

برنامج تعليمي باستخدام تمارينات الكورستابلتي على مستوى أداء بعض المهارات
الهجومية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

*د/ أسماء عبدالله مرسل حمد

مقدمة ومشكلة البحث :

تعد التمارينات هي تلك اللغة المشتركة بين جميع العاملين في المجال الرياضي والحركي وكذلك في جميع العلوم المتعلقة بالتربية الرياضية فلا يستغنى عنها المعلم في الجزء الأساسي أو الختامي مروراً بالجزء التعليمي والتطبيقي. (٦ : ٩)

ويرى كلاً من **Chris Sharrock & Jarrod Cropper** (٢٠١١)، **Andrea Venu Akuthota & Ferreiro** (٢٠٠٨) أن تمارينات الكورستابلتي تمثل اتجاهاً جديداً في مجال الطب الرياضي واعداد الرياضيين حيث إنها تهدف الى زياده التوافق بين العضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات البطن والظهر والأليه وكانت تقتصر استخدامات تلك التمارينات في الوقاية من الإصابات وتخفيف الام أسفل الظهر والحفاظ على القوام ثم تطورت استخداماتها نتيجة الإدراك المتزايد للأهمية الوظيفية لها نحو تحسين الأداء الرياضي. (١٦ : ٦٦) (٢٢:٤٠)

ويتفق كلاً من "محروس محمد، أحمد محمد (٢٠٢٠)، محمد حامد (٢٠١٣) و **Venu Akuthota, Ferreiro Kevin G Thompson, Angela Hibbs** (٢٠٠٨) **Andrea Ferreiro** (٢٠٠٨) أن تمارينات الكورستابلتي هي التمارينات التي تعمل على إحداث التكامل بين القوه والتوافق والعضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات البطن والظهر والأليه خلال الأداء الحركي لضمان استقرار العمود الفقري. (٧ : ٥) (٨ : ٥٨٥) (١٧ : ٩٩٠) (٢٢ : ٤١)

ويوضح شرف قادر (٢٠١٠) أن الصفات البدنية تشكل حجر الأساس للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، فهي ضرورية لكل أنواع الأنشطة الرياضية وتتحدد سيادة صفة أو أكثر على غيرها طبقاً لطبيعة النشاط الممارس مع مراعاة أن هناك علاقات ارتباطية وثيقة بين مختلف الصفات. (٤ : ٢٣)

*مدرس بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

ويشير كلاً من **Kevin G Thompson, Angela Hibbs, Duncan**

(٢٠٠٨)، **Joel Press W Ben Kibler** (٢٠٠٦) أن تمارينات الكورستابلتي لا تقتصر فقط على تمارينات البطن والظهر بل تعتمد على التكامل في الحركة للجسم كوحده واحده للوصول الى عضلات قويه ومتوازنة حول العمود الفقري من الأمام والخلف أثناء الحركة وتندرج برامج الكورستابلتي إلى عدة مراحل من السهل إلى الصعب حيث أن المرحلة الأولى من البرنامج تعتمد على وزن الجسم والعمل ضد الجاذبية الأرضية ثم تقليل مساحه الإرتكاز على الأرض ثم تأتي للمرحلة الثالثة باستخدام أدوات مساهمة (SWISS BALL – Medians ball) المرحلة الثالثة باستخدام أجهزه الأثقال. (١٩٩١: ٢٦) (١٩١: ٢٦)

ويذكر **Natalia Romero** وآخرون (٢٠١١) أن منطقة الـ "كور Core" بالجسم تعتبر حلقة الوصل بين أطراف الجزء العلوى وأطراف الجزء السفلي والمسئولة عن ثبات العمود الفقري وصلابته وهي المنطقة التي يقع فيها مركز ثقل الجسم. (٢٤: ٢١٠) وفي هذا الصدد يوضح **Michael A Tse** وآخرون (٢٠٠٥) أن القدرة على الثبات والاستقرار والتي تتمثل في القدرة على التحكم والسيطرة على أجزاء الجسم المختلفة خلال الحركات المختلفة من الموضوعات التي شغلت عدد كبير من الباحثين في الفترة الأخيرة وانعكس ذلك على انتشار تدريبات وبرامج لتحسين مستوى الثبات واستقرار الجسم خاصة لدي لاعبي الرياضات الجماعية وخاصة كرة السلة للوصول الي مستوى مثالي من التحكم في عضلات الجذع بشكل خاص خلال تحركات الرجلين وتمرير أو تصويب الكرة ومحاولة ترشيد قوي اللاعب وعدم إهدارها بعيداً عن مسار أو اتجاه الأداء. (٢٣: ١١٥)

ويوضح كلاً من **Brian McCormi** (٢٠١٢)، **Paul Bright** (٢٠١١) أن العديد من مهارات كره السلة تتأثر ببعضلات منطقه الكور (core) سواء كان بصورة أساسيه أو مساعدة فعلى سبيل المثال عندما يثب اللاعب في محاوله لأداء مهاره المتابعة سواء كانت هجوميه او دفاعيه فإن أغلب الوقت لا يقفز مباشره لأعلى بل يجب ان يقوم ثني الرجلين ومصاحب الذراعين لأعلى ثم الوثب وأن ضعف عضلات الكور (core) يؤدي الى خلل في حركه الوزن وعدم قدره اللاعب على الوصول لأعلى نقطه كذلك اثناء مهاره التصويب. (١٤) واتفق كلاً من **منير مصطفى**, و**ثروت محمد** (٢٠١٢) على أن المهارات الأساسية في كرة السلة هي الأدوات الأساسية لكل لاعب حتى يحقق التقدم في اللعبة، كما أن كل فريق يقاس بما يمتلكه لاعبيه من مهارات. (١١: ٩٣)

