

دراسة تحليلية لبرامج الاعداد البدني للاعبى جىماز الترامبولين فى مصر فى ضوء معايير الاتحاد الدولى للجىماز

أ.د/ محمد فؤاد محمود حبيب

استاذ تدريب الجىماز بقسم تدريب الرياضات الاساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان

أ.د/ عمرو حلمي محمد زايد

استاذ تدريب الجىماز بقسم تدريب الرياضات الاساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان

الباحث/ أحمد محمد نجيب عبد الحميد

باحث بمرحلة الدكتوراه- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعه حلوان

Doi: 10.21608/jsbsh.2023.219164.2478

مقدمة ومشكلة البحث

يزداد الاهتمام بين الدول لتحقيق السبق فى المجال الرياضى التنافسى وينعكس ذلك فى الانجازات الرياضية و تحطيم الارقام القياسية بصفة عامة و يتجلى ذلك فى رياضة الجىماز بصفه خاصة حيث يتم تعديل وتطوير متطلبات الأداء و الصعوبات المهاريه و طبيعه المنافسات على اللاعبين و المدربين بصفة مستمرة عقب كل دورة أولمبية, و كان لابد من مواجهة هذا التغيير ، وأعتبر هذه المواجهة من أخطر التحديات التي تشغل بال المسؤولين عن الرياضه ، ولهذا كان لا بد من التطور حتى نواكب التغيير الحديث ببدء حركته شاملة لإعادة التقويم تقويم الأهداف والاتجاهات والأسس والبرامج والأساليب و الوسائل حتى يمكن تعويض الرياضيين عما فقدوه من نشاطهم .

ولا يمكن التخطيط السليم أو التطور إلى الأفضل إلا على أساس التحليل الدقيق كما لا يمكن أن يتحقق التقويم الدقيق إلا على أساس الاختبار الموضوعى و القياس العلمى ، وذلك حفاظا على مستوى الاداء الفنى و البدني و الوظيفي والعصبي والنفسى والاجتماعي من أجل تطوير الإنتاج ودعم الإنجاز الرياضى و اكتشاف المواهب وحسن توجيهها واستثمارها.(١٤ : ٦).

الاتحادات الرياضية من أكثر الهيئات الرياضية تأثرا بالمتغيرات العالمية والمحلية، وذلك لما للرياضة من تأثيراً واضح محليا و عالميا، وإلحاد الرياضى هو القاعدة المثالية والمرجع الأساسى لإعداد الأبطال الرياضيين لقطاع البطولة والمنتخبات القومية وترتبط ارتباط وثيقا بميدان التربية الرياضية مما يستدعي الاهتمام بكل ما يخص من هذه الهيئات للوصول إلى

أفضل مستوى من الخدمات وتحقيق المستويات والإنجازات في البطولات العالمية والدولية (١٤ : ٣٨)

يعتبر الفكر الأولمبي فلسفة حياة , تجمع بشكل متوازن بين الجسد, والإرادة والعقل. بالإضافة فإن الفكر الأولمبي يسعى عبر المزج بين الرياضة, الثقافة والتعليم, لأسلوب حياة يقوم على السعادة الناتجة عن بذل الجهد, والقيمة التربوية للمثل الأعلى وأحترام المبادئ الأخلاقية العالمية (٢٣)

ولم يكن الوصول إلى المستويات العليا أو الأولمبية صدفة أو نتيجة الاعتماد على الإمكانيات فحسب بل كان ذلك نتيجة استخدام الاساليب العلمية المتقدمة في الرياضة وقد أدى تنافس الدول المتقدمة إلى تحقيق المستويات والارقام العالمية والإنجازات الرياضية والتطوير في طرق التدريب الرياضي بوجه عام و استخدام الاساليب والوسائل العلمية في ميدان الادارة والتدريب الرياضي بوجه خاص لمحاولة تقويم وتحديث الادارة و طرق التدريب التقليدية في كافة مجالات الأنشطة الرياضية (١٥ : ٤)


الاختبارات البدنية لبرامج تدريب الفئات العمرية بالاتحاد الدولي للجمباز للاعبين الترامبولين و الترامبولين المزدوج المصغر و التامبلنج

Flexibility

1. Leg raise forward – left and right

Wallbar, instrument or chart for measuring angles

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
- 15°	- 10°	- 5°	0 (90°)	+ 5°	+ 10°	+ 15°	+ 20°	+ 25°	+ 30°




Testing Protocol:

- Stand with straight back and leg against a wall or wallbar or beam, etc.
- The angle above or below horizontal is measured in degrees, 90° = 4 points. Must hold 2 seconds.
- The result is the average of the left and right leg.

2. Lift the upper body

1 P.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Poor		Satisfactory			Good				Very good




Comments:

- Lift upper body from floor; palms face outward
- The maximum hold position must be held for 5 seconds

3. Trunk bend forwards

Bench, staff, tape-measure

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0 cm	- 2 cm	- 3 cm	- 4 cm	- 5 cm	- 6 cm	- 8 cm	- 10 cm	- 12 cm	- 14 cm



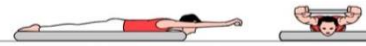
Testing Protocol:

- Hold staff with firm grip (hands closed) and shoulder width apart. Legs straight.
- Result is the distance from the top of the bench to the top of the staff.
- The measurements are in centimeters. Must hold for 2 seconds.

4. Arm-trunk angle backwards

Vertical bar to stand against, staff, tape-measure

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 cm	6 cm	8 cm	10 cm	12 cm	14 cm	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm



Testing Protocol:

- Lie flat on 20cm hard mat, head hanging over end of mat and chin against the side of mat
- Hold staff with firm grip (hands closed) and shoulder width apart and lift stick with straight arms
- The measurements are in centimeters - height above the mat to the bottom of the staff.

5. Kick to hold handstand

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 sec	2 sec	3 sec	4 sec	5 sec	6 sec	7 sec	8 sec	9 sec	10 sec

Testing Protocol

- Kick with fully stretched body; head between the arms to handstand; on floor or paralettes
- The time in seconds is measured
- The quality value must remain at 3.0 or higher. Timing stops when the quality is lower.

6. Leg lifts rearwards

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5x	6x	7x	8x	10x	12x	14x	16x	18x	20x

Testing Protocol:

- Hands hold onto box or horse; Lift legs backwards to horizontal (stopped by partner)
- Legs lower to vertical and lift to horizontal repeatedly. Count the number of repetitions in 10 seconds
- The quality value must remain at 3.0 or higher. Timing stops when the quality is lower.

7. Rapid straight arm rasies

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10x	12x	13x	14x	15x	16x	17x	18x	19x	20x

Testing Protocol:

- From a standing position, back to a solid mat vertical against a wall, straight arms
- Explosive straight arm lifts to touch the mat above the gymnast; and lower them rapidly to touch the mat beside the thighs.
- The number of correct repetitiosns in 10 secodns are counted.

Strength, power & endurance**1. Standing long jump**

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reach Height	RH +5 cm	RH +10 cm	RH +15 cm	RH +20 cm	RH +25 cm	RH + 30 cm	RH + 35 cm	RH + 40 cm	RH + 45 cm

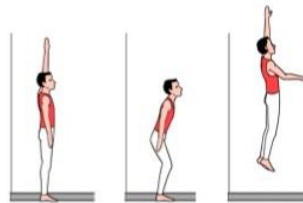


Testing Protocol:

- Measure the standing reach height (RH) of the gymnast with arms and hands fully extended overhead. This can be best measured with the gymnast lying on the floor (ankles flexed) and measure from heel to finger tips.
- Measure the length of the jump to the body part nearest to the take-off line (including fall or step backward).

2. Standing vertical jump

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
+5 cm	+10 cm	+15 cm	+20 cm	+25 cm	+ 30 cm	+ 35 cm	+ 40 cm	+ 45 cm	+ 50 cm

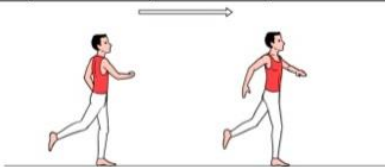


Testing protocol:

- Measure the height of the gymnast with arm and hand extended along the wall, mark with chalk.
- Measure jump height in cm. considering the mark farthest from the original, 2 attempts

3. Sprint 20 metres

1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.5 sec	4.4 sec	4.3 sec	4.2 sec	4.1 sec	4.0 sec	3.9 sec	3.8 sec	3.7 sec	3.6 sec
4.1 sec	4.0 sec	3.9 sec	3.8 sec	3.7 sec	3.6 sec	3.5 sec	3.4 sec	3.3 sec	3.2 sec



Testing Protocol:

- 20-metre sprint, measured in seconds. Ideally two timers are used and averaged.
- 1st line is for gymnasts up to age 12 years
- 2nd line is for gymnasts aged 13 to 15 years

4. V-snaps (rapid trunk flexion)


1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
n = 10x	12x	13x	14x	15x	16x	17x	18x	19x	20x



Testing Protocol:

- Lying on the floor (trunk & legs in horizontal) holding a ball – feet and head on foam blocks
- Raise trunk and extended legs until touching the ball with tips of feet and descend to the initial position. Count the number of repetitions in 10 seconds
- The quality value must remain at 3.0 or higher. Timing stops when the quality is lower.

