

خطة استراتيجية مقترحة لنشر وارتقاء مستوى نشاط الجمباز بمحافظة الشرقية

* أ.د/ نادية عبد القادر احمد

المقدمة ومشكلة البحث:

نقاس حضارة الشعوب وتقدمها بمدى حسن استخدام المجتمع للثروة البشرية الكامنة في أفراده وتوجيه طاقاتهم الوجهة الإنسانية السليمة التي تسهم في تقدم الإنسانية و يعتبر المرحلة العمرية من ٤-٦ سنوات من المراحل التي يتم فيها تنمية وتوجيه القدرات البدنية والحركية، التي تعد من أهم المعايير في الألعاب الرياضية.

و يشير اسامه كامل (١٩٩٩) إلى إن حركات الطفل الأساسية ماهي ألا قاعدة التطور المهاري الحركي لمختلف الألعاب الرياضية ومساحتها تعتمد على مساحة الخبرة الحركية وتنوعها التي اكتسبها الطفل في مرحلة الطفولة (٩ : ١٢)

ويشير Tony Tool (١٩٨٨) (٥٤) إلى أن الطفل من ٤-٦ سنوات يمكنه حل العديد من الواجبات الحركية وله امكانيه تصحيح الأخطاء كما يتميز الطفل بسرعة تعلمه للمهارات المتنوعة وبخاصة عند تحديد الهدف الحركي وله القدرة على ربط الحركات الأساسية. وتمارس رياضة الجمباز في سن مبكرة وتعنى بتربية الأطفال وتعهدهم بهم بدنياً وحركياً مؤمنين بأن تعهد الطفل وتنشئته تنشئة رياضية قيّمة هو الطريق الأمثل للرفق بالرياضة في المجتمع وتنمية شخصية الطفل بتكامل وشمولية (٢٦ : ٢٤)

والجمباز أصبح أكثر شمولاً بأنشطته المتعددة وأدواته المتنوعة، ولرياضة الجمباز أهمية كبيرة للطفل ، وذلك لأنها تساعد على إشباع حاجاته المباشرة باكتساب المهارات المختلفة وأدائها بمفرده و تستمر معه ليمارسها في المستقبل للمحافظة على الصحة وتطوير قدراته البدنية والنفسية والاجتماعية. (٢٧ : ١٥)

ويعتبر جمباز الألعاب المناسب لأطفال المرحلة السنية من ٤-٦ سنوات ويهدف هذا النوع من الجمباز إلى تعويد الطفل على الأجهزة، كما يهدف إلى تطور الطفل من مرحلة لأخرى وذلك عن طريق التدرج في استخدام الأجهزة والأدوات ويعتبر ذلك

* استاذ دكتور - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

عنصر فعال يساهم في تحقيق وتنمية مختلف جوانب الطفل البدنية والحركية والجمالية والعقلية والمهارية بالإضافة إلى تعويد الأطفال العادات الصحية السليمة التي تساعد في النمو الشامل المتزن، وفي هذا النوع تكون التمرينات المعطاة سهلة غير معقدة ، بسيطة غير مركبة ، حيث يتم استخدام الأجهزة والأدوات (٣٧ : ٤٥ ، ٤٦) (٥ : ٧٣ : ٧٦) ويمارس جمباز الألعاب من خلال لعبة صغيرة وهي تعتبر وسيلة تدريبية لتنمية اللياقة البدنية ويفضل تنمية المهارات الأساسية ومن خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً واستمتاعاً وفهماً. (١٦٥ : ١٣) . (٣٧ : ١٣١)

وتعد الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة حيث يتم تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تستلزم قدرات حركية عقلية أكثر من الألعاب الصغيرة، وتطبيق القواعد المرتبطة بالمهارات الحركية الأساسية تدريجياً كما تساعد الألعاب التمهيدية على اكتشاف المواهب والقدرات المختلفة للأفراد. (٢٧ : ١٣) (٣٢ : ٣٤)

ولعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معاً برباط وثيق يكونان وحدة واحدة أحدهما تعليمي والآخر تربوي، فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف إلى اكساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة وتعليم وإتقان المهارات الحركية الرياضية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى إكساب المعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة ورياضة التخصص بصفة خاصة. (٩ : ١٣)

أما الجانب التربوي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية النشء على حب الرياضة والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد والإرتقاء بها بصورة تستهدف خدمة المجتمع بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن، والخلق الرياضي، والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة والتصميم. (٣٠ : ٤٥ - ٤٨) (٣٥ : ٦٥)

لذا ترى الباحثة أن التدريب الرياضي يعتبر عملية تربوية هادفة وموجهة ذات تخطيط علمي، لإعداد ناشئين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم إعداداً متعدد الجوانب

بدنياً ومهارياً ونفسياً للوصول إلى أعلى مستوى ممكن ويتوقف ذلك على انتقاء لموهبيين .

وانتقاء الموهبيين لا يقتصر على مرحلة واحدة فقط بل هو بداية عملية متصلة تمر بمراحل عديدة تنتهي بتحقيق الانجاز الرياضي على مستوى عالي، ويعتمد بشكل اساسي على التنبؤ العلمي المدروس لما سيكون عليه الموهوب من مستوى بدني (فسيولوجي وجسمي) في مرحلة الانجاز، وكذلك مدى القابلية النفسية عنده مثل القدرة على المثابرة والاصرار والعزيمة. (٣- ٥٨) (٤٥ : ٦٥)

خلفية المشروع:

تبرز الحاجة إلى وضع خطة علمية إستراتيجية لنشر ثقافة الجمناز وتحقيق مستويات مميزة في محافظة الشرقية لما تميزت به المحافظة في الماضي القريب حيث تميزت الفترة حتي عام ١٩٨٠ بوجود فريق مميز للجمناز من البنات الحاصلين على المركز الثاني في بطولة الجمهورية أمثال :

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| - هويدا عبد الحميد إسماعيل | - نجلاء احمد حلمي |
| - هالة محمد عبد الهادي | - هويدا احمد على حسن |
| - أمال إبراهيم المغربي | - سحر حمدي احمد غانم |
| - سامية محمد راشد | - سحر حسن حسن |
| - منى احمد سعد | - سميرة احمد سعد |

ومن البنين حتي عام ١٩٩٠ الحاصلين على المركز الأول بطولة الجمهورية

ومنتخب مصر أمثال :

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| - أحمد مهران | - نبيل عبد المنعم |
| - احمد شوقي | - رشدي خاطر |
| - محمد إبراهيم | - محمود حامد |
| - نهاد عبد الحميد إسماعيل | - اشرف الشافعي |
| - مختار السيد حسين | - سعيد الطوخي |
| - احمد الطوخي | - اشرف العزازي |

ونظرا لتمييز هذه الفترة بوجود مجموعة حققوا مستويات رياضية عالية بأندية الشرقية والشبان المسلمين وإستاد الشرقية انتقلوا بعدها إلي الأندية والمنتخبات القومية المهمة برياضة الجمبار في مجال التدريب والإدارة.

ويلاحظ أن الفترة التالية لهذه المرحلة وهذا الوقت الحاضر وهو ما يقارب ١٨ عام تقريبا لم تتميز محافظة الشرقية كمثيلتها من محافظات جمهورية مصر العربية في تقديم عناصر متميزة في الجمبار لتمثل منتخب مصر. الأمر الذي دعي مجموعة الباحثين المتخصصين ومن سبق لهم ممارسة النشاط المؤهلين علميا لدراسة هذه المشكلة بأسلوب علمي وذلك بوضع خطة استراتيجية مقترحة لنشر وارتقاء مستوى نشاط الجمبار

أهمية المقترح البحثي:

- النشر الثقافة الرياضية للجمبار بين أولياء الأمور بمحافظة الشرقية.
- انتقاء الأطفال لرياضية الجمبار وفق أسس علمية سليمة.
- تعليم وتدريب الجمبار باستخدام أسلوب علمي من خلال برنامج يتناسب مع القدرات البدنية والمهارية .
- تكوين نواه لفريق مميز في الجمبار على المستوى المحلى والدولي مستقبلا .

الأهداف :

يهدف البحث الى :

- ١- نشر ثقافة الجمبار لاولياء امور الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية
- ٢- وضع برنامج تدريبي باستخدام جمبار الالعب الصغيرة للتعرف على تأثيره على المهارات الاساسية (الجرى والوثب ، مهارات التوازن ، المرونه ، القوه العضلية ، القدرات المهارية والحركية) فى الجمبار للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية
- ٣- وضع برنامج تدريبي باستخدام جمبار الالعب التمهيدية للتعرف على تأثيره على المهارات الحركية الاساسية (الجرى والوثب ، مهارات التوازن ، المرونه . القوه العضلية ، التعلق ، التحمل العضلى، القدرات المهارية والحركية) فى الجمبار للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية

فروض البحث :-

- ١- ييوجد فروق داله احصائيا ومعدل تغير بن القياسين القبلى والبعدى فى مقياس نشر ثقافة الجمباز لاولياء امور الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية
- ٢- يوجد فروق داله احصائيا بن القياسين القبلى والبعدى فى المهارات الاساسية (الجرى والوثب ، مهارات التوازن ، المرونة ، القوة العضلية ، القدرات المهارية والحركية) فى الجمباز للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية
- ٣- يوجد فروق داله احصائيا بن القياسين القبلى والبعدى فى المهارات الحركية الاساسية (الجرى والوثب ، مهارات التوازن ، المرونة . القوة العضلية ، التعلق ، التحمل العضلى، القدرات المهارية والحركية) فى الجمباز للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية

المصطلحات والقراءات النظرية

- الطفولة المبكرة

وهى المرحلة الحيوية التي تتفتح فيها نوافذ الفرص للتعلم والاكتساب والاكتشاف وممارسة أنواع النشاطات المتعددة. وهى مرحلة متداخلة مع المرحلة السابقة لها و اللاحقة لها مما يجعل من الصعب وضع حدود فاصلة بين هذه المراحل او تحديد الصفات الجسمية و العقلية والانفعالية تحديدا تاما.(٩ : ١٥) (١٢ : ٨)
وتعتبر مرحلة الطفولة المبكرة مرحلة ما قبل الدراسة ٤-٦ سنوات من أهم المراحل في حياة الإنسان فهي فترة ذهبية لتنمية الطفل وإطلاق طاقاته الإنسانية والإبداعية الكامنة حيث ان من خلالها تتشكل شخصية الطفل بأبعادها المعرفية والانفعالية والسلوكية ويتم فيها غرس البذور الأولى لنمو قدرته ومواهبه وتحديد اتجاهاته وميوله وثقافته

وتتميز هذه مرحلة الطفولة المبكرة بما يلى :-

- تزداد قدرة الطفل على التحكم في حركاته فيجد الاتزان في الحركة كما يبدو في القدرة على القفز و الجري والوثب
- يعتمد الطفل على اكتساب الخبرة المباشرة عن طريق حواسه اكثر مما يعتمد المعلومات المستقاة من الاخرين

- النمو السريع نسبياً في مختلف ابعاد النمو الجسمي
- ان احساس الطفل بالوقت و ادراكه للزمن يكون ضعيفاً
- لا يستطيع التركيز في انتباهه طويلاً بل ينقل انتباهه بسرعة
- نشاط عقلي سريع التدفق ويبدو ذلك في تكوين الطفل للمدركات التي تزيد من قدرته على التفكير
- قدرته على التخيل و التصور التي قد تصل الى ربط الحقيقة بالخيال
- القدرة على التفكير يكون للطفل استنتاجاته السريعة الخاصة به
- النضج الانفعالي وهو مرتبط بأساليب المعاملة التي يلقاها الطفل. كالقدرة على ضبط الانفعال و تكوين العلاقات الاجتماعية و القدرة على الاستقلال و الرغبة في الاندماج مع جماعات الاطفال.

(٣٤ : ٧٥) (٩ : ٥٨) (٢٨ : ٣٢) (٨ : ٢٥) (١٧ : ١٦)

التغذية وسلامة القوام لمرحلة الطفولة المبكرة

تعتبر هذه المرحلة مهمة لغرس العادات السليمة والسلوك الحسن سواءً ما يتعلق بالتغذية وسلامة القوام و غيرها

. وترتبط التغذية الفعالة ارتباطاً وثيقاً بالحركة فكلما كانت الحالة الغذائية ضعيفة قلت الحركة والمجهود، والتغذية الصحية هي التي تمد الجسم بسعرات حرارية كافية، والعناصر الغذائية اللازمة لوظائف الاعضاء وصحة الجسم.

اما نقص التغذية فانه تعبير يستخدم لوصف العجز المتواصل عن الحصول على كمية كافية من الاغذية لتأمين حاجات الجسم من الطاقة اما سوء التغذية فانه يكون الغذاء من الناحية الكمية كافياً لتأمين الطاقة وقد يزيد عنها غير انه في نفس الوقت يقصر عن توفير البروتين والفيتامينات والمعادن بكميات تؤمن الصحة الطبيعية والنمو والحيوية. (١١ : ٤٧) (١٥ : ٧٣)

انواع الغذاء في هذه المرحلة :

١ - الكربوهيدرات والدهون :

وهما المصدر الاساسي لامداد الجسم بالطاقة الدهون تستقر في المعدة لمدة اطول مما يقلل احساس الطفل بالجوع

٢- البروتينات :

وهي مهمة لعدة اسباب :

١- تساعد على نمو العظام فى جسم الطفل

٢- بناء الانسجة فى الجسم

٣- تساعد فى نمو مناعة الطفل لمقاومة الامراض المختلفة

٤- تساعد فى تنظيم معدل انقباض العضلات

وتبلغ احتياجات الطفل اليومية للكالسيوم حوالي ٨٠٠-١٠٠٠ مليجرام/يومياً وذلك لبناء الهيكل العظمي بالاضافة الى وظائف الجسم الحيوية الاخرى ويلزم وجود الفسفور وفيتامين (D) لامتصاص وتمثيل عنصر الكالسيوم في جسم الانسان.

