهود للعدائين أثناء الجري. (٣٧)

٦- دراسة على حسونة (٢٠١٢م) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم على بعض المتغيرات الصحية للاعبي كرة القدم، استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينة (٢٢) لاعبة من فريق كرة القدم، ومن أهم النتائج أن تدريبات ثبات الجزء المركزي للجسم له تأثير إيجابي على المتغيرات الصحية لدى لاعبي كرة القدم. (١٤)

٧- دراسة إيهاب عبد الفتاح (٢٠١٣م) بهدف التعرف على تأثير تدريبات استقرار الجذع على بعض القدرات البدنية وقوة وعمق الضربات الأرضية الأمامية والخلفية للاعبي التنس، إستخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينة (١٢) لاعب تنس، ومن أهم النتائج أن تدريبات استقرار الجذع لها تأثير إيجابي في مستوى بعض القدرات البدنية وقوة وعمق الضربات الأمامية والخلفية للاعبي التنس. (٣٥)

٨- دراسة خالد أبو ورده (٢٠١٤م) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء لناشئ الجمباز تحت ٧ سنوات، استخدم الباحث المنهج التجريبي وبلغ قوام العينة (١٢) لاعب ومن أهم النتائج أن تدريبات ثبات الجذع أدت إلى تحسن دال في بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء لناشئ الجمباز. (٣٩)

٩- دراسة سامح طنطاوي وسامي عكر (٢٠١٤م) بهدف التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع على بعض القدرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي لممارسي الكوموتيه، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، بلغ قوام العينة (١٠) لاعبين ومن أهم النتائج أن تدريبات ثبات الجذع لها تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الهجومي لممارسي الكوميتيه. (٤٦)

سادساً- إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة.

٢- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات كرة السلة بنادي بورسعيد الرياضي للمرحلة السنية من ١٢- ١٤ سنة، وبلغ قوام العينة (٢٠) ناشئة تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحداهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) لاعبات.

تجانس وتكافؤ العينة:

أولاً- التجانس:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي- وبعض الصفات البدنية المتمثلة في القوة- تحمل القوة- القدرة العضلية- السرعة الانتقالية- الرشاقة بالإضافة الي تحركات القدمين الدفاعية- اختبار ثبات الجذع) كما هو موضح بجدول (١).

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ن = ٢٠

بيانات احصائية / المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	أقل قيمة	أعلى قيمة	معامل الإلتواء
السن	شهر/ سنة	١٣.٤١	١٣.٥٥	٠.٥٣	١٢.٣٠	١٤.٠٠	-٠.٧٩
الطول	سم	١٦٣.٠٥	١٦٣.٠٠	١.٩٠	١٦٠.٠٠	١٦٦.٠٠	٠.٠٧٨
الوزن	كجم	٦١.٨٠	٦١.٥٠	١.٧٧	٥٩.٠٠	٦٥.٠٠	٠.٥١
العمر التدريبى	شهر/ سنة	٤.١٥	٤.٠٠	٠.٧٥	٣.٠٠	٥.٠٠	٠.٦٠
السرعة	ثانية	٥.٦٩	٥.٦٩	٠.٠٤	٥.٦٠	٥.٧٨	صفر
الرشاقة	ثانية	١٤.٦٤	١٤.٦٣	٠.٠٥	١٤.٥٨	١٤.٧٥	٠.٦٠
القدرة العضلية	متر	١٥٥.٠٠	١٥٥.٠٠	٣.٧٦	١٤٨.٠٠	١٦٢.٠٠	صفر
القوة القصوى للرجلين	كجم	٣٣.٣٨	٣٣.٢٣	٠.٩٠	٣٢.١١	٣٤.٦٥	٠.٥٠
القوة القصوى للظهر	كجم	٣١.٩٧	٣١.٨٨	٠.٣٩	٣١.٤٠	٣٢.٦١	٠.٦٩
تحمل القوة للظهر	ثانية	٣٥.٤٦	٣٥.١٧	١.٢٩	٣٣.١١	٣٨.٠٥	٠.٦٧
تحمل القوة للبطن	ثانية	٤٠.٢٤	٤٠.١٤	١.٤٣	٣٨.١١	٤٢.٦١	٠.٢١
التحرك الدفاعى	ثانية	٨.٧٤	٨.٥٤	٠.٤٣	٨.١٩	٩.٣٢	١.٣٩
الأداء الدفاعى الفردى	ثانية	٢٧.٥٠	٢٧.٥٢	٠.٨٢	٢٥.٥٩	٢٨.٥٩	-٠.٠٧
القدرة على التحرك الدفاعى	ثانية	١٧.٩١	١٨.٠٢	٠.٤٣	١٧.٣٨	١٨.٤٥	-٠.٧٦
ثبات الجذع	نقاط	٣١.٧٥	٢٥.٠٠	٧.٦٦	٢٥.٠٠	٤٠.٠٠	٢.٦٤

يتضح من جدول (١) أن قيمة معاملات الإلتواء تراوحت ما بين (-٠.٧٩، +٢.٦٤) وهي قيم انحصرت ما بين (±٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في جميع المتغيرات.

ثانياً- تكافؤ عينة البحث:

تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (السن- الطول- الوزن- العمر التدريبي- بعض الصفات البدنية الخاصة وتحركات القدمين الدفاعية واختبار ثبات الجذع كما هو موضح بجدول (٢).