وتعد كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تتميز بالسرعة في الأداء المهاري بالإضافة لكونها تتطلب الرشاقة والدقة والتوافق الدقيق لأداء تلك المهارات. فمن خلال عمل الباحثة وملاحظتها لأغلب الوحدات التعليمية للدروس العملية فقد لاحظت أن أغلب الطالبات يرتكبن العديد من الأخطاء ووجود صعوبة في أداء المهارات بصورة صحيحة وعدم القدرة على تقدير النواحي الزمنية والمكانية لمراحل الحركة مما يسبب حدوث حركات زائدة وغير مرتبة ولا علاقة لها بالأداء الحركي للمهارات الأساسية بشكل عام وللمهارات قيد البحث بشكل خاص (المحاورة - التمريرة الصدرية-التصويب السلمي) وبالتالي قد يؤثر هذا على الأداء المهاري للمهارات قيد البحث لذا رأت الباحثة دراسة هذه المشكلة بتطبيق بعض التمرينات المستحدثة (الكورستابلتي **Core Stability**) لأداء تلك المهارات والارتقاء بمستوي الأداء وذلك لأهمية عضلات الجذع حيث تعد حلقة الوصل لحركات الجسم والقدرة العضلية بين الطرفين العلوى والسفلي.

وتكمن أهمية البحث ان المهارات الأساسية في كره السلة لها الدور المهم في هذه الرياضة، ويتطلب أدائها إلى العديد من عناصر اللياقة البدنية لذلك لا بد من العمل الجاد لغرض تعليمها بصورة جيدة، ومن خلال الأهمية والدور المهم للمهارات الأساسية بكرة السلة، فقد سعت الباحثة إلى التعرف على تأثير برنامج باستخدام تمرينات (الكورستابلتي **Core Stability**) على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة -التمريرة الصدرية- التصويب السلمي) لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الكورستابلتي **Core Stability** على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية وذلك من خلال التعرف على:

- ١- فاعلية تمرينات الكورستابلتي **Core Stability** على بعض عناصر اللياقة البدنية في كرة السلة (الدقة- الرشاقة- المرونة- التوافق- السرعة- القوة- القدرة) لدى طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة.
- ٢- فاعلية تمرينات الكورستابلتي **Core Stability** على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة قيد البحث (المحاورة- التمريرة الصدرية- التصويب السلمي) لدى طالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

٣- معدل التغير في المستوى المهارى في كرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.
فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسات القبيلة والبعديّة للمجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة المتبعة (اسلوب التعلم بالأوامر) على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة- التمريرة الصدرية- التصويب السلمي) في كرة السلة.
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسات القبيلة والبعديّة للمجموعة التجريبية المستخدمة لتمرينات الكورستابلتي Core Stability على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة- التمريرة الصدرية- التصويب السلمي) في كرة السلة.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة- التمريرة الصدرية- التصويب السلمي) في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

تمرينات الكورستابلتي Core Stability

عرفها محمود شفيق (٢٠١٦) بأنها هي التمرينات التي تعمل علي إحداث التكامل بين القوة والتوافق للعضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات البطن والظهر والالية خلال الأداء الحركي لضمان استقرار العمود الفقري، مما يجعله قاعدة ثابتة وقوية لكل الحركات من الرجلين والذراعين.(١٠ : ٧)

الدراسات المرجعية :

- دراسة أحمد حمدي (٢٠٢٢) بعنوان تأثير تمرينات ثبات الجذع على الاتزان الحركي وبعض القدرات البدائية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبي دفع الجلة بمنخب جامعة مدينة السادات " لذوي الإعاقة فئة F46 وتهدف الي التعرف على تأثير تمرينات ثبات الجذع على الاتزان الحركي وبعض القدرات البدائية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبي دفع الجلة بمنخب جامعة مدينة السادات " لذوي الإعاقة فئة " F46 استخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة تجريبية واحدة، تمثل مجتمع البحث في لاعبي منتخب جامعة مدينة السادات الألعاب القوى من ذوي الاعاقة الفعل العالم الجامعي ٢٠٢٢/٢٠٧١م، تم اختيار عينة البحث من لاعبي مسابقة دفع جلة ذوي الإعاقة فئة "F46" والبالغ عددهم (٣) لاعبين وأظهرت النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات ثبات الجذع أحدث

تطوراً في مستوى الاتزان الحركي ومستوى القدرات البدنية والحركية قيد البحث وجاء ذلك من خلال نسب معدلات التغير للاعبين حيث تحسنت نتيجة المستوى الرقمي للاعب الأول بنسبة (١٠,٢٠٪)، واللاعب الثاني (٨,٣٧٪)، واللاعب الثالث (٩,٧٨٪). (١)

- دراسة محروس محمد، أحمد محمد (٢٠٢٠) بعنوان رؤية فلسفية لمدارس التمرينات البدنية قديماً وحديثاً: دراسة مقارنة ويهدف إلي التعرف علي فلسفه مدارس التمرينات البدنيه قديماً وحديثاً كدراسة تحليليه، واستخدم المنهج الوصفي المقارن بالاسلوب المسحي لتحليل البيانات الخاصه بمدارس التمرينات البدنيه القديمه (الالمانيه- السويديه- الدنماركيه- الروسيه- الانجليزيه- الفرنسيه- المجرية) ومدارس التمرينات البدنية الحديثه (البيلاتس- الجيروتونيك- التايبو- الأيروبيك- ال تي ار اكس- اليوجا- الكورستالتي) في متغيرات خصائص التمرينات البدنيه (نظام العمل- طبيعه الاداء- ايقاع الاداء الحركي - المتغيرات البدنية - المجموعات العضلية العامله- الاهداف وقد اظهرت النتائج وجود تباين كبير بين متغيرات خصائص التمرينات بين المدارس القديمة والحديثه. (٧)