ومن اهم العوامل التي تشجع الطفل على تكوين السلوك الغذائي الايجابي هي تنويع مصادر الغذاء.

والصحة العامة والمزاج النفسي للطفل لها لذا يجب مراعاة ان يكون الطفل في حالة من السعادة والبهجة اثناء الاكل وتناسب كمية الغذاء في الوجبة (١: ٧٣) (٢: ٥٤) وفي هذه المرحلة يزيد نشاط الطفل فى هذه المرحلة وتزيد حركته اكثر فاكثرو يبدأ الطفل بالتدريج فى الاعتماد على النفس ويحتاج الطفل فى هذه المرحلة للطاقة لتعادل مقدار الحركة والنمو. و يصبح الطفل مشغول باللعب وهو عبارة عن نشاط حر يقوم به الأفراد بدافع فطري لاستغلال طاقة الجسم الحركية والذهنية بغرض التعبير الذاتي " (١٦ : ١٩) (١٣ : ٤٣)

التربية القوامية للطفل

المقصود بالتربية القوامية للطفل هي سلامة قوام الطفل والعناية به (وقاية وعلاجاً) خلال مراحل تنشئته المختلفة، وإكساب الطفل السلوك القوامي والعادات القوامية الصحيحة من أجل قوام معتدل.

والقوام المثالي للطفل يعني: أن تكون أجزاء جسمه مركبة في بناء دقيق يتكون بعضها فوق بعض باتزان وراحة في وضعها الطبيعي بأقل جهد مع قدرة الطفل على أداء

المهارات الحركية اليومية بصورة صحيحة دون ظهور عيوب قوامية في أوضاع الثبات أو الحركة. ولقد بذلك كثير من الباحثين محاولات كثيرة لتقييم القوام الصحيح، واعتمدت هذه المحاولات على فكرة أن لكل جزء من أجزاء الجسم المختلفة مركز ثقل خاصاً به، وعندما تقع هذه المراكز فوق بعضها تماماً فإن قوى الجاذبية التي تعمل على الجسم لا بد في حالة الاتزان يمر خط الجاذبية بالنقاط التالية: حزمة الأذن، منتصف الكتف، مفصل الحوض، خلف الركبة مباشرة، رسغ القدم أمام الكعب الخارجي ٠,٥٩ سم.

وللقوام الجيد تأثيره على الناحية الجمالية والنفسية والصحية للطفل، وذلك كالتالي:

أولاً: الناحية الجمالية:

القوام الجيد يعطي الإحساس بالجمال ويعطي الفرد مظهرًا لائقًا، فيصبح ناجحًا اجتماعيًا، كما يساعده في أداء حركاته بطريقة منسقة فيها توافق بين أجزاء الجسم المختلفة في حين الشخص ذو القوام المشوه تنقصه هذه النواحي.

ثانيًا: الناحية النفسية:

إن سلوك الفرد وطريقة تحركه يعطيان صورة الفرد وشخصيته، ولذلك فإن سلوك الفرد واتجاهاته نحو نفسه وإدراكه السليم لشكل الجسم وكذلك اتصالاته واتجاهاته نحو الحياة تعكس مدى ما يتمتع به من شخصية قوية. ومن هنا نجد أن الفرد ذا القوام الجيد غالباً ما يتمتع بشخصية محبوبة وقوية، بينما الفرد ذو القوام المشوه قد يشعر بالاكنتاب والانطواء على نفسه، ومن ثم يتحاشى الظهور في المجتمع، ويتجنب الاشتراك في الأنشطة.

ثالثاً: الناحية الصحية:

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يعرفه إلا المرضى.. فالصحة نعمة كبرى يطمح إليها الإنسان في كل مكان وزمان وفي أي مرحلة سنية من الطفولة حتى الكهولة؛ ليتوج بها نفسه. وهي لا توجد إلا في جسم صحي وقوام معتدل (٦٦).

خصائص القوام المثالية للاعب الجمباز

ان خصائص القوام المثالية للاعب الجمباز تتمثل فى القياسات المرفولوجية

الآتية:-

جدول (١)

خصائص القوام المثالية للاعب الجمباز

م	القياسات	التقدير
1	الطول	متوسط
2	وزن الجسم	متوسط
3	شكل العمود الفقري (الظهر)	مستقيم
٤	طول الرجلين	طويلة
٥	طول الذراعين	طويلة
٦	الجذع	قصير
٧	عرض الحوض	ضيق
٨	عرض الكتفين	عريضتان (أعرض من عرض الحوض)
٩	تسطح القدمين	القوس سليم

(٥٩)

وترى الباحثة ان سلامة قوام الطفل تُعتبر من المقومات الأساسية والمؤثرة على كفاءة الطفل البدنية والميكانيكية والوظيفية والنفسية ، ومن ثم فإن مرحلة الطفولة من الأهمية بحيث يجب الاهتمام بها في تطوير المبادئ الحركية الأساسية، لذا يجب الاهتمام بالطفل وتربية الطفل تربية قوامية صحيحة، والتي تتمثل في سلوكه الحركي والمهاري؛ لضمان إعداد طفل يتمتع بلياقة قوامية أفضل وتنشئة قوامية صحيحة.

اللعاب :

يشكل اللعب حاجة ماسة في مرحلة الطفولة ويتميز بما يلى :

- انه نشاط حر لا إجبار فيه.
- يحقق المتعة والتسلية لمن يقوم به.
- دافع فطري.

• وسيلة لاستغلال الطاقة الجسمية و الحركية والذهنية.

• يمارس فردياً وجماعياً.

• يحقق مطالب النمو للأطفال.

• يخضع لقوانين وقواعد.

هذا بالإضافة الى انه يعدل الغرائز ويسمو بها فيعدل الخوف إلى شجاعة ،
والأنانية وحب النفس إلى تعاون والكرهية إلى حب كما انه ينمي المهارات الأساسية
للطفل ، ويساعد على تفهم ميوله نحو الأنشطة الرياضية المختلفة. ويساعد على إزالة
الكثير من الآلام النفسية والجسمية والتخفيف من حدتها وعلى قضاء وقت فراغ الطفل
بما يعود عليه وعلى جسمه بالنفع بمايساعد على التنمية الجسمية والنفسية والعقلية
والوظيفية للأطفال. (١٣ : ٢٢ - ٢٨) (٣٢ : ١٧-٢١)

قيمة اللعب النفسية والتربوية:

• وسيلة تفاعل مع البيئة.

• وسيلة للتطور .

• وسيلة اكساب انماط سلوكية.

• يوفر فرص التفاعل الاجتماعي .

• يشبع الدوافع الداخلية للأطفال.

• يقابل ميول الاطفال الطبيعية

• وسيلة تعلم هامه وفعالة للطفل . (٣٩ : ٤٢ - ٤٨) (٣٦ : ٣٧-٤١)

ومن الصعب الفصل بين المفهومين و هما تعلم الحركة، والتعلم من خلال الحركة.
ويقصد بالمفهوم الأول تعلم الحركة أن تعلم الحركة أو المهارة هو الهدف الأساسي من
التعلم أما المفهوم الثاني للتربية الحركية وهو التعلم عن طريق الحركة، وفيه تتسع دائرة
التعلم فتشمل جميع جوانب نمو الطفل وتكون الحركة أداة لتحقيق الأهداف المرجوة
المتتمثلة في النمو الجسمي والنمو الاجتماعي والنمو الانفعالي (٣٤ : ٧٣) (٧٠) (٧١) .

ويجب مراعاة

تشجيع جميع الأطفال على إكتشاف قدراتهم حيث ينبغي تعليم الأطفال كيفية الوعي بقدراتهم مهما كانت مستوياتهم و إخراج ما يملكون من قدرات حركية كامنة. معرفة المفاهيم الحركية الأساسية والمهارات الحركية واستخدامها وهذا يتطلب أساسي للألعاب التعليمية المتقدمة، والألعاب الرياضية، والجمباز تعلم المفاهيم الحركية الأساسية والمهارات الحركية والتحكم فيها يتيح للأطفال محاولة اكتساب الحركات. (١٢ : ٢٥) (٩ : ١١)

وهناك بعض المبادئ التي ينبغي الاسترشاد بها فى وضع البرنامج التدريبى للأطفال وهي:

- أ- إيجابية الطفل وتأتي عن طريق استناره ميوله والبدء بكل ما هو مألوف لدى الطفل في البيئة المحيطة به.
- ب- أن للطفل مستوى نضج يعبر عن نفسه من استعدادات وقدرات بدنية ونفسية، وان هذه القدرات لا بد من التعرف عليها وأخذها بعين الاعتبار وتوظيفها
- د- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال (٣٤ ٣٥) (١٨ : ٤١). (٤٤ : ١٥) (٤١ : ١٤).

المدرّب الرياضي

والمدرّب الرياضي فى قيامه بالعمل التربوي يسعى بشكل صحيح إلى تربية جميع الصفات (النفسية والارادية والبدنية والمهارية) فى لاعبيه هذا مع ضرورة التأكيد على جميع الانجازات الكبرى التي يحققها الناشئون فى رياضتهم، فالمدرّب من خلال المشاركة الدائمة والاتصالات المستمرة مع اللاعبين فى وقت التدريب أو المسابقات يستطيع أن يقوم بالتأثير التربوي عليهم بالإشتراك مع اولياء الأمور. (٣٢-٣٤ : ٤٩) وقد أشار أسامة كامل راتب: (١٩٩٧) الى إن الطفل في المرحلة المبكرة من عمره لا يكون معدا لبرامج التدريب التخصصية ولكنه مؤهلا لتعلم المهارات والحركات الرياضية بما يتماشى مع قدراته البدنية والوظيفيه والنفسيه ويتم توجيهه فى ضوء خبرة المدرّب الشخصيه ومعلوماته (٧ : ١٤١).

واجبات المدرب الرياضي التربوي

أن من أهم النواحي التربوية التي يجب أن يتصف بها المدرب الرياضي هي:

- ١- أن يكون قدوة ومثالا يحتذى به كل من حوله.
 - ٢- تربية لاعبيه على الولاء والانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه.
 - ٣- تشكيل دوافع الفرد وميوله للإستمرار في التدريب لتحقيق الهدف.
 - ٤- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية كتحمل المسؤولية والمثابرة والثقة وضبط النفس والإتزان النفسي والطموح.
 - ٥- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً للإقتصاد في بذل الجهد والوقت.
- (٤٢ : ٥٨) (٢٥ : ١٧ ، ١٨)

وصف دور المدرب

دور المدرب هو خلق الظروف الصحيحة للتعليم، أن يعمل على إيجاد و تنمية

- دوافع المبتدئين نحو التدريب وذلك من خلال :-
- استثارة دوافع المبتدئين طوال فترة التدريب.
- تطمئنة الآباء و الأمهات على صحتهم و سلامتهم ابنائهم اثناء التدريب
- تشجيع الآباء و الأمهات في حالة تعرض أطفالهم للإصابة
- معرفة كيفية التواصل الفعال مع المبتدئين و ذويهم.
- فهم الطرق التدريبية و المبادئ العلمية للتدريب
- فهم و تطبيق مناهج التعليم الخاصة
- فهم أنواع أساليب المدربين
- فهم قدرات نمو الأطفال
- استعراض الحركات التي ترغب أن يؤديها المبتدئين أمامهم و لهذا يجب أن يحتفظ المدرب بلياقته.
- نصح المبتدئين نحو سلامة مسارهم الرياضي
- فهم الأسباب و التعرف على مظاهر زيادة الحمل التدريبي (training over)
- مساعدة المبتدئين لتعليم مهارات جديدة.
- نصح الآباء و الأمهات نحو التغذية التي يحتاجونها الاطفال

- تقييم مستوى الأداء. (٥٧) (٥٩) (٦٣)

رياضة الجمناز

تعتبر رياضة الجمناز أحد الأنشطة الرياضية التي لها أهميتها في المجال التنافسي المحلي والأولمبي وهي تتضمن مجموعة من المهارات الأكروباتية والجمنازية يتم الربط بينهما لعمل جملة حركية تتسم بالانسيابية والإيقاع الحركي السليم. وهو يتضمن أداء سلاسل للحركات على الأجهزة المختلفة وهو تجمع بين القوة والمرونة والابتكار والسرعة والإبداع والرشاقة.

وهناك ٦ أشكال للجمناز معتمدة من قبل الاتحاد الدولي للجمناز هي :

- الجمناز الفني Artistic gymnastics :
- الجمناز الإيقاعي Rhythmic gymnastics : (إناث فقط)
- الجمناز الاكروباتيكي Acrobatic gymnastics :
- الجمناز الايروبيك Aerobic gymnastics :
- الجمناز العام General gymnastics :
- جمناز الترامبولين Trampoline gymnastics : (٦١) (٥٨)

يختص الجمناز الفني كرياضة بمفهوم خاص، حيث ينصب تركيز الرياضي على التوافق والمهارة والقوة والرشاقة. والجمناز لعبة فردية، تتطلب من اللاعب التغلب على مخاوفه في تعلم الحركة، وأدائها ثم إجادتها. وتمارس هذه اللعبة بواسطة عدة أجهزة مختلفة منها خمسة للرجال وثلاثة للسيدات، إضافة للحركات الأرضية التي يؤديها الرجال والنساء دون استعمال أية أداة. (٦٢)

انواع الجمناز وفوائده وخصائصه وملائمه للمراحل السنية المختلفة

أولاً : جمناز الالعب ..