جدول (٢)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث ن١ = ن٢ = ١٠

بيانات احصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (U) المحسوبة (مان ويتني)	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
السن	شهر/ سنة	١٠.٩٥	١٠٩.٥٠	١٠.٠٥	١٠٠.٥٠	٤٥.٥٠	٠.٧٣٩
الطول	سم	١٠.٣٥	١٠٣.٥٠	١٠.٦٥	١٠٦.٥٠	٤٨.٥٠	٠.٩١٢
الوزن	كجم	١١.٤٠	١١٤.٠٠	٩.٦٠	٩٦.٠٠	٤١.٠٠	٠.٥٢٩
العمر التدريبى	شهر/ سنة	٩.٤٥	٩٤.٥٠	١١.٥٥	١١٥.٥٠	٣٩.٥٠	٠.٤٣٦
السرعة	ثانية	١٢.٣٥	١٢٣.٥٠	٨.٦٥	٨٦.٥٠	٣١.٥٠	٠.١٧
الرشاقة	ثانية	١٠.٨٠	١٠٨	١٠.٢٠	١٠٢	٤٧	٠.٨٥
القدرة العضلية	متر	١٠.٤٥	١٠٤.٥٠	١٠.٥٥	١٠٥.٥٠	٤٩.٥٠	٠.٩٧
القوة القصوى للرجلين	كجم	١٠.٤٥	١٠٤.٥٠	١٠.٥٥	١٠٥.٥٠	٤٩.٥٠	٠.٩٧
القوة القصوى للظهر	كجم	٨.٩٠	٨٩.٠٠	١٢.١٠	١٢١.٠٠	٣٤.٠٠	٠.٢٥
تحمل القوة للظهر	ثانية	١١.٧٥	١١٧.٥٠	٩.٢٥	٩٢.٥٠	٣٧.٥٠	٠.٣٥
تحمل القوة للبطن	ثانية	١٠.٥٠	١٠٥.٠٠	١٠.٥٠	١٠٥.٠٠	٥٠.٠٠	١.٠٠
التحرك الدفاعى	ثانية	١٠.٤٥	١٠٤.٥٠	١٠.٥٥	١٠٥.٥٠	٤٩.٥٠	٠.٩٧
الأداء الدفاعى الفردى	ثانية	١٠.٦٠	١٠٦.٠٠	١٠.٤٠	١٠٤.٠٠	٤٩.٠٠	٠.٩٧
القدرة على التحرك الدفاعى	ثانية	١٠.٧٠	١٠٧.٠٠	١٠.٣٠	١٠٣.٠٠	٤٨.٠٠	٠.٩١
ثبات الجذع	نقاط	١٠.٠٠	١٠٠.٠٠	١١.٠٠	١١٠.٠٠	٤٥.٠٠	٠.٧٤

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث حيث كانت قيمة U المحسوبة من مان ويتني ما بين (٠.١٧، ١.٠٠٠) وهي أكبر من ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في جميع المتغيرات.

ثالثاً- المعاملات العلمية:

قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية في الفترة من ٢٠١٥/٦/١٠ إلى ٢٠١٥/٦/١٧ من خلال ايجاد معامل الصدق ومعامل الثبات.

أ- حساب معامل الصدق:

قام الباحث بحساب معامل الصدق للاختبارات قيد البحث باستخدام صدق التمايز على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية مقسمة إلي مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة قوام كل منهما (١٠) لاعبات وقد أسفرت النتائج أن الاختبارات قيد البحث تتميز بدرجة عالية من الصدق كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)

حساب معاملات صدق التمايز للاختبارات ن١ = ن٢ = ١٠

بيانات احصائية / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	قيمة ايتا٢	معامل الصدق ايتا
		س١	ع١	س٢	ع٢				
السرعة	ثانية	٥.٦٥	٠.٠٨	٦.١١	٠.٠٤	٠.٤٦	١٥.٢٢	٠.٩٦	٠.٩٨
الرشاقة	ثانية	١٤.٦٩	٠.٠٧	١٥.٩٣	٠.٤٧	١.٢٤	٧.٨٢	٠.٨٨	٠.٩٤
القدرة العضلية	متر	١٥٤.٥٠	٣.٣٥	١٢١.٨٠	١.٢٥	٣٢.٧٠	٢٧.٤١	٠.٩٩	٠.٩٩
القوة القصوى للرجلين	كجم	٣٣.٦٠	١.٣٣	٢٧.٢٤	١.٢١	٦.٤٢	١٠.٦٩	٠.٩٣	٠.٩٦
القوة القصوى للظهر	كجم	٣١.٦٣	٠.٦٠	٢٦.٥٨	٠.٣٩	٥.٠٥	٢١.٢٢	٠.٩٨	٠.٩٩
تحمل القوة للظهر	ثانية	٣٥.٩٣	١.٢٠	٢٩.١٦	١.٤٦	٦.٧٦	١٠.٧٣	٠.٩٣	٠.٩٦
تحمل القوة للبطن	ثانية	٤١.٦٩	٠.٨١	٣٥.٥٥	٢.٢٠	٦.١٤	٧.٨٥	٠.٨٨	٠.٩٤
التحرك الدفاعي	ثانية	٨.٧٤	٠.٣٧	١٠.٧٠	٠.٣٧	١.٩٦	١١.١٨	٠.٩٣	٠.٩٧
الأداء الدفاعي الفردي	ثانية	٢٧.٣٥	٠.٧٧	٣١.٦١	١.٤٧	٤.٢٥٦	٧.٦٩	٠.٨٨	٠.٩٤
القدرة على التحرك الدفاعي	ثانية	١٨.٠٨	٠.٣٤	٢٢.٩٥	٣.١٢	٤.٨٧	٤.٦٦	٠.٧٤	٠.٨٦
ثبات الجذع	نقاط	٣٨.٠٠	١١.٢٢	٢٨.٠٠	٦.٠٠	١٠.٠٠	٢.٣٦	٠.٤٩	٠.٧٠

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم معامل الصدق إيتا ما بين (٠.٧٠، ٠.٩٩) مما يدل على صدق جميع الاختبارات قيد البحث.

ب- حساب الثبات:

قام الباحث بحساب ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط من خلال تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها بفاصل زمني أسبوع كما هو موضح بجدول (٤).

