

أولاً: مشكلة البحث وأهميته:

يشهد العالم تقدماً علمياً في جميع المجالات وانعكس ذلك التطور العلمي علي عملية التدريب الرياضي فتحقيق الميداليات المحلية و الدولية و الأولمبية عملية لم تأت مصادفة، بل هي عملية مخطط لها، فالدول المتقدمة تهتم بعملية التدريب الرياضي بداية من اعداد الناشئين وحتى وصولهم الي اعلي المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال التخطيط العلمي السليم للبرامج التدريبية والاعتماد علي نتائج البحوث العلمية في المجال الرياضي.

ويشير فتحى السقاف (٢٠١٣م)، أن علم التدريب الرياضي تطور بفضل الدراسات العلمية التي شملت الجوانب المختلفة للإعداد الرياضي كالجانب البدني والفني والمهاري والعقلي والخططي والطب الرياضي مما أدى الي تطويره علي مر السنين بشكل ملحوظ في مختلف الأنشطة الرياضية.(٧: ١٤٠)

ويتفق كل من محمد علاوي (٢٠٠٢م)، وعصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)، علي ان التدريب الرياضي عملية تهدف الي الوصول باللاعب الي أعلي مستوي ممكن تسمح به قدراته واستعداداته حتى يمكن إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلي أقصى درجة ممكنة. لذلك تتطلب عملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، ولهذا كرس العديد من علماء التربية البدنية والرياضية بمختلف دول العالم جهودهم في البحث عن العوامل المؤثرة للارتفاع بمستوي الإنجاز وكذلك تطوير برامج التدريب الرياضي وتحديثها باستخدام التكنولوجيا الحديثة.(٨: ٥٤)،(٦: ٣١)

ويرى كل من عبدالروؤف الهجرسي، وهدايات حسانين (٢٠٠٩م)، ان رياضة الجمباز تعد من الأنشطة الرياضية التي وصل فيها مستوي اداء اللاعبين واللاعبات الي حد الخيال، وظهر ذلك بوضوح في الدورات الأولمبية وبطولات العالم من تنافس قوي ومبدع، حيث حصل أكثر من لاعب ولاعبة علي درجات عالية في جهاز أو أكثر مع ظهور حركات ذات صعوبة بالغة ومخاطرة في الأداء ويعتمد ذلك علي التركيز بصورة كبيرة علي القدرات البدنية الخاصة والأستخدام المتوافق للمجموعات العضلية للجسم سواء كانت.

كبيرة أم صغيرة وتتاسب هذه القدرات مع المتغير الدائم نسبياً في التنوع والتقدم في المهارات الحركية والارتفاع في المستوي الفني مما يتطلب عملاً متواصلًا وأساليباً متنوعة ومبتكرة وفعالة لتطوير الإعداد البدني الخاص والارتفاع بمستوي الأداء الفني للمهارات الحركية.(٤: ٧)

ويشير شابت لي Chabut, L (٢٠٠٩م)، انه قد صاحب هذا التقدم المستمر في عملية التدريب تعدد طرقه وأساليبه المنظم وكذلك التمرينات المستخدمة والتي لها تأثير كبير علي تطويره وأصبح الشغل الشاغل لكل المهتمين

بالتدريب الرياضي هو البحث والتطوير لعملية التدريب الرياضي ومحاولة تلافي القصور في البرامج التدريبية وإبتكار وسائل تدريبية حديثة لتطوير كافة جوانب الفورمة الرياضية ومن هذه التدريبات تدريبات ثبات الجذع Core Stability ويستخدم هذا المصطلح للتعبير عن كيفية قيام العضلات الموجودة في الجذع بالمحافظة علي إتزان وثبات العمود الفقري والجسم بصفة عامة.(١١ : ٢٩)

كما يوضح كل من دين برتنهام Dean Brittenham وجريج برتنهام Greg Brittenham (٢٠٠٣م)، الي ان مصطلح Core Stability يشير الي منطقة الجذع والتي تشمل عضلات البطن وعضلات مفصل الفخذ، وعضلات العمود الفقري، وهذه المجموعات العضلية هي المسؤولة عن تحقيق الثبات لمنطقة العمود الفقري ومنطقة الحوض، كما ترتبط العضلات الرئيسية لكل من عضلات الرجلين والكتف والذراعين بالجزء المركزي للجسم، وتساعد عضلات الجزء المركزي للجسم القوية علي القيام بالواجبات اليومية بشكل جيد كما تؤدي الي تحسين الأداء الرياضي.(١٢ : ٦٧)

ويتفق كل من كيمبرلي Kimberly (٢٠٠٥م)، وستيفن سيلر Stephen Saler (٢٠٠٨م)، علي ان ثبات الجذع يعني قدرة الفرد علي السيطرة علي حركة الجسم كله أو حركة جزء من أجزاء الجسم، وثبات الجذع يتكون من مجموعة من العضلات التي تعمل علي إنتاج أقصى قدر من الثبات في منطقة البطن ومنطقة الظهر ومنطقة الفخذ للسيطرة علي الحركة المؤداه.(١٦ : ١١)،(٢٢ : ١٠)