يعرف هذا النوع من الجمناز برياضة السن المبكر تبدأ من الثلاثة وحتى السادسة أى مرحلة ما قبل المدرسة وفي وقتنا هذا تعرف بالمرحلة التمهيدية للمدرسة حيث يعد فيها الطفل بدنيا وعقليا لاستقبال مهارات تؤهله للدخول في حياة اجتماعية داخل المدرسة والمنزل يهدف الى تأهيل الاطفال للتعرف على بعض الاجهزة والادوات المساعدة فى بناء جسمه بدنيا والممارسة عليها لاكتساب العديد من المهارات الاساسية وذلك عن طريق التدرج معهم على كيفية استخدامها من خلال اداء تمرينات بسيطة متنوعة حسب نوع

الاداة والجهاز المستخدم التى اهتم دول العالم المتقدم بوضع التصميمات الخاصة لهذه الادوات والاجهزة مثل : (اشكال المراتب التى تساعد فى سهولة الاداء الحركى عليها من خلال المسار الهندسى الذى يتحرك نسبة الاطفال (اسطوانية - مثلثة الشكل) وكذلك احبال التسلق وعارضات توازن ومقاعد سويدية وصناديق مقسمة وبعض اجهزة الجمباز المساعدة كعش الغراب وعقلة صغير وحلق يتحرك ومتوازى ارضى): ييتضمن جمباز الالعب ثلاث اقسام وهما

١- مسابقات بدون لمس الادوات.

٢- مسابقات على الاجهزة.

٣- زيادة صعوبة الاداء الحركى مع اجراء مسابقات عليها .

هذا ومن الممكن ان يؤدى فى صورة العاب صغيرة وهى وسيله تدريبيه لتنمية اللياقة البدنية وبفضل تنمية المهارات الاساسية أثناء ممارسة تلك الألعاب كما انها مدخل لتعليم الألعاب الرياضية الكبيرة ومن خلالها يكتسب المتعلم المهارات بطريقة أسرع وأكثر تشويقاً واستمتاعاً وفهماً. كما انها احد الوسائل الهامة التى تصبغ الوحدة التعليمية أو الوحدة التدريبية بطابع التشويق كما أنها تعد من الوسائل ذات الأهداف التربوية الهامة بالإضافة إلى إسهامها بقدر كبير فى الارتقاء بالقدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم.

(٣٩ : ٧٤ - ٧٩) (١٣ : ١٦٥ ، ١٦٦) . (٣٧ : ١٢٧ - ١٣١)

فوائد جمباز الالعب :

١- تنمية بعض المكونات البدنية للاطفال

٢- الاحتفاظ بالقوام السليم

٣- تنمية روح الجماعة

٤- تنمية السمات النفسية والقدرات العقلية

٥- اساس للانتقال للمرحلة التالية (جمباز الموانع)

قيم الألعاب الصغيرة

يرى كامل عبد المنعم وآخرون (١٩٩١م) أن قيم الألعاب الصغيرة تنحصر

فيما يلي :

التعليم :

تساعد الألعاب الصغيرة المتعلم على بناء صورة إجمالية للنشاط المتعلم من خلال إتاحة فرص الممارسة والأداء في النشاط ككل أو من خلال أجزاء كبيرة ، وهذا يجعل الممارسة هادفة ومشوقة للمتعلم في نفس الوقت .

التقدم :

تتيح الألعاب الصغيرة كذلك فرص التقدم بالمهارات وفقاً لقواعد التدريس المعروفة من السهل للصعب.

المنافسة :

المنافسة تعد جزءاً أساسياً في استثارة التعلم وفي ظروف المنافسة المثالية يزدهر التعلم ومن خلال الألعاب الصغيرة تتاح فرص المنافسة التربوية الشريفة ولكن بشروط تربوية .

المحتوى :

الألعاب الصغيرة محدودة من حيث المحتوى التعليمي و يمكن تقديم خبرات التحدي المطلوبة لاستثارة وتسهيل التعلم

النشاط :

تتيح الألعاب الصغيرة المختارة المتعلمة فرص ممارسة النشاط البدني بأقصى جهد ممكن دون تعسف أو شعور بالضيق أو غضب أو إرهاق .

القابلية للتعديل :

الألعاب الصغيرة تتناسب دائماً مع قدرات الأطفال وهي توفر قدراً ملائماً من المرونة ذلك لأنها تقابل الفروق الفردية فهي تقدم للأقل مهارة ألعاب أقل صعوبة. (٣٦: ١٦٦ - ١٦٩)

أغراض الألعاب الصغيرة :

- إكساب اللياقة البدنية

- تنمية الصفات الاجتماعية
- إدخال المرح والسرور على التدريب
- تعمل على غرس النظام والطاعة في ممارستها لإطاعتهم لقوانين الألعاب
- التمهيد للألعاب الكبيرة

هذا بالإضافة انها من أكثر العوامل نجاحاً في تنمية المهارات المختلفة للألعاب الكبيرة أى أنها تعد وسيلة تدريجية للانتقال إلى الألعاب الكبيرة وما تتضمنه من قوانين كثيرة. (٦٤) (٦٢)

وترى الباحثة ان جمباز الالعاب باستخدام الالعاب الصغيرة لها دور واضح وملحوس فى كل من الالهية التربوية، القدرة الوظيفية ، التنمية البدنية والمهارية لهذه المرحلة العمرية المبكرة

١ - الالهية التربوية

فهى وسيلة هامة للمساهمة فى تربية الاطفال وإكسابهم السمات والصفات السلوكية الحميدة لتنشئة مجتمع يتميز بعلاقات أفضل بين الناس ويتأسس على الصدق والإخلاص فى العمل والنظام والتعاون وطاعة القوانين وإنكار الذات لصالح الجماعة والإسهام فى تنمية القيادة والتبعية والبعد عن الغرور وعدم تقدير المنافس وما إلى ذلك من مختلف السمات الحميدة ، كما أنها تسهم فى تنمية التركيز ودقة وسرعة الملاحظة. (٤٣ : ٢٤ - ٢٦) (٧ : ٨٣)

٢- تنمية القدرة الوظيفية للجسم

الألعاب الصغيرة والمتطلبات الحركية المتعددة للعبة تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية وعلى تقوية الجهاز العضلى ويمتد تأثيرها ليشمل الجوانب التشريحية والفسولوجية (٢ : ٩) . (٣٢ : ٢٣) (٣٦ : ٢٨، ٢٧)

٣- التنمية البدنية والمهارية

أن التركيز خلال الألعاب الصغيرة على مهارة واحدة أو أكثر لفترات طويلة طوال الزمن المحدد للعبة يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى المهارى المحدد الغرض منه كما انه يعتبر عنصراً ناجحاً حيث أن الفرد أثناء أدائه للألعاب الصغيرة يكون فى صورة تمرينات متشابهة لطبيعة الاداء وهذه تكسبه القدرة على أداء المهارة بسهولة ويسر .

(١٣ : ٦١) (٣٤ : ١٧) (٣٩ : ٤٠ ، ٤١)

ثانياً: جمباز الموانع

يتميز جمباز الموانع بأنه لا يناسب الاطفال من سن ٦ سنوات فحسب بل يمارسة الكبار بأشكال مختلفة من حيث الاداء وارتفاع الاجهزة بهدف رفع مستوى المكونات البدنية كما يلعب دورا هاما فى تعلم تنمية المهارات الحركية .

خصائص جمباز الموانع

- ١- ليس قاصرا على الصغار فقط بل يستخدمه الكبار فى صورة مختلفة من حيث الاداء والاجهزة .
- ٢- يكسب وينمى العديد من السمات النفسية الارادية مثل الثقة - الجرأة - الصبر - التحدي .
- ٣- لا يعتمد على شكل ثابت ولكنة يتباين وتتنوع من خلال قدرة المدرس والمدرّب على الابتكار
- ٤- لا يستطيع اللاعب او اللاعبة ممارسة الجمباز الفنى مالم يمارس جمباز الموانع فترة طويلة ومتصلة

نماذج للاجهزة والادوات المستخدمة لجمباز الموانع

مقعد سويدى - صندوق مقسم - عقل حائط مختلفة الاشكال - عارضة توازن (بيم) - جهاز عقلة منخفضة - جهاز حلق متحرك - حبال للتسلق - سلاّم قفز - مهر - مراتب اسفنج - متوازي ارض - كرات طبية - ميني ترامبولين - عصى واطواق - حبال مطاطية - عش غراب .

وترى الباحثة انه من الممكن اداء جمناز الموانع فى صورة العاب تمهيدية حيث ان الألعاب التمهيدية تعد مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة وفيها يتم تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تستلزم قدرات حركية عقلية أكثر ، كما تساعد الألعاب التمهيدية على اكتشاف المواهب والقدرات المختلفة للأفراد .

ويشير محمد حسن علاوى (١٩٨٨م) إلى أن الألعاب التمهيدية تتميز بالثراء الواضح بالنسبة للتعلم الحركى وتعمل على إكساب الفرد الكثير من المهارات الحركية المركبة ، مما يسهم فى ترقية التوافق العضلى العصبى والقدرة على الاستيعاب الحركى

وتتمية صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة كما يسهم فى تنمية القدرة على التصور والتذكر مما يرقى الذكاء الحركى بجانب أنها تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضى وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته . (٣٩ : ٤٠)

مميزات الألعاب التمهيدية

- إعداد التلاميذ بدنياً ونفسياً لتقبل رياضة الجمباز
- تعويد التلاميذ على الأدوات والأجهزة المعدلة والمرتبطة برياضة الجمباز
- إكساب التلاميذ قوام معتدل (متناسق)
- شعور التلاميذ بالبهجة والسرور
- إكساب التلاميذ عادات اجتماعية سليمة
- بث روح المنافسة الشريفة
- إكساب التلاميذ الثقة بالنفس وإبعاد عامل الخوف وبث روح الشجاعة
- توسيع المدارك لطبيعة اللعب
- يساعد على تحليل المواقف المفاجئة والقدرة على اتخاذ القرار
- إكساب الإدراك الحسى حركى
- تتيح فرص التقدم بالمهارات وفقاً لقواعد التدريس من السهل للصعب
- ومن البسيط للمركب ومن المعلوم للمجهول. (٣٦ : ٧٣) (١٣ : ٤١)

برامج الألعاب التمهيدية :

يتطلب جمباز الألعاب زخيرة كبيرة من الألعاب المتعددة فهى تتيح للمارس حرية الحركة والاختيار مما يشعرهم بالسرور والسعادة فهو أساس لتوسيع مدارك التلاميذ لطبيعة العمل على الأجهزة

نقاط هامة يجب مراعاتها عند استخدام الألعاب التمهيدية وهى :- .

- أن تتلائم أجهزة وأدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين
- أن تسهم بفاعلية فى نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السوكية المختلفة
- ان تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين
- ان تشتمل الألعاب التمهيدية على تدريبات مهارية لاكتساب المهارات الفنية

• أن تتيح الألعاب التمهيدية فرص الحاجة للمنافسة

ان يراعى عوامل الأمن والسلامة فى اختيار الألعاب التمهيدية.

(٣٢ : ٨ ٤٢-٣)(٣٦ : ٩١ : ٢٤)

ثالثا : جمباز الاجهزة :

يعتبر جمباز الاجهزة اساس الاعداد للبطولات والمنافسات ، كما يعد المدخل لتحقيق اعلى المستويات فى رياضة الجمباز على مختلف الاجهزة الاساسية من ناحية فنية وطبقا لقواعد اللعبة لذلك على المدرب

مراعاة ما يلى فى هذا النوع :

- ١ - تعليم المهارات على الاجهزة بعد تبسيطها
 - ٢ - مراعاة التدرج فى التعلم من السهل الى الصعب
 - ٣ - مراعاة عنصرى التسلسل والسهولة اثناء التعلم
 - ٤ - العناية بالنواحى الفنية والخطوات التعليمية للمهارات التى يشتمل عليها الجهاز
 - ٥ - مراعاة الاداء السليم للنموذج امام المبتدأ
- كما يجب على المدرب مراعاة المبادئ السابقة اثناء تعلم المهارات الحركية ويجب على عدم اغفال بعض الوسائل الهامة والمعينة على التعلم وهذه الوسائل هى :
- ١ - العناية بالتمارين البدنية التى تكسب اللاعب القوة العضلية فى عضلات الجسم المستخدمة اثناء الاداء المهارى على كل جهاز من اجهزة الجمباز
 - ٢ - العناية بالتمارين البدنية التى تعمل على تنمية التوافق العضلى العصبى للاعب ، حيث يعتبر هذا العنصر من العناصر الرئيسية لهذه الرياضة
 - ٣ - تدريب اللاعب على الاحساس بالحركة المؤداه ، وذلك عن طريق تدريب العضلة العاملة وتنمية احساسها لمزاولة الحركة المطلوبة .
 - ٤ - الاهتمام بالتمارين البدنية التى تكسب اللاعب عنصر التوازن ، حيث تظهر اهمية هذا العنصر فى كثير من المهارات الحركية وعلى العديد من اجهزة الجمباز .
 - ٥ - الاهتمام بالنواحى النفسية والصحية للاعب وذلك عن طريق وضع البرامج اللازمة ، حتى تحقق اللاعب الوصول الى المستويات العليا فى رياضة الجمباز .

رابعاً : جمباز البطولات (المسابقات)

يعتبر هذا الجمباز هو لنشاط التنافسي الذي يظهر فيه اللعب افضل مشتوي فنى وصل اليو فى الكم الهائل من المهارات المختلفة على كل جهاز من اجهزة الجمباز ومتطلبات كل جهاز حسب ما حدد القانون الدولى للجمباز خلال بطولاته العالمية او الاولمبية سواء فى التمرينات الاختيارية التى تكون من تصميم المدرب واللاعب حسب ما يراه كل منهم ولكنة تحت ما يتطلبه القانون الدولى خلال تقسيم بطولاته (الفرق - الفردى العام - فردى الاجهزة (٢٧ : ٦٥ - ٧٩) (٣٧ : ٥٨ - ٧٣) (٦٥) (٦٢) (٦٦)

وتتكون منافسات الجمباز للرجال من ست مسابقات تتم في ترتيب معين . وهي كالآتي:

Men's Gymnastics



- الحركات الأرضية Floor Exercises :
- حصان الحلق Pommel Horse :
- الحلق Rings :
- طاولة القفز Vault Table :
- المتوازي Parallel Bars :
- العقلة horizontal bar :

ويسمى اللاعب الذي يشارك في كل المسابقات الست لاعب جمباز عام، أما اللاعب الذي يشارك في مسابقة أو مسابقتين فقط فيسمى لاعب جمباز متخصص.