جدول (٤)

حساب معامل الثبات للاختبارات ن= ١٠

بيانات احصائية / الاختبارات البدنية	وحدة القياس	س١	س٢	مج ف	مج ف٢	قيمة (ر) المحسوبة
السرعة	ثانية	٥.٦٥	٥.٦٤	٠	٤٦	٠.٧٢
الرشاقة	ثانية	١٤.٦٩	١٤.٧٠	٠	٤٤	٠.٧٣
القدرة العضلية	متر	١٥٤.٥٠	١٥٤.٠٠	٠	٣٤	٠.٧٩
القوة القصوى للرجلين	كجم	٣٣.٦٦	٣٣.٣٦	٠	٤.٥	٠.٩٧
القوة القصوى للظهر	كجم	٣١.٦٣	٣١.٦٧	٠	١٦.٥	٠.٩٠
تحمل القوة للظهر	ثانية	٣٥.٩٣	٣٥.٩٩	٠	٢.٥	٠.٩٨
تحمل القوة للبطن	ثانية	٤١.٦٩	٤١.٦٦	٠	٢٠	٠.٨٨
التحرك الدفاعي	ثانية	٨.٧٤	٨.٧٣	٠	٢.٥	٠.٩٨
الأداء الدفاعي الفردى	ثانية	٢٧.٣٥	٢٧.٣٦	٠	٦	٠.٩٦
القدرة على التحرك الدفاعي	ثانية	١٨.٠٨	١٨.٠٤	٠	٨	٠.٩٥
ثبات الجذع	نقاط	٣٨.٠٠	٤٠.٥٠	٠	١٠.٥٠	٠.٩٤

قيمة ت الجدولية عند (٠.٠٥) تساوي ٠.٦٤٨

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في المتغيرات قد البحث حيث تراوحت قيم (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٢ – ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على أن الاختبار قيد البحث تتيمز بدرجة عالية من الثبات.

سابعاً- الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة في مجال كرة السلة والبرامج التدريبية التي تناولت ثبات الجذع وذلك لتحديد أهم الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة وتحركات القدمين الدفاعية، ثبات الجذع قيد البحث مرفق (١) وهي:

١- اختبارات الصفات البدنية الخاصة:

أ- عدو ٣٠ متر من بداية الحركة للقياس السرعة الانتقالية. (٢٢: ٣٨١)

ب-اختبار الجرى المكوكي لقياس الرشاقة. (٢٢: ٢٨٤)، (٢١: ٢٩٦)

ج- اختبار الوثب العريض لقياس القدرة العضلية للرجلين. (٢٢: ٣٠٧)

د- اختبار رفع الرجلين ٤٥° والثبات لقياس تحمل القوة لعضلات البطن. (٢١: ١٣٧)

هـ- اختبار رفع الصدر عالياً والثبات لقياس تحمل القوة لعضلات الظهر. (٢١: ١٣٨)

و- اختبار القوة الثابتة لعضلات الرجلين لقياس القوة القصوى للرجلين. (٢٢: ٢١٠)

ز- اختبار القوة الثابتة المادة للجذع لقياس القوة لعضلات الظهر. (٢٢: ٢١٠)

٢- الاختبارات التي تقيس تحركات القدمين الدفاعية:

أ- اختبار التحركات الدفاعية لقياس قدرة اللاعب على الأداء الدفاعي. (١٩: ٣)

ب-اختبار الاداء الدفاعي لقياس قدرة اللاعب على الدفاع الفردي. (٣٠: ٥)

ج- اختبار سرعة التحرك الدفاعي لقياس مقدرة اللاعب على التحركات الدفاعية. (٩: ١٥)، (١٩: ٤)

٣- اختبار ثبات الجذع لقياس قوة وثبات واتزان الجزء المركزي للجسم. (٥٣)

ثامناً- الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء الدراسات الاستطلاعية في الفترة من ٢٠١٥/٦/١٨ إلى ٢٠١٨/٦/٢٠ على عينة خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث، ومن أهم نتائج الدراسات الاستطلاعية ما يلي:

١- تم التدريب على إجراء الاختبارات والقياسات وتسجيل البيانات.

٢- ضبط وتقنين متغيرات الحمل الخاصة بالبرنامج التدريبي بما يحتويه من تدريبات ثبات الجذع مرفق (٣).

تاسعاً- البرنامج التدريبي:

أ- الهدف من البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي الي تنمية الصفات البدنية الخاصة وتحركات القدمين الدفاعية من خلال مجموعة من التدريبات التي تعمل على ثبات وإستقرار الجذع في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.

ب- خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

١- قام الباحث بعمل مسح مرجعى للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة في مجال كرة السلة وعلم التدريب الرياضي في تحديد الصفات البدنية العامة والخاصة التى تتناسب مع طبيعة الدراسة. (٣٣: ٦٧- ٨٨)، (١٧: ٣٧٠- ٤٥)، (٤: ٥٤- ٦٠)، (٣٢: ٥٢- ٧١)، (١٢: ٦٥-٨٧)، (٢٥: ٤٢- ٦٥)، (٧: ٧٠- ١١٠)، (٥: ٧١- ١٠٢)

٢- قام الباحث بتحديد النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي لكل من الاعداد البدنى العام والخاص والمهارى والخططى وثبات الجذع بالاضافة إلى التوزيع الزمنى والأحمال التدريبية وزمن الوحدة التدريبية وعدد مرات التدريب في الاسبوع وفقا للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة بمتغيرات البحث كما هو موضح بجدول (٩) مرفق (٢). (٣٠: ٤٠- ٤٦)، (٣٤: ٧٢- ٨٤)، (٨)، (٧: ٧٠- ١١٠)، (٢٦: ٤٠)، (٢٨: ٢٩١- ٣١٤)، (٢٩: ٨٧- ١٠٤)، (١٣: ١١١- ١٥١) ، (١٥: ٥٠- ٨٥)، (٣١: ٢٩-٤٥)، (٥: ٧١- ١٠٢)، (١٩: ٤٨- ٧٥)، (٩: ١٢)، (١٤)، (٤٣)، (٤٤)، (٤٩)، (٣٥)، (٣٩)، (٤٦)