- دراسة دينا متولي (٢٠١٨) بعنوان تأثير تمرينات ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن، هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن، وقد تم استخدام المنهج التجريبي على عينة عمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية- جامعة المنصورة ، وبلغت عينة البحث الأساسية (٢٦) طالبة وكانت أهم الإستنتاجات أن تمرينات ثبات الجذع أثرت إيجابياً علي المتغيرات البدنية ومستوى الأداء لسباحة الزحف على البطن للمجموعة التجريبية بصورة أفضل من المجموعة الضابطة والتي تم تطبيق التمرينات المتبعة عليها وفق الطريقة المتبعة في تعلم سباحة الزحف على البطن. (٣)

- دراسة ايمان عبدالله (٢٠١٧) بعنوان تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع على التوازن الحركي وسرعة ودقة أداء الضربة الساحقة للاعب الكرة الطائرة، وهدفت الي التعرف على تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع على التوازن الحركي وسرعة ودقة أداء الضربة الساحقة للاعب الكرة الطائرة ، وتم استخدام المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة التجريبية (٢٤) لاعب تحت (١٧) سنة بأندية منطقة الشرقية للكرة الطائرة، أسفر البحث

عن مجموعة من النتائج، منها وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية. (٢)

- دراسة **محمد جمال (٢٠١٦)** بعنوان تأثير استخدام بعض تمارينات ثبات الجذع على تحسين دقة التصويب بالوثب خلال مواقف اللعب وبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة السلة يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج مقترح بتمارين ثبات الجذع "Core stability" على بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة السلة خلال فترة الإعداد وتم تطبيق البحث على عينة قوامها (١٤) من لاعبي كرة السلة تحت (١٦) سنة بنادي وادي دجلة، تم استخدام المنهج التجريبي وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية، أن هناك تحسن ملحوظ في المتغيرات البدنية قيد البحث أن نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية قد تراوحت ما بين (٤,٦١، ١٥٩,٣٤)، كما أن هناك تحسن ملحوظ في المتغيرات المهارية (التصويب بالوثب) لعينة البحث أن نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية قد تراوحت ما بين (٣٧,٦٨، ٥٤,٢٥) في صالح القياس البعدي والبرنامج المقترح أكثر فعالية وتحسين دقة التصويب بالوثب لناشئ كرة السلة. (٩)

- دراسة **محمد حامد (٢٠١٣)** بعنوان تأثير تمارينات الكورستابلتي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة السلة، يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمارينات الكورستابلتي على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئ كرة السلة، استخدم الباحث المنهج التجريبي، عينة البحث (٢٦) لاعبة من لاعبات نادي الصيد تحت سن (١٦)، وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية فروق التحس بين كلا من المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كلا من متغير القوة العضلية للظهر والرجلين والاتزان بالقدم اليمنى واليسرى والقدرة العضلية. (٨)

الإستفادة من الدراسات المرجعية

- مساعدة الباحثة في اختيار المنهج وعينة البحث بالإضافة إلى ترتيب وضبط الإجراءات الخاصة بالقياسات، والتعرف على كيفية وضع محتوى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمارينات الكورستابلتي، كما استفادت الباحثة من نتائج الدراسات المرجعية عند مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية

إجراءات البحث:

المجال المكاني: كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم (شبه التجريبي). وذلك باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بواسطة القياس القبلي والبعدي لكل مجموعة من مجموعات البحث.

مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة، للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)، حيث بلغ عددهن (٥٢٠) طالبة للفصل الدراسي الأول.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية لعدد (٤٦) طالبة من مجتمع البحث كعينة أساسية ثم تم استبعاد عدد (٦) طالبات الغير منتظمات في الحضور ليصبح عدد العينة الأساسية (٤٠ طالبة) ثم تم تقسيمهم بصورة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين متكافئتين قواماً منهن (٢٠ طالبة) للمجموعة التجريبية التي سوف يطبق عليهن البرنامج المقترح باستخدام تمارينات الكورس تابلتي ، و(٢٠ طالبة) للمجموعة الضابطة يطبق عليهن البرنامج التقليدي كما تم اختيار (١٠ طالبات) كعينة التجربة الاستطلاعية ليصبح إجمالي العينة (٥٠) طالبة.

تجانس عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الالتواء لبعض متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث، وذلك للتأكد من أن عينة البحث الأساسية تتوزع اعتدالياً في هذه المتغيرات كما هو موضح بالجدول رقم (١)

جدول (١)

تجانس عينة في متغيرات النمو والمتغيرات المهارية قيد البحث ن = ١ = ن = ٢ = ٤٠

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
-١	ن	الوزن	كجم	٤٦،٤٣	١١،٧٠	٦٧،٠٠	٠،١٥٤-
		الطول	سم	١٥٨،١٣	٢،٩٩	١٥٨،٠٠	٠،٤١
		السن	سنة	١٧٨،٨٠	٧،٢٩	١٨٠،٠٠	٠،٠٠٤

تابع جدول (١)

تجانس عينة في متغيرات النمو والمتغيرات المهارية قيد البحث ن = ٢ = ٤٠

م	المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
-٢	البدنية	دقة التصويب على الدوائر	ث	٩٠,٦٧	١,٧٠	٩,٠٠	٠,٨٣-
		رشاقة الجري الزجراجي	ث	١٤,٤٣	٣,٧٣	١٥,٠٠	٠,٠٥
		المسطرة (مرونه)	سم	٧,٤٠	٢,٤٠	٥,٠٠	٠,٢٨-
		(توافق) الدوائر المرقمة	ث	٨,٥٣	٠,٩٧	٨,٠٠	٠,١٤
		(سرعة) عدو ٥٠ م	ث	٩,٩٨	٠,٩٢	١٠,٢٨	٠,٠١
		دفع كرة طبية (قوة)	سم	٥٠,٥٦٠	١٠,٤٧٦	٥٠٠,٠٠	٠,٢٤
-٣	البدنية	الوثب العمودي (قدرة)	سم	١٦٤,٩٧	١٢,٦٤	١٦٥,٥٠	٠,١١-
		المحاورة	ث	٥,٠٠	١,٠٦	٥,٥٠	٠,٢٧-
		التمريرة الصدرية	عدد	٥,٠٠	١,١١	٥,٠٠	٠,٤٨
		التصويب السلمي	عدد	٥,٤٧	١,١١	٥,٠٠	٠,٧٥