الحركات الأرضية :

تؤدي هذه الحركات على بساط مساحته ١٢م². يقوم اللاعب بأداء سلسلة من الحركات التي تتطلب التوازن والمرونة والقوة، وتتضمن الوقوف على اليدين، والوثبات، والشقلبات في الهواء، والدورانات. ويجب إنهاء الحركات الأرضية في زمن لا يقل عن ٥٠ ثانية ولايزيد على ٧٠ ثانية.

سابقة حصان الحلق تؤدي على جهاز الحلق. يستخدم المتسابق يديه لحمل وزنه، ويحرك رجليه حركات سريعة دون توقف.

مسابقة الحلق تجرى على حلقتين متدليتين. يحاول المتسابق أن يبقى الحلقتين ثابتتين في أثناء أدائه لعدد من الحركات بجسمه.

جهاز حصان الحلق

وهو جهاز يبلغ طوله ١٦٣سم وعرضه ٣٦سم. ويوجد في أعلاه قبضتان خشبيتان تسميان الحلق يبلغ ارتفاعهما عن الأرض ١٢٧سم. يرتكز اللاعب على القبضتين بيديه اللتين تحملان جسمه، بينما يؤرجح رجليه في حركات دائرية حول جانبي الحصان وأعلى بدون توقف. ويقوم اللاعب بأداء حركات تدعى المقص، ويبدأ برجل واحدة على كل جانب، ويبدل موقع رجليه كلما دار من جانب إلى جانب آخر. ويجب عليه في أحيان كثيرة الاستناد على يد واحدة، بينما يرفع الأخرى ليؤرجح رجليه من تحتها.

جهاز الحلق

تجري مسابقة جهاز الحلق على حلقتين تتدليان من ارتفاع ٢٥٠سم بوساطة أسلاك. يقفز اللاعب إلى أعلى ويمسك بالحلقتين، ويحاول أن يبقيهما ثابتتين أثناء اللعب. وتتضمن الحركات الارتكاز على اليدين والدوران الكامل. ويدعم اللاعب جسمه في أوضاع قوة متباينة تتطلب قدرة فذة. فعلى سبيل المثال، يقوم اللاعب في إحدى الحركات بتدعيم جسمه في الوضع العمودي مع مدّ ذراعيه للجانبين، وتتضمن هذه الحركة أيضاً البقاء في هذا الوضع بدون أي حركة لمدة ثانيتين.

جهاز حسان القفز

تُؤدى مسابقة حسان القفز على جهاز شبيه بجهاز حسان الحلق، ولكنه لا يحتوي على الحلقتين. يقوم اللاعب بالجري عبر ممر الاقتراب، ويقفز إلى الأعلى والأمام من فوق لوحة الارتقاء. ويقوم بوضع إحدى يديه أو كليهما على الحسان للاستناد، بينما يحاول تجاوزه. ويمكنه الدوران في الهواء وأداء الشقلبة أو تأدية أي حركة من الحركات العديدة. وفي بعض المباريات يقفز اللاعب قفزتين، وتكون النتيجة النهائية هي متوسط نتيجة القفزتين. أما في البطولات العالمية فيقفز اللاعب مرة واحدة.

جهاز المتوازي. تتم المسابقة على عمودين خشبيين طويلين، ويعتمد اللاعب فيها على يديه، ثم يقوم بأداء حركات بهلوانية، تتطلب قوة ومهارة.

جهاز المتوازي

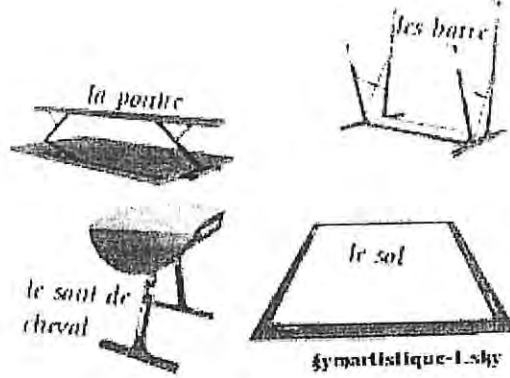
تجرى هذه المسابقة على عمودين خشبيين يرتفعان حوالي 165 سم، ويبعد كل عمود عن الآخر مسافة تزيد قليلاً على عرض الكتف. يستند اللاعب بيديه على العمودين، ويقوم بالوقوف على اليدين وأداء حركات بهلوانية أخرى. ويجب أن يحافظ على استقراره في كل حركة من الحركات التي تتطلب الثبات لمدة ثانية أو ثانيتين. إضافة إلى أدائه حركات قوة أخرى تتطلب قدرة عالية وتؤدي ببطء.

جهاز العقلة

تجرى هذه المسابقة على عمود فولاذي مرن بعض الشيء، يرتفع 254 سم عن الأرض، ويثبت بين دعامتين. يمسك اللاعب بالعمود بإحدى اليدين أو بهما معاً، بينما يقوم بالدوران حوله بشكل متكرر. ويقوم اللاعب بأداء بضع حركات بهلوانية بدون توقف كامل. وخلال ذلك يجب أن يعكس وضع جسمه، وهذا يتضمن تغيير القبض على العمود. كما يتطلب منه أداء بعض المناورات، بحيث يترك القضيب، ثم يعاود الإمساك وهو لا يزال في الهواء. وينتهي بعض اللاعبين هذه المسابقة بترجل رائع. فيدور بسرعة حول القضيب، ويترك القضيب، ويلف حول نفسه أو يقوم بالشقلبة في الهواء قبل الهبوط على الأرض.

(48 - 43 : 27) (63) (62)

مسابقات النساء



مسابقات الجمباز النسوي أربع مسابقات، وهي وفقاً لترتيب أدائها كما يلي :

- منصة القفز Vault Table :
- المتوازي المختلف الارتفاع Uneven Bars :
- عارضة التوازن Balance Beam :
- الحركات الأرضية Floor Exercises :

جهاز حصان القفز

تؤدي مسابقات جهاز حصان القفز على الجهاز نفسه الذي يستخدم في مسابقات الرجال، إلا أن النساء يقفزن عبر الحصان وليس على طوله. وفي معظم المنافسات تقفز اللاعبات مرتين لكن القفزة ذات النتيجة الأعلى هي التي تسجل.

جهاز المتوازي مختلف الارتفاعات:

تتبارى في هذه المسابقة اللاعبات على جهاز مكون من قضيبين خشبيين متوازيين، أحدهما يرتفع ٢٣٦ سم عن الأرض، والآخر يرتفع ١٥٧ سم. وتدور اللاعبات حول أحد القضيبين في كل مرة مع أداء بعض المناورات التي تتطلب رشاقة ومرونة عالية. وتنتقل اللاعبات بسرعة من قضيب إلى آخر في محاولة للإبقاء على حركة مستمرة.

جهاز عارضة التوازن

تجرى هذه المسابقة على عارضة خشبية طويلة عرضها ١٠ سم. وتقوم اللاعبات بالقفز والوثب والجري والشقبة فوقها، والاستفادة من الطول الكامل للعارضة. وأفضل اللاعبات هي التي تقوم بالحركات اللولبية والشقلابات إلى الخلف ودوران الجسم. ويجب ألا يقل وقت أداء الحركات عن دقيقة وعشر ثوان، ولا يزيد على دقيقة وثلاثين ثانية.

الحركات الأرضية

تؤدي الحركات على بساط يشبه البساط المستخدم في مسابقات الرجال، وترافق الحركات موسيقى؛ حيث تحاول اللاعبة تنسيق حركاتها مع الموسيقى التي اختارتها. على اللاعبة أن تأخذ زمناً لا يقل عن دقيقة وعشر ثوان ولا تزيد على دقيقة وثلاثين ثانية لإظهار مهاراتها في الحركات البهلوانية والرقص والشقلبة (54)(52).

أهداف ممارسة رياضة الجمنازم لمرحلة الطفولة المبكرة:-

- العمل على إكساب مفاهيم المكونات الحركية الأساسية لرياضة الجمنازم لأطفال ونشئ الجمنازم

• العمل على إكساب مفاهيم الطلاقة الحركية بدءاً من الأصالة الحركية وصولاً إلى الابتكار الحركي

- إعداد قاعدة عريضة من النشء أو مبتدئين في رياضة الجمنازم الشيء الذي يساعد المدرب على حسن انتقاء المتميزين للجمنازم التنافسي

- إتاحة فرص الحركة الطبيعية الماهرة الجميلة للأطفال كي ينمو بتوازن

- -توفير ظروف تربوية صحيحة ملائمة للممارسة لرياضة الجمنازم
- -اكتساب الثقة بالنفس والجرأة لدى الطفل وزيادة شعوره بقدراته البدنية والعقلية
- العمل الزوجي أو الجماعي يكسب الأطفال صفات اجتماعية هامة
- -نمو الوعي بالحركة ومفاهيم الحركة لدى الطفل

- تنمية الإرادة الجيدة والتحكم في الجسم

- التدريب على المهارات المتصلة بالتعامل مع الأجهزة

- إعطاء الطفل الفرصة ليحرب ويستمتع بحركات الجمنازم المتنوعة

- تنمية مهارات حركية خاصة

- تشجيع روح الإبداع (58) (57)

وترى الباحثة ان ممارسة رياضة الجمنازم في سن مبكرة يهدف الى:-

- نشر ثقافة الجمنازم بين الاطفال واولياء الامور

- بناء أسس صحيحة من الناحية البدنية والفنية لممارسة جميع الرياضات الأخرى
- توصيل وإكساب مفاهيم وأهداف المكونات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز
لأطفال وناشئي الجمباز .

- إكساب الطلاقة الحركية بدءاً من الأصالة الحركية وصولاً إلى الابتكار الحركي
إعداد قاعدة عريضة من النشء أو مبتدئين في رياضة الجمباز
- إتاحة فرص الحركة الطبيعية الماهرة الجميلة للأطفال كي ينمو بتوازن
- توفير ظروف تربوية صحيحة ملائمة للممارسة لرياضة الجمباز
- تنمية الثقة بالنفس والجرأة لدى الطفل وزيادة شعوره بقدراته البدنية والعقلية
- إكساب الأطفال صفات اجتماعية هامة ومنها التعاون والقدرة على التعامل مع الآخرين
- تنمية الإرادة الجيدة والتحكم في الجسم

- التدريب على المهارات المتصلة بالتعامل مع الأجهزة
- إعطاء الطفل الفرصة ليحرب ويستمتع بحركات الجمباز المتنوعة
- تنمية مهارات حركية خاصة
- حسن انتقاء العناصر الصالحة للجمباز التنافسي
- تشجيع روح الإبداع :

- تتساع فرص بروز المواهب الرياضية
أهم المكونات البدنية التي تساهم في وصول الناشئ إلى المستويات العالية في رياضة الجمباز
القوة العضلية Strength :

تشير القوة العضلية إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على
مقاومة خارجية عالية لمرة واحدة أو مرات قليلة "

وتحتاج رياضة الجمباز إلى درجة معينة من القوة العضلية على حسب الجهاز
الممارس عليه وأيضاً نوع المهارات من حيث حركات قوة (ثبات - شد - دفع) أو
حركات مرجحات - وأيضاً الجملة الحركية و الزمن وقد ذكر كل من "عادل عبد
البصير و فوزي يعقوب" إن الجمباز يحتاج إلى ما يسمى بالقوة النسبية و ذكر هنا
متغيرات الأداء من حيث السن و العضلات العاملة و الحركة و الزمن و التركيب
الحركي .

ويمكن تقسيم القوة العضلية في الجيمباز إلى :

القوة القصوى : Maximum strength

و تشير إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على أعلى مقاومة خارجية ممكنة لمرة واحدة "

و تنقسم القوة القصوى إلى قسمين :

١. القوة القصوى المركبة

٢. القوة القصوى الثابتة

٣- القوة المميزة بالسرعة : Explosive Strength

ويعرف أيضا هذا النوع من القوة بـ " القوة الانفجارية " وتشير إلى قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على المقاومة الخارجية بأقصى سرعة ممكنة

تحمل القوة : Strength Endurances

ويشير إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على العمل أو الانقباض ضد مقاومة خارجية خفيفة أو متوسطة لأكثر عدد من المرات "

التحمل العضلي : Muscular Endurance

يشير التحمل العضلي إلى " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات على أداء انقباضات عضلية متكررة وهي تعمل ضد مقاومة خفيفة أو متوسطة "

ويمكن تقسيم التحمل العضلي إلى :

* تحمل عضلي حركي Dynamic Muscular Endurance

* تحمل عضلي ثابت Static Muscular Endurance

وللتحمل العضلي أهمية كبيرة في رياضة الجيمباز لان أداء المهارات يتصف بطابع الاستمرارية بدون توقف و التحمل العضلي يعتبر من أهم مكونات اللياقة البدنية المرتبطة برياضة الجيمباز

المرونة : Flexibility

وتشير المرونة إلى " قدرة المفصل أو مجموعة المفاصل بالجسم على العمل خلال المدى الكامل للحركة "

- وتتوقف المرونة و مدى تحسنها عند لاعب الجيمباز على كل مما يلي :

١-النسيج المفصلي

٢-العضلات العاملة

٣-الأربطة والأوتار المحيطة بالمفصل

و تسهم المرونة بشكل ايجابي في تعلم تكنيك حركات و مهارات الجمباز ؛ كما تساعد على الوقاية من الإصابات التي تنتج من عدم وجود مرونة و العمل على المدى الحركي للمفصل دون الاستعداد لذلك .