٣- قام الباحث بوضع تمرينات الإعداد البدنى العام والخاص والإعداد المهاري والخططى وتحركات القدمين الدفاعية مرفق (٥) وتمرينات ثبات الجذع مرفق (٦) وفق للمراجع العلمية المتخصصة بتلك المتغيرات. (٢٥: ٤٢- ٦٥)، (٣١: ٢٦-٤٥)، (٣٣: ٦٧- ٨٨)، (٣٢: ٥٢- ٧١)، (٧: ٧٠- ١١٠)، (١٤)، (٣٥)، (١٨)، (٤٥)، (٤٦)، (٣٠: ٤٥-٥٥)، (١٢: ٦٥- ٨٧)، (٥: ٧١- ١٠٢)، (٢: ٤٥- ٥٠)

٤- قام الباحث بتحديد نسبة مساهمة الصفات البدنية العامة والخاصة ونسبة محتوى الإعداد المهاري في البرنامج التدريبي طبقاً للمسح المرجعي للمراجع العلمية المرتبطة بمتغيرات البحث، وكذلك الدراسات السابقة كما هو موضح بجدولي (١٠)، (١١) مرفق (٢)

٥- قام الباحث بتقنين الحمل الخاص بتدريبات ثبات الجذع طبقاً للدراسة الاستطلاعية من حيث الشدة والحجم والكثافة، حيث بدأ الباحث بتطبيق تدريبات ثبات الجذع بنسبة ٥% في مرحلة الإعداد العام ثم تدرج بدرجة الحمل والوصول بنسبة ١٠% في مرحلة الإعداد الخاص وبعد التكيف على الحمل ثم التدرج إلي نسبة ١٥% في مرحلة الإعداد للمباريات كما هو موضح بجدول (٩)، (١٣).

٦- قام الباحث بتوزيع النسبة المئوية لمحتوى تدريبات ثبات الجذع على مراحل الإعداد الثلاثة حيث تم تطبيق تدريبات ثابته بوزن الجسم بنسبة ٥٠% وتدريبات متحركة بإستخدام وزن الجسم بنسبة ٥٠% في مرحلة الإعداد العام ثم تم تطبيق تدريبات ثابتة بالكور السويسرية بنسبة ٤٠% وتدريبات متحركة بالكور السويسرية بنسبة ٣٠%، تدريبات بالكرات الطبية بنسبة ٣٠% في مرحلة الإعداد الخاصة، أما في مرحلة الإعداد للمباريات فتم تطبيق تدريبات متحركة باستخدام الكرات السويسرية بنسبة ٥٠% وتدريبات بالكرات الطبية بنسبة ٥٠% كما هو موضح بجدول (١٢) وذلك وفقاً للمراجع العلمية التي تناولت تدريبات ثبات الجذع. (٤٤)، (٣٥)، (٤٩)، (٤٥)، (٤٧)، (٤٦)، (٣٩)

٧- قام الباحث بوضع نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة الضابطة والتجريبية مرفق (٤).

عاشراً- الدراسة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق الدراسة الأساسية وفقاً لما يلي:

أ- القياس القبلي:

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الفترة من ٢٠١٥/٦/٢١ إلي ٢٠١٥/٦/٢٦

ب- تطبيق التجربة الأساسية:

قام الباحث بتطبيق التجربة الأساسية من خلال تطبيق البرنامج التدريبي بما يحتويه من تدريبات للإعداد البدني العام والخاص والمهاراي والخططي وتدريبات لثبات الجذع على المجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠١٥/٦/٢٧ إلي ٢٠١٥/٩/١٧ بينما تم تطبيق نفس محتوى البرنامج التدريبي بإستثناء تدريبات ثبات الجذع على المجموعة الضابطة بواقع ٦ وحدات تدريبية في الأسبوع بزمن ١٢٠ق للوحدة التدريبية.

ج- القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الفترة من ٢٠١٥/٩/١٩ إلي ٢٠١٥/٩/٢٤.

حادى عشر- المعالجة الاحصائية:

من خلال أهداف البحث وفي ضوء فروض البحث والعينة تم إجراء المعالجات الاحصائية عن طريق برنامج SPSS من خلال الآتي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار معامل الارتباط (سبيرمان).
- معامل صدق التماير إيتا.
- اختبار ولككسون لرتب الإشارة.
- اختبار مان ويتني.
- نسبة التحسن المئوية.

ثانى عشراً- عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض النتائج:

جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي – البعدي) في المتغيرات البدنية والمهارية وثبات الجذع للمجموعة الضابطة ن = ١٠

بيانات احصائية / الاختبارات	وحدة القياس	عدد الرتب		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة z المحسوبة	مستوى الدلالة
		-	+	-	+	-	+		
السرعة	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٤٠	٠.٠٠٥
الرشاقة	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
القدرة العضلية	متر	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٢٣	٠.٠٠٥
القوة القصوى للرجلين	كجم	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
القوة القصوى للظهر	كجم	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
تحمل القوة للظهر	ثانية	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
تحمل القوة للبطن	ثانية	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٠٥	٠.٠٠٥
التحرك الدفاعى	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٠٧	٠.٠٠٥
الأداء الدفاعى الفردى	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
القدرة على التحرك الدفاعى	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٠٥	٠.٠٠٥
ثبات الجذع	نقاط	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٧٩	٠.٠٠٤

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات حيث انحصرت قيمة (z) المحسوبة ما بين (-٢.٨٠٣، -٢.٨٧٩) وبمستوى دلالة احصائية (٠.٠٠٤، ٠.٠٠٥) وهي أقل من ٠.٠٥ لذا فهي دالة احصائياً.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي- البعدي) في المتغيرات البدنية والمهارية وثبات الجذع للمجموعة التجريبية ن= ١٠

