

مشكلة البحث : تظهر مشكلة البحث عندما رأي الباحث أن معظم لاعبي المطرقة الناشئين يواجهون مشكلة عدم الثبات والاستقرار ووجود اضطرابات خلال أداء الدورانات وعملية التخلص من المطرقة حيث لوحظ أن معظم الناشئين يعانون من المبالغة في الميل إما لأحد الجانبين أو للأمام أو للخلف نتيجة لفقدان اللاعب ثبات الجذع وعدم استقراره خلال أداء المهارة وذلك لضعف عضلات الجذع بشكل رئيسي ونقص تمارينات الثبات والتوازن الحركي في برامج التدريب الخاصة بهم.

اهمية البحث: العلماء قد اعترفوا بأهمية تمارينات ثبات الحوض، وهي أحد الفروق الرئيسية بين ممارس مبتدئ وآخر ذو خبره وتعد عضلة الحوض هي المركز لإنتاج حركات متوازنة وقوية بالنسبة لممارسي رياضات ألعاب القوى فإنهم يقوموا بحركات متوازنة وقوية للجسم لدفعه للأمام وجذبه في انماط حركية معقدة، وان الحوض المستقر هو أساس قوى للثبات والتوازن العضلي.

أهداف البحث: - يهدف البحث إلى ما يلي: -

- ١) التعرف على فعالية استخدام تمارينات ثبات الحوض على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدي ناشئ المطرقة.
- ٢) التعرف على فعالية استخدام تمارينات ثبات الحوض على بعض المتغيرات المهارية الخاصة لدي ناشئ المطرقة.
- ٣) التعرف على فعالية استخدام تمارينات ثبات الحوض على مستوى الانجاز الرقمي لدي ناشئ المطرقة.

الاستنتاجات:

- فرق معدل التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لقياس رمي الكرة من الخلف بفارق (٣.٩٧٢م) وبنسبة (٤٣.١٪) لصالح القياس البعدى.
- فرق معدل التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لقياس رمي الكرة من الأمام بفارق (١.٦٧٩م) وبنسبة (١٧.٦٪) لصالح القياس البعدى.
- فرق معدل التغير بين متوسطي القياس القبلي والبعدى لقياس رمي الكرة من الجانب بفارق (١.٤٠٤م) وبنسبة (١٤.٨٪) لصالح القياس البعدى.