8. Time of Flight



Testing Protocol:

- 10 vertical jumps are counted; starting when the gymnast is comfortable.
- The time for 10 jumps from foot contact to foot contact is measured
- The counting is stopped if the gymnast contacts the trampoline bed outside of the 0 or 0.1 point deduction area. In that case a second attempt is permitted and measured.

Time of Flight - Scale for girls (in seconds)

Age	1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 - 7	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
8 - 9	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5
10 - 11	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
12 - 13	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5
13 - 14	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5
14 - 15	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5

Time of Flight - Scale for boys (in seconds)

Age	1 point	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6 - 7	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5
8 - 9	13	13.5	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5
10 - 11	14	14.5	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5
12 - 13	15	15.5	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19	19.5
13 - 14	16	17	17.5	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21
14 - 15	17	18	18.5	19	19.5	20	20.5	21	21.5	22

(٢١)

لاحظ الباحث اهتمام من إتحاد الدولي للجهاز بتحقيق الجودة الشاملة و التميز في الأداء القائم على نتائج عمليات التحليل مما يحقق الريادة ، كما اشار الاتحاد الدولي للجهاز ان المدربين في الدول الرئد هم اكثر فاعليه في الإعداد البدني و الفني للاعب الجهاز مما يتسبب في محاولة العديد من المدربين لمحاولة التقليد من خلال اتباع طرق مختصرة نحو الصعوبات. ادى لزيادة حجم و شدة و كثافة التدريب في الأعمار الأصغر. و قد ارست رياضه الجهاز للنقد من قبل المهن الطبية و التعليمية و الإعلامية التي غالباً ما تصنف الجهاز كمثال على التدريب المسيئة و المفرطة الاطفال مما دفعت الباحث لاجراء دراسة تحليلية لبرامج دراسة تحليليه لبرامج الاعداد البدني اللاعبى جهاز الترامبولين فى مصر

فى ضوء معايير الاتحاد الدولى للجىماز يقدم الاتحاد الدولى و مجموعة من المعايير لتطور متطلبات الاداء من الاستعداد العقلي و الجسدي للتميز فى الأداء العالى من خلال و تخطيط الاعداد على المدى الطويل فق و طبيعة النمو فى الفئات العمريه و الحفاظ على المتطلبات الأساسية (المرونة و القدرة و المهارات الأساسية) ، والتي تعد ضرورية لتحقيق زيادة ثابتة ومستمرة فى تعلم للقدرات الفنية والبدنية.

ومن أهم أهداف الجىماز انه يعمل على: تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بالجهاز والتي منها المرونة والقوة والقدرة والسرعة والرشاقة تنمية وتطوير مختلف جوانب الاعداد النفسى قصير المدى وطويل المدى يعمل الجىماز على تنمية الجوانب المهارية لاعلى مستوى منافس ممكنة تنمية الجوانب المعرفية و العقلية لدى اللاعب من الطفولة وحتى يصل الى المستوى التنافسى العالمى . (١٤ : ٢٠)

يشير إلتحاد الدولى للجىماز (FIG) على تميز جىماز الترامبولين من بين جميع تخصصات الجىماز الثمانية ، و يكتسب اللاعبون الارتقاء و الطيران إلى ارتفاعات بدون الأجهزة التكنولوجية المتصلة بالجسم أقرب ما يمكن للإنسان من الطيران بمفرده وبالتالي يستطيع أداء العديد من المهارات الصعبة و التى قد تؤدي على اكثر من محور من محاور الدوران (٢١)

واتفق كل من أبو العلاء عبد الفتاح و احمد الهادى يوسف و طلحة حسام الدين و وفاء صلاح الدين و مصطفى كامل احمد و سعيد عبد الرشيد أن عملية التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالمية، تتطلب الإعداد لسنوات عديدة ، حيث أنه لا يأتي جزافاً ، و إنما يأتي عن طريق التخطيط القائم على أسس علمية سليمة ، تضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات. (٢)(٤)(٩)

و تعتبر رياضة الجىماز من الرياضات التي نالها نصيب كبير من التطور العلمي فى شتى متطلباتها ، حيث يعتبر من الأدلة التي تدل على هذا التطور وجود ثمانية أنواع للجىماز مسجلة بإلتحاد الدولى للجىماز ولكل منهم قوانينه الخاصة وأدواته ومهاراته واجهزته ومتطلباته هذا فضلاً عن محكميه ومدريه ولاعبيه بالإضافة إلي وجود لجنة فنية خاصة لكل نوع. (٢٨:١٢)

ومن أهم أهداف الجىماز انه يعمل على: تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة بالجهاز والتي منها المرونة والقوة والقدرة والسرعة والرشاقة تنمية وتطوير مختلف جوانب الاعداد النفسى قصير المدى وطويل المدى يعمل الجىماز على تنمية الجوانب المهارية لاعلى مستوى منافس ممكنة تنمية الجوانب المعرفية و العقلية لدى اللاعب من الطفولة وحتى يصل

الى المستوى التنافسى العالمى (٢٠ : ١٠)

و يشير إلتحاد الدولى للجىماز (FIG) على تميز جىماز الترامبولين من بين جميع تخصصات الجىماز الثمانية ، و يكتسب اللاعبون الارتقاء و الطيران إلى ارتفاعات بدون الأجهزة التكنولوجية المتصلة بالجسم أقرب ما يمكن للإنسان من الطيران بمفرده وبالتالي يستطيع أداء العديد من المهارات الصعبة و التى قد تؤدي على أكثر من محور من محاور الدوران (٢١)

ويؤكد إلتحاد الدولى للجىماز (FIG) ان المعايير وهى أداة عمل ضرورية لأعداد الحكام و المدربين و اللاعبين و المشاركين في مسابقات الجىماز وتشمل مجموعة من القوانين والقواعد وللوائح والنشرات (٢١)

معايير إلتحاد الدولى لبرمج الاعداد البدنى طويل المدى

- معايير مستويات الاعداد البدنى التجهيزى
- معايير مستويات الاعداد البدنى التخضيرى
- معايير مستويات الاعداد البدنى المتقدم
- معايير مستويات الاعداد البدنى الاداء العالى
- معايير كثافته حمل التدريب فى برامج تدريب الفئات العمريه

معايير الاختبارات البدنية اللاعبين الترامبولين بإلتحاد الدولى

- اختبارات القدرة العضليه اللاعبين الترامبولين
- اختبارات السرعة العضليه اللاعبين الترامبولين
- اختبارات القوة العضليه اللاعبين الترامبولين
- اختبارات المرونة العضليه اللاعبين الترامبولين
- اختبارات الطيران اللاعبين الترامبولين (٢١)

أهميه البحث والحاجة اليه:

- ١- التركيز على المتغيرات المسببه للنجاح وارتفاع المستوى للترشح لاولمبياد الترامبولين
 - ٢- تطوير مستوى الاعداد البدنى طويل المدى للاعبين جىماز الترامبولين بمصر في ضوء معايير الاعداد البدنى إلتحاد الدولى للجىماز
 - ٣- وضع مقترح الاعداد البدنى اللاعبين لجىماز الترامبولين في ضوء معايير إلتحاد الدولى للجىماز
- أهداف البحث :

تهدف الدراسة الحاليه الى:

- ١- تحليل برامج الاعداد البدنى اللاعبين جىماز الترامبولين في مصر في ضوء معايير إلتحاد الدولى

للمجاز للوقوف على الايجابيات والسلبيات

٢- تقديم مقترحات لعلاج السلبيات ودعم الايجابيات للنهوض ببرامج الاعداد البدني للاعبين مجاز الترامبولين بمصر

تساؤلات البحث:

١- ماهى الإيجابيات و السلبيات لبرامج الاعداد البدني اللاعبى مجاز الترامبولين بمصر فى ضوء معايير إلتحاد الدولى ؟

٢- ماهى المقترحات التى تؤدى الى النهوض ببرامج الاعداد البدني للاعبين مجاز الترامبولين بمصر وفق معايير إلتحاد الدول ؟

جدول (١)

المراحل و الخصائص الأساسية لتطوير الأداء على المدى الطويل (LTPD)

تدريب عالي الأداء (HPT)		التدريب المتقدم (AT)		التدريب التحضيري (PT)		التدريب الأساسي (BT)		المرحلة العمرية
بنات ١٧/١٦ سنة	بنين /١٨ سنة ١٩	بنين ١٨/١٧ سنة	بنين ١٥ سنة	بنين ١٤ ١٥/ سنة	بنين ١٠/٩ سنة	بنين ٩/٨ سنة	بنات ٧/٦ سنة	
		بنات ١٥/ سنة ١٦	بنات ١٣ / ١٤ سنة	بنات ١٣/١٢ سنة	بنات ٨/ ٩ سنة			
- التدريب من اجل المنافسات - التدريب لمزيد من التطور		- التدريب من اجل اكتساب المهارات - التدريب لبرامج المنافسات فى كاس العالم		- التدريب من اجل التعلم - تعلم المتطلبات الأساسية - تعلم القواعد الفنيه الاداء المهارات لبرنامج المسابقة		- التدرّب بشكل متكرر - تعلم المتطلبات الأساسية		الاهداف
٩ - ١٠	وحدة تدريب لكل الاسبوع	٨	٦-٧ وحدة تدريب لكل أسبوع	٥-٦ وحدة تدريب لكل أسبوع	٤-٥ وحدة تدريب لكل أسبوع	٢-٣ وحدة تدريب لكل أسبوع	١-٢ وحدة تدريب لكل أسبوع	عدد وحدة التدريب فى الاسبوع