يتضح من الجدول رقم (١) اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات (النمو - البدنية - المهارية) حيث يوضح الجدول المتوسط والانحراف والوسيط ومعامل الالتواء والذي يتضح منه أن جميع قيم معامل الالتواء تنحصر ما بين (+٣) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات قيد البحث.
تكافؤ عينة البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين عينة البحث قبل تطبيق البرنامج في بعض متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية والاختبار المعرفي. كما هو موضح في جدول (٢).

جدول (٢)

تكافؤ عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية و المهارية والاختبار المعرفي قيد

البحث ن = ٢ = ٤٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة "ت"
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
-١	البدنية	دقة التصويب على الدوائر	٨,٨٧	١,٥٥	٩,٢٧	١,٨٧	٠,٦٤
		رشاقة الجري الزجراجي	١٥,٠٧	٣,٤٧	١٣,٨٠	٣,٩٩	٠,٩٣
		المسطرة (مرونه)	٧,٦٧	٢,٥٠	٧,١٣	٢,٣٦	٠,٦٠

تابع جدول (٢)

تكافؤ عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية و المهارية والاختبار المعرفي قيد

البحث ن ١ = ن ٢ = ٤٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري
٢-	توافق) الدوائر المرقمة	ث	٨٠٦٠	١٠١٢	٨٠٤٧	٠٠٨٣
	سرعة) عدو ٥٠م	ث	٩٠٨٤	١٠٠٤	١٠٠١٢	٠٠٨٠
	دفع كرة طبية(قوة)	سم	٤٨٩٠٨٧	٩٥٠٧٣	٥٢١٠٣٣	١١٤٠١٩
	الوثب العمودي (قدرة)	سم	١٦٥٠٣٣	١٣٠٩٩	١٦٤٠٦٠	١١٠٦٣
	المحاورة	ث	٥٠٩٣	١٠٣٣	٥٠٨٧	١٠٧٣
	التمريرة الصدرية	عدد	٥٠٢٧	١٠١٦	٥٠١٧	١٠٧٥
	التصويب السلمي	عدد	٦٠٢٧	٠٠٩٦	٦٠٨٧	١٠٧٧

* قيمة (ت) دالة عند مستوي معنوية (٠٠٠٥)

يتضح من الجدول (٢) وجود فروق غير دالة إحصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نتيجة المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في المتغيرات قيد البحث.

وسائل جمع البيانات:

- ١- الاطلاع على المراجع العلمية والبحوث والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث.
- ٢- استمارات استطلاع آراء الخبراء.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات البدنية لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث. مرفق (٢).
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أهم الاختبارات المهارية لقياس المهارات قيد البحث. مرفق (٣).
- استمارة استطلاع آراء الخبراء حول أهم تمارينات الكورستابلتي Core Stability التي تتناسب مع الطالبات والمتغيرات المهارية قيد البحث. مرفق (٤)
- ٣- الاختبارات البدنية الخاصة بالمهارات قيد البحث (التصويب على الدوائر المتداخلة بدقة)، الجري المتعرج لبارو (رشاقة)، ثنى الجذع من الوقوف (مرونة). الدوائر المرقمة

(توافق)، العدو (٥٠م) (سرعة)، دفع كرة طبية (قوة)، الوثب العريض من الثبات (قدرة) مرفق (٦)

٤- الاختبارات المهارية الخاصة بالمهارات قيد البحث اختبار (المحاورة بالجري المتعرج- التمرير بالدفع باستخدام اليدين نحو الهدف- التصويب السلمي يمين ويسار). مرفق (٧)
الأدوات والأجهزة المستخدمة:

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لجمع البيانات:

- كرات سلة قانونية، كرات طبية، دامبلز.
- شريط قياس.
- ساعة إيقاف.
- كاميرا تصوير.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- جهاز الريستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر.

الدراسة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة الدراسة الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/١٠/٣ الاثنيين ٢٠٢٢/١٠/١٠ علي عينة اختيرت بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (١٠) طالبات، حيث قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية للتعرف على النواحي الادارية والفنية والتنظيمية الخاصة بالبحث، وهي التأكد من سهوله الاختبارات، اختيار الأماكن المناسبة لإجراء الاختبارات، التأكد من المعاملات العلمية للاختبار (الصدق - الثبات).

المعاملات العلمية للاختبارات:

صدق الاختبارات:

للتحقق من صدق الاختبارات استخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز من خلال المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات قيد البحث علي عينة استطلاعية مكونة من مجموعة مميزة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وقوامها (١٠) طالبات بالإضافة إلى مجموعة غير مميزة وقوامها (١٠) طالبة حيث كان التمييز بين المجموعتين في عدد سنوات الممارسة وذلك لحساب الفروق بينهما للتأكد من صدق قياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث، كما موضح في الجدول (٣)، (٤).

جدول (٣)

صدق الاختبارات البدنية قيد البحث ن=١ = ٢ = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميز		قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
دقة) التصويب على الدوائر	ث	١٠,٨٠	٠,٩٢	١٣,٦٠	٣,٥٠	٢,٤٥
رشاقة) الجري الزجراجي	ث	١٢,٤٠	١,٧١	١٥,٥٠	٣,٤١	٢,٥٧
المسطرة) مرونة	سم	١١,٤٠	٢,٣٢	٨,٠٠	٣,٤٠	٢,٦١
توافق) الدوائر المرقمة	ث	٧,١٠	٠,٥٧	٨,٣٠	١,١٦	٢,٩٤
سرعة) عدو ٥٠ م	ث	٨,٩٠	٠,٥٣	٩,٧٨	١,٠١	٢,٢٨
دفع كرة طبية) قوة	سم	٦٠,٥٢١	٣٧,١٦	٥١٥,٧٠	١٠٥,٦٧	٢,٥٣
الوثب العمودي) قدرة	سم	١٨٣,٧٠	٥,٨٧	١٦٩,٧٠	١٤,٣٥	٢,٨٦

* قيمة (ت) دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٣) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتيجة الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات البدنية قيد البحث في التمييز بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايزاً.

جدول (٤)

صدق الاختبارات المهارية قيد البحث ن=١ = ٢ = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الأقل تميز		قيمة "ت" المحسوبة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
المحاورة	ث	٧,٧٠	١,٧٠	٣,١٠	١,٤٥	٦,٥١
التمرير	عدد	٨,١٠	١,٨٥	٣,٦٠	١,٣٥	٦,٢١
التصويب السلمي	عدد	٨,٨٠	١,٢٩	٣,٩٠	٢,٠٨	٦,٤٢

* قيمة (ت) دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول (٤) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في نتيجة الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق الاختبارات المهارية قيد البحث في التمييز بين المجموعة المميزة والمجموعة الأقل تمايزاً.

ثبات الاختبارات:

للتحقق من ثبات الاختبارات المختارة (قيد البحث) استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة من خلال التطبيق على عينة التجربة الاستطلاعية ثم تم حساب معامل

الارتباط للتأكد من ثبات قياس المتغيرات البدنية والمهارية كما هو موضح في جدولي (٥)، (٦).

جدول (٥)

ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٩٩	٣,٤٠	١٣,٧٠	٣,٥٠	١٣,٦٠	ث	دقة) التصويب على الدوائر
٠,٩٦	٣,٢٩	١٥,٨٠	٣,٤١	١٥,٥٠	ث	رشاقة) الجري الزجراجي
٠,٩٩	٣,١٢	٨,٢٠	٣,٤٠	٨,٠٠	سم	المسطرة) مرونة
٠,٨٧	١,٢٧	٨,٥٠	١,١٦	٨,٣٠	ث	توافق) الدوائر المرقمة
٠,٨٨	١,١٧	٩,٩٦	١,١٠	٩,٧٨	ث	سرعة) عدو ٥٠م
٠,٩٩	١٠٢,٢٧	٥١٨,٨٠	١٠٥,٦٧	٥١٥,٧٠	سم	دفع كرة طبية(قوة)
٠,٩٧	١٥,٣١	١٧٠,٩٠	١٤,٣٥	١٦٩,٧٠	سم	الوثب العمودي(قدرة)

* قيمة (ر) دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني الأول وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٦)

ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث ن = ١٠

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٠,٦٩	١,٣٢	٤,٢٠	١,٤٥	٣,١٠	ث	المحاورة
٠,٥٥	١,١٠	٣,١٠	١,٣٥	٣,٦٠	عدد	التمرير
٠,٧٤	١,٣٥	٣,٦٠	١,٠٧	٣,٩٠	عدد	التصويب السلمي

* قيمة (ر) دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين كل من درجات التطبيق الأول للاختبارات، حيث أن قيم "ر" المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهذا يعني ثبات درجات الاختبارات المهارية قيد البحث.

البرنامج التعليمي المقترح:**خطوات إعداد البرنامج التعليمي:**

قامت الباحثة بالاستعانة بالعديد من المراجع العربية والاجنبية والدراسات في مجال كرة السلة ومن خلال الدراسات الاستطلاعية التي قامت بإجرائها، استطاعت التوصل الى الخطوات التعليمية المناسبة باستخدام تمارينات الكورستابلتي لعينة البحث لتعلم المهارات (قيد البحث)، وكذلك تقنين البرنامج والتوزيع الزمني للبرنامج التعليمي، وذلك من خلال الخطوات التالية:

- أ- تحديد تمارينات الكورستابلتي المقترحة.
- ب- تقسيم مجموعة التمارينات الى (٥) مجموعات تحتوى كل مجموعة على (٧) تمارينات مقسمة على ١٦ وحدة بعدد (٢) وحدة بالأسبوع بالتالي تكون مدة البرنامج الكلي ٨ أسابيع.
- ت- الزمن المخصص لتمرينات الكورستابلتي داخل الوحدة التعليمية يتراوح من ٢٠ - ٢٥ دقيقة.

أسس وضع البرنامج:

- اعتمدت الباحثة عند وضع البرنامج على مجموعة من الأسس وهي:
- ان تحقق التمارينات الهدف الذي وضعت من أجله.
 - ضرورة أداء نموذج لكل تمرين من تمارينات البرنامج والتأكيد على أداء الطالبات لكل تمرين بصورة صحيحة.
 - أن يكون مراعيًا للفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
 - التدرج من السهل الى الصعب وأداء التمارينات بدواً أدوات ثم بأدوات.
 - توافر الإمكانيات والأدوات والأجهزة المناسبة لطبيعة البرنامج.
 - يجب أن يراعى عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.
 - وضع بعض الاختبارات في صورة تدريبات وكذا القياس وتقويم مستوى التقدم للطالبة أثناء الأداء.
- حيث تم تنفيذ تمارينات الكورستابلتي للمجموعة التجريبية والتمرينات المتبعة في تعليم مهارات كرة السلة قيد البحث للمجموعة الضابطة أثناء جزء الاعداد البدني ثم تطبيق التمارينات المهارية للمجموعتين معا.

خطوات التجربة:**القياسات القبليّة:**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٠/١١ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٣ ولمدة ثلاثة أيام على أفراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن) وكذلك الاختبار المعرفي والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

التجربة الأساسيّة:

قامت الباحثة بتنفيذ التجربة الأساسيّة للبحث في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/١٠/١٥ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٥ وقد أستغرق تطبيق التجربة (٨ أسابيع) بواقع (١٦ وحدة عملية) بزمن قدرة (٩٠) دقيقة للوحدة. مرفق (٩) واتبعت المجموعة الضابطة البرنامج التقليدي المتمثل في المحاضرات بجدول الكلية.

وقد راعت الباحثة ما يلي:

- الالتزام بمحتوى البرنامج التعليمي بالنسبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.
- تعلم المجموعة التجريبية باستخدام تمارينات الكو استابليتي
- تعلم المجموعة الضابطة بالطريقة التقليدية.
- الالتزام بزمن الوحدة المحدد (٩٠) دقيقة للوحدة العملية وهي موزعة كالاتي:
- اعمال إدارية والاحماء (١٠ اق)
- الاعداد البدني العام (١٠ اق)
- تمارينات الكورستايلتي (٢٥)
- النشاط التعليمي والتطبيقي (٤٠) دقيقة.
- الختام (٥).

القياسات البعديّة:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٥/١٨ وحتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٥/٢١ ولمدة ثلاثة أيام بنفس شروط وظروف القياسات القبليّة.

المعالجات الاحصائية المستخدمة في البحث:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار قيمة (ت).
- معادلة نسبة التحسن.
- معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
- عرض النتائج ومناقشتها:
- عرض النتائج:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية
قيد البحث (ن=١ ن=٢=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	حجم الأثر
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
٢-	المحاوره	ث	٥٠٩٣	١٠٣٣	٧٠٨٧	١٠٤١	١٠٩٣	٤٠٤٨	٠٠٣٥
٣-	التمرير	عدد	٥٠٢٧	١٠١٦	٨٠٤٠	١٠٦٠	٣٠١٣	٦٠٥٧	٠٠٥٨
٤-	التصويب السلمي	عدد	٦٠٢٧	٠٠٩٦	٩٠٤٠	١٠٤٠	٣٠١٣	٧٠٣٩	٠٠٦٤

* قيمة (ت) دالة عند مستوي معنوية (٠٠٠٥)

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠٠٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة اقل من قيمة "ت" الجدولية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات

المهارية قيد البحث (ن=١ ن=٢=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين متوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	حجم الأثر
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
٢-	المحاوره	ث	٥٠٨٧	١٠٧٣	١٢٠٠٧	٠٠٥٩	٦٠٢٠	١٢٠١٨	٠٠٨٦
٣-	التمرير	عدد	٥٠١٧	١٠٧٥	١٢٠٦٠	٠٠٥١	٧٠٥٣	١٤٠١٣	٠٠٩٠
٤-	التصويب السلمي	عدد	٦٠٨٧	١٠٧٧	١٤٠٦٠	٠٠٦٣	٧٠٧٣	١٥٠٧٠	٠٠٩٠

* قيمة (ت) دالة عند مستوي معنوية (٠٠٠٥)

يتضح من جدول رقم (٨) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية

جدول (٩)

دلالة فرق الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١=٢=٤٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	حجم الأثر
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١-	المحاورة	ث	٧,٨٧	١,٤١	١٢,٠٧	٠,٥٩	٤,٢٠	١٠,٦٥	٠,٨٠
٢-	التمرير	عدد	٨,٤٠	١,٦٠	١٢,٦٠	٠,٥١	٤,٢٠	٩,٧٢	٠,٧٧
٣-	التصويب السلمي	عدد	٩,٤٠	١,٤٠	١٤,٦٠	٠,٦٣	٥,٢٠٠	١٣,٠٠٨	٠,٨٦

* قيمة (ت) دالة عند مستوي معنوية (٠,٠٥)

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.
مناقشة النتائج وتفسيرها:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي للبحث وفي إطار الأهداف والفروض وفي حدود عينة البحث والاختبارات والقياسات المستخدمة فقد توصلت الباحثة لتفسير النتائج على النحو التالي:

مناقشة الدلالات الإحصائية للفرض الأول:

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعدي عن القبلي للمجموعة الضابطة في جميع قياسات المهارية قيد البحث (التمريرة الصدرية- المحاوره- التصويب السلمي) حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ .

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت اليه دراسة نيفين محمود، فادية عطية (٢٠٠٤) والتي أشارت إلى التأثير الايجابي للطريقة التقليدية عن طريق الشرح والعرض على تعلم بعض المهارات الحركية. (١٢ : ٢٩)

كما يشير **عصام عبدالخالق (٢٠٠٥)** ان الاعداد البدني يعمل على تنمية القدرات البدنية وخاصة القوة والسرعة والرشاقة والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة، كما تساهم تمارينات الاعداد البدني في تنمية المهارات الحركية حيث أن ارتفاع المستوى البدني يؤدي الى تحسن مستوى الأداء المهارى. (٩٨ : ٥)

ومما سبق نجد أن الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسات القبيلة والبعيدة للمجموعة الضابطة المستخدمة الطريقة المتبعة (اسلوب التعلم التقليدي) على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة - التمريرة الصدرية- التصويب السلمى) في كرة السلة.

مناقشة الدلالات الإحصائية للفرض الثاني:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائياً لصالح القياسات البعيدة عن القياسات القبيلة للمجموعة التجريبية في جميع قياسات الاختبارات المهارية قيد البحث (المحاورة- التمريرة الصدرية- التصويب السلمى) حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

وتعزو الباحثة تقدم المجموعة التجريبية في أداء المهارات قيد البحث إلى استخدام تمارينات الكورستابلتي حيث أدت الى زيادة قوة عضلات أسفل الظهر والبطن والحوض وزيادة الكفاءة الحركية للجسم أثناء أداء المهارات المختلفة وزيادة التحكم فى الجسم مما ساهم بشكل كبير فى تحسن أداء المهارات قيد البحث.

وهذا ما اشارت اليه دراسة كلا من **أحمد حمدى (٢٠٢٢) (١)**، **دينا متولي (٢٠١٨) (٣)**، **إيمان عبدالله (٢٠١٧) (٢)**، **محمد جمال (٢٠١٦) (٩)**، **محمد حامد (٢٠١٣) (٨)** والتي اشارت نتائج دراستهم الى فعالية تمارينات الكورستابلتي على المتغيرات البدنية والمهارية.

ويتفق ذلك مع **Carolyn Richardson واخرون (٢٠٠٤)** أن ثبات الجذع "الكورستابلتي" هو مجموعة العضلات التي تعمل على احداث الثبات والاستقرار لمنطقة البطن ومنطقة الظهر والفخذ لأداء المهارات بكفاءة كما تعمل على جعل العمود الفقري أكثر ثبات لمقاومة الجاذبية الأرضية. (٢٥ : ١٥)

حيث يوضح **Haoyang Li (٢٠٢٢)** ان اختيار واتقان التمرين المناسب له أهمية كبيرة لدى المشاركين في كرة السلة حيث ان السمة المميزة لديهم هي قامتهم المرتفعة وارتفاع مركز ثقل الجسم وثبات ضعيف عند التغير المفاجئ للسرعة والاتجاه وبالتالي كلما زاد درجة ثبات منطقة الجذع أدى ذلك الى اتقان افضل للمهارات. (١٧ : ٦٥٥)

ومما سبق نجد أن الفرض الثاني والذي ينص على أنه توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي القياسات القبيلة والبعديّة للمجموعة التجريبية المستخدمة لاستراتيجية المكعب على مستوى أداء بعض المهارات الهجومية (المحاورة - التمريرة الصدرية- التصويب السلمى) في كرة السلة.

مناقشة الدلالات الإحصائية للفرض الثالث:

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين قياسات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث (المحاورة - التمريرة الصدرية - التصويب السلمى) لصالح المجموعة التجريبية حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥.

وترجع الباحثة الأثر الإيجابي لارتفاع المستوى المهارى في مهارات كرة السلة قيد البحث في القياسات البعديّة للمجموعة التجريبية إلى استخدام تمارينات الكورساتابلتي حيث التنوع في أداء التمارينات بأدوات وبدون أدوات وكذلك الربط السليم بين حركات الرجلين والذراعين والراس والجذع ساعد الطالبات على أداء المهارات قيد البحث بطريقة أكثر فاعلية.

حيث اثبتت دراسة كلا من محمد جمال (٢٠١٦)، John M. Cissik's (٢٠١١)، Venu Akuthota (٢٠٠٨) أهمية ومدى مساهمة ثبات الجزء السفلى من الجذع core واستقراره وصلابته في اتقان حركات الانسان بوجه عام، و زيادة كفاءة انتاج القوة وتوليد المزيد من القدرة المرتبطة وحركة الاطراف والسيطرة على حركاته والاقتصاد في الجهد كنتيجة لاستقرار وثبات منطقة الجذع والعضلات المحيطة به. (٩: ٣٨٥) (١٨ : ١٢) (٢٢ : ٤٠)

ويتفق كلا Kimberly M (٢٠٠٥) و Stephen saler وآخرون (٢٠١١) من على ان ثبات الجذع يعنى قدرة الفرد في السيطرة على حركة الجسم كله أو حركة جزء من أجزاء الجسم حيث تعمل على انتاج أقصى قدر من ثبات منطقة البطن والظهر ومنطقة الفخذ للسيطرة على الحركة المؤداة. (٢٠ : ١٠٤) (٢١ : ٢٠١)

ويضيف كلا من Ballantyne وآخرون (٢٠٠١) Bria Cormick (٢٠١٢) أن عضلات الـ "كور" Core من العناصر الهامة التي يجب ان تتضمنها فترات الاعداد الرياضي للاعبى كرة السلة، حيث اشاروا الى منطقة الـ "كور" Core تعتبر حلقة الوصل بين كلا من الرجلين والذراعين، فلاعب كرة السلة يحتاج الى التوافق الجيد بين الرجلين والذراعين و بالتالي فان الوصول الى الدرجة المثالية والمناسبة لهذا التوافق بين الرجلين والذراعين فانه لابد من وجود عضلات قوية للظهر والبطن. (١٣) (١٤)

وهذا يتفق مع ما أشار اليه **Tudor Bompa & zzychelli Carlo Bu** (٢٠١٥) أن منطقة الجذع Core هي منطقة التحكم في الأداء المهاري خاصا ما كان الأداء يعتمد على قوة الأطراف. (٢٣: ١٥)

ومما سبق نجد أن الفرض الثالث والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة على تعلم بعض المهارات الهجومية (المحاورة- التميريرة الصدرية- التصويب السلمي) في كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية. **الاستنتاجات:**

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة استخلصت الاستنتاجات التالية :

- أن استخدام تمرينات الكورستابلتي كان لها الاثر الايجابي على تعلم المهارات قيد البحث (المحاورة- التميرير الصدرية- التصويب السلمي) وهذا ما عبرت عنه جميع الاختبارات البعدية لعينه البحث.
- أن تمرينات الكورستابلتي عملت على إحداث التكامل بين القوة والتوافق للعضلات المحيطة بالعمود الفقري وعضلات البطن والظهر الالية.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها فإنها يمكن تقديم التوصيات التالية

- اضافة تمرينات الكور ستابلتي للبرامج التعليمية لما لها من تاثير ايجابي على مستوى الاداء المهارى للطالبات.
- تطبيق التمرينات باستخدام اشكال متعددة من الادوات وعلى مختلف المراحل السنية.
- إجراء المزيد من الابحاث المشابهه في الانشطة الرياضية المختلفة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية

- ١- أحمد حمدي عبدالخالق (٢٠٢٢): تأثير تمرينات ثبات الجذع على الاتزان الحركي وبعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبين دفع الجلة بمنخب جامعة السادات " لذوي الاعاقة " فئة f46، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، ٩٤ع، مج ٣، جامعة حلوان.
- ٢- ايمان عبدالله زيد محمد (٢٠٢٠): تأثير استخدام تدريبات ثبات الجذع على التوازن الحركي وسرعة ودقة أداء الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة، بحث

- منشور، ع١٠٣، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، ابو
قير.
- ٣- دينا أحمد متولي (٢٠١٨) : تأثير تمارين ثبات الجذع على بعض المتغيرات البدنية
ومستوي الأداء الفني لسباحة الزحف على البطن، بحث منشور، مجلة
تطبيقات علوم الرياضة، ع٩٦، الإسكندرية.
- ٤- شرف قادر حسين (٢٠١٠): كرة السلة، دار دجلة، عمان.
- ٥- عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥): التدريب الرياضي - نظريات- تطبيقات ط١١، دار
الكتب الجامعية، الإسكندرية.
- ٦- فراج عبد الحميد توفيق (٢٠٠٧): موسوعة التمارين البدنية تمرينات جمل العروض
الرياضية، دار الوفاء، الاسكندرية.
- ٧- محروس محمد قنديل واحمد محمد مصطفى (٢٠٢٠): رؤية فلسفيه لمدارس التمارين
البدنية قديماً وحديثاً دراسة مقارنة مجلة بحوث التربية الشاملة، عدد ٣
جامعه الزقازيق.
- ٨- محمد حامد محمد (٢٠١٣): تأثير تمارين الكورستابلتي على تنمية عناصر اللياقة
البدنية لناشئات كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية،
جامعة حلوان.
- ٩- محمد جمال الدين محمد (٢٠١٦): تأثير بعض تمارين ثبات الجذع على تحسين دقة
التصويب بالوثب خلال مواقف اللعب وبعض عناصر اللياقة البدنية لناشئ
كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية،
ع٧٧ جامعة حلوان.
- ١٠- محمود شفيق محمود (٢٠١٦): تأثير برنامج لتمرينات الجزء المركزي للجسم
والهيبوكسيك على تطوير بعض عناصر اللياقة الفسيولوجية والبدنية
للسباحين الناشئين، رساله ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١١- منير مصطفى عابدين، ثروت محمد الجندي (٢٠١٢): كرة السلة، مذكرة منشورة،
جامعة المنصورة، كلية التربية الرياضية.

١٢- نيفين محمود بدر، فادية عطية سعد (٢٠٠٤): فاعلية برنامج تعليمي باستخدام استراتيجيات التنافس وفقا لمستوى التحصيل على تعلم بعض المهارات في كرة اليد، المؤتمر العلمي الدولي الأول، رياضة الهوكي بين الواقع والمأمول، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 13- Ballantyne, B T, Leetun, D T, Ireland, M L. Mc Clay, I S. (2001): Differences in core stability between male and female collegiate basketball athletes as measured by Trunk and Hip Muscle Performance. Sports Med. 33(5): S33.
- 14- Brian McCormick. (2020): Core Stability and Basketball Training. Boston Sports Medicine and Performance Group, LLC18 (3). Available from <https://www.bsmpg.com/core-stability--basketball-training>
- 15- Carolyn Richardson, Paul W. Hodges and Julie Hides (2004): Therapeutic Exercise for Lumbopelvic Stabilization: A Motor Control Approach for the Treatment and Prevention of Low Back Pain. 2nd ed. Edinburgh U.K.
- 16- Chris Sharrock, Jarrod Cropper ,Matt Johnson (2011): A Pilot Study Of Core Stability and Athletic Performance: Is There A Relationship?. Int J Sports Phys Ther. 6(2).
- 17-Haoyang Li(2022): Core Strength Training Influences Basketball Players' Body, Revista Brasileira de Medicina do Esporte 28(6)
- 18- John M. Cissik's (2011): The role of core training in athletic performance, injury prevention, and injury treatment, strength and conditioning journal, 33(1).

- 19- Kevin G Thompson, Angela Hibbs, Duncan French (2008):** Optimizing performance by improving core stability and core strength. Sports Med.38 (12)
- 20- Kimberly M. Samson, BS, ATC, PES (2005):** The effects of a five-week core stabilization-training program on dynamic balance in tennis athletes, West Virginia University, Master Thesis, ProQuest Dissertations Publishing.
- 21- Stephen saler, Saeter bakken, AH1, Van Den Tiller, (2011):** effects of core stability Training on Throwing Velocity in Female Handball players, Journal of Strength & conditioning.
- 22- Venu Akuthota, Andrea Ferreiro, Tamara Moore and Michael Frederic son (2008):** Core stability exercise principles , 1 Department of Physical Medicine and Rehabilitation, University of Colorado School of Medicine, Aurora, CO; 2 Sports and Orthopedic Leaders Physical Therapy, Oakland, CA; 3 Division of Physical Medicine and Rehabilitation, Stanford University School of Medicine, Stanford, CA.7(1).
- 23- Michael A Tse , Alison M McManus, Richard S W Masters(2005):** Development and validation of a core endurance intervention program: implications for performance in college-age rowers Strength Cond Res 19(3)
- 24- Natalia Romero France ,Emilio Martinez lopez. Rafael Lomas-Vega, Fidel Hita-Contreras, Antonio Martínez-Amat (2012):** Effect of proprioceptive training program on core

stability and center of gravity in sprinters. J Strenght Conditioning Res Aug;26(8).

25- Carlo Buzzichelli, Tudor Bompa (2015): periodization training for sports, Third Edition, Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

26- W Ben Kibler, Joel Press. (2006): The role of core stability in athletic function. Sports Medicine. Lexington Clinic Sports Medicine Center, Lexington, Kentucky 40504, USA.36(3)