بيانات احصائية / الاختبارات	وحدة القياس	عدد الرتب		متوسط الرتب		مجموع الرتب		قيمة z المحسوبة	مستوى الدلالة P.V.
		-	+	-	+	-	+		
السرعة	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
الرشاقة	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
القدرة العضلية	متر	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨١٢	٠.٠٠٥
القوة القصوى للرجلين	كجم	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
القوة القصوى للظهر	كجم	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
تحمل القوة للظهر	ثانية	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٠٥	٠.٠٠٥
تحمل القوة للبطن	ثانية	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
التحرك الدفاعي	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
الأداء الدفاعي الفردى	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٠٥	٠.٠٠٥
القدرة على التحرك الدفاعي	ثانية	١٠	٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	٠.٠٠	-٢.٨٠٣	٠.٠٠٥
ثبات الجذع	نقاط	٠	١٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠	-٢.٨٧٩	٠.٠٠٤

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات قيد البحث حيث بلغت قيمة z المحسوبة ما بين (-٢.٨٠٣، -٢.٨٧٩) وبمستوى دلالة احصائية P.V. (٠.٠٠٤، - ٠.٠٠٥) وهي أقل من ٠.٠٥ لذا فهي دالة احصائياً.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية وثبات الجذع في القياس البعدي ن= ١٠

بيانات احصائية / الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة U المحسوبة (مان ويتني)	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
السرعة	ثانية	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
الرشاقة	ثانية	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
القدرة العضلية	متر	٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
القوة القصوى للرجلين	كجم	٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
القوة القصوى للظهر	كجم	٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
تحمل القوة للظهر	ثانية	٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
تحمل القوة للبطن	ثانية	٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
التحرك الدفاعي	ثانية	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
الأداء الدفاعي الفردى	ثانية	١٤.٩٥	١٤٩.٥٠	٦.٠٥	٦٠.٥٠	٥.٥٠	٠.٠٠
القدرة على التحرك الدفاعي	ثانية	١٥.٥٠	١٥٥.٠٠	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠
ثبات الجذع	نقاط	٧.٥٠	٧٥.٠٠	١٣.٥٠	١٣٥.٠٠	٢٠.٠٠	٠.٠٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث حيث بلغت قيمة U المحسوبة ما بين (صفر، ٢٠) ومستوى دلالة احصائياً ما بين (صفر، ٠.٠٢) وهي أقل من ٠.٠٥ ولذا فهي دالة احصائياً.

جدول (٨)

نسبة التحسن المئوية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبلي والبعدي وبين المجموعتين

بيانات احصائية الاختبارات	وحدة القياس	قبلي ضابطة	بعدى ضابطة	نسبة التغير %	قبلي تجريبية	بعدي تجريبية	نسبة التغير%	النسبة المئولة للتحسن%		الفرق بين النسبتين %	اتجاه التحسن
		س	س		س	س		ضابطة	تجريبية		
السرعة	ثانية	٥,٧٠	٥,٦٥	%٠,٩٤	٢,٦٧	٤,٩٤	%١٥,١٤	%٠,٩٤	%١٥,١٤	%١٤,٢٠	التجريبية
الرشاقة	ثانية	١٤,٦٥	١٣,٨٩	%٥,٤٩	١٤,٦٥	١٣,٠٦	%١٢,١٧	%٥,٤٩	%١٢,١٧	%٦,٦٨	التجريبية
القدرة العضلية	متر	١٥٤,٩٠	١٦٢,٧٠	%٥,٠٦	١٥٥,١٠	١٧٤,٥٠	%١٢,٥٤	%٥,٠٦	%١٢,٥٤	%٧,٤٩	التجريبية
القوة القصوى للرجلين	كجم	٣٣,٣٩	٣٨,٦٨	%١٥,٩١	٣٣,٣٦	٦٢.٤٦	%٨٧,٤٠	%١٥,٩١	%٨٧,٤٠	%٧١,٤٩	التجريبية
القوة القصوى للظهر	كجم	٣١,٨٦	٣٦,٣٥	%١٤,٠٩	٣٢,٠٩	٤٥,٦٧	%٤٢,٣٥	%١٤,٠٩	%٤٢,٣٥	%٢٨,٢٧	التجريبية
تحمل القوة للظهر	ثانية	٣٥,٦٣	٤٥,٧٤	%٢٨,٧٢	٣٥,٣٠	٦١,٣٧	%٧٤,١١	%٢٨,٧٢	%٧٤,١١	%٤٥,٣٨	التجريبية
تحمل القوة للبطن	ثانية	٤٠,٣٣	٥٠,٢٦	%٢٤,٧٢	٤٠,١٦	٦٤,٩٢	%٦١,٨٥	%٢٤,٧٢	%٦١,٨٥	%٣٧,١٤	التجريبية
التحرك الدفاعى	ثانية	٨,٧١	٨,٥٧	%١,٦٤	٨,٧٦	٧,١١	%٢٣,١٣	%١,٦٤	%٢٣,١٣	%٢١,٤٩	التجريبية
الأداء الدفاعى الفردى	ثانية	٢٧,٥٥	٢٦,٧٤	%٣,٠٥	٢٧,٤٥	٢٤,٩٨	%٩,٨٨	%٣,٠٥	%٩,٨٨	%٦,٨٣	التجريبية
القدرة على التحرك الدفاعى	ثانية	١٧,٩٣	١٧,٣٠	%٣,٦٨	١٧,٨٨	١٦,١٠	%١١,٠٦	%٣,٦٨	%١١,٠٦	%٧,٣٨	التجريبية
ثبات الجذع	نقاط	٣١,٠٠	٥٠,٠٠	%٦١,٠٠	٣٢,٥٠	٦٥,٠٠	%١١١,٢٥	%٦١,٠٠	%١١١,٢٥	%٥٠,٢٥	التجريبية

يتضح من جدول (٨) أن نسبة التحسن المئوية للمجموعة الضابطة بين القياس القبلي والبعدي تراوحت ما بين (٠.٩٤% - ٦١.٠٠%) بينما بلغت في المجموعة التجريبية ما بين (٩.٨٨%- ١١١.٢٥%) اما بالنسبة للفروق في نسبة التحسن بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تراوحت ما بين (٦.٨٣%- ٥٠.٢٥%) لصالح المجموعة التجريبية.

٢- مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية وتحركات القدمين الدفاعية وثبات الجذع لصالح القياس البعدي ويعزي الباحث ذلك التحسن إلي البرنامج التدريبي المقنن وانتظام اللاعبين في الوحدات التدريبية على مدار البرنامج التدريبي بالإضافة إلي المستوى التدريبي من الإعداد البدني والمهاري والخططي مما أدى إلى تحسن في الصفات البدنية وتحركات القدمين الدفاعية وثبات الجذع لدى المجموعة الضابطة.

حيث يشير كلاً من عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) وعويس الجبالي (٢٠٠٠م) أن الإعداد البدني وخاصة للناشئين يعمل على تنمية القدرات البدنية والحركية وخاصة القوة والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، كما تساهم تمرينات الإعداد البدني في تنمية المهارات الحركية. (٦: ١١٩)، (١١: ١٦٤)، (١٦: ٩٢)

وتتفق نتائج تلك الدراسة بالنسبة للمجموعة الضابطة مع كل من حسن علاوي (١٩٩٤م)، مفتي ابراهيم (١٩٩٦م)، عادل عبد البصير (١٩٩٩م) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) على أن الإعداد البدني المقنن يرتبط ارتباطاً كبيراً مع الإعداد المهاري وتوجد علاقة طردية بينهما حيث أن ارتفاع المستوى البدني للاعبين يؤدي الي تحسن مستوى الاداء المهاري. (٢٠)، (٧)، (٦)، (١١: ٩٨)

وبذلك يتحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على "**توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة لصالح القياس البعدى**".

مناقشة نتائج الفرض الثانى:

يتضح من جدول (٦) أنه توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية وثبات الجذع لصالح القياس البعدي ويعزي الباحث ذلك التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريب بأسلوب علمي مقنن مما أدى إلى الإرتقاء بالصفات البدنية الخاصة الأمر الذي أدى إلي انتقال أثر ذلك التحسن إلي مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية، وأن محتوى تدريبات ثبات الجذع من تدريبات ثابتة ومتحركة باستخدام وزن الجسم وكذلك تدريبات باستخدام الكور الطبية والسويسرية أدت إلي تقوية عضلات منطقة الجذع وبذلك أصبحت مصدراً لنقل القوة والطاقة للأطراف.

ويتفق ذلك مع لفلاس Love Lase (٢٠٠٩م) حيث يشير إلي أن منطقة الجذع تضم مجموعة من العضلات التي تلتف حول الجسم في منطقة ما بين مفصل الورك والقفص الصدري، وهذه المنطقة تصل ما بين الجزء العلوي والسفلي، وتعتبر الأساس والقاعدة لكل حركات الجسم ولا يمكن أداء أي حركة بدون اشتراك تلك المنطقة وأن قوة هذه المنطقة فيما توفره من التوازن والثبات يعتبر أساس لأداء الحركات الرياضة ونقل الطاقة من مركز الجسم إلي الأطراف (الرجلين والذراعين). (٤٢)

ويؤكد ذلك كلاً من كيمبرلي Kimberly (٢٠٠٥م)، سيتفين سيلر Stephen Saler (٢٠٠٨م) على أن تدريبات ثبات الجذع تزيد من قدرة اللاعب على السيطرة على قوة الجسم أو جزء من أجزاءه مع كفاءة مجموعة العضلات في منطقة البطن والظهر والفخذ على انتاج أقصى قدر من الثبات والسيطرة على الحركة المؤداه. (٤١: ١١)، (٥١: ١٠)

ويرى الباحث أن تدريبات ثبات الجذع تجعل من الجذع بمثابة جسر تنتقل عبره القوة إلى الأطراف بالقوة والسرعة والتوازن المناسب وبذلك يستطيع اللاعب دفع الارض بقوة وسرعة بواسطة الرجلين، الأمر الذي أدى إلي تحسن في السرعة والقوة وكذلك في تحركات القدمين الدفاعية وتحمل القوة بالإضافة إلي أداء تدريبات ثبات الجذع على اسطح غير مستقرة مثل الكرات السويسرية مما أدى إلي تحسن في عنصر الرشاقة وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلاً من سامح طنطاوي (٢٠١١م)، بيارس وآخرون Byary & others (٢٠١١م)، وسيتربيكن Saerrbakken (٢٠١١م)، سمارت وآخرون Smart & others (٢٠١١م)، إيهاب عبد الفتاح (٢٠١٣م)، خالد أبو ورده (٢٠١٤م) والتي اجمعت في نتائجها على أن تقوية منطقة الجذع بإستخدام تدريبات ثبات الجذع أدت إلي تحسن إيجابي في الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري. (٤٥)، (٣٧)، (٤٤)، (٤٩)، (٣٥)، (١٨)

ومن خلال العرض السابق يتضح أن الفرض الثاني قد تحقق كلياً والذي ينص على: "**توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لصالح القياس البعدي**".

مناقشة نتائج الفرض الثالث:

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية وثبات الجذع لصالح المجموعة التجريبية حيث تشير نتائج نسبة التحسن المئوية والمشار إليها بجدول (٨) تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في نسبة التحسن المئوية في بعض الصفات البدنية الهاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية وثبات الجذع، ويعزي الباحث ذلك التحسن إلي تدريبات ثبات الجذع وهي المتغير المستقبل الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية بينما خضعت المجموعة الضابطة لنفس البرنامج التدريبي باستثناء ذلك المتغير حيث يؤكد ذلك شابت Chabut (٢٠٠٩م) بأن التدريب الجيد المستمر والمنتظم لمنطقة الجذع يؤدي إلي تعاون جميع العضلات الموجودة بها وأداء الحركات بأكثر فاعلية وقوة بالإضافة إلى اتزان الجسم وتكون العضلات الداخلية الخارجية مشدودة والتحكم الجيد في الاطراف. (٣٨: ٢٩)

ويرى الباحث أن تقوية عضلات منطقة الجذع أداء الي انتقال أثر ذلك التحسن على الصفات البدنية الخاصة مما ساهمت في تحسن مستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية وتتفق تلك النتائج مع كلاً من سامسون Samson (٢٠٠٥م)، كيبلر Kibler (٢٠٠١م)، ويلاردسون Willardson (٢٠٠٧م)، ساتوٍ Sato (٢٠٠٩م)، سامح طنطاوي، سامي عكر (٢٠١٤م) حيث أشاروا في نتائج دراساتهم أن

تدريبات ثبات الجذع تعمل على تقوية عضلات منطقة الجذع وتسهم في تنمية وتحسن الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري. (٤٧)، (٤٥)، (٥٢)، (٤٨)، (٤٦)

ومن خلال ما سبق يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على "**توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية لناشئات كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية**".

ثالث عشر- الاستنتاجات والتوصيات:

١- الاستنتاجات:

في حدود أهداف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث ومن خلال المعالجات الاحصائية ومناقشة النتائج أمكن التوصل للاستنتاجات التالية:

١- أن البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة الضابطة له تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية.

٢- البرنامج التدريبي المطبق على المجموعة التجريبية بما يحتويه من تدريبات لثبات الجذع له تأثير إيجابي على بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية.

٣- تفوقت المجوعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسبة التحسن المئوية في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى أداء تحركات القدمين الدفاعية.

٢- التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

١- التركيز على إضافة تدريبات ثبات الجذع للبرامج التدريبية لما لها من تأثير إيجابي على الصفات البدنية ومستوى الاداء المهاري للناشئات.

٢- ضرورة تطبيق تدريبات ثبات الجذع باستخدام أشكال متعددة من الادوات والتي تساعد في تقوية جميع المجموعات العضلية في منطقة الجذع والتي تؤثر ايجابياً على المستوى البدني والمهاري.

٣- ضرورة تطبيق هذه التدريبات على مختلف المراحل السنية مع مراعاة تقنين الحمل بما يتناسب مع قدرات وخصائص كل مرحلة.

٤- اجراء المزيد من الأبحاث المشابهة في الانشطة الرياضية المختلفة.

المراجع

اولا المراجع العربية

١- أحمد أمين فوزي، محمد عبد العزيز سلامة : (١٩٨٦م)، كرة السلة للناشئين، الفنية للطباعة والنشر، الاسكندرية.

٢- أحمد مختار ابراهيم : (٢٠١٥م)، فاعلية التدريب البليومتري على تنمية القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء بعض المهارات لناشئ كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.

٣- حسن السيد معوض : (١٩٩٤م)، كرة السلة للجميع. مكتبة القاهرة الحديثة، ط٣، القاهرة.

٤- حنان محمد آدم : (٢٠٠١م)، تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للرجلين والذراعين علي التصويب بالوثب من منطقة الثلاث نقاط لناشئات كرة السلة من ١٤-١٦ سنة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٥- عادل جودة عبد العزيز : (٢٠٠٧م)، تأثير برنامج للتدريب النوعي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية للاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

٦- عادل عبد البصير علي : (١٩٩٩م)، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٧- عادل محمد رمضان : (٢٠٠١م)، أثر تنمية القدرة اللاهوائية في نهاية الوحدة التدريبية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية لناشئ كرة السلة ١٦-١٨سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس.

٨- ـــ : (٢٠٠٥م)، تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك على مستوى

الأداء الدفاعي الفردي ونسبة تركيز البيتا أندرفون لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية بورسعيد، جامعة قناة السويس، العدد الحادي عشر.

٩- ـــــ : (٢٠٠٥م)، دراسة بعض الاستجابات الكيموحيوية ومستوى الاداء الدفاعى الفردى طبقا للياقة الطاقة لدى لاعبي كرة السلة، بحث منشور، كلية بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، العدد الأول.

١٠- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر : (٢٠٠٠م)، فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

١١- عصام الدين عبد الخالق : (٢٠٠٥م)، التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات، ط ١١، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية.

١٢- علي السيد أبو سمرة : (٢٠٠٩م)، تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرة العضلية للرجلين والذراعين باستخدام التمرينات البليومترية بالأثقال الحرة على بعض المهارات الهجومية لناشئ كرة السلة تحت ١٦سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

١٣- على فهمى البيك، شعبان ابراهيم محمد : (١٩٩٥م)، تخطيط التدريب في كرة السلة، منشأة المعارف، الاسكندرية.

١٤- على محمد حسونه : (٢٠١٢م)، تأثير برنامج تدريبات ثبات الجزء المركزى للجسم على بعض المتغيرات الصحية للاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان.

١٥- عماد الدين عباس أبو زيد : (٢٠٠٥م)، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد فريق في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الاسكندرية.

١٦- عويس الجبالي : (٢٠٠٠م)، التدريب الرياضي، دار النشر.

١٧- لمياء محمد الكيلاني : (٢٠٠٢م)، تأثير تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على التصويب بالوثب لناشئات كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

١٨- ليديا موريس ابراهيم : (١٩٩٥م)، تأثير برنامج مقترح بالوثب العميق على القدرة العضلية للرجلين ومستوى أداء بعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية التنافسية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات، القاهرة، جامعة حلوان.

١٩- محمد ابراهيم جاد الحق : (٢٠٠٣م)، تأثير برنامج تدريبي على تنمية مهارات الدفاع الفردي للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٢٠- محمد حسن علاوي : (١٩٩٤م)، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

٢١- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان : (٢٠٠٣م)، اختبارات الاداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٢- محمد صبحي حسنين : (٢٠٠٣م)، القياس ووالتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ج١، ط٥، القاهرة.

٢٣- محمد عبد الرحيم اسماعيل : (١٩٩٩م)، الدفاع في كرة السلة، مطبعة الاقتصاد للطباعة، الاسكندرية.

٢٤- محمد عبد العزيز سلامة : (٢٠٠٣م)، أسس الأداء الفني في كرة السلة، الفنية للطباعة والنشر، الاسكندرية.

٢٥- محمد فتحي مصطفى : (٢٠٠٩م) تأثير برنامج تدريبي لتنمية القدرات البدنية الخاصة باستخدام مقاومة الوسط المائي والأثقال على قوة الطرف السفلي للاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٢٦- مصطفى محم زيدان : (١٩٩٧م)، موسوعة تدريب كرة السلة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٧- مفتي ابراهيم حماد : (١٩٩٦م)، التدريب الرياضي للمبتدئين من الطفولة إلي المراهقة، دار الفكر العربي.

٢٨- ـــ : (١٩٩٨م)، التدريب الرياضي الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٩- ـــ : (٢٠٠٠م)، أسس تنمية القوى العضلية بالمقاومات لأطفال المرحلتين الابتدائية والإعدادية، مركز الكتاب للنشر،

القاهرة.

٣٠- نانسي مجدي أو فريخه : (٢٠١٣م)، برنامج تدريب لتطوير بعض القدرات التوافقية لتحسين بعض المهارات الدفاعية لناشئات كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٣١- نجلاء أحمد رضوان : (٢٠٠٦م)، تأثير برنامج تدريبي لتنمية حركات القدمين الهجومية للاعبي الارتكاز في كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

٣٢- هبة على عامر : (٢٠٠٨م)، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنيمة بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات الأساسية الهجومية للناشئات تحت ١٢ سنة في كرة السلة، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٣٣- هدى محمد النيلي : (٢٠٠٤م)، تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية الخاصة على بعض المتغيرات الفسيولوجية ودقة التصويب لناشئات كرة السلة من ١٤- ١٦ سنة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة قناة السويس.

٣٤- وائل عصام الدين الدياسطي : (٢٠٠١م)، تأثير التدريب التنافسي خلال فترة الإعداد على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للاعبي كرة السلة، رسالة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

ثانيا المراجع الاجنبية

35- Ihab Adb Al Fatah Shehata : (2013), "Effect Of Core Stability Exercise On Some Physical Abilities Strength And Death Of For Hand And Back Hand Ground Strokes For The Tennis Players", The 4 International

Conference On Sport And Exercise Since 26- 29 March, Bangkok, Thailand.

36- Bills, Lisas : (2005), "Core Stability, The Center Piece Of Any Training Program, American College Of Sports Medicine.

37- Byars, A. Gandy-Moodie Green Wood, L., Stanford, M Greenwood, M. : (2011), An Evaluation Of The Relation Ships Between Core Stability Core Strength, And Running Economy In Traind Runners, Journal Of Strength & Conditioning Research.

38- Chabut, L. : (2009), Core Strength For Dummies, Wiley Publishing, inc, U.,S.A,

39- Khaled. Abu Warda : (2014), Effect of core Stability Training On Some Physical Variables And The Performance Level On Junior Gymnast, Assiut Journal Of Sport Science And Arts (Aissa).

40- Kibler, W.B., Press J. & Sciascia, A., : (2006), The Role Of Core Stability In Athletic Function, Sport Medicine 36 (3), 189- 198.

41- Kimberly M. Samsom, Bs, Atc, Pee : (2005), The Effect Of A Five- Week Core Stabilization- Training Program On Dynamic Balance In Tennis Athletes.

42- Lorelase, B : (2009), Training for Volleyball Resources Book Retrived March 15- 2012 from http://wwwbarrylovelace.com

43- Rischard Son C, Hodges P, Hides J : (2004), The Rapeutic Exercise For Jumbopelvic Stabilization a ,motor Control Approach For The Treatment and Prevention of Low Back pain 2nd

ed. London: Church Living Stone,

44- Saetrbakken AH, v and entillaar R, Seilers. : (2011), Effect Of Core Stability Training On Training Velocity Female Handball Players, Faculty Of Teacher Education And Sport, Sog Nog F Jordane University College Norway Atle, Sae Terbakken@hisf.no

45- Sameh Sh, Tantawi : (2011), Effect Of Core Stability Training On Some Physical Abilities And The Effectiveness Of Attack Performance For The Practitioners Of Kumite "The Assiut Journal Of Sportts Science And Art", 221- 239.

46- Sameh Sh. Tantawi, Sami Abdel Salam Aker : (2014), The Effest Od Core Stability Training on Some Physical Abilities and The Effectiveness of Attack Performance For The practitioners of Kumite" The Assiut Journal of Sports Science and Arts 221- 239.

47- Samson, M.K ☹2005), The Effects Of A Five week core stabilization- Training Program On Dynamic Balance In Tennis Athetes Master's Thesis, West Virginia University.

48- Sata, K motha, M., : (2009), Does Core Strength Training in fuence Running Kinetics, Lower Extremity Stability And Soon Performance In Running Strength Cond Res, 23, 133- 140.

49- Smart, J: Mecurdy, K. Miller, B: Pankey, R. : (2011), "The Effect Of Training Tennis Serve Velocity" Journal Of Strength& Conditioning Research.

50- Stanton, R, Reburn. P, R., & Humphries, B, (2004), The Effect Of Shortterm Swisball Training On Core Stability And Reuning Economy J. Strength Cond Res. 18 (2).

51- Stephen Saler : (2008), Effect Of Core Stability Training On Throwing Velocity in Female Handball Players.

52- Willardson, Jeffrey M., : (2008) Core Stability For Athletes (7/7/2008), Phd., Csis, This paper was Presented as Part Of The NSCA Hot Topicceries, All Infromation Containted Herein Is Copy Of The NSCA.