٣ ساعات / لكل وحدة تقريباً. ٢٧-٣٠ ساعة الأسبوع	٣ ساعات / لكل وحدة تقريباً. ٢٤ ساعة الأسبوع	٣ ساعات / لكل وحدة تقريباً. ١٨ ساعة الأسبوع	٢.٥ ساعة / لكل وحدة تقريباً. ١٤ ساعة الأسبوع	٢ ساعة لكل وحدة	1.5 ساعة لكل وحدة	زمن التدريب
---	--	--	---	--------------------	----------------------	----------------

(٢١)

جدول (٢)

خصائص مراحل التدريب طويل المدى LTPD في الاتحاد الدولي للجيمباز

التدريب الأساسي (BT)	التدريب التحضيري (PT)	التدريب المتقدم (AT)	تدريب عالي الأداء (HPT)
المرحلة (٧ سنوات) اكتساب فائدة صحية من التدريب انتقاء مناسب للتدريب المتكرر. اختبارات سنوية	المرحلة (١) تطوير المتطلبات الأساسية و التحكم في اشكل الجسم (قبل البلوغ) أساسية المنافسة الجملة إجباري + الجملة اختياري تطوير اللياقة البدنية لتدريب بشكل مكثف نحو الاداء.	متطلبات عالية الاداء للمهارات (الصعوبة ، جوده الاداء، ثبات الاداء) في للمنافسة الدولي الحفاظ على المتطلبات الأساسية زيادة تاثير الحمل البدني	مشاركات ناجحة في المسابقات الدولية و البطولات القارية والبطولات الدولية التطور على الأساسيات (الصعوبة ، جوده الاداء ، ثبات الاداء) المتطلبات الأساسية (القدرة ، المرونة ، المهارات الاساسية) الحوافز و مكافآت
-المرحلة العمر (٨-٩) ودعم الوالدين -الحالة الصحية / اللياقة البدنية - القدرة الفكرية -الدافع الشخصيه لتدريب الجيمباز اكتساب -القدرة الحركية - السرعة - الرشاقة المرونة و القدرة و القوة اكتساب الجوانب النفسية التربوية ، مثل الشجاعة القدرة على التعبير	المرحلة (٢) الحفاظ على القدرة على التحميل الحفاظ على المهارات الاساسيه للجهاز الحفاظ على المتطلبات الأساسية مثل القدرة و المرونة و المهارات الأساسية مرعات مبداء الفرق الفردية استنقر و ثبات مستوى الاداء في المنافسة		

			المرحلة العمر (٩ - ١٠) اكتساب المتطلبات الأساسية تطوير المتطلبات الأساسية الأكروبات باستخدام (اجهزة و معدات مساعدة) تنمية مهارات الاساسيه على جهازه المنافسه
--	--	--	---

(٢١)

جدول (٣)

القواعد الاساسية للتدريب طويل المدى LTPD فى الاتحاد الدولى للجماز

المتطلبات الأساسية	التدريب الأساسي (BT)	التدريب التحضيري (PT)	التدريب المتقدم (AT)	تدريب عالي الأداء (HPT)
المرونة	+++	+++	يحافظ على المرونه	يحافظ على المرونة
القدرة	++	++	+++	+++
اساسيات بناء المهارات	+++	+++	+++	+++
تعلم	المتطلبات الاداء الحركى	+++	+++	+++
التكرار	الأداء الدقيق للحركات	+++	+++	+++
التدريب وثبات الاداء	+	++	+++	+++

(٢١)

ويؤكد الاتحاد الدولى للجماز فى برامج الاعداد البدنى طويله المدى

الهدف من تخطيط الأداء على المدى الطويل هو الحفاظ على المتطلبات الأساسية (المرونة و القدرة و المهارات الأساسية) ، والتي تعد ضرورية لتحقيق زيادة ثابتة ومستمرة في تعلم للقدرات الفنية والبدنية التي تحتل الأولوية القصوى و ان الاستعداد العقلي و الجسدي هو المعايير لتطور متطلبات الاداء الى المستوى الأعلى وان الهدف من

التدريب الأساسي هو تنظيم الحركي و المتطلبات العصبية العضلية وان الهدف من التدريب التحضيري هو زيادة في حجم المتطلبات العامة والخاصة (بالتوافق , المهارات الأساسية، تطور الاداء ، السرعة ، المرونة ، و نظام انتاج الطاقة ، وزيادة القدرة على التحميل) وان الهدف من التدريب المتقدم هو تطوير الانتقال المنهجي و الامن من التدريب التحضيري إلى تدريب الأداء عالي الخاص بالمستوى الدولي من خلال زيادة منهجه لمتطلبات التدريب (٢١)

خصائص الاعداد البدني في الفترة العمرية من ١١ إلى ١٥ عامًا

أن الفترة العمرية من ١١ إلى ١٥ عامًا هي وقت حرج بالنسبة للاعبين الجمناز يكونون فيها قادرين على تعلم المهارات المعقدة بسرعة ولكنهم في نفس الوقت عرضة للإصابات الجسدية الحادة والمزمنة لديهم عظام غير مكتمله النمو (غضروف بدلاً من العظام) في نهاية كل عظم طويل في الجسم يوجد لوحات النمو هذه عرضة للإصابة من قوة الالتواء و الضغط المفرطة أو المتكررة و الاجهاد نظم انتاج الطاقة لاهوائية هو الغالب في رياضة الجمناز في تلك الفترة نظام الطاقة لاهوائية غير ناضج

تأثير اللاعب الجمناز في الفترة العمرية من ١١ إلى ١٥ عامًا

- تنمو جميع أجزاء الجسم بمعدلات مختلفة وهذا قد يؤدي الى فقدان بعض المهارات.
- تتأثر المرونة مع نمو العظام و بالتالي تتأثر إطالة العضلات والأوتار.
- يزداد الوزن بشكل أسرع من القوة وبالتالي يفقد القوة النسبية بشكل مؤقتاً
- يتأثر اللاعب بفقدان تقدير الذات (نفسى) (٢١)

عوامل الامن و السلامه في الفترة العمرية من ١١ إلى ١٥ عامًا الاتحاد الدولي للجمناز

- يجب أن تكون التغذية على النحو الأمثل لتحقيق النمو الصحي
- يجب أن يركز لاعبي الجمناز في تلك الفترة العمرية في اكتساب و تعلم المهارات .
- يجب توفير وقت كافي للراحة
- يجب تقليل عدد الأحمال عالية التأثير
- لا يجب السماح بالالتواءات غير المكتملة
- يجب استخدام أسطح هبوط ناعمة (٢١)

الدراسات المرتبطة :

قامت منى محمد عبد الرازق (٢٠١٨) (١٨) دراسة بعنوان استراتيجية مقترحة للرعاية الرياضية للاعبين المشروع القومي لإعداد الناشئين بجمهورية مصر العربية وكانت الأهداف وضع استراتيجية مقترحة للرعاية الرياضية للاعبين المشروع القومي لإعداد الناشئين

بجمهورية مصر العربية ، استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحي إجمالي عدد (٢٨٥) فرداً ، وتمثل المجتمع من شركات الرعاية ، وزارة الشباب والرياضة ، القائمين على تنفيذ المشروع بالمحافظات على مستوى جمهورية مصر العربية ، وقد بلغت إجمالي عينة الدراسة ٨٦ فرداً تم اختيارهم بالطريقة وكانت اهم النتائج اقتصار دور إلتحادات الرياضية على الجانب الفني للعبة وعدم الاستفادة من قدراتهم التسويقية

قام احمد محمد محمد نجيب (٢٠١٩) (٤) بدراسة بعنوان دراسة مقارنة لنظم تدريب الجباز للمبتدئين فى مصر و بعض الدول المتقدمه وكانت الأهداف التعرف على نظم تدريب الجباز للمبتدئين فى مصر و استراليا و بريطانيا ووضع تصور يتناسب مع الاتجاه المعاصر لنظم التدريب الجباز للمبتدئين استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب الدراسات المسحي إجمالي عدد (١٠٠) مدرب ومدير فنى ، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من الاندية واستخدم الباحث الاستبيان و المقابلة لاداء جمع البيانات وقد اسفرت النتائج لا يبدا تاهيل المبتدئين للجباز فى المدارس و ببرامج من الاتحاد المصرى للجباز لا يحدد الاتحاد زمن الوحدات التدريب للمبتدئين .