و تتحسن المرونة بشكل بطئ نسبيا كباقي مكونات اللياقة البدنية الأخرى .
ونستطيع تقسيم المرونة من حيث طبيعة الحركة إلى :

أ - المرونة الايجابية.

ب- المرونة السلبية .

ج- المرونة الحركية

الرشاقة : Agility

تشير الرشاقة إلى " قدرة الفرد على تغيير أوضاع و مستويات الجسم سواء على الأرض أو في الهواء بسرقة و توقيت سليم " و تحتل الرشاقة أهمية قصوى في الجمباز حيث يعتبرها كثير من المتخصصين أنها أهم عناصر اللياقة البدنية في رياضة الجمباز لما يحتاجه اللاعب من نسب عالية منها وذلك لبداية و إنهاء الحركة بسرعة و بشكل صحيح .

الأتزان : Balance

يعتبر المسئول عن التوازن في جسم الإنسان على الأتزان ما يسمى السائل الدهليزي و الموجود داخل الأذن (الجهاز الدهليزي) و هذا السائل عند تحركه بسرعة وبشكل غير منتظم يسبب عدم اتزان للاعب ويشبه أيضا في حياتنا بما يسمى بدوار البحر .

أنواع الأتزان :

- الأتزان الحركي (الديناميكي) Dynamic Balance

- الأتزان الثابت (الاستاتيكي) Static Balance

التوافق : Co-Ordination

يمكن تعريف التوافق بأنه " دمج القدرات المنفصلة معا لأداء واجب حركي مركب بنسب بالانسيابية والاقتصاد في الجهد " و يدخل التوافق ضمن مكونات القدرة الحركية

العامه ونحتاج إلية في الجمباز حيث تمتاز رياضة الجمباز بدرجة عالية في المهارة .
وزيادة مستوى التوافق سيؤدي إلى تحسين مستوى وفاعلية الأداء المهارى .

السرعة : Speed

تشير السرعة إلى " القدرة على تحريك أطراف الجسم أو الجسم ككل بأقصى سرعة ممكنة " وتتوقف تنمية السرعة على عدة عوامل :

١- قدرة الجهاز العصبي على التنبيه

٢- مطاطية العضلات

٣- الكيمياء الحيوية للجسم Biochemistry

٤- قدرة العضلة على الاسترخاء Muscular Relaxability

٥- قوة الإرادة (العوامل النفسية)

ويمكن تقسيم السرعة إلى ثلاثة أنواع :

• السرعة الانتقالية

• السرعة الحركية

• سرعة رد الفعل (٢٧ : ٤٧ - ٥٩) (٣٧ : ٧٨ - ٨٨)

اجتناب الحوادث في الجمباز

لمعرفة كيفية اجتناب الحوادث في الجمباز يجب أولا معرفة أسبابها و العمل على
تحاشي هذه الأسباب لتجنب الحوادث لضمان مستقبل رياضي للجمبازي.

أسباب الحوادث

- حوادث تنتج عن سوء التنظيم
- عدم تثبيت الأجهزة بشكل جيد أو عدم صلاحيتها
- عدم توفر المراتب الخاصة بالهبوط أو وضعها في مكان غير مناسب
- عدم توفر مسحوق المانيزيا
- سوء توزيع الأجهزة
- حوادث تنتج عن عدم احترام منهجية التدريب
- استعمال سيء للأجهزة أو استخدامها في غير أوقات التمرين
- التمرين العنيف بعد الانقطاع عن التمرين لفترة طويلة

- عدم إجراء الإحماء الجيد قبل المباشرة في التمرينات الرئيسية.
- عدم الاحترام لمنهجية التمرين و مبادئ التمرين التربوية
- سوء التحضير البدني أو النفسي
- سوء عرض تكوين التمرين
- أداء الحركات المعقدة بدون تحضير مسبق لها.
- عدم ارتداء الملابس المناسبة أثناء التدريس
- سوء الفهم أو التخيل للحركة أو التمرين (٦٣) (٥٨) (٥٩)

انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز

مواصفات لاعب الجمباز المثالي:

أ - المواصفات البدنية:

* القوة العضلية في منطقة حزام الكتف والذراعين والبطن و الظهر والتي تمكنه من أداء حركات القوة سواء كانت رفع الجسم أو خفضه أو تثبيته و أيضا حركات المرجحات على الأجهزة المختلفة ، كما أن القوة العضلية للطرف السفلى أهمية كبيرة في أداء مهارات التمرينات الأرضية و حضان القفز .

و يجدر الإشارة ان القوة المطلوبة للاعب الجمباز هي القوة النسبية و ليست المطلقة حتى يتسنى للاعب التغلب على تأثير الجاذبية الأرضية على جسمه أثناء أداء الحركات المختلفة.

* المرونة و ذلك في جميع مناطق الجسم حيث يمثل عنصر المرونة من أهم العناصر للاعب الجمباز حيث تظهر مدى مرونة مفاصل جسم لاعب الجمباز على الأجهزة و تأثيرها المباشر على الكفاءة الحركية على الأجهزة

* السرعة في الأداء و التي تظهر في حركات الدفع باليدين او الرجلين او في الحركات المركبة على الأجهزة المختلفة

* التوافق العضلي العصبي والرشاقة والتي تمثل أهمية كبيرة في تغير أوضاع الجسم سواء في الهواء أو على الأجهزة.

ب - المواصفات الجسمية:

يتصف لاعب الجمباز ببعض المواصفات الجسمية و منها:-

-الطول الذي يتراوح من (172 : 164) وذلك في البنين ، أما البنات فيتراوح الطول المثالي من (160 : 150) .

- الوزن فى البنين (68 : 56) كجم أما البنات فيتراوح الوزن من (50 : 38) كجم
- يتميز شكل جسم لاعب الجمنار بعرض الكتفين النسبى و الزراعين بينما لاعبة الجمنار
فهى تتميز بالأكتاف العريضة و نحافة الوسط .
- النمط الجسمى المثالى هو النمط النحيف العضلى. و هو النمط الذى يتميز بالنحافة ولكن
مع الكثافة العضلية

ج - الموصافات الفسيولوجية:

تتميز طبيعة الأداء فى رياضة الجمنار بارتفاع شدة حمل التدريب لوقت قصير مما
يجعل اللاعب يعتمد على التنفس اللاهوائى ، و تظهر قدرة اللاعب اللاهوائية فى إنجاز
الجملة الحركية على الأجهزة و أداء النهايات بنجاح دون ظهور التعب .
وتعتبر نبضات القلب أحد الموصافات الفسيولوجية للاعب الجمنار ، حيث يتميز
لاعب الجمنار بقله نبضه عن المعدل الطبيعى من 15 : 10 نبضة ، و يكون نبض اللاعب
أثناء التدريب من 140:170 و يمكن أيضا ان يصل إلى 200 نبضة فى الدقيقة ولكنه لثنائى
معدودة

د - الموصافات النفسية :

يجب ان يتصف لاعب الجمنار المثالى ببعض السمات النفسية التى تمكنه من الأداء
الجيد سواء فى التدريب أو فى البطولة و من هذه الصفات هى الشجاعة و التصميم و القدرة
على إتخاذ القرار والثبات الإنفعالى: (4 : 77 - 74) (35 : 37 ، 38)
أسس إنتقاء الناشئين فى رياضة الجمنار :

وهناك بعض الأسس التى يجب اخذها فى الاعتبار عند الإنتقاء فى رياضة الجمنار
و تتمثل هذه الأسس فيما يلى:

١ - السن المناسب:

يعرف البعض رياضة الجمنار بأنها رياضة صغار السن ، و انقسم الخبراء على
السن المناسب لبداية ممارسة رياضة الجمنار و قد انقسموا إلى مدارس و هم :
المدرسة الشرقية : ترى أن يمكن إنتقاء الناشئ فى سن ما قبل المدرسة أى من 4 - 5
سنوات ، ثم بعد ذلك يخضع الناشئ لمدة تتراوح من عام و إثنين لبرامج تمهيدية لممارسة
رياضة الجمنار المدرسة الغربية : فيرى علماءها أن السن المناسب للإنتقاء فى المرحلة

الأولى ما بين 9 - 7 سنوات ، يشير بعض العلماء (الشرقيون و الغربيون) إلى أن السن المناسب للإنتقاء فى المرحلة الثانية يتراوح ما بين 15 - 12 سنوات ، أما السن المناسب للمرحلة الثالثة للإنتقاء فى سن 15 سنة ، و لكن هذا لا يمكن حدوثه فى ظل التعديلات المستمرة من الاتحاد الدولى فى الإجباريات و التى تحتم دخول الناشئ فى أول بطولة رسمية له فى سن 9 سنوات بنين 7 سنوات بنات ، و الجدير بالذكر هنا أن للفروق الفردية دورا هاما لتحديد السن المناسب للإنتقاء ناشئ الجمباز

٢- الحالة الصحية:

يجب التأكد من سلامة الناشئ من الناحية الصحية ، لذلك يجب إجراء الكشف الطبى عليهم من حيث:

* الشكل الخارجى (التشوهات القوامية)

* حالة القلب ومدى تحميله للمجهود البدنى.

* حالة الجهاز التنفسى و الرئتين ومدى سلامتهم.

* ضغط الدم.

٣- لقياسات الجسمية :

يجب أن يتميز الناشئون المختارون، فى رياضة الجمباز ببعض الصفات و القياسات الجسمية التى تؤهلهم لتحقيق المستوى العالى.

والقياسات الجسمية الخاصة بلاعب الجمباز منها الطول و الوزن و محيط الصدر و يوجد بغض القياسات الجسمية الأخرى التى يجب أخذها فى الاعتبار مثل طول الزراع و طول الرجل و طول الجذع (34 - 31 : 48) (68 - 62 : 3) .

أشكال الانتقاء الرياضى:

للانتقاء الرياضى أشكال ثلاثة هي :

أولاً : الانتقاء الأولى :

وينقسم إلى مرحلتين : تحضيرى (تمهيدى) ، أساسى .

أ (الانتقاء التحضيري) التمهيدي :

وهو يهدف إلى التنبؤ (التوقع) بالصلاحيية لممارسة رياضة الجمنار بمعنى أن هذا الانتقاء يتنبأ بالصفات الخاصة الضرورية والهامة ، وكذا بالمهارات اللازمة لنجاح ممارسة تلك الرياضة .

ب الانتقاء الأساسي :

تتم عملية التنبؤ بقصد التعرف على لاعبي (الجمنار الموهوبين والبارزين ، والتوجيه الدقيق لهم للوصول لمرحلة الأعداد التخصصي الدقيق ، وفي هذا المجال يتم) بالتحديد التنبؤ بالموهب المرتبطة والقدرات والخصائص المميزة للتفوق في رياضة الجمنار وما يرتبط بذلك من دراسات طبية وبيولوجية وتربوية متعمقة .

ويجب أن نؤكد أن الانتقاء الأولي يمتد لمدة عامين

ثانياً : الانتقاء الثاني :

وهو مرتبط بالتنبؤ باللاعبين الموهوبين الأكفاء، وصولاً بهم للإعداد المتخصص .

ثالثاً : الانتقاء الثالث :

وهو أكثر أنواع الانتقاء انتشاراً، وهو مرتبط بالفرق القومية المتميزة للاشتراك في المسابقات الهامة، ويتم هذا النوع من الانتقاء في ضوء معلومات مستفيضة عن درجة استعداد اللاعبين (بدنيا - نفسيا - فنيا) ، ثم التنبؤ بنتائجهم في المنافسات التي سيشاركون فيها(36-27 : 48)(38-40 : 3) . . .

وترى الباحثة ان الانتقاء بداية متسلسلة تحقق غاياتها اذا استوعبت كل مرحلة حقها و المدرب هو القائد في عملية الانتقاء و الانتقاء ليس عشوائى بل يكون مبني على المواصفات الجسمية والخصائص الفسيولوجية والنفسية وهو البداية للوصول الى الانجاز العالي المستوى و ان تحقيق مستوى طيب للناشئين في مرحلة مبكرة لا يعتبر وحده مؤشرا للتفوق مستقبلا وكذلك عدم تحقيق مستوى طيب في مرحلة مبكرة لا يعني عدم قدرة الناشيء على التفوق مستقبلا..وان كل موهوب ناشيء وليس كل ناشيء موهوب.

اختبارات انتقاء لاعبي الجمنار الناشئين

١ - الأدوات المطلوبة لتنفيذ الاختبار :

- ساعة إيقاف .
- متر قياس .

- عقلة .
- حصان .
- عقل حائط .

٢- الإجراءات العامة :

- تؤدي الاختبارات حسب ترتيب كتابتها .
- تؤدي الاختبارات متصلة في يوم واحد .
- تشرح الاختبارات للناشئين .
- يؤدي نموذج أمام الناشئين في بداية كل اختبار .

٣- نظام الدرجات والتقدير :

- كل اختبار من خمسة درجات موزعة كالآتي :

= 5 ممتاز

= 4 جيد

= 3 متوسط

= 2 ضعيف

= 1 ضعيف جداً

- تحتسب درجات كل اختبار على حده .
- تحتسب درجات كل مجموعة من مجموعات الاختبار على حده .
- النتيجة العامة للاختبار هو مجموع ما يحصل عليه الناشئ في كل الاختبارات
- 60 % هو المستوى المتوسط لكل اختبار وكل مجموعة والمجموع العام .

المجموعة الأولى : المرونة.

الاختبار الأول (: جلوس طولا (ثنى الجذع أماماً أسفل .