وأوضح ويل ارديسون Willardson (٢٠٠٨م)، أن طبيعة تدريبات ثبات الجذع تتميز بالتركيز علي العضلات بشكل متساوي بإستخدام كتلة الجسم أو أثقال خفيفة نسبياً من وضع الرقود أو الجلوس أو الوقوف علي أدوات غير ثابتة مثل الكرة السويسرية وألواح التمايل حيث يمكن استخدام العديد من العضلات في أن واحد.(٢٣ : ٢)

ويري الين سكب Allen Skip (٢٠٠٢م)، أن من أهمية ممارسة تمارين ثبات الجذع هي زيادة الكفاءة الحركية للجسم أثناء ممارسة الرياضة والأنشطة اليومية كما تساعد علي زيادة ثبات وإستقرار الجسم في كل من الجذع والحوض وزيادة التحكم في الجسم والتوازن أثناء الحركة.(١٠ : ٤١)

ويؤكد ستريبيكين وآخرون Saeterbakken, et al (٢٠١٣م)، أن تدريبات ثبات الجذع تعمل علي جعل العمود الفقري أكثر ثباتاً بالنسبة لمقاومة الجاذبية الأرضية أثناء الحركة والمساهمة في أداء الأنواع المختلفة من الحركات بالشكل الأمثل والتوزيع المناسب للقوة واستيعابها وتقليل العبء الواقع علي الأجزاء المشاركة للعمود الفقري في الحركة، وزيادة التنفس ومنع التشنجات من الأصابة وإعادة التأهيل وتحسين الأداء الرياضي.(١٧)

كما يري كبلر وآخرون Kibler,etal (٢٠٠٦م)، الي ان التدريب الخاص بثبات الجذع يعتبر عنصراً مهماً لأي برنامج إعداد بدني ومهاري من أجل تعزيز الكفاءة العصبية العضلية لجميع جوانب السلسلة الحركية الكيناتيكية.(١٥ : ١٩٠)

وتوضح عزيزه سالم، وهديات حسنين، ومرفت سالم(د.ت)، الي أن طبيعة الأداء علي حسان القفز يحتاج الي لاعبة تمتلك القدرة علي التحكم التام في عضلاتها كما انها تحتاج الي القوة العضلية لعضلات الرجلين والقوة العضلية للأطراف بوجه خاص والجذع الي جانب درجة عالية من التوافق العضلي العصبي.(٥ : ٥٧)

وتشير هديات حسنين، وعبدالروؤف الهجرسي (٢٠٠٩م)، أن الأداء النموذجي لمهارة الوقوف علي اليدين والنزول مفرودة علي الظهر هو أن تكون الذرعان للخلف، ثم مرجحتهما بقوة للأمام والكتفان مفتوحان أثناء وضع الأرتكاز علي المراتب بأرتفاع ١م مع مرجحة الرجل الحرة عالياً، والرأس في الوضع الطبيعي النزول في وضع مستقيم للجسم والمقعدة مع استمرار الكتف مفتوح، مع مراعاة دخول الصدر والبطن للداخل مع شد عضلات المقعدة.(٤: ٢٠١)

ويري عادل عبدالبصير (١٩٩٨م)، ان هناك عدة أخطاء فنية تقع فيها اللاعبات عند أدائهن مهارة الوقوف علي اليدين والنزول مفرودة علي الظهر وهي تقوس جسم اللاعبة بدرجة كبيرة أو ارتجاجه، بالإضافة الي بعض الحركات الزائدة مثل عدم مرجحة اليدين بدرجة كافية للأمام، وكذلك سقوط الرأس علي الصدر.(٢: ١٣٣)

من خلال عمل الباحث في مجال التدريب، والتحكيم، وتنظيم البطولات الرياضية الخاصة برياضة الجمباز لاحظ أن أداء الكثير من ناشئات الجمباز في القفزة الإيجابية تحت ٧ سنوات غير صحيح فهم يقوم بأداء المهارة قيد البحث بطريقة خطأ كتنقوس الظهر بشكل مبالغ فيه أو أداء المهارة بزواوية في مفصل الحوض ومفصل الكتف مما يترتب عليه خصم العديد من الدرجات و يؤثر ذلك علي متوسط الدرجة، ومن هنا جاءت فكرة البحث التي تهدف الي وضع برنامج لتدريبات ثبات الجذع ومعرفة تأثيره علي القوة المميزة بالسرعة والتوازن ودرجة أداء القفزة الإيجابية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

ثانياً: هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلي محاولة تعرف علي:

تأثير تدريبات ثبات الجذع علي القوة المميزة بالسرعة والتوازن ودرجة أداء قفزة الشقلبة الأمامية للهبوط علي الظهر لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

ثالثاً: فرضا البحث:

- يوجد فروق ذات دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة والتوازن لصالح القياس البعدي.

- يوجد فروق ذات دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء قفزة الشقلبة الأمامية للهبوط علي الظهر لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات لصالح القياس البعدي.