قام فتحي محمد فتحي الصاوي (٢٠١٧) (١١) "دراسة تقييمية للجباز للجميع بجمهورية مصر العربية" وكانت الأهداف تقويم الوضع الراهن لرياضة الجباز للجميع في جمهورية مصر العربية استخدم الباحث المنهج الوصفي ٦٥ فردا موزعة (٣٠) لاعب (٥)مدرب (١٠) حكم (١٠) أعضاء اللجان الفنية وكانت اهم النتائج المشاركة الايجابية من وسائل الاعلام المختلفة نحو استثارة دافعية مختلف فئات المجتمع لممارسة الجباز للجميع ونشره من خلال التعريف بأهميته وأهدافه وفلسفته لمختلف الفئات العمرية داخل برامج الجباز للجميع في محوراهاتمام المؤسسات التعليمية

قام عيد شافعي عيد حرير (٢٠١٥) (١٠) استراتيجية مقترحه للجباز الترامبولين بإلتحاد المصري للجباز و وكانت الأهداف تصميم استراتيجية مقترحه للجباز الترامبولين لإلتحاد المصري للجباز استخدم المنهج الوصفي(٥٢) فرد من ممثلي إلتحاد المصري للجباز وكانت اهم النتائج لا يوجد خطه استراتيجية وطويله المدى للجباز الترامبولين بإلتحاد المصري للجباز تشتمل على اللاعبين الإمكانيات المادية الدعاية الاعلام والترويج للبطولات والتسويق من خلال الاعلام

قام محمد السيد احمد الحبشي (٢٠١٥) (١٤) بعنوان استراتيجية مقترحة لجباز الأيروبيك بإلتحاد المصري للجباز الاهداف صميم استراتيجية مقترحة لجباز الأيروبيك داخل إلتحاد المصري للجباز. استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي(٤٠)

فرداً من ممثلي إتحاد المصري للجماز و أعضاء هيئة التدريس بالجامعات المصرية وكانت اهم النتائج تنمية المواهب والاهتمام بالشباب في المناطق المحلية بجميع أنحاء الجمهورية استخدام وسائل الإعلام المختلفة لنشر جماز الأيروبيك داخل نوادي مصر المختلفة

قام ابراهيم احمد عبد الوهاب السباعي(٢٠٠٦) (١) دراسة بعنوان المشكلات الادارية والفنية التي تواجهه رياضة الجماز بصعيد مصر وكانت الأهداف التعرف على المشكلات التي نواجهه رياضية الجماز بصعيد مصر , استخدم الباحث المنهج الوصفي(١٥) مدربا واداريا ومقيما للجماز بصعيد مصر وكانت اهم النتائج عدم توفر الصالات والاجهزة بأندية الصعيد وقلة المنافسات , خطة إتحاد غير واضحة للعاملين بالأندية بالصعيد

الدارسات المرتبطة الاجنبية :

قام توماس هاينين ، فريا كريبيلا(٢٠١٦) (١٩) بدراسة بعنوان تقييم درجه الصعوبات في جماز الترامبولين الهدف من هذه الدراسة هو التحقق من تاثير اختلافات متغيرات العمر والجنس وسنة المنافسة في على درجه الصعوبه واستخدم المنهج الوصفي وكانت العينه 279 لاعب و لاعبه جماز الترامبولين الفردي في الترتيب النهائي لمسابقة جماز الترامبولين العالمية ومسابقات للفئات العمرية للأعوام ٢٠١١ و ٢٠١٣ و ٢٠١٤ و ٢٠١٥ وأظهرت النتائج اختلف في درجه الصعوبه ، بين الاناث و الذكور يعتمد على تفوق الاناث في درجه الأداء ، وتفوق الذكور في قياس وقت الطيران و ارتبط الصعوبات بزمن الطيران

قام ميغيل فيسنتي مارينيو(٢٠٢١) (٢٠) بدراسة بعنوان: تحليل نتائج الاتحادات الوطنية بمسابقات الفئات العمرية الاتحاد الدولي للجماز بين عام ١٩٩٩ وعام ٢٠١٩ في كأحد ركائز التطوير رياضة الترامبولين تهدف إلى التعرف على دور مسابقات الفئات العمرية لجماز الترامبولين في تطور رياضة الترامبولين بالاتحاد الدولي.

تقديم تحليل مفصل من حيث الطبقات والجنس والتخصصات واستخدم الباحث المنهج الوصفي من خلال إجراء تحليل لبيانات المشاركين وتوزيع الميداليات خلال نتائج بين عام ١٩٩٩ وعام ٢٠١٩ .FIG ، وكانت النتائج هيمنة واضحة للمنتخب الوطني للاتحاد الروسي وتعزيز مجموعة من الاتحادات الدولية وجودهم على الساحة المتنافسين استراتيجية ثابتة ومخطط لها جيداً من الاتحاد الدولي للجماز لبرامج مسابقات الفئات العمرية WAGC. لتصبح هذه المسابقات جزءاً من الثقافة للرياضيه وقام الاتحادات الوطنية بدمج برامج مسابقات الفئات العمرية بالمناهج التعليم في جميع الإجراءات الموصى بها على المستوى الدولي.

المنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي من خلال تحليل الوثائق - الدراسات السابقة - المقابلة الشخصية وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث وعينة البحث من المدربين والمديرين الفنيين في مجال التدريب الجمباز الترامبولين وقد تم اختيار عينه البحث بطريقة العشوائية

عينة البحث

قد بلغت عينة البحث عدد (٨٠) من المدربين والمديرين الفنيين المسجلين باتحاد المصري للجمباز من مناطق مختلفة ممن لديهم الخبرة في مجال تدريب الجمباز الترامبولين وشاركوا في بطولات الإتحاد المصري للجمباز

جدول (٤)

توصيف عينة البحث

م	مجتمع البحث	العينة الاستطلاعية	العينة الأساسية	المجموع الكلي للعينة
١	مدربين ومديرين فنيين لجمباز الترامبولين	٣٠	٥٠	٨٠
	أجمالي العينة	٣٠	٥٠	٨٠

يتضح من الجدول رقم (٤) ان توصيف عينه البحث الأساسية كان عددها (٥٠) بالإضافة إلى (٣٠) عينة استطلاعية.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

أستخدم الباحث ادوات التي تتناسب مع طبيعة هذا البحث وذلك من خلال الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة و الدوريات العلمية والمقابلات الشخصية و تحليل الوثائق واستخدام الباحث الوسائل الأتية.

المقابلة الشخصية لعينه البحث الاستطلاعي :

- مدربين الجمباز من محافظات مصر المسجلين في الإتحاد المصري للجمباز المكونة لعدد (30) مدرب و مدير فني
 - اساتذة الجمباز بكليات تربية رياضية.
 - الخبراء العاملين في مجال تدريب الجمباز الحاصلين على درجة الدكتوراه .
- وذلك للحصول على البيانات و المعلومات وتطبيق الاستبيان التي تفيد الباحث قد تلقى الضوء على بعض الجوانب المراد دراستها وبخاصة وضع الترامبولين في مصر وصياغة

عبارات الاستبيان وتحديد المحاور الرئيسية للاستبيان .

الشبكة الدولية للمعلومات الإنترنت :

استعان الباحث بالعديد من المواقع الإلكترونية الشبكة الدولية للمعلومات للحصول على البيانات والمعلومات الخاصة بجمباز الترامبولين بالاتحاد الدولي للجمباز والاستفادة منها لتحليل وضع جمباز الترامبولين في الإتحاد المصري للجمباز و أندية الجمباز و الهيئات و بجمهورية مصر العربية وصياغة عبارات الاستبيان .

تحليل السجلات و الوثائق :

قام الباحث بتحليل السجلات المتاحة على المواقع الإلكترونية الإتحاد المصري للجمباز و الإتحاد الدولي للجمباز , التعرف على ما دة يفيد البحث من برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين و التعرف على وضع جمباز الترامبولين داخل الإتحاد المصري للجمباز و المناطق التابعة له و داخل الأندية في ضوء معايير الإتحاد الدولي لجمباز .

الاستبيان :

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان تهدف إلى تحليل لبرامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين في جمهوريه مصر العربية في ضوء معايير الإتحاد الدولي قام الباحث بتتبع الخطوات العلمية لبناء الاستمارة والتأكد من الصدق و الثبات واصبحت الاستمارة في صورتها النهائية (مرفق ٣)

اجراءات البحث :

خطوات بناء استمارة استبيان :

- تحديد الأهداف من الإستبيان
- مراجعه الاستبيانات المشابهة في هذا الموضوع
- وضع المحاور الافتراضية الاستبيان ثم استطلاع آراء الخبراء فيها مع تحديد الأهمية النسبية للمحاور , ثم عرض العبارات على الخبراء لتحديد الأهمية النسبية لكل محور
- استخلاص المحاور النهائية للاستبيان
- اعداد وصياغة عبارات الاستبيان في صورتها المبدئية وفقاً للأهمية النسبية للمحاور ثم عرضها للعبارات على الساده الخبراء .
- إجراء التعديلات التي نتجت من العرض على الساده الخبراء لاستخراج الصورة الثانية من الاستبيان .
- تطبيق استمارة الاستبيان على المدربين و المديرين الفنيين
- حساب المعاملات العلمية لمقاييس واستخرج الصورة النهائية.
- وضع شروط وتعليمات تطبيق الاستبيان

- تطبيق الاستبيان

تحديد المفهوم النظري الإجرائي لمحاور الإستبيان :

قام الباحث من خلال الاطلاع على المراجع المتخصصة و الدوريات العلمية و مراجعه شبكة الإنترنت و القراءات النظرية وبعد تحليل السجلات و الوثائق وبعد إجراء المقابلات الشخصية للخبراء , للتعرف على المحاور المقترحة لنظم تدريب الجمباز الترامبولين قام الباحث بوضع استمارة الاستبيان و تم على الخبراء (مرفق ٢) بغرض التعريف على مدى ملائمة محاور الاستبيان وكفاءة المحاور لهدف البحث و للأهمية النسبية لكل محور .