الأداء	الدرجة	التقدير
إذا لمس الصدر الفخذين مع استقامة الرجلين	٥	ممتاز
إذا لمست الرأس الركبة مع استقامة الفخذين	٤	جيد
إذا لمست أصابع اليدين أصابع القدمين	٣	متوسط
إذا لمست أصابع القدمين عند مفصل القدم	٢	ضعيف
إذا لمست أصابع اليدين بداية الساق	١	ضعيف جداً

الاختبار الثاني :

رقود قرفصاء وعمل كوبري (قبة)

الأداء	الدرجة	التقدير
إذا كان الذراعان عموديان على الأرض والرجلين مفرودتين	٥	ممتاز
إذا كان الذراعان عموديان على الأرض والرجلين مثبتيين قليلاً	٤	جيد
إذا كان الذراعان-مائلين والرجلين مفرودتين -	٣	متوسط
إذا كان الذراعان مائلين والرجلين مثبتيين قليلاً	٢	ضعيف
إذا كان الذراعان مائلين ومثبتيين قليلاً وكذلك الرجلين	١	ضعيف جداً

الاختبار الثالث :

(وقوف - الجانب مواجه - الذراعان جانباً) رفع الرجل أماماً عالياً ثم خفضها ورفعها جانباً عالياً فخفضها ثم رفعها خلفاً (عقل حائط) .

الأداء	الدرجة	التقدير
إذا كانت الرجل في مستوى أعلى من مستوى الحوض	٥	ممتاز
إذا كانت الرجل أفقية في مستوى الحوض	٤	جيد
إذا كانت الرجل في مستوى بين الحوض والركبة	٣	متوسط
إذا كانت الرجل في مستوى الركبة أو أعلى قليلاً	٢	ضعيف
إذا كانت الرجل في مستوى أقل من الركبة قليلاً	١	ضعيف جداً

الاختبار الرابع :

(وقوف ومسك العصا أفقية) عمل دائرة حول الكنفين . تحتسب الدرجة من نتائج قسمة المسافة بين الكنفين في وضع الذراعين جانباً على المسافة بين القبضتين .

الأداء (النسبة)	الدرجة	التقدير
من 1.9 إلى ٢	١	ضعيف جداً
من 1.7 إلى ١,٨	٢	ضعيف
من 1.5 إلى ١,٦	٣	متوسط
من 1.3 إلى ١,٤	٤	جيد
من 1.1 إلى ١,٢	٥	ممتاز

المجموعة الثانية : القوة

الاختبار الأول :

(انبطاح عال) ثنى الذارعين (عقل حائط - مقعد سويدي)

الأداء	الدرجة	التقدير
من 16 إلى 17	5	ممتاز
من 13 إلى 15	4	جيد
من 10 إلى 12	3	متوسط
من 7 إلى 9	2	ضعيف
من 4 إلى 6	1	ضعيف جداً

الاختبار الثاني :

(تعلق بالمسك من أعلى) الشد لأعلى (عقلة)

عدد المرات	الدرجة	التقدير
من 9 إلى 10	5	ممتاز
من 7 إلى 8	4	جيد
من 5 إلى 6	3	متوسط
من 3 إلى 4	2	ضعيف
من 1 إلى 2	1	ضعيف جداً

الاختبار الثالث :

(تعلق بالمسك من أعلى والظهر مواجه) نثى الركبتين على الصدر ثم مدهما أماماً
فخفضها أسفل (عقل حائط) .

عدد المرات	الدرجة	التقدير
من 8 - 9	5	ممتاز
من 6 - 7	4	جيد
من 4 - 5	3	متوسط
من 2 - 3	2	ضعيف
مرة واحدة	1	ضعيف جداً

الاختبار الرابع :

(جلوس طولا فتحا - بالمسك أماماً) التسلق عاليا لمسافة أربعة أمتار بمساعدة
الرجلين (حبل رأسي) .

الزمن بالثانية	الدرجة	التقدير
من 9 إلى 10	5	ممتاز
من 11 إلى 13	4	جيد
من 14 إلى 15	3	متوسط
من 16 إلى 17	2	ضعيف
من 18 إلى 19	1	ضعيف جداً

(29 : 54 - 58) (40 : 25 - 31) (48 : 48 - 52)

عوامل نجاح لاعب الجمناز في تحقيق الإنجازات الرياضية :

توجد مجموعة من العوامل تؤثر بدرجة أو بأخرى على نجاح اللاعب في تحقيق
الإنجازات الرياضية العليا، وهذه العوامل تنقسم إلى ثلاث مجموعات:
أولاً : مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي (باللاعب نفسه) .
ثانياً : مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرّب .

ثالثاً : مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرّب و تشمل الأماكن التدريبية.

أولاً : مجموعة العوامل المرتبطة بالرياضي

وتشمل هذه المجموعة كافة المعالم والخصائص الفردية المتصلة باللاعب وهى :
الصحة - النمو البدني - خصائص قوام اللاعب - الإعداد البدني العام والخاص -
الخصائص النفسية والفسولوجية (النفس فسيولوجية - الإعداد الفني و المهاري -
الخصائص الفردية للسلوك) .

١ - الصحة :

وتتضمن نظام عمل القلب والأوعية الدموية - حالة الجهاز التنفسي والجهاز الساند
المحرك ، ويقصد به (الجهاز العظمي العضلي) - حالة جهاز السمع - درجة مقاومة
الأمراض المعدية ونزلات البرد - الإصابات الرياضية - فترة النقاهة بعد الإصابة .
وتقييم الحالة الصحية يكون بمدى قدرة اللاعب في المحافظة على مستوى عالي
من الكفاءة والقدرة على العمل والأداء بمستوى طيب في مختلف الظروف .

٢ - النمو البدني وخصائص قوام اللاعب :

وتشمل ما يلي : طول الجسم - الوزن - محيط عرض الصدر - شكل أجزاء
الجسم وتناسقها - العمر الزمني والبيولوجي .

٣ - الإعداد البدني العام والخاص :

وتشمل ما يلي : نمو القوة العضلية - التحمل العام والخاص - المرونة - السرعة
- القدرة - إتقان مهارات رياضية أخرى .

٤ - الخصائص النفسية الفسيولوجية :

وتشمل : حالة الجهاز العصبي المركزي (العمليات العصبية العليا) - كفاءة
الجهاز العضلي - الحالة النفسية العامة .

٥ - الإعداد الفني و المهاري :

ويشمل : درجة إتقان اللاعب لمهارات وحركات الجمباز - درجة إتقان البرنامج
الإجباري المصنف إلى أجزاء - إتقان البرنامج الاختياري - القدرة على أداء عدد من العناصر

والجمل الحركية ذات مستوى صعوبة كبير - الإعداد الأكروباتي - الإعداد الإيقاعي (الرقص) - ثبات مستوى أداء اللاعب في البطولات - الإنجاز الرياضي (ويقصد به نتائج اللاعب في المسابقات) .

٦- خصائص السلوك الفردي :

وتشمل : قدرة اللاعب على التوفيق بين الدراسة وممارسة الجمناز - القدرة على التمييز وإبراز الحقائق - مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء ما يكلف به - الانضباط - الثبات النفسي والإصرار على تحقيق الهدف - القدرة على التدريب المنفرد - الشجاعة والحسم - القدرة على تحمل التعب والألم وحالات عدم التوفيق في إنجاز الحركات الصعبة والحمل - الرغبة في التنافس إلى غيره من الخصائص الشخصية المميزة للاعب .

ثانياً : مجموعة العوامل المرتبطة بالمدرّب :

وتشمل هذه المجموعة ما يلي : العمر - درجة الخبرة والكفاءة في العمل - حالة المدرّب الصحية - قدرة المدرّب على نقل وتعليم المهارة للاعب - درجة إتقانه للطرق الأساسية في التعليم والتدريب - علاقة المدرّب بولي أمر وأهل اللاعب وكذا علاقة المدرّب بالمدرسة أو الكلية التي يدرس بها اللاعب -

ثالثاً : مجموعة العوامل الخارجية التي يعيش فيها اللاعب والمدرّب

العوامل التي تدرج تحت هذه المجموعة ، ليست وثيقة الصلة بشكل مباشر باللاعب أو المدرّب ، ولكنها من ناحية أخرى وثيقة الصلة بمجموعة العوامل الاجتماعية والاقتصادية التي تحيط بعملية التدريب وهي على سبيل المثال ما يلي : الموقع الجغرافي للنادي من موقع المدرسة أو الكلية التي يتعلم فيها اللاعب - مكان إقامة اللاعب وبعده أو قربه من النادي - علاقة الأهل وموقفهم من ممارسة ابنهم (اللاعب) لرياضة الجمناز - الحالة المالية للأسرة - العلاقة بين المدرسة العامة التي يتعلم فيها اللاعب مع الاتحاد المختص (مركز التدريب أو النادي الذي يتدرب فيه اللاعب) - حالة النادي (مركز التدريب الرياضي وحالته المادية من حيث مدى توافر إمكانيات التدريب - خطة الدولة

بالنسبة لإعداد اللاعبين - تصنيف برامج التدريب الرياضي - نظام المسابقات - طرق التدريب والتعليم) . (٣١ : ٤٩-٦٠)

ومن هنا نجد ان هناك معايير يمكن في ضوءها التنبؤ باللاعب الملائم لتحقيق إنجازات عالية في مجال لعبة الجمباز و تتمثل هذه المعايير في العناصر التالية :

- الحالة الصحية للناشئ : وتشمل مدى خلو الناشئ من أية إصابات جراحية ، أو أمراض مما يتيح له القدرة على سرعة استعادة الشفاء وكذا القدرة على تحمل العبء البدني أثناء عمليات التدريب .
- ارتباط المقاييس الخارجية للجسم مع عناصر الإعداد البدني ، والاستشهاد بالمعايير والجداول المقترحة للاعبين الجمباز .
- التعرف على معدل المستويات الرياضية التي تحققها الناشئ في المسابقات التي أشترك فيها وترتيبه العام .
- الإعداد البدني الخاص ، ويشمل : درجة ومستوى القوة العضلية ، المرونة ، التحمل الخاص ، والقوة المميزة بالسرعة .
- الإعداد الفني و المهاري ، ويشمل قدرة الناشئ على إتقان الحركات الأساسية ، وحركات الربط ذات مستوى الصعوبة العالي ، ومستوى الإيقاع والجمال الحركي في أداء الحمل والتمرينات الحركية . (٤٥ : ٨٧-٩٢) (٦٢)

التدريبات النوعية ومهارات الجمباز

تعتمد جملة الجمباز على العديد من المهارات الحركية ذات الصعوبات المختلفة مما يؤدي بنا إلى وضع برامج للإعداد البدني الخاص بها بهدف تنمية المجموعات العضلية المشتركة في الأداء .

وتكمن أهمية هذه البرامج بقدرتها على توفير التنوع في تنمية الصفات البدنية الخاصة ، والمهارية تبعا للواجبات التربوية المطلوبة وأيضا تبعا لخصائص و سن و جنس الممارسين .

والتدريبات النوعية هي عبارة عن مجموعة من التدريبات التي تتشابه في المسار الحركي مع الاداء المهارى التخصصي

تؤدي التدريبات النوعية تحت عدة شروط وهي :

- ١- ان تحتوى هذه التدريبات على تركيب الجزء الرئيسى للمهارة الحركية
 - ٢- ان تكون سهلة ويمكن تقنين احواله
 - ٣- يتوقف عدد تكرار التمرين على قدرة المنافس
 - ٤- تصميم وتنفيذ التدريبات النوعية للعضلات العاملة والمسار الحركى للمهارة المراد تنميتها .
 - ٥- البدء بالتدريبات البسيطة السهلة ثم التدرج فى استخدام التدريبات الصعبة
 - ٦- يجب مراعاة الفروق الفردية بين المبتدئين عند تكرار التدريبات النوعية
- ونشير إلى أن التدريبات النوعية تستخدم لتنمية وتطوير الأداء الصحيح للمهارات الحركية الأساسية لرياضة الجمباز، وتحتوي هذه التدريبات النوعية على نمط مشابه للأداء الفني الأساسي للتمرين، ومن شروطها ما يلي:
- تحتوي على تركيب الجزء الأساسي في المهارة.
 - إذا أعطيت تسهيلات للتنفيذ، فلا يجب أن تكون على حساب الجزء الرئيسي من المهارة.
 - أن تكون أسهل من المهارة ذاتها مع مرونة تقنين تصعيبها للمهارة.
 - يتوقف عدد تكرار التدريب على قدرة الممارس (٦١) . (٥٦) (٥٩)
- ويرى فريق المشروع إن طريقة الإعداد والتنمية إذا لم تكن محددة أهدافها مسبقاً فإننا لا نستطيع إعداد نا شئ جمباز مميز؛ هذا ويجب أن نستخدم تمرينات خاصة مطابقة لهذه النوعية. بحيث تكتسب المهارات في وقت اقل. مع مراعاة إن أساسيات إعداد لاعبي الجمباز هي القدرة والقوة والمرونة هذا الى جانب توفير للمبتدئ الجمباز فرصة الأداء الجيد بدون أي تعقيدات مع توفير الوقت المناسب لحجم وكثافة التمارين واسس التمرين بهدف نجاح البرنامج التدريبي.