رابعاً: مصطلحات البحث:

١- ثبات الجذع:

يُعرف ستانتون روبرت وآخرون Stanton, R atal (٢٠٠٤م)، بأنه قدرة عضلات البطن والظهر والفخذ علي السيطرة في الحركة المؤداه".(٢١: ١٥)

خامساً: الدراسات المشابهة:

- قامت نشوي اللبان (٢٠١٧م)، هدفت الي التعرف علي تأثير تدريبات ثبات الجذع علي القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجبارية علي جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (٦) لاعبات، وكانت اهم النتائج أن البرنامج المقترح أدي الي تحسين القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجبارية علي جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات. (٩)
- ب- قام خالد ابو الورد Khaled I, Abu Warda (٢٠١٤م)، دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الجزء المركزي للجسم علي القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري للناشئين في رياضة الجمباز"، وهدفت البحث التعرف علي تأثير تدريبات الجزء المركزي للجسم علي القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري للناشئين في رياضة الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ عدد العينة (١٢) لاعباً، وكانت اهم النتائج أن البرنامج المقترح أدي الي تحسين القدرات البدنية الخاصة ودرجة الأداء المهاري للناشئين في رياضة الجمباز. (١٤)

سادساً: إجراءات البحث:

- منهج البحث:

استخدم البحث الحالي المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية التي يُطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

- مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث من ناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات بنادي هواة الصيد ببورفؤاد وقد بلغ عددهن (٢٤) ناشئة.

- عينة البحث:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات بنادي هواة الصيد ببورفؤاد، و بلغ عدد العينة (٢١) ناشئة.

- العينة الأساسية:

بلغ عدد العينة الأساسية (٨) ناشئات من بين ناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات بنادي هواة الصيد ببورفؤاد، وذلك للأسباب التالية:

- قيام الباحث بتدريب أفراد العينة.
- تماثل العمر الزمني والتدريبي لأفراد العينة.
- أنتظام جميع أفراد العينة بالتدريب داخل النادي.
- جميع أفراد العينة يخضعون لخطة تدريبية واحدة بنفس عدد الساعات التدريبية.

- تجانس العينة الأساسية:

تم إجراء التجانس على عينة البحث الأساسية للمجموعة التجريبية والبالغ عددها (٨) ناشئات في الآتي:

أ- متغيرات (العمر الزمني- العمر التدريبي- الطول- الوزن).

ب- القوة المميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات- اختبار الوثب العمودي- اختبار الجلوس من الرقود في ٢٠ث- اختبار رفع الصدر من الأنبطاح في ٢٠ث)

ج- التوازن (اختبار الوثب علي العلامات- اختبار الوقوف علي اليدين)

ج- درجة أداء القفزة الإجبارية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

- تجانس عينة البحث في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن واختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن و درجة أداء القفزة الإجبارية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات:

جدول (١)

التوزيع الاعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية (قيد البحث) وتجانسها في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن واختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن و درجة أداء القفزة الإجبارية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

$$n = 8$$

المجموعة التجريبية						وحدة القياس	الإحصاء المتغيرات
الالتواء	الوسيط	±ع	س ⁻	الحد الأعلى	الحد الأدنى		
٠.٤٣-	٧٢.٥٠	٢.٢٠	٧٢.٥٠	٧٥.٠٠	٦٩.٠٠	شهور	العمر الزمني.
٠.٣٣-	٢٤.٠٠	٢.٩٢	٢٣.٢٥	٢٧.٠٠	١٩.٠٠	شهور	العمر التدريبي.
٠.٢١-	١١٥.٥٠	٣.١٥	١١٤.٧٥	١١٩.٠٠	١١٠.٠٠	سنتيمتر	الطول.
٠.٣٤	٢٠.٠٠	١.٨١	٢٠.١٣	٢٣.٠٠	١٨.٠٠	كيلو جرام	الوزن.
القوة المميزة بالسرعة:							
٠.٩٤-	٩٨.٥٠	٢.٥٣	٩٧.٨٨	١٠١.٠٠	٩٣.٠٠	سم	الوثب العريض من الثبات.
٠.٠٠	٢١.٥٠	٢.١٠	٢١.٥٠	٢٤.٠٠	١٩.٠٠	سم	الوثب العمودي.
٠.٣٩	١٠.٠٠	١.٠٣	١٠.٢٥	١٢.٠٠	٩.٠٠	درجة	الجلوس من الرقود في ٢٠ث.
٠.١٩	١١.٥٠	١.٦٩	١١.٢٨	١٤.٠٠	٩.٠٠	درجة	رفع الصدر من الأنبطاح في ٢٠ث.
التوازن:							
٠.١٥-	٦٠.٠٠	٧.٥٣	٥٨.١٣	٦٥.٠٠	٥٠.٠٠	درجة	الوثب علي العلامات.
٠.٢٨	٢.٠٠	٠.٨٣	١.٨٨	٣.٠٠	١.٠٠	ثانية	الوقوف علي اليدين.
٠.٢٨-	٧.٠٠	٠.٨٣	٧.١٣	٨.٠٠	٦.٠٠	درجة	درجة أداء القفزة الإجبارية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠.٧٥٢)

يتضح من جدول (١) أن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات قد انحصرت (± 3) مما يدل على اعتمالية توزيع البيانات وتجانس عينة البحث قبل إجراء التجربة الأساسية.