إعداد الشكل المبدئي لمحاور الاستبيان :

بعد الاطلاع على البحوث العلمية والدراسات السابقة المختلفة في مجال تدريب الجمباز الترامبولين ومن خلال الاستفادة الناتجة من المقابلات الشخصية للخبراء , قام الباحث بوضع إستمارة استبيان حدد فيها أهم محاور البحث (مرفق ٢) ثم قام الباحث بتحديد للأهمية النسبية للمحاور و ارتضى الباحث نسبه ٧٥ % فأكثر كحد ادني لتحديد المحاور الخاصة بالبحث وقد تم عرض هذا المحاور على العديد من الخبراء المتخصصين في اقسام الجمباز أعضاء هيئه التدريس بالجامعة المصرية والخبراء في مجال تدريب الجمباز الذين تم اختيارهم وفقا للمعايير التالية.

- إن يكون له نشاط علمي وحاصل على درجة الدكتوراه في التدريب الرياضي(الجمباز).
- يعمل في المجال الاكاديمي او التطبيقي لفترة لا تقل عن عشر سنوات.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات :

صدق المحتوى (صدق الخبراء)

عمد الباحث على سبيل الحصول على التأكيد موافق لصلاحيه أداء البحث وصدقها في قياس ما صممت من اجله ما تم عرض هذه الأدلة بصوره أوليه على مجموعه من الخبراء المتخصصين في مجال التربية الرياضية و الجمباز وعددهم (١٠) خبراء (مرفق ١) الاستجابة والنسب المئوية و الدلالات الإحصائية لاستطلاع آراء الخبراء في مدى موافقة المحاور المقترحة للاستبيان .

جدول (٥)

النسبة المئوية وفقاً للآراء الخبراء حول محاور الاستبيان

ن=١٠

م	المحاور	موافق		غير موافق	
		مرتبط	النسبة المئوية	غير مرتبط	النسبة المئوية
١	برامج الاعداد البدني للاعبين الترامبولين	١٠	١٠٠	-	-

يتضح من الجدول رقم (٥) ان محور برامج الاعداد البدني للاعبين الترامبولين حصلت على نسبة اتفاق (١٠٠٪) وهي اكبر من (٧٠ ٪) وعليها تقبل الباحث هذه المحور إعداد الشكل المبدئي لعبارات الاستبيان :

بعد اتفاق الخبراء على محاور الاستبيان هو بعد تحديد الاهمية النسبية لكل محور قام الباحث بوضع العبارات التي تتناسب مع كل محور (مرفق ٢) حيث بلغت العدد الاجمالي للعبارات (١١) كما اقترح الباحث ميزان التقدير الثلاثي وقد راعى الباحث صياغة وتحديد شكل العبارات كما يلي :

- السلامة في صياغة العبارات المقترحة بأسلوب واضح
- مدى مناسبة العبارات بكل محور " انتماء العبارات من المحور"
- التسلسل المنطقي

العرض الخبراء للوصول الى الصورة الثانية لعبارات الاستبيان:

قام الباحث بعرض كل العبارات وموزين التقدير على الخبراء للتعرف على مدى ملائمة العبارات لمحور الاستبيان وكذلك التعرف على مدي ملائمة ميزان التقدير ونتج عن العرض على الخبراء عبارات وبالتالي وصل عدد العبارات إلى (١١) عبارات وكذلك نتج عن العرض استخدام الميزان التقدير الثلاثي في التقدير (نعم , الى حد ما ,لا) ونتج ايضاً تعديل الصيغة اللفظية لبعض العبارات وتم إعداد الاستبيان في صورته التالية التي تكونت من عدد (١١) عبارات وقد استخدم الباحث وفقاً لآراء الخبراء ميزان التقدير (الثلاثي) .

استجابة الخبراء على عبارات محور برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين

جدول (٦)

استجابة الخبراء على عبارات المحور برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين

ن=١٠

م	العبارات	مرتبط	النسبة المئوية	غير مرتبط	النسبة المئوية
١	هل ينظم الاتحاد المصري للجمباز برنامج اختبارات بدنية للاعبين الترامبولين تحت ٧ سنوات ؟	٧	٪٧٠	٣	٪٣٠
٢	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب القوة العضلية في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	١٠	٪١٠٠	-	-
٣	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب المرونة العضلية في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	٧	٪٧٠	٣	٪٣٠
٤	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب القدرة العضلية في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	١٠	٪١٠٠	-	-

٥	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجماز باختبارات لتدريب السرعة في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	١٠	١٠٠%	-	-
٦	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجماز باختبارات لتدريب التحمل في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	١٠	١٠٠%	-	-
٧	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجماز باختبارات لتمرين الطيران في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	٧	٧٠%	٣	٣٠%
٨	هل تحدد اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجماز بمعايير لمستويات الاختبارات البدني في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	٧	٧٠%	٣	٣٠%
٩	هل ينظم الاتحاد المصري للجماز دورات تدريب الاعداد البدني للاعبين الترامبولين ؟	١٠	١٠٠%	-	-
١٠	هل تحدد اللجنة الفنية للترامبولين بحجم و كثافة الوحدات التدريبية في برامج التدريب الفئات العمرية بالاتحاد المصري للجماز ؟	١٠	١٠٠%	-	-
١١	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجماز بمعايير لمستويات الاعداد البدني طويل المدى في برامج تدريب لفئات العمرية ؟	٨	٨٠%	٢	٢٠%

و يتضح من الجدول (٦) بعد استطلاع آراء الخبراء على مدى مناسبة العبارات وفقاً لإختبار معنوية النسب (المحور برامج الاعداد البدني للاعبين جماز الترامبولين) يتضح من الجدول إن جميع عبارات في المحور قد حصلت على على نسبة التقاف بين (٧٠٪ إلى ١٠٠٪) وهي اكبر من (٧٠٪) وعليه تقبل إن هذه العبارات.

تحديد عدد العبارات الفعلي للمحور برامج الاعداد البدني للاعبين جماز الترامبولين

جدول (٧)

تحديد عدد العبارات الفعلي للمحور

عدد العبارات بعد الحذف	عدد العبارات المحذوفة	عدد العبارات المبدئية	المحاور
١١	-	١١	المحور برامج الاعداد البدني للاعبين جماز الترامبولين
١١	-	١١	الإجمالي

ويتضح من الجدول (٧) بعد استطلاع آراء الخبراء على مدى مناسبة العبارات محور برامج الاعداد البدني للاعبين جماز الترامبولين حساب المعاملات العلمية والوصول إلى للصورة النهائية للاستبيان :

و الوصول للصورة النهائية للاستبيان حيث قام الباحث بحساب المعايير العلمية للاستبيان من صدق وثبات و نتيجة الصورة النهائية .

الدراسة الاستطلاعية :

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على العينة الاستطلاعية المدربين المسجلين في الإتحاد المصري للجماز من مجتمع البحث وتمت الدراسة في الفترة من ١٧ / ١ / ٢٠٢٣

إلى ١٧ / ٢ / ٢٠٢٣/٠٢ فى الموسم ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ و قد استفاد الباحث من الدراسة الاستطلاعية على النحو التالي حساب المعاملات العلمية لكل استبيان ومحاور من صدق وثبات التعرف على الاجراءات الادارية و التنظيمية لتطبيق الاستبيان التأكيد من سهولة الاستبيان من حيث الصياغة - سهولة الفهم - الوضوح - الوقت المناسب لاستكماله (التعرف على أي مشاكل محتملة للتطبيق الأساس.

ميزان التقدير المقترح :

جدول (٨)

ميزان التقدير

نوع الميزان	درجات الميزان	الاستجابة	النسبة %
ثنائي	نعم - لا	٢	٢٠%
ثلاثي	نعم - إلى حد ما - لا	٨	٨٠%

يوضح الجدول رقم (٧) آراء الخبراء في ميزان التقدير حصل التقدير الثنائي على نسبه اتقاق (٢٠%) وهي اقل من اقل نسبه معنويه مقبولة بينما حصل ميزان التقدير الثلاثي على نسبة اتقاق تراوحت (٨٠%) وهي اكبر من اقل نسبة معنوية , عليه قبل الباحث ميزان التقدير الثلاثي.