الدراسات السابقة

م	اسم الباحث	عنوان البحث	الاهداف	المنهج	العينة	اهم النتائج
1	تول Tool (١٩٨٢) ٥٤	تأثير الحركة على مكونات المهارات الأساسية باستخدام اللعب في المرحلة الابتدائية في مدينة بوسطن بأمريكا	التعرف تأثير الحركة على مكونات المهارات الأساسية ومقارنة بين الطريقة التقليدية وطريقة اللعب في تعليم مهارات جديدة	المنهج التجريبي	المرحلة الابتدائية للأطفال (٥-٧) عام	أهمية تبني برامج التعليم باستخدام اللعب في المرحلة الابتدائية للأطفال من عمر (٥-٧ سنوات)
٢	هدى حسن مصطفى) (١٩٩٠ (٤٦)	برنامج تروخي موجه للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الادراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال	التعرف على تأثير البرنامج على اللياقة الحركية والقدرات الادراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال	المنهج التجريبي	أطفال التحقوا بالحضانة لأول مرة أعمارهم ما بين (٤-٦ سنوات)	أظهرت فروقا داله إحصائيا في اللياقة الحركية والقدرات الادراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال
٣	جولبي. هوب & golbe hope (١٩٩١) (٥٢)	على اثر التمرينات النوعية على كل من طرق التدريب المختلفة السوفيتي والغربي على اكتساب مهارات الجمباز تحت ٧ سنين	التعرف على اثر التمرينات النوعية على كل من طرق التدريب السوفيتي والغربي على اكتساب مهارات الجمباز تحت ٧ سنين	المنهج التجريبي	مبتدئين في الجمباز تحت 7 سنين	أظهرت فروقا داله إحصائيا لصالح طرق التدريب السوفيتي
٤	سلوى عبد الظاهر محمد (١٩٩٤)) (٢٣)	تأثير برنامج مقترح بالأدوات على تنمية بعض المهارات الحركية وبعض الصفات البدنية الخاصة بالجمباز لرياض الأطفال	التعرف على تأثير استخدام الأدوات الصغيرة على تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية وبعض الصفات البدنية بالجمباز للمبتدئين	المنهج التجريبي	أطفال أعمارهم ما بين (٤-٦ سنوات)	تحسين تنمية بعض المهارات الحركية الأساسية وبعض الصفات البدنية بالجمباز
٥	أكساو وهوب xiao & hope (1998) (٥٥)	تأثير التدريبات النوعية على مستوى اداء مبتدئ الجمباز في الصين	التعرف على تأثير التدريبات النوعية على مستوى اداء مبتدئ الجمباز في الصين	المنهج التجريبي	مبتدئ الجمباز في الصين (٥-٧) عام	تحسين الاداء الفني للفريق مما يؤكد فاعلية التدريبات النوعية

٦	هدى مصطفى درويش (1999) (٤٧)	تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض الحركات الأساسية والتكيف العام	التعرف على تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض الحركات الأساسية والتكيف العام لتكيف العام (شخصي اجتماعي). (المرحلة رياض الأطفال	المنهج التجريبي	الأطفال-4) (5 سنوات	أسفرت نتائج البحث في إيجابية استخدام البرنامج
٧	ريم الدسوقي 1) (2002) (٢)	اثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين للاشنيات على حصان القفر	للتعرف على فاعلية برنامج للتمرينات النوعية على المتغيرات البدنية والمهارة للشقلبة الامامية للاشنيات على حصان القفر	المنهج التجريبي	ناشئات نادى سموحة بالاسكندرية	تفوق المجموعة التجريبية المستخدمة للبرنامج على المجموعة الضابطة والمستخدمة للبرنامج التدريبي المنطى فى المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث
٨	عمرو بسيونى (3) (2005) (٣)	برنامج تدريبات البيلومترك على عارضه التوازن على مستوى بعض السلاسل الحركية للاشنيات الجميز	على تأثير فاعلية التدريبات البيلومترك على رفع مستوى اداء بعض السلاسل الحركية على عارضه التوازن لناشئات الجميز	المنهج التجريبي	من ناشئات الجمباز الفنى بمحافظة الغربية	البرنامج التدريبي لتدريبات البيلومترك ذو فاعلية على رفع مستوى اداء بعض السلاسل الحركية على عارضه التوازن لناشئات الجميز
٩	محمد يوسف (٢٠٠٥) (٣٨) ()	"تأثير استخدام التمرينات النوعية لتحسين اداء التمرينات النوعية لتحسين اداء التلويحات الدائرية على جهاز عش	على تأثير فاعلية التدريبات النوعية لتحسين بعض التلويحات الدائرية الجانبية على جهاز عش الغراب	المنهج التجريبي	ناشئين من نادى سموحة بالاسكندرية	التدريبات النوعية اثرت ايجابيا على القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لبعض التلويحات

١٠	ريم الدسوقي (٢٠١٠) ٢٢)	2010تأثير برنامج (تعليمي - تدريبي)للتدريبات المشابهة للاداء على درجة الجملة الاجبارية لجهاز الحركات الارضية المبتدئات فى الجمباز تحت ٧سنوات	للتعرف على تأثير برنامج (تعليمي - تدريبي) للتدريبات المشابهة على مستوى الصفات البدنية الخاصة بمهارات الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الارضية للمبتدئات	المنهج التجريبي	تحت 7 سنوات	البرنامج (تعليمي - تدريبي) للتدريبات المشابهة أثر ايجابيا على مستوى الصفات البدنية الخاصة والمهارية للجملة الاجبارية على جهاز الحركات الارضية للمبتدئات	الدائرية الجانبية على جهاز عش الغراب	الغراب لناشئ الجمباز
----	-------------------------------	---	---	--------------------	----------------	--	--	----------------------

سوف تستعرض الباحثة الدراسات السابقة في ضوء ثلاث محاور :-
المحور الاول . الخصائص العامة للدراسات السابقة .

- اهتمت جميع الدراسات السابقة بفئة المبتدئين او الناشئين او رياض الاطفال
- استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة الدراسة
- اهتمت جميع الدراسات السابقة بتنمية المهارات والحركات الاساسية بالاضافة الى بعض المهارات الحركية

- جميع البرامج المستخدمة اثرت ايجابيا على المتغيرات قيد البحث

المحور الثاني . جوانب الاستفادة

- تحديد النقاط الهامة في الاطار النظري للمشروع
- تحديد ادوات المشروع المناسبه لفئة المبتدئين
- تحديد المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة المشروع
- مناقشة نتائج المشروع في ضوء نتائج الدراسات السابقة

المحور الثالث . أوجه الاختلاف

- اختلفت عينة المشروع مع عينات الدراسات السابقة حيث انهم مبتدئين وغير ممارسين
- اختلف الهدف مع اهداف الدراسات السابقة حيث الهدف الاول للمشروع هو نشر ثقافة الجمباز والمساهمة في اعداد مبتدئ موهوب في رياضة الجمباز

الاجراءات التنفيذية للمشروع :

المنهج المستخدم:

تم استخدام المنهج المسحي التعرف علي مستوى أولياء الأمور واتجاهاتهم نحو رياضة الجمناز في محافظة الشرقية و التعرف علي القدرات البدنية والمورفولوجية للأطفال الموهوبين في مجال الجمناز وانتقاء المبتدئين فى ضوء التعرف علي بعض القدرات البدنية والانثروبومترية. كما تم استخدام المنهج التجريبي فى تطبيق البرنامج التعليمي والتدريبي للمبتدئين و لمناسبة لطبيعة البحث.

عينة الدراسة

اختيرت عشوائيا من اطفال محافظة الشرقية بنات وبنين ممن يتراوح اعمارهم من ٤ - ٦ سنوات والذين حضروا من محافظة الزقازيق والاماكن القريبه مثل كل من شبيه .الذكاريه. الزنكلون ، الاحرار ، العصلوجى تلبية للاعلانات الموجهه لممارسة نشاط الجمناز مجانا وتحت اشراف من خلال القائمين على المشروع وتراوح العدد ما بين ٩٨ - ١٠٤ طفلا وتم الانتقاء المبدئى للعينة العشوائية لاختيار الأطفال ذوى القدرات المؤهلة لممارسة من خلال عدة اختبارات مبدئية لتصبح عينه عمديه الاولى قوامها ٧٤ - ٨٩ طفلا

وتم الانتقاء التخصصى للعينة العمديه الاولى لتصبح عينه عمديه الاساسية قوامها 65 طفلا من خلال المحددات الجسدية و المتغيرات البدنية و المهارات الحركية فى هذا الجانب كل ما هو مرتبط بالصفات الفسيولوجية المناسبة للمرحلة العمرية السعة الحيوية

المحددات الجسدية:

تعني المحددات الجسدية بالقوام الذي يعتبر أهم عوامل نجاح الانتقاء وكذلك من أهم عوامل التوجيه الصحيحة. ومن المحددات الجسدية : طول الجسم، طول الجزع.، طول الذراع، طول العضد، طول الساعد. طول الكف. طول الرجل، طول القدم، طول الطرف السفلى، طول الطرف العلوى، طول الفخذ، طول الساق، عرض الكتف، عرض الصدر، عرض الحوض، عرض الكف، محيط الرقبة، محيط العضد، محيط الساعد، محيط الصدر، محيط البطن، محيط الفخذ ، محيط الساق، محيط الركبة، سمك ثنايا الجلد خلف العضد، سمك تحت اللوح، سمك ثنايا الجلد فوق الصدر، سمك ثنايا الجلد فوق الحوض، سمك ثنايا الجلد للفخذ، الوزن.

المتغيرات البدنية

قوة قبة اليد , قوة عضلات الذراعين، قوة عضلات البطن، الوثب لأعلى ، الوثب العريض، التعلق على العقلة، ثنى الجزع أماماً أسفل، تحمل عضلى عام للجسم، الارتكاز على المتوازي، توازن القدم بالزمن، الجرى فى المكان لمدة ٢ق، جلوس زاوية فتح، جلوس زاوية ضم، العدو 30 م بالبده العالى، جراند كار عرض

المهارات الحركية

- جراند كار
- الدرجة الأمامية
- الدرجة الخلفية
- الدرجة الجانبية
- ميزان امامى

أدوات الدراسة

- المكانية : صالة الالعب بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق
- البشرية : مبدئية عشوائية تتراوح العدد ما بين ١٠٤ طفلا
- عينه عمدية اولى قوامها ٨٩ طفلا
- عينه عمدية اساسية قوامها ٦٥ طفلا

الفترة الزمنية

من ٢٠٠٩/٧/١٥ الى 2010/4/14

أدوات تطبيق المشروع

- أدوات خاصه بتطبيق الاختبارات

- ساعة إيقاف .
- متر قياس .
- عقلة .
- حصان .
- عقل حائط
- ساعة توقيت يدوية / شريط مترى

- ادوات خاصه بالتدريبات البدنية والمهاريه

- ادوات تعليمية مساعدة
- مقاعد سويدية
- مراتب للهبوط
- جهاز للجري
- جهاز عش الغراب
- متوازي بنين تعليمي
- عارضة توازن تعليمية
- سلاالم حائط
- سلاالم قفز
- صندوق مقسم
- اجهزة فنية
- جهاز حصان القفز
- جهاز عارضة التوازن
- جهاز الحركات الارضية
- جهاز المتوزيين مختلفا الارتفاع
- جهاز المتوازيين بنين
- الإجراءات الميدانية للمشروع
- الأهداف الاستراتيجية للمشروع

١- نشر ثقافة الجمناز لدى الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية وكذا أولياء

أمورهم (لقاءات - كتيبات - ندوات - برامج مسابقات.. الخ)

٢- الوعي بأهمية الفوائد التربوية والبدنية والمهارية والنفسية والاجتماعية العائدة من ممارسة الجمناز

٣- إرشاد ثقافي لأولياء الأمور من خلال برنامج توجيه وإرشاد ثقافي لأولياء الأمور في الرياضة عامة والجمناز خاصة

٤- تصنيف المبتدئين إلى مستويات وفقا لقدراتهم في الأداء

٥- الاستفادة من العناصر الموهوبة كبداية لفرق الجمنار بنادى العاملن بجامعة الزقازلق لتمثل الجامعة فى البطولات من ناحية وتمثل المتملزلن منهم للمنلخلبات القومية المصرية بالتعاون مع الاتحاد المصرى للجمنار مستقبلًا .
المهام الرئسلية خلال هذه الفترة من ٢٠٠٩/٧/١٥ الى ٢٠٠٩/١١/١٤

- نشر ثقافة الجمنار من خلال برنامج توعية وارشاء ثقافى ىلضمن (محاضرات وندوات ولقاءات مع أولفاء الأمور ، CD .
- التحللل المراجع المتخصصة فى الجمنار وأستطلاع آراء الخبراء لبناء مقلاس لثقافة الجمنار لدى أولفاء الأمور فى صورلة المبدئية.
- تطبيق المقلاس ومعاللة أحصائيا للتحقق من معاملاتة العلمية ومقلاس المستوى الثقافى لدى أولفاء الأمور .
- أختيار عينة البحث الأطفال من ٤-٦ سنوات فى ضوء مواهبهم وقدراتهم الخاصة ومستوى الثقافى لولى الأمر .

المهمة الأولى :

- نشر ثقافة الجمنار من خلال برنامج توعية وارشاء ثقافى ىلضمن (محاضرات وندوات ولقاءات مع أولفاء الأمور ، CD . فى الفترة من ٢٠٠٩/٧/١٥ الى ٢٠٠٩/٨/٣٠

اولاً : نشر ثقافة الجمنار واهمية ممارسة الرياضة بوجه عام والجمنار بوجه خاص لدى الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافطة الشرقية وكذا أولفاء أمورهم (وسائل اعلانية - ندوات - برامج مسابقات)

- قام فريق العمل بتصميم وسائل اعلانية (ملحق) للاعلان عن ممارسة الجمنار مجانًا للمراحل السنفة من ٤-٦ سنوات وذلك تحت اشراف نخبة من المدربلن و اساتذة بكليات وجامعات وتخصصات مختلفة بداخل ملاعب كلية التربية الرياضية بنات وحرم جامعى امن وتم تعليقها فى الميادبلن العامة والنوادى والجامعة
- توزيع اعلانات صغبرة الحجم موضح فيها الفائدة من ممارسة الجمنار مجانًا للأطفال من ٤-٦ سنوات تحت اشراف نخبة من المدربلن و اساتذة بكليات

و جامعات وتخصصات مختلفة بداخل ملاعب كلية التربية الرياضية بنات و حرم
جامعى امن

- اجراء مسابقات ترفيهية لتدعيم الروابط بين الاطفال وزويهم وحب الممارسات
الرياضية ونشر ثقافة الجمناز

- تنفيذ محاضرات متخصصة وندوات وحلقات بحث لنشر ثقافة الجمناز

- النشر عبر مقالات وتحقيقات ورسوم وصور للوعى الصحى واهمية ممارسة
الرياضة

- تشجيع اولياء الامور هلى ممارسة الرياضة اثناء تدريب الاطفال

ثانيا : - برنامج توجيه وإرشاد ثقافى لأولياء الأمور فى الرياضة عامة والجمناز خاصة
أدوات ومحتوى البرنامج التوجيه الإرشادى
الأدوات

- المطويات - CD - ندوات - لقاءات تجمع العاملين بالمشروع والأطفال وأولياء
أموهم .

محتوى البرنامج التوجيه الإرشادى

- اعداد استبيان لنشر ثقافة الجمناز (ملحق) وتوزيعه على اولياء الامور (قياس
قبلى)

- اعداد لقاءات وندوات منفردة وجماعية (ملحق) مع فريق العمل و اولياء الامور
تدور حول اهمية ممارسة الرياضة بوجه عام والجمناز بوجه خاص للمرحلة
السنية من ٤-٦ سنوات من الناحية البدنية والمهارية والصحية والاجتماعية
والنفسية

- اعداد c d (ملحق) يشتمل على برمجة ثقافية عن اهمية ممارسة الجمناز
والاجهزة الفنية وطبيعة الممارسه عليها بمعدة بالصور ومشاهد من البطولات
والموسيقى للمرحلة السنية من ٤-٦ سنوات

- عمل رحلات تنقيفية الى القاهرة لاولياء الامور والاطفال لمشاهدة بطولات
الجمناز المختلفة نوادى . مدارس ، جمهوريه

- توزيع استبيان نشر ثقافة الجمناز على اولياء الامور (قياس بعدى)

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث فى ثقافة الجباز

م	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
١	ثقافة الجباز	٣٥,٧٤	٣٤,٣٥	٢,٧٦	١,٥١

يتضح من الجدول ان معامل الالتواء لثقافة الجباز ١,٥١ اى تحت المنحنى الاعتدالى.

المهمة الثانية :

- التحليل المراجع المتخصصة فى الجباز وأستطلاع آراء الخبراء لبناء مقياس لثقافة الجباز لدى أولياء الأمور فى صورة تة المبدئية. فى الفترة من ٢٠٠٩/٩/١ الى ٢٠٠٩/٩/١٥ .

المهمة الثالثة :

- تطبيق المقياس ومعالجة أحصائيا للتحقق من معاملاتة العلمية ومقياس المستوى الثقافى لدى أولياء الأمور. فى الفترة من ٢٠٠٩/٩/١٦ الى ٢٠٠٩/١٠/٣٠ .

المهمة الرابعة :

- اختيار عينة البحث الأطفال من ٤-٦ سنوات فى ضوء مواهبهم وقدراتهم الخاصة فى الفترة من ٢٠٠٩/١٠/٣١ الى ٢٠٠٩/١١/١٤ .
- تم اختيار الاطفال المبتدئين لمجتمع البحث و يتراوح العدد ما بين ٩٨ - ١٠٤ طفلاً

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية المبدئية

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	جلوس طولا (ثنى الجذع أماماً أسفل.	٤,٤٢	٤,٠١	١,٠٢	٠,١٤٧
٢	رقود قرفصاء وعمل كوبري (قبة)	٤و٤٣	٤و٥٠	٠و٦٢	٠و٦٥-
٣	(وقوف - الجانب مواجه - الذراعان جانباً) رفع الرجل أماماً عالياً ثم خفضها ورفعها جانباً عالياً فخفضها ثم رفعها خلفاً (عقل حائط)	٤,٦٠	٤,٠٢	٣,٧٧	٠,٤٥٢
٤	(وقوف ومسك العصا أفقية) عمل دائرة حول الكتفين .	3,43	3,50	٨١و٠	١٩و-
٥	(انبطاح عال) ثنى الذراعين (عقل حائط - مقعد سويدي)	٣و٣٤	٣و١٠	٠و٥١	٠٢٧و
٦	(تعلق بالمسك من أعلى) الشد لأعلى (عقلة)	٢و٣٩	٣	٠و٧٧	٠و١١-
٧	(تعلق بالمسك من أعلى والظهر مواجه) ثنى الركبتين على الصدر ثم مدهما أماماً فخفضها أسفل (عقل حائط) .	٢و٧٥	٣	٠و٧٧	٠و٩٤-
٨	(جلوس طولا فتحا - بالمسك أماماً) التسلق عالياً لمسافة أربعة أمتار بمساعدة الرجلين (حبل رأسي)	١و٢٤	١و٢٣	١و٤٨	١٧و

يتضح من الجدول التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية المبدئية

ثالثاً :- تصنيف المبتدئين إلى مستويات وفقاً لقدراتهم في الأداء وذلك من خلال:

- التحليل المرجعي لأهم محددات انتقاء لاعبي الجمباز
- آراء الخبراء في مجال الجمباز

- نتائج الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية المبدئية
- تم الانتقاء المبدئي من مجتمع البحث لتصبح قوامها ٧٤ - ٨٩ طفلا (عينه عمدية الاولى) وقد تعرضت هذه العينة لبرنامج جميز الالعاب المناسب للمرحلة العمرية المعد من قبل الفنيين القائمين على المشروع
- تم الانتقاء التخصصي من اطفال العينة العمدية الاولى وذلك هن طريق تعرضهم لبعض القياسات امثل بعض المتغيرات البدنية والسمات الارادية كالشجاعة والاصرار والتحدى و القياسات الانثروبومترية وهى العينة العمدية الاساسية قوامها ٦٥ طفلا

المهام الرئيسية خلال هذه الفترة فى الفترة من ٢٠٠٩/١١/١٥ الى ٢٠١٠/٢/١٤
الانتقاء العلمى للأطفال لتحديد عينة البحث (الموهوبين رياضيا .

- اجراء الاختبارات البدنية
 - اجراء القياسات الانثروبومترية
 - التدريب البدنى العام والخاص للأطفال الموهوبين
- المهمة الأولى :

- الانتقاء العلمى للأطفال بأجراء الاختبارات البدنية والمهارية لتحديد الموهوبين رياضيا فى الفترة من ٢٠٠٩/١١/١٥ الى ٢٠٠٩/١٢/٢١ .

جدول (٤)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية

(ن ٦٥)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قوة قبّة اليد	١٠,٤٥	١٠,٢٠	٢,٤٦	٠,٨٥٠
٢	قوة عضلات الذراعين	١٢,٢٥	١٢,٠٠	١,٨٥	٠,١٦٤
٣	قوة عضلات البطن	٢٢,٦٨	٢٢,٠٠	٩,٣٨	٠,٢٩٨
٤	الوثب لأعلى	٢٣,٩٢	٢٣,٥٠	٤,٤٥	٠,٢٤٣-
٥	الوثب العريض	١,٢٢	١,٢١	٠,١٩	١,٩٨٣
٦	التعلق على العقلة	٤,٤٣	٤,٠٠	١,٠٢	٠,١٤٨
٧	ثنى الجزع أماماً أسفل	٤,٦٢	٤,٠٠	٣,٧٨	٠,٤٥٤
٨	تحمل عضلي عام للجسم	١٦,٧٥	١٥,٠٠	٥,٩٥	٠,٥٥٣
٩	الارتكاز على المتوازي	٨٦,٢٥	٧٧,٠٠	٣٢,٣٥	١,٢٤٠
١٠	توازن القدم بالزمن	٣٦,٣٤	٣٢,٠٠	١٩,٨٢	١,٦٧٦
١١	الجرى في المكان لمدة ٢ق	١١٤,٧٤	١٢٠,٠٠	٢٣,٢٧	٠,٩٢٩-
١٢	جلوس زاوية فتح	٦,٦٩	٧,٠٠	١,٤٧	٠,٠٠٦
١٣	جلوس زاوية ضم	٥,٩٥	٦,٠٠	١,٦٢	٠,٨٤٤
١٤	العدو 30 م بالبداية العالي	٦,٨٠	٦,٦١	٠,٩٣	١,١٠
١٥	جراند كار عرض	٨,٣٠	٨,٥٠	١,٠٣	٠,١٨٥-
١٦	السعة الحيوية	٧٨٢,٣١	٨٠٠,٠٠	١١٨,٤٠	٠,٧٨٨
١٧	الدحرجة الأمامية	٣,٠٧	٣,٦٠	٠,٩٣	١,٦٩
١٨	الدحرجة الخلفية	٣,٠٥	٣,٠٠	٠,٧٤	٠,٤٠٨
١٩	الدحرجة الجانبية	٣,٧٩	٣,٥٠	٠,٩٣	٠,٩٤
٢٠	ميزان أمامي	٢,٤٤	٢,٥٠	٠,٥٣	٠,٦٤-

يتضح من الجدول التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات البدنية المبدئية المهمة الثانية :

- الانتقاء العلمي للأطفال بأجراء القياسات الأنثروبومترية لتحديد الموهبين رياضياً في الفترة من ٢٠٠٩/١٢/٢٢ إلى ٢٠١٠/١/٢٨ .

جدول (٥)
التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأنثروبومترية المختارة

(ن ٦٥)

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	طول الجسم	١٢٥,٠٥	١٢٥,٠٠	٧,٤٠	٠,٦٠١
٢	طول الجذع	٣٨,١٦	٣٨,٠٠	٣,٩٧	٠,٤١٧-
٣	طول الذراع	٥٣,٣٥	٥٣,٠٠	٤,٠٠	٠,٣٦٣
٤	طول العضد	٢٢,٥٢	٢٢,٠٠	٢,٢٥	٠,١٢٩-
٥	طول الساعد	١٩,٦٧	١٩,٠٠	٢,٨٠	١,٦٢١
٦	طول الكف	١٤,٠٥	١٤,٠٠	١,٣٨	٠,٩٢١
٧	طول الرجل	٦٤,٠٩	٦٣,٥٠	٣,٤٥	١,١٨٢
٨	طول القدم	٢٠,١٧	٢٠,٥٠	١,٩٨	٠,٠٣٣
٩	طول الطرف السفلي	٧٠,٠١	٧٠,٥٠	٥,٢٦	٠,٢٩٨
١٠	طول الطرف العلوي	٦٠,٨٦	٥٨,٠٠	١٦,٨٤	٤,٠٥
١١	طول الفخذ	٣٠,٤٥	٢٩,٠٠	٣,٢٩	٠,٧٤٨
١٢	طول الساق	٣٠,٧٢	٣١,٠٠	٣,٢٣	٠,٢٣١
١٣	عرض الكتف	٣٢,٩٨	٣٣,٠٠	٢,٥٦	٠,٤١٩-
١٤	عرض الصدر	٢٩,٣٠	٢٩,٠٠	٢,٧٥	٠,٢٢٢
١٥	عرض الحوض	٢٥,٤٧	٢٥,٥٠	٣,١٩	٠,٣٥١-
١٦	عرض الكف	٩,١٥	٩,٠٠	٠,٧٨	٠,١١٣
١٧	محيط الرقبة	٢٥,٥٦	٢٦,٠٠	٢,٨٠	١,٤٣٢
١٨	محيط العضد	١٨,٨٨	١٧,٥٠	٦,٧٧	٥,٢٩٠
١٩	محيط الساعد	١٨,٨٩	١٨,٠٠	٦,٣٢	٥,٠٢٠
٢٠	محيط الصدر	٦٠,٦٥	٦٠,٠٠	٣,٧٤	١,١٠٨
٢١	محيط البطن	٥٤,٨٥	٥٣,٠٠	٥,١٦	٠,٩٢٤
٢٢	محيط الفخذ	٣٣,٢١	٣٣,٠٠	٢,٦٧	٠,١٧٢
٢٣	محيط الساق	٢٥,١٧	٢٥,٠٠	١,٩٧	١,١٥٢
٢٤	محيط الركبة	٢٧,١٨	٢٧,٠٠	٢,٠٤	٠,٩٤٤
٢٥	سمك ثنايا الجلد خلف العضد	٠,٦١	٠,٦٠	٠,١٨	٠,٨١٢
٢٦	سمك تحت اللوح	٠,٦٠	٠,٥٠	٠,٢٥	١,٥٨٧
٢٧	سمك ثنايا الجلد فوق الصدر	٠,٥٤	٠,٥٠	٠,٢٢	٠,٥٧٧
٢٨	سمك ثنايا الجلد فوق الحوض	٠,٦٥	٠,٦٠	٠,٢٥	١,٢٠٩
٢٩	سمك ثنايا الجلد للفخذ	٠,٦٤	٠,٩٠	٠,٣٢	٠,٢٩٣-
٣٠	الوزن	٢٦,٢٣	٢٥,٠٠	٤,٢٧	١,١٢٧
٣١	السن	٥,٧٤	٦,٠٠	٠,٥٩	١,٧٠٦-

يتضح من الجدول التوصيف الإحصائي لعينة البحث فى المتغيرات الأنثروبومترية المختارة.

● المهمة الرابعة :

- التدريب البدنى العام والخاص للاطفال الموهوبين ٢٠١٠/١/٣٠ الى ٢٠١٠/٢/١٤

رابعا :- وضع البرنامج التجريبي باستخدام جمباز الالعاب والموانع وذلك بهدف :-
تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في نشاط الجمباز
تنمية الصفات البدنية، وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص العمرية للطفل

المهام الرئيسية خلال هذه الفترة من 2010/2/15 الى 2010/4/14

- برنامج تعليمي وتدريبى ووضع احوال تدريبية مختلفة لمهارات الجمباز الأساسية
المهمة الاولى :

- تعليم مهارات الجمباز الأساسية فى الفترة من ٢٠١٠/٢/١٥ الى ٢٠١٠/٤/١٥

البرنامج التعليمي المقترح

- قامت الباحثة بأعداد برنامج باستخدام جمباز الالعاب وذلك بهدف :-
 - تشجيع واثارة الاطفال لممارسة الجمباز
 - اكتساب المتغيرات البدنية من خلال تنمية المهارات الطبيعية من مشى وجرى وتسلق ووثب وقفز ومرجحات
 - معرفة الاتجاهات والدورانات والالتفاف
 - تعليم المهارات التى بدورها تساعد على اكتