

ملخص البحث

تأثير استخدام تمارينات ثبات المركز لتنمية بعض مؤشرات الحالة البدنية والفسولوجية وتحسين بعض المهارات الأساسية علي جهاز المتوازيين لطلاب كلية التربية الرياضية

* ا.م.د/ صالح مسعود فرج

**د/ أحمد سمير الجمال

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير استخدام تمارينات ثبات المركز لتنمية بعض مؤشرات الحالة البدنية والفسولوجية وتحسين بعض المهارات الأساسية علي جهاز المتوازيين لطلاب كلية التربية الرياضية بنها وطبقت هذه الدراسة علي (٥٠) طالب من كلية التربية الرياضية بواقع ١٠٠% من اجمالي مجتمع البحث عام (٢٠٢٢ م) لمدة (١٢) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وكانت أهم النتائج ان تمارينات ثبات المركز عملت علي تنمية بعض مؤشرات الحالة البدنية والفسولوجية وتحسين بعض المهارات الأساسية علي جهاز المتوازيين لطلاب كلية التربية الرياضية حيث أن تأثير استخدام تمارينات ثبات المركز لها تأثير ايجابيا كبير جدا علي تحسن المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الاقل في النسبة المئوية وكانت اهم التوصيات ضرورة الأهتمام بتمارين ثبات المركز لتأثيرها الإيجابي علي تنمية وتحسين الحالة البدنية وكذلك المهارية علي أجهزة الجمناز الأخرى التي لم تمارس عليها هذه التمارينات لطلاب كلية التربية الرياضية.

* أستاذ مساعد بقسم اللياقة البدنية والجمناز والعروض الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية
* مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمناز والتمارين والتعبير الحركي- كلية التربية الرياضية جامعة بنها

The effect of using center stability exercises to develop some physical and physiological status indicators And improving some basic skills on the parallel device for students of the Faculty of Physical Education

The research aims to identify the effect of using center stability exercises to develop some indicators of physical and physiological condition and improve some basic skills on the parallel system for students of the Faculty of Physical Education in Benha. This study was applied to (50) students from the Faculty of Physical Education at a rate of 100% of the total research community in 2022 AD.) for a period of (12) weeks, with three training units per week

The most important results were that the stability exercises of the center worked to develop some indicators of physical and physiological condition and improve some basic skills on the parallel apparatus for students of the Faculty of Physical Education, as the effect of using center stabilization exercises had a very large positive effect on the improvement of the experimental group compared to the control group in the lowest percentage. The most important recommendations are the need to pay attention to the stability exercises of the center for their positive impact on the development and improvement of the physical condition, as well as the skill on other gymnastics equipment that these exercises were not practiced for students of the Faculty of Physical Education.