ثالثاً: أدوات البحث :

- ١- استمارة جمع البيانات الخاصة بكل من (العمر الزمني- العمر التدريبي- الطول- الوزن).
- ٢- تم قياس درجة أداء القفزة الإجبارية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات باستخدام طريقة المحلفين وفقاً لإرشادات قانون التحكيم الدولي عن طريق حكام معتمدين من الأتحاد المصري للجمباز.

٣- استمارة استطلاع رأي الخبراء: مرفق (٣)

من خلال اطلاع الباحث علي المراجع العلمية والدراسات السابقة فقد قام بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد اختبارات (القوة المميزة بالسرعة - التوازن) الأنسب لأداء القفزة الإجبارية لناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات وعرضها علي السادة الخبراء المتخصصين في رياضة الجمباز وبلغ عددهم (١٠) خبراء. مرفق (٢)، الجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن

الأنسب لأداء القفزة الإجبارية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

$$n = 10$$

العناصر	الأختبارات البدنية	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة.	اختبار الوثبات المتتالية في المكان (١٥) ث	٨٠%
	الوثب العريض من الثبات.	٩٠%
	الوثب العمودي.	٩٠%
	الجلوس من الرقود في (٢٠) ث	٩٠%
	رفع الصدر من الأنبطاح في (٢٠) ث	٩٠%
التوازن	الوثب علي العلامات.	٩٠%
	اختبار المشي علي عارضة التوازن.	٧٠%
	اختبار الوقوف علي عارضة بمشط القدم. (الطريقة المتعامدة)	٧٠%
	الوقوف علي اليدين.	٩٠%

يتضح من جدول (٢) أن نسبة الاتفاق بين السادة الخبراء حول تحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن الأنسب لأداء القفزة الإجبارية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات تراوحت بين (٧٠%)، (٩٠%) وقد التزم الباحث بنسبة (٩٠%) فأكثر في تحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن الأنسب لأداء القفزة الإجبارية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات، وهي الاختبارات الآتية:

١ - اختبارات القوة المميزة بالسرعة: مرفق (٤)

- اختبار الوثب العريض من الثبات.
- اختبار الوثب العمودي.
- اختبار الجلوس من الرقود في ٢٠ ث.
- اختبار رفع الصدر من الأنبطاح في ٢٠ ث.

٢ - اختبارات التوازن: مرفق (٤)

- اختبار الوثب علي العلامات.
- الوقوف علي اليدين.
- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة على عينة قوامها (١٠) ناشئات من ناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات بنادي هواه الصيد ببورفؤاد من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية، وإعادة تطبيق هذه الاختبارات بعد مُضي أسبوعين لحساب معامل الثبات، وقد تمت في الفترة من ١٨/٥/٢٠١٨ م إلى ٤ / ٦ / ٢٠١٨ م بهدف:

- إجراء وحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات المستخدمة في البحث.
- التأكد من تفهم المساعدين لأدوارهم ولأهداف البرنامج المقترح، وفهمهم لتطبيق الاختبارات وطريقة التسجيل لنتائج هذه الاختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق الاختبارات المقترحة، ومناسبة مكان التطبيق.

- المعاملات العلمية (الصدق-الثبات) للاختبارات المستخدمة:

- صدق التمايز:

جدول (٣)

اختبار مان ويتني Mann-Whitney Test لدلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في الأختبارات المستخدمة.

$$N_1 = N_2 = 10$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (ي)	متوسط الرتب		مجموع الرتب		الأحصاء الاختبارات
		غير مميزة	مميزة	غير مميزة	مميزة	
اختبارات القوة المميزة بالسرعة:						
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥.٥٠	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٥٥.٠٠	الوثب العريض من الثبات.
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥.٥٠	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٥٥.٠٠	الوثب العمودي.
٠.٠٠٠	٢.٠٠٠	٥.٧٠	١٥.٣٠	٥٧.٠٠	١٥٣.٠٠	الجلوس من الرقود في ٢٠ ث.
٠.٠٠٠	٣.٠٠٠	٥.٨٠	١٥.٢٠	٥٨.٠٠	١٥٢.٠٠	رفع الصدر من الأنبطاح في ٢٠ ث.
اختبارات التوازن:						
٠.٠٠٠	٠.٠٠٠	٥.٥٠	١٥.٥٠	٥٥.٠٠	١٥٥.٠٠	الوثب علي العلامات.
٠.٠٠٠	٢.٠٠٠	٥.٧٠	١٥.٣٠	٥٧.٠٠	١٥٣.٠٠	الوقوف علي اليدين.

يوضح جدول (٣) أن قيم مان ويتني للمجموعتين المميزة وغير مميزة قد انحصرت في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن ما بين (٣.٠٠٠) و (٠.٠٠٠)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغت (٠.٠٠٠)، لجميع الاختبارات، وجميعها أصغر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير مميزة لصالح المجموعة المميزة ذات متوسط الرتب الأفضل، مما يدل على ارتفاع معامل صدق هذه الاختبارات، ويتبين من ذلك أن الاختبارات (قيد البحث) اختبارات صادقة.

- حساب معامل الثبات للأختبارات المستخدمة:

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للأختبارات المستخدمة (قيد البحث).

$$N = 10$$

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإحصاء المقياس
	ع±	س'	ع±	س'	
اختبارات القوة المميزة بالسرعة:					
٠.٩٣	٢.٤٤	٩٨.٢٠	٢.٤٠	٩٨.٤٠	الوثب العريض من الثبات.
٠.٩٨	٢.٥٠	٢١.٤٠	٢.٠٠	٢١.٧٠	الوثب العمودي.
٠.٩٠	٠.٩٦	١٠.٦٠	٠.٧٩	١٠.٨٠	الجلوس من الرقود في ٢٠ ث.
٠.٨١	١.٤٢	١١.٧٠	١.٦٥	١١.٤٠	رفع الصدر من الأنبطاح في ٢٠ ث.
اختبارات التوازن:					
٠.٩٧	٨.١٨	٥٨.٥٠	٧.٥٣	٥٨.٠٠	الوثب علي العلامات.
٠.٩٣	٠.٨٢	٢.٠٠	٠.٨٧	١.٩٠	الوقوف علي اليدين.

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط الدال على معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للأختبارات المستخدمة (قيد البحث) قد بلغت لإختبارات القوة المميزة بالسرعة على التوالي (٠,٩٣)، (٠,٩٨)، (٠,٩٠)، (٠,٨١)، لإختبارات التوازن (٠,٩٧)، (٠,٩٣)، وجميع تلك القيم دالة عند مستوى معنوي (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٨ / ٦ / ٢٠١٨م الي ١٦ / ٦ / ٢٠١٨م، بهدف التأكد من سلامة وصلاحيه الأجهزة المستخدمة، وتقنين تمرينات الإعداد البدني والمهاري وتدريبات ثبات الجذع التي اشتمل عليها البرنامج التدريبي المقترح، وتم ذلك بأستخدام عينة من (٣) لاعبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينته الأساسية ولها نفس مواصفات العينة الأساسية ، وقد حققت الدراسة جميع الأهداف التي طُبقت من أجلها، وبناء على نتائجها لاحظ الباحث أن نتائج الدراسة الاستطلاعية كانت مطمئنة ومهيأة لإجراء تجربة البحث الأساسية، مما دفع الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح.

- التجربة الأساسية:

- القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبليّة علي عينة البحث الأساسية بنادي هواه الصيد ببورفؤاد وذلك خلال الفترة من ٥ / ٦ / ٢٠١٨م الي ٧ / ٦ / ٢٠١٨م.

- تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من ١٦ / ٦ / ٢٠١٨م إلى ٧ / ٩ / ٢٠١٨م، حيث تراوح زمن اداء تدريبات ثبات الجرع في الأسبوع ما بين (٣٩) دقيقة الي (١٢٦) دقيقة، وذلك لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع.

جدول (٥)

التوزيع النسبي الزمني لكل من الإعداد البدني والمهاري علي مراحل البرنامج التدريبي.

م	الإعدادات المراحل	الإعداد البدني		الإعداد المهاري		الاجمالي
		النسبة %	الزمن بالدقائق	النسبة %	الزمن بالدقائق	
١	المرحلة الاولى	٦٠%	١٢٩٦ق	٤٠%	١٦٦٠ق	٢١٦٠ق
٢	المرحلة الثانية	٣٠%	١٢٩٦ق	٧٠%	٣٠٢٤ق	٤٣٢٠ق
٣	المرحلة الثالثة	٢٠%	٤٣٢ق	٨٠%	١٧٢٨ق	٢١٦٠ق
	الزمن الاجمالي		٣٠٢٤ق		٥٦١٦ق	١٦٤٠ق

- أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح:

- مراعاة الهدف من البرنامج.

- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص ومتطلبات النمو لمرحلة تحت ٧ سنوات مع مراعاة الفروق الفردية لأفراد عينة البحث.

- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.

- مرونة البرنامج وقبولة للتطبيق العملي.

- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب.

- مراعاة التشكيل المناسب للحمل من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.

- مراعاة التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل.

- القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية علي عينة البحث الأساسية بنادي هواه الصيد ببورفؤاد وذلك خلال الفترة من

٨ / ٩ / ٢٠١٨ م الي ٩ / ٩ / ٢٠١٨ م.

عاشراً: المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إجراء المعالجات الإحصائية الخاصة بالبحث.

١- المتوسط الحسابي.

٢- الانحراف المعياري.

٣- الوسيط.

٤- معامل الالتواء.

٥- معامل الارتباط.

٦- اختبار Wilcoxon Test

٧- اختبار Mann-Whitney Test

سابعاً: عرض ومناقشة النتائج:

١- عرض نتائج الفرض الأول:

جدول (٥)

اختبار ويلكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن.

$$n = 8$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء	الاختبارات
		+	-	+	-	+	-		
اختبارات القوة المميزة بالسرعة:									
٠.٠١	٢.٥٣-	٤.٥٠	٠.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٠٠	٨	٠		الوثب العريض من الثبات.
٠.٠١	٢.٥٦-	٤.٥٠	٠.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٠٠	٨	٠		الوثب العمودي.
٠.٠١	٢.٥٣-	٤.٥٠	٠.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٠٠	٨	٠		الجلوس من الرقود في ٢٠ث.
٠.٠١	٢.٥٢-	٤.٥٠	٠.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٠٠	٨	٠		رفع الصدر من الأنبطاح في ٢٠ث.
اختبارات التوازن:									
٠.٠١	٢.٥٣-	٤.٥٠	٠.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٠٠	٨	٠		الوثب علي العلامات.
٠.٠١	٢.٥٦-	٤.٥٠	٠.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٠٠	٨	٠		الوقوف علي اليدين.

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = (٣.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يوضح جدول (٥) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى لناشئات المجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن (قيد البحث) قد تراوحت بين (٢.٥٣-)، (٢.٥٦-)، وتلك القيم جميعها أصغر من قيمة ويلكسون الجدولية (Z) البالغة (٣.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ على التوالي (٠.٠١)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدى.

٢ - مناقشة نتائج الفرض الأول:

يُشير جدول (٥) والخاص بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن (قيد البحث) إلي أن هناك فروقاً بين القياسيين (القبلي والبعدى) وهذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث سبب تفوق القياس البعدى في اختبارات القوة المميزة بالسرعة والتوازن إلي اتباع الأسلوب العلمي في تخطيط البرنامج التدريبي بجميع ما يحتويه من تدريبات الإعداد البدني والإعداد المهاري بالإضافة الي تدريبات ثبات الجذع التي تتميز طبيعة أداء تدريباتها بأداء حركي واسع والتي كان لها أثر كبير علي تنمية القوة المميزة بالسرعة والتوازن.

وهذا ما أكدته دراسات كل من ويل ارديسون Willardson (٢٠٠٨م)، سامح الطنطاوي Sameh, Tantawi (٢٠١١م)، علي ان تدريبات ثبات الجذع بأستخدام أدوات غير ثابتة لها تأثير فعال علي تحسين مستوي القوة المميزة بالسرعة. (٢٣)، (١٨)

كما يوضح ويل ارديسون Willardson (٢٠٠٨م)، أن تطبيق تدريبات ثبات الجذع تسهم في الأرتقاء بالأداء المهاري للرياضي بتوفير الأساس الذي تعتمد عليه الأطراف العلوية والسفلية في الأتقباض لتسريع أو إبطاء حركات أجزاء الجسم. (٢٣)

حيث يشير شابت لي L Chabut, (٢٠٠٩م)، أن التدريب الجيد لمنطقة الجذع يساعد علي قيام العضلات الموجودة بها لتنفيذ حركات أكثر قوة وفعالية وجسم أكثر إتزان وعضلات داخلية وخارجية مشدودة مع التحكم الجيد في الأطراف. (١١)

وفي هذا الصدد تشير عائشة عبد المولي، وليمان سليمان (٢٠١٣م)، أن تدريبات ثبات الجذع تركز علي حركات القوة متعددة الأبعاد التي تستدعي العديد من العضلات كي تعمل معاً للحصول علي أقصى عائد تدريبي، كما أوضا أن الاهتمام بتنمية العضلات المركزية التي تدعم العمود الفقري والجذع حيث تعمل العضلات العميقة مع العضلات السطحية الظاهرة في تناغم لدعم وتثبيت العمود الفقري، فعندما يثبت الجذع جيداً أثناء أداء المهارات الرياضية يخف الضغط الواقع علي الظهر ويجعل الجسم يتحرك بحرية أكثر. (٣: ٢٦٢)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من اسكندز وكيوج Sekendiz cug (٢٠١٠م)، و ستريكين وآخرون Saeterbakken atal (٢٠١٣م)، وسامح طنطاوي Sameh, Tantawi (٢٠١١م)، وحسين عبدالسلام (٢٠١٢م)، وايهاب عبدالفتاح Ehab Abd Alfatah (٢٠١٣م)، علي ان تدريبات ثبات الجذع لها تأثير ايجابي علي هذه المنطقة من الجسم وتحسين القدرات البدنية الخاصة. (٢٠)، (١٧)، (١٨)، (١)، (١٣)

وبناء على ما سبق يرى الباحث أن الفرض الأول قد تحقق والذي ينص علي:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القوة المميزة بالسرعة والتوازن لصالح القياس البعدي.

٢ - عرض نتائج الفرض الثاني:

جدول (٦)

اختبار ويلكسون Wilcoxon Test لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في درجة أداء القفزة الإجمالية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

$$n = 8$$

مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة (Z) المحسوبة	متوسط الرتب		مجموع الرتب		العدد		الإحصاء الأختبارات
		+	-	+	-	+	-	
٠.٠١	-٢.٥٦	٤.٥٠	٠.٠٠	٣٦.٠٠	٠.٠٠	٨	٠	درجة أداء القفزة الإجمالية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات

قيمة ويلكسون الجدولية (Z) = (٣.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥).

يوضح جدول (٦) أن قيمة (Z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لناشئات المجموعة التجريبية في درجة أداء القفزة الإجمالية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات (قيد البحث) قد بلغت بين (-٢.٥٦)، وتلك القيمة أصغر من قيمة ويلكسون الجدولية (Z) البالغة (٣.٠٠) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، وبمستوى دلالة إحصائية بلغ على التوالي (٠.٠١)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

٤ - مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يُشير جدول (٦) والخاص بتطبيق اختبار الإشارة لويلكسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء القفزة الإجمالية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات (قيد البحث) إلى أن هناك فروقاً بين القياسيين (القبلي والبعدي) وهذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. ويعزو الباحث سبب تفوق القياس البعدي في درجة أداء القفزة الإجمالية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات (قيد البحث) إلى تدريبات ثبات الجذع والتي ركزت على الأداء الفردي واتسمت بصفة التنوع والتشويق والدافعية نحو الأداء التي أثرت على الأداء المهاري، وأدى ذلك كله للتأثير الإيجابي على نتائج درجة أداء القفزة الإجمالية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

وهذا ما أكدته دراسة ويل ارديسون Willardson (٢٠٠٨م)، والتي أشارت إلى التأثير الفعال لتدريب هذه المنطقة من الجسم سواء كان هذا التأثير مباشر أو غير مباشر لأنتقال أثر التدريب على المستوي المهاري. (٢٣) كما توضح دراسة كل من سامح طنطاوي Sameh, Tantawi (٢٠١١م)، وخالد ابو وردة Khaled I, Abu Warda (٢٠١٤م)، وسامح طنطاوي وسامي عكر Sameh, Tantawi and sami akr (٢٠١٤م)، والتي أشارت إلى انه يمكن تحسين مستوي الأداء المهاري من خلال تنمية الصفات البدنية. (١٨)، (١٤)، (١٩)

وفي هذا الصدد تشير دراسة خالد أبو وردة Khaled I, Abu Warda (٢٠١٤م)، نقلاً عن ستاف Staff (٢٠١١م)، أن تدريبات ثبات الجذع التي تسمح للعمود الفقري بنقل القوة من و الي أطراف الجسم بشكل محايد بدون المشاركة في الأداء وهذا أمر في غاية الأهمية لمعظم الأنشطة الرياضية، كما تسهم هذه التدريبات في رفع مستوي الأداء المهاري فضلاً عن دورها في العلاج من الأصابات والوقاية منها. (١٤)

كما أشارت دراسة نشوي اللبان (٢٠١٧م)، أن تطبيق تدريبات ثبات الجذع تسهم في الأرتقاء بالأداء المهاري للاعبات الجمباز. (٩)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من اسكندز وكيوج Sekendiz cug (٢٠١٠م)، و ستريكين وآخرون Saeterbakken atal (٢٠١٣م)، وسامح طنطاوي Sameh, Tantawi (٢٠١١م)، وحسين عبدالسلام (٢٠١٢م)، وايهاب عبدالفتاح Ehab Abd Alfatah (٢٠١٣م)، ونشوي اللبان (٢٠١٧م)، علي ان تدريبات ثبات الجذع لها تأثير ايجابي في تحسين مستوي الأداء المهاري. (٢٠)، (١٧)، (١٨)، (١)، (١٣)، (٩)

وبناء على ما سبق يرى الباحث أن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص علي:
توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في درجة أداء القفزة الإيجابية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات لصالح القياس البعدي.

ثامناً: الاستنتاجات:

في حدود هدف وفرضا البحث، ومن واقع البيانات التي جمعت لدى الباحث، وفي إطار المعالجات الإحصائية المستخدمة، وفي حدود عينة البحث، وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها، فقد توصل الباحث إلي الاستنتاجات الآتية:

- البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الإعداد البدني والمهاري بالاضافة إلي تدريبات ثبات الجذع كان لها تأثير إيجابي علي القوة المميزة بالسرعة والتوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.
- البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الإعداد البدني والمهاري بالاضافة إلي تدريبات ثبات الجذع كان لها تأثير إيجابي علي درجة أداء قفزة الشقلبة الأمامية للهبوط على الظهر لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

تاسعاً: التوصيات:

- في ضوء ما أسفرت عنه الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي:
- ١- الأهتمام بتفعيل دور تدريبات ثبات الجذع في رياضة الجمباز لما لها من تأثير فعال علي الصفات البدنية ومستوي الأداء المهاري.
 - ٢- الأستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح عند التخطيط للتدريب في رياضة الجمباز.
 - ٣- التأكيد علي استخدام تدريبات ثبات الجذع في رياضة الجمباز للوقاية من الأصابات والتأهيل للمساعدة في العودة الي مستواه.

٤- إجراء دراسات وبحوث مماثلة في مجال تدريب رياضة الجمباز علي الأجهزة الأخرى والمراحل السنوية المختلفة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- حسين عبدالسلام:(٢٠١٢م)، فعالية برنامج تدريبات قوة المركز علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباق ٢٠٠٠ متر لدي ناشئي التجديف، بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، العدد (٤٥)، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الأسكندرية.
- ٢- عادل عبدالصير علي:(١٩٩٨م)، النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣- عائشة عبد المولي، وليمان سليمان:(٢٠١٣م)، أسس التدريب للجمباز الفني للأنسات، منشآت المعارف، القاهرة.
- ٤- عبد الرؤف احمد الهجرسي، وهدايات احمد حسانين:(٢٠٠٩م)، قواعد التدريب في رياضة الجمباز الفني، دار الكتب، القاهرة.
- ٥- عزيزه محمود سالم، هديات أحمد حسانين، مرفت محمد سالم:(د.ت)، رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، القاهرة.
- ٦- عصام عبدالخالق:(٢٠٠٥م)، التدريب الرياضي نظريات- تطبيقات، ط ١١، دار الكتب الجامعية، الأسكندرية.
- ٧- فتحي أحمد السقاف:(٢٠١٣م)، التدريب العملي الحديث في كرة اليد، مؤسسة حورس الدولية، الأسكندرية.
- ٨- محمد حسن علاوي:(٢٠٠٢م)، سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- نشوي محمد اللبان:(٢٠١٧م)، تأثير تدريبات ثبات الجذع علي القدرات البدنية الخاصة ودرجة أداء الجملة الإجبارية علي جهاز الحركات الأرضية لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين والبنات، جامعة بورسعيد.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 10- Allen Skip,(2002), Core strength training science institute sport science exchange Roundtable
- 11- Chabut, L,(2009), Core Strength For Dummies, Wiley Publishing, Inc. U.S.A.
- 12- Dean Brittenham, Greg Brittenham,(2003), Steonger ABS and Back Human Kinetics, .U.S.A.

- 13- Ehab Abd Alfatah,(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 26-2 march Bangkok, thailand.
- 14- Khaled I, Abu Warda,(2014), Effect of Core Stability training on same Physical Variables and the performance level on Junior Gymnast, assiut Journal of sport sciences and art (AISSA).
- 15- Kibler,etal,(2006), The rol of core Stability in Athletes function. Sport medicine, 36(3), 189-198.
- 16- Kimberly, WB,(2005), The Effect of Afive / Week Core Stabilization / Training program on Dynamic Balance In Tennis Athletes.
- 17- Saeterbakken, et al,(2013), Effect of Core Stability training on throwing velocity in female handball players, faculty of teacher Education and Sport song fjordane University college.Norway.
- 18- Sameh, Tantawi,(2011), Effect of Core Stability training on same Physical Variables and the performance level of the compulsory kata for karate plaers, Journal of sport sciences& Ides publications.
- 19- Sameh Tantawi, sami akr,(2014),), Effect of Core Stability training on same Physical abilities and Effectiveness of Attack performance for the practitioners of kumite , the assiut Journal of sport sciences and art, 221- 239.
- 20- Sekendiz cug,(2010), Effect of Swiss – Ball Core stength Endurance, flexibilty and Balance in sedentary Women, Journal of stength & Conditioning Research.
- 21- Stanton, R ata,(2004),The Effect of shortterm swis ball training on core Stability and running economy.J. Strength cond.ReS, 18(3), 522- 528.
- 22- Stephen Saler,(2008), Effect of Core Stability training on Throwing velocity in female haid ball players.
- 23- Willardson, Jeffrey,(2008), Core Stability for Athletes PhD CSCS this paper was presented as part of the NSCA hot topic series.all information contained herein is copyright of the NSCA.

ملخص البحث.

" تأثير تدريبات ثبات الجذع علي القوة المميزة بالسرعة والتوازن ودرجة أداء قفزة الشقلبة

الأمامية للهبوط على الظهر لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات "

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات ثبات الجذع علي القوة المميزة بالسرعة والتوازن ودرجة أداء قفزة الشقلبة الأمامية للهبوط على الظهر لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية التي يُطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح، وقام الباحث بالتأكد من تجانس عينة البحث الأساسية في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي والطول والوزن والقوة المميزة بالسرعة والتوازن و درجة أداء قفزة الشقلبة الأمامية للهبوط على الظهر لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات، وقام الباحث بإجراء المعاملات العلمية لجميع الاختبارات واستخدم فيها برنامج (SPSS) لإجراء الأساليب والمعالجات الإحصائية المناسبة مع طبيعة البحث، وقد أوضحت النتائج الاتي:

- البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الإعداد البدني والمهاري بالاضافة إلي تدريبات ثبات الجذع كان لها تأثير إيجابي علي القوة المميزة بالسرعة والتوازن لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.
- البرنامج التدريبي وما يحتويه من تدريبات الإعداد البدني والمهاري بالاضافة إلي تدريبات ثبات الجذع كان لها تأثير إيجابي علي درجة أداء قفزة الشقلبة الأمامية للهبوط على الظهر لناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات.

"The effect of Core Stability on the strength of speed and balance and the degree of performance of the front somersault of the landing on the back of the gymnasiums under 7 years"

The aim of this research is to identify the effect of straddling training on the strength of speed and balance and the degree of performance of the front somersault of the back landing for gymnasiums under 7 years.

The researcher used the experimental approach to the experimental design of one group, the experimental group to which the proposed training program applies. The researcher confirmed the homogeneity of the basic research sample in the variables of age, training age, height, weight, strength, speed, balance, The researcher conducted the scientific procedures for all tests and used the SPSS program to conduct the appropriate statistical methods and treatments with the nature of the research. The results were as follows:

- The training program and the contents of physical and skill training exercises in addition to training the stability of the trunk had a positive impact on the strength of speed and balance of the gymnastics under 7 years.
- The training program and the contents of physical and skill training exercises in addition to training the stability of the trunk has had a positive impact on the performance of the jump of the front somersault of landing on the back of the gymnastics facilities under 7 years.