معامل إرتباط عبارات محور برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين

جدول (٩)

معامل إرتباط عبارات محور برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين بمجموع درجات المحور

ن=٣٠

م	العبارات	م	ع	ر
١	هل ينظم الاتحاد المصرى للجمباز برنامج اختبارات بدنية للاعبين الترامبولين تحت ٧ سنوات ؟	1.53	0.68	1
٢	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصرى للجمباز بختبارات لتدريب القوة العضليه فى برامج تدريب للفئات العمرية ؟	1.53	0.68	0.792
٣	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصرى للجمباز بختبارات لتدريب المرونه العضليه فى برامج تدريب للفئات العمرية ؟	1.57	0.73	0.792
٤	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصرى للجمباز بختبارات لتدريب القدرة العضلى فى برامج تدريب للفئات العمرية ؟	1.53	0.68	0.792
٥	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصرى للجمباز بختبارات لتدريب السرعة فى برامج تدريب للفئات العمرية ؟	1.53	0.68	0.792

٦	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب التحمل في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	1.53	0.68	1
٧	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لزمين الطيران في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	1.53	0.68	0.792
٨	هل تحدد اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز معايير لمستويات الاختبارات البدني في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	1.53	0.68	0.792
٩	هل ينظم الاتحاد المصري للجمباز دورات تدريب الاعداد البدني للاعبين الترامبولين؟	1.87	0.63	0.568
١٠	هل تحدد اللجنة الفنية للترامبولين بحجم و كثافة الوحدات التدريبية في برامج التدريب الفئات العمرية بالاتحاد المصري للجمباز ؟	1.60	0.72	0.60
١١	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز بمعايير لمستويات الاعداد البدني طويل المدى في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	1.53	0.68	0.792

ن - ٢ = ٣٠ - ٢ = ٢٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول (٨) بأن معامل إرتباط المحور تراوح بين (٠,٥٦٨) و (١) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ويشير إلى اتساق هذه المحاور بالاستبيان و بالتالي صدقها. معامل إرتباط محور برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين

جدول (١٠)

معامل إرتباط المحور مع مجموع الدرجات المحور الكلية

ن = ٣٠

م	المحور	م	ع	ر
المحور	برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين	1.57	٠,٠٢٥	٠,٥٣٥

ن - ٢ = ٣٠ - ٢ = ٢٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٠,٣٠٦

يتضح من الجدول (١٠) بأن معامل إرتباط عبارات المحور (٠,٥٣٥) وهي اكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى دلالة معامل الارتباط عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ويشير إلى اتساق هذه المحاور بالاستبيان و بالتالي صدقها. ثبات الاستبيان

جدول (١١)

معامل ألفا كرو نباخ لعبارات محور الاستبيان

م	المحور	عدد العبارات	معامل ألفا لكرو نباخ
المحور	برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين	١١	٠,٨٢٥

ويتضح من الجدول (١١) إن قيمة معامل الفا كرو نباخ لمحور برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين (٠.٨٢٥) وهي معاملات قوية تشير إلى ثبات الاستبيان. و يمكن أجمال ما اسفر عنه حساب المعاملات العلمية في الجدول التالي.

جدول (١٢)

جدول حساب المعاملات العلمية لعبارات الاستبيان

م	المحور	العبارات المقترحة	بعد العرض على السادة الخبراء	بعد حساب المعاملات العلمية
المحور	برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين	١١	11	11
	المجموع	١١	11	11

التجربة الاساسية :

قام الباحث بتطبيق الاستبيان الخاص لنظم تدريب الجمباز الترامبولين بعينه البحث (مرفق ٣) في الفترة ٢٠٢٣/٠٣ /١٧ إلى ٢٠٢٣/٠٣ /٢٢ /٢٢ موسم ٢٠٢٣/ ٢٠٢٢ و قد اتبع الباحث الخطوات الآتية عند تطبيق الاستبيان:

- توزيع الاستمارات على عينه البحث المديرين الفنيين والمدربين للجمباز
- شرح محتوى الاستمارة شرح وافيا توضيح الهدف منها
- توضيح طريقه الإجابة على العبارات
- تفسير اي شيء يراه المفروض غامض او يحتاج الفهم و التوضيح.
- توضح إن هذه الاستمارة لخدمة وإثراء البحث العلمي وإن صرحتهم لن تتعرض لأي نوع من أنواع الضرر وذلك لضمان الدقة و الأمانة في الإجابة على الاستمارة.

المعالجة الإحصائية :

تم إجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لتحقيق الاهداف و التأكد من صحه التساؤلات باستخدام القوانين وذلك باستخدام برنامج SPSS & EXCELL الاحصائي التالي:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الفا كور نباخ
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط
- معامل الاختلاف

- معنوية النسب

جدول (١٣)

الوسط المرجح و ما يقابله من استجابة

م	الوسط المرجح	الاستجابة
١	١ - ١.٦٦	لا
٢	١.٦٧ - ٢.٣٣	الى حد ما
٣	٢.٣٤ - ٣	نعم

عرض النتائج و مناقشتها

استجابة العينة لبرامج الاعداد البدني للاعبين الترامبولين

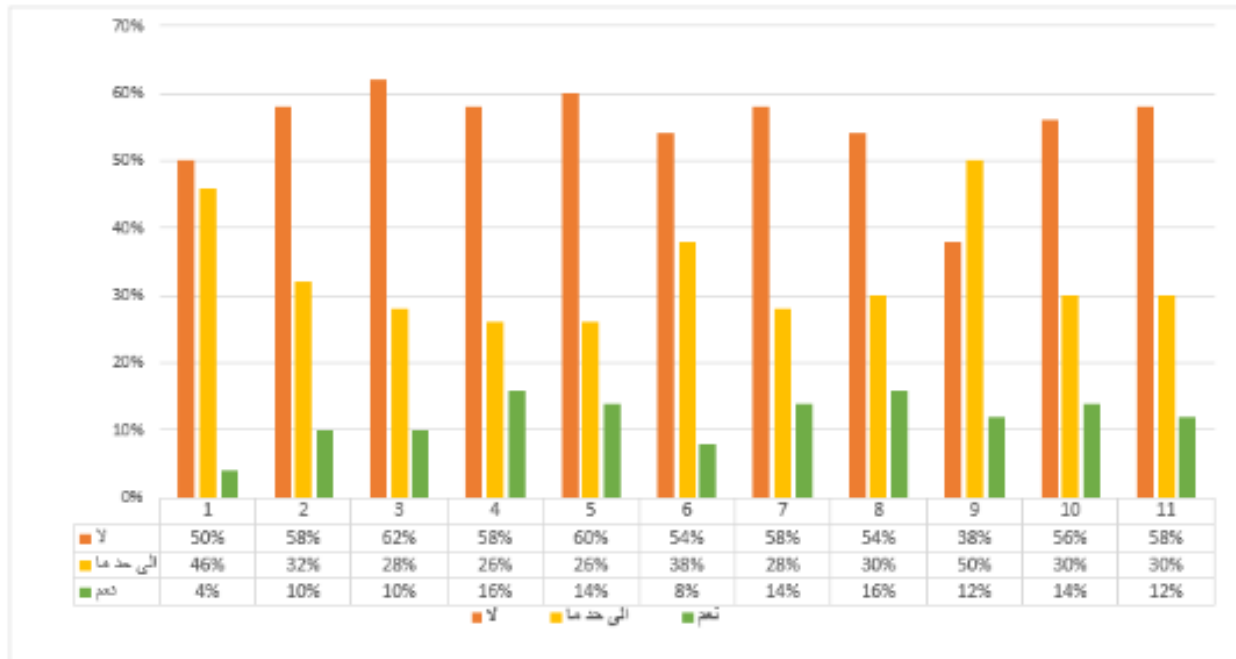
جدول (١٤)

استجابة العينة لمحور برامج الاعداد البدني للاعبين الترامبولين

ن=٥٠

الترتيب	الوزن النسبي	الوسط المرجح	نعم		الى حد ما		لا		العبارات	م
			%	ك	%	ك	%	ك		
6	51%	1.54	٤%	2	٤٦%	23	٥٠%	25	هل ينظم الاتحاد المصري للجمباز برنامج اختبارات بدنية للاعبين الترامبولين تحت ٧ سنوات ؟	١
7	51%	1.52	١٠%	5	٣٢%	16	٥٨%	29	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب القوة العضلية في برامج تدريب للفئات العمرية؟	٢
11	49%	1.48	١٠%	5	٢٨%	14	٦٢%	31	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب المرونة العضلية في برامج تدريب للفئات العمرية؟	٣
3	53%	1.58	١٦%	8	٢٦%	13	٥٨%	29	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب القدرة العضلى في برامج تدريب للفئات العمرية؟	٤
8	51%	1.54	١٤%	7	٢٦%	13	٦٠%	30	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب السرعة في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	٥
9	51%	1.54	٨%	4	٣٨%	19	٥٤%	27	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب التحمل في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	٦
5	52%	1.56	١٤%	7	٢٨%	14	٥٨%	29	هل توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لزمنا الطيران في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	٧

2	54%	1.62	١٦%	8	٣٠%	15	٥٤%	27	هل تحدد اللجنة الفنية للترموولين بالاتحاد المصري للجمباز بمعايير لمستويات الاختبارات البدني في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	٨
1	58%	1.74	١٢%	6	٥٠%	25	٣٨%	19	هل ينظم الاتحاد المصري للجمباز دورات تدريب الاعداد البدني للاعبين الترامبولين ؟	٩
4	53%	1.58	١٤%	7	٣٠%	15	٥٦%	28	هل تحدد اللجنة الفنية للترموولين بحجم و كثافة الوحدات التدريبية في برامج التدريب الفئات العمريه بالاتحاد المصري للجمباز ؟	١٠
10	51%	1.54	١٢%	6	٣٠%	15	٥٨%	29	هل توجه اللجنة الفنية للترموولين بالاتحاد المصري للجمباز بمعايير لمستويات الاعداد البدني طويل المدى في برامج تدريب للفئات العمرية ؟	١١
	52%	1.56	12%	65	33%	182	55%	303	أجمالي عبارات المحور	



شكل (٢)

استجابته عينه البحث على محور برامج الاعداد البدني لجمباز الترامبولين

ويتضح من الجدول (١٤) والشكل رقم (٢) الخاص بتكرارات و النسبة المئوية لكل استجابة والوسط المرجح والوزن النسبي وترتيب عبارات المحور إن اتجاه مفردات عينه البحث قد أظهرت اتجاه عام نحو الاستجابة ب "لا" على مجموع عبارات المحور وفقا لرأى "ليكرت" حيث حصلت تلك العبارات على وسط مرجح يقع بين (١.٧٤) : (١.٤٨) و بوزن نسبي يقع بين (٤٩%) : (٥٨%) وكان ترتيب هذه العبارات وفقا لمعامل الاختلاف من أكثر أتفا إلى

الاقبل كما يلي :

- لا ينظم الاتحاد المصري للجهاز برنامج اختبارات بدنية للاعبين الترامبولين تحت ٧ سنوات
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجهاز باختبارات لتدريب القوة العضلية فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجهاز باختبارات لتدريب المرونه العضليه فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجهاز باختبارات لتدريب القدرة العضلى فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجهاز باختبارات لتدريب السرعة فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجهاز باختبارات لتدريب التحمل فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجهاز باختبارات لزمن الطيران فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا تحدد اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجهاز بمعايير لمستويات الاختبارات البدني فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - الى حد ما ينظم الاتحاد المصري للجهاز دورات تدريب الاعداد البدني للاعبين الترامبولين
 - لا تحدد اللجنة الفنية للترامبولين بحجم و كثافة الوحدات التدريبية فى برامج التدريب الفئات العمريه بالاتحاد المصري للجهاز
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجهاز بمعايير لمستويات الاعداد البدني طويل المدى فى برامج تدريب للفئات العمرية
- مما يشير إلى المشكلات المرتبطة ببرامج الاعداد البدني للاعبين الترامبولين و التي يجب ايجاد حلول جذريه لها من اجل التوجيه لبرامج الاعداد البدني طويل المدى للاعبين الترامبولين بما يتناسب مع التطور النمائي

مناقشة وتفسير النتائج

محور برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين:

مما يشير إلى إن استجابة العينة على إجمالي عبارات تؤكد شيوع بعض المشكلات المختلفة و المتضمنة في محور الاستبيان يوضح الجدول (١٤) و الشكل (٢) إن اتجاهات مفردات عينة البحث قد أظهرت اتجاها عاما نحو الاجابة ب "لا " على محور برامج الاعداد البدني لجمباز الترامبولين حيث حصل العبارات في الاستبيان وفقا لرأى "ليكرت" على وسط مرجح يقع بين (١.٧٤) : (١.٤٨) و بوزن نسبي يقع بين (٤٩ %) : (٥٨ %) وكان ترتيب هذه العبارات وفقا لمعامل الاختلاف من أكثر أتقا إلى الاقل كما يلي :

- لا ينظم الاتحاد المصري للجمباز برنامج اختبارات بدنية للاعبين الترامبولين تحت ٧ سنوات
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب القوة العضلية في برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب المرونه العضلية في برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب القدرة العضلى في برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لتدريب السرعة في برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز باختبارات لزمن الطيران في برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا تحدد اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز بمعايير لمستويات الاختبارات البدني في برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا تحدد اللجنة الفنية للترامبولين بحجم و كثافة الوحدات التدريبية في برامج التدريب الفئات العمريه بالاتحاد المصري للجمباز
 - لا توجه اللجنة الفنية للترامبولين بالاتحاد المصري للجمباز بمعايير لمستويات الاعداد البدني طويل المدى في برامج تدريب للفئات العمرية
- يرى الباحث** قصور في برامج الاعداد البدني طويل المدى للاعبين للترامبولين في مصر و اهتمام الاتحاد الدولي للجمباز ببرامج التدريب و الاحمل البدنيه والاعداد البدني طويل المدى للاعبين الترامبولين بدءا من ببرامج الاعداد البدني التجهيزي تليها ببرامج

ببرامج الاعداد البدنى التدريب التحضيرى وتليها ببرامج الاعداد البدنى المتقدم لتأمين وصول اللاعب الترامبولين برامج الاداء العالى و التطور فى الصعوبات المهاريه مع الحفاظ على اساسيات المهارات و جوده الاداء و التمكن من الاداء و التطور .

ويؤكد " اشرف عبد التواب سعداوي" (٢٠١٨) (٦) وجود اهداف إدارية ولكن غير مصاغة بشكل محدد يعرفها العاملين, الاهداف العامة المرئية غير واضحة للعاملين ويتفق مفتى ابراهيم (٢٠١٠) (١٧) ان استفادة اللاعب من التدريب الرياضى تعتمد على ملائمة درجة نمو وتطور اجهزته الوظيفيه للحمل التدريبي والمقدم له وهو مايعنى ان الحمل التدريبي يجب ان يكون مناسب لدرجة نمو أجهزته الوظيفيه ويشير احمد الهادى يوسف (٢٠١٠) (٣) ان نقص الكفائه العضليه فى احد الحركات الرئيسية - سيؤدى الى عدم تنفيذ (أداء) مجموعة العناصر (الحركات) الفنيه التابعة لنفس التركيب الحركى الديناميكي , ومن هنا يتضح لنا مدى اهميه الاعداد البدنى الخاص

ويؤكد محمد صبحي حسنين (٢٠٠٤) (١٥) ان نتاج الاختبارات هى الوسيله المستخدمه فى اصدار الاحكام على الافراد لذلك يجب الاهتمام بعملية اختيار الاختبارات لما لذلك اهميه قصوى فى تحقيق الاهداف الموضوعية

الاستنتاجات و التوصيات

الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية, مشكلات برامج الاعداد البدنى للاعبين جمباز الترامبولين, وبإجراء تلك الدراسة التحليلية لبرامج الاعداد البدنى لجمباز الترامبولين فى مصر في ضوء معايير الاتحاد الدولى للجمباز الباحث الى الآتي:

- من اهم مشكلات المتعلقة ببرامج الاعداد البدنى للاعبين جمباز الترامبولين :
- لا ينظم الاتحاد المصرى للجمباز برنامج اختبارات بدنية للاعبين الترامبولين تحت ٧ سنوات
 - لا توجه اللجنة الفنيه للترامبولين بالاتحاد المصرى للجمباز باختبارات لتدريب القوة العضليه فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنيه للترامبولين بالاتحاد المصرى للجمباز باختبارات لتدريب المرونه العضليه فى برامج تدريب للفئات العمرية

- لا توجه اللجنة الفنيه للترامبولين بالاتحاد المصرى للجماز باختبارات لتدريب القدرة العضلى فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنيه للترامبولين بالاتحاد المصرى للجماز باختبارات لتدريب السرعة فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنيه للترامبولين بالاتحاد المصرى للجماز باختبارات لتدريب التحمل فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا توجه اللجنة الفنيه للترامبولين بالاتحاد المصرى للجماز باختبارات لزمن الطيران فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا تحدد اللجنة الفنيه للترامبولين بالاتحاد المصرى للجماز بمعايير لمستويات الاختبارات البدني فى برامج تدريب للفئات العمرية
 - لا تحدد اللجنة الفنيه للترامبولين بحجم و كثافة الوحدات التدريبية فى برامج التدريب الفئات العمرية بالاتحاد المصرى للجماز
 - لا توجه اللجنة الفنيه للترامبولين بالاتحاد المصرى للجماز بمعايير لمستويات الاعداد البدنى طويل المدى فى برامج تدريب للفئات العمرية
- توصيات البحث :**

- في ضوء مجال البحث والهدف منه واستنادا على ما تم من إجراءات ومعالجات إحصائية وتفسير للنتائج وفي نطاق مجتمع البحث, توصل الباحث إلى التوصيات التالية:**
- توجه اللجنة الفنيه للترامبولين بالاتحاد المصرى للجماز بالاعداد البدنى
 - ينظم الاتحاد المصرى للجماز برنامج مسابقات اختبارت بدنية للاعبين الترامبولين تحت ٧ سنوات
 - وضع اختبارات مقننه لتدريب القوة العضليه فى برامج تدريب الترامبولين فى للفئات العمرية
 - وضع اختبارات مقننه لتدريب المرونه العضليه فى برامج تدريب الترامبولين فى للفئات العمرية
 - وضع اختبارات مقننه لتدريب القدرة العضلى فى برامج تدريب الترامبولين فى للفئات العمرية
 - وضع اختبارات مقننه لتدريب السرعة فى برامج تدريب الترامبولين فى للفئات العمرية
 - وضع اختبارات مقننه لتدريب التحمل فى برامج تدريب الترامبولين فى للفئات العمرية

- وضع اختبارات مقننه لتدريب الطيران فى برامج تدريب الترامبولين فى للفئات العمرية
وضع معايير لمستويات الاختبارات البدني فى برامج تدريب الترامبولين فى للفئات
العمرية
- تحدد حجم و كثافة وعدد الوحدات التدريبية فى برامج تدريب الترامبولين فى الفئات
العمرية
- توجه اللجنة الفنيه للترمبولين بالاتحاد المصرى للجماز بمعايير لمستويات الاعداد البدني
طويل المدى فى برامج تدريب للفئات العمرية
ومما سبق يمكن تحقيق اهداف البحث

- المراجع العربية:**
- ١- ابراهيم احمد عبد الوهاب (٢٠٠٦) المشكلات الإداريه والفنيه التي تواجه رياضة الجماز
السباعي بصعيد مصر رساله (ماجستير) جامعة بنها. كلية
التربيه الرياضيه
 - ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠١٢) :التدريب الرياضي المعاصر دار الفكر العربي, طبعة
١١, القاهرة.
 - ٣- احمد الهادي يوسف (٢٠١٠) :أساليب متطورة فى تدريب الجماز. القاهرة ٠ دار الفكر
العربي .
 - ٤- أحمد محمد نجيب عبد (٢٠١٩) : دراسة مقارنة لنظم تدريب الجماز للمبتدئين فى
مصر و بعض الدول المتقدمه رساله (ماجستير)
التربية الرياضية للبنين .جامعة حلوان.
 - ٥- أسماء شعبان محمد على (٢٠١٧) : السمات الشخصية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى
لاعبى المستويات العليا فى رياضة الجماز, رساله)
ماجستير), كلية التربية الرياضية, جامعة بنى سويف.
 - ٦- أشرف عبد التواب سعداوي :التطوير التنظيمي لتحسين الاداء فى ضوء مجالات
(٢٠١٨) ادارة التغيير بمديريات الشباب والرياضة فى مصر
رساله (دكتوراه) التربية الرياضية للبنين . جامعة حلوان.

- ٧- المجلس الاعلى للشباب و الرياضية
قانون الهيئات الخاصة للشباب و الرياضة ولوائح (١٩٩٢) الإتحادات الرياضية والأندية ,ومراكز التوثيق والمعلومات, القاهرة.
- ٨- طلحة حسام الدين و, وفاء صلاح الدين ,ومصطفى كامل احمد, وسعيد عبد الرشيد
الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ط١ مركز الكتاب للنشر القاهرة (١٩٩٧)
- ٩- عزيز محمد سالم واخرون
رياضه الجمناز بين النظرية والتطبيق ,مكتبه عين شمس, القاهرة . (٢٠٠٧)
- ١٠- عيد شافعي عيد حرير
استراتيجية مقترحه للجمناز الترامبولين بالإتحاد المصري للجمناز, رساله دكتوراه غير منشوره, كليه تربيه رياضيه, جامعه بنها. (٢٠١٥)
- ١١- فتحي محمد فتحي الصاوي
: دراسة تقويم للجمناز للجميع في جمهورية مصر العربية, رساله ماجستير, كلية تربيه رياضية جامعة حلوان. (٢٠١٧)
- ١٢- لائحة النظام الأساسي
للاتحاد المصري للجمناز . (٢٠١٧)
- ١٣- محمد ابراهيم شحاته
منظومه التدريب النوعي للجمناز الفني رجال , الطبعة الاولى ,الإسكندرية مؤسسه حورس الدولية (٢٠١٠)
- ١٤- محمد السيد احمد الحبشي
: استراتيجية مقترحه لجمناز الأيروبيك بالإتحاد المصري للجمناز, رساله ماجستير,كلية التربية الرياضية , جامعة بنها (٢٠١٥)
- ١٥- محمد صبحي حسنين
: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة, ٢ مجلد, دار الفكر العربي, القاهرة. (٢٠٠٤)
- ١٦- مفتي ابراهيم حماد
: المدرب الناجح واداره التدريب الرياضي , دار الفكر العربي, القاهرة . (٢٠٠٣)
- ١٧- _____
:المرجع الشامل في التدريب الرياضي: التطبيقات العلمية ط١ - القاهرة: در الكتاب الحديث. (٢٠٠٩)

١٨- منى محمد عبد الرازق : استراتيجية مقترحة للرعاية الرياضية للاعبين المشروع

(٢٠١٨) القومي لإعداد الناشئين بجمهورية مصر العربية :رسالة

ماجستير . كلية التربية الرياضية, جامعة المنيا

المرجع الأجنبية:

- 19- Thomas Heinen, Freya (٢٠١٦) conducted a study titled Evaluation of the Degree of Difficulties in Trampoline Gymnastics Science of Gymnastics Journa
- 20- Miguel Vicente-Mariño (٢٠٢١) ORLD AGE GROUP COMPETITIONS (WAGC) AS A DEVELOPMENT PILLAR FOR TRAMPOLINE GYMNASTICS: ANALYSING NATIONAL FEDERATIONS' RESULTS BETWEEN 1999 AND 2019 Science of Gymnastics Journal vol. ١٣., num. ١., ٢٠٢١

شبكة المعلومات الدولية

- 21- <http://www.gymnastics.sport/site> (fig) الإتحاد الدولي للجمباز
- 22- <http://www.egyptgymnastics.com> الإتحاد المصري للجمباز
- 23- <https://www.olympic.org> اللجنة الأولمبية الدولية
- 24- <http://srv3.eulc.edu.eg> اتحاد مكنتبات الجامعات المصرية

ملخص البحث

دراسة تحليلية لبرامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين في مصر
في ضوء معايير الاتحاد الدولي للجمباز

أ.د/ محمد فؤاد محمود حبيب

أ.د/ عمرو حلمي محمد زايد

الباحث/ أحمد محمد نجيب عبد الحميد

تهدف الدراسة الحالية الى:

١- تحليل برامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين في مصر في ضوء معايير إلتحاد الدولي للجمباز للوقوف على الايجابيات والسلبيات-2

٢- تقديم مقترحات لعلاج السلبيات ودعم الايجابيات للنهوض ببرامج بالاعداد البدني للاعبين لجمباز الترامبولين بمصر

وقد أجريت الدراسة: على المدربين و المديرين الفنيين وقومهم (٨٠) مدرب و مدير فني تم اخيارهم بالطريقة العشوائية من الأندية واستخدم الباحث الاستبيان , والمقابلة , لأداة جمع البيانات.

وقد اسفرت النتائج : دراسة تحليلية لبرامج الاعداد البدني للاعبين جمباز الترامبولين في مصر في ضوء معايير الاتحاد الدولي للجمباز

- قصور في برامج الاعداد البدني للاعبين الترامبولين.

- لا توجد معايير لحجم التدريب في برامج تدريب الترامبولين في الفئات العمريه .

- لا توجد برامج الاختبارات البدني للاعبين الترامبولين.

- لا توجد معايير لقياس مستويات الاختبارات في الاعداد البدني في مختف الفئات العمريه بنين و بنات.

- لاتوجه اللجنه الفنيه للترمبولين بالاتحاد المصري للجمباز بمعايير لمستويات الاعداد البدني طويل المدى

توصل الباحث إلى التوصيات:

- ينظم الاتحاد المصري للجمباز برنامج مسابقات اختبارات بدنية للاعبين الترامبولين تحت ٧ سنوات

- و ضع معايير لمستويات الاختبارات البدني في برامج تدريب الترامبولين في للفئات العمريه

- تحدد حجم و كثافة وعدد الوحدات التدريبية في برامج تدريب الترامبولين في الفئات العمريه

- توجه اللجنه الفنيه للترمبولين بالاتحاد المصري للجمباز بمعايير لمستويات الاعداد البدني طويل

المدى في الفئات العمريه الاعداد البدني التجهيزي و الاعداد البدني التخضيري و الاعداد البدني

المتقدم و الاعداد البدني الاداء العالي

Abstract**Analytical study of Egypt's physical preparation programs trampoline gymnasts in According to the standards of the International Gymnastics Federation****Prof. Mohamed Fouad Mahmoud Habib****Prof. Amr Helmy Mohamed Zayed****Researcher. Ahmed Mohamed Naguib Abdel Hamid****The current study aims to :**

- 1- Analysis of physical preparation programs for trampoline gymnasts in Egypt in light of the standards of the International Gymnastics Federation to determine the pros and cons.
- 2- Submit proposals to treat the negatives and support the positives to promote programs for the physical preparation of players for trampoline gymnastics in Egypt.

The study was conducted

on the coaches and technical managers and their people (80) coaches and technical managers who were chosen randomly from the clubs. The researcher used the questionnaire and the interview as a data collection tool.

The results revealed:

- Deficiencies in the physical preparation programs for trampoline players
- There are no standards for the size of training in trampoline training programs in the age groups
- No physical testing programs for trampoline players
- There are no standards for measuring the levels of tests in physical preparation in different age groups, boys and girls. The Technical Trampoline Committee of the Egyptian Gymnastics Federation does not direct standards for long-term physical preparation levels.

The researcher reached the recommendations:

- The Egyptian Gymnastics Federation organizes a program of physical testing competitions for trampoline players under 7 years old
- Set standards for levels of physical testing in trampoline training programs for all age groups
- Determine the volume, intensity and number of training units in the trampoline training programs in the age groups
- The Technical Trampoline Committee of the Egyptian Gymnastics Federation directs standards for the levels of long-term physical preparation in the age groups: instrumental physical preparation, green physical preparation, advanced physical preparation, and high performance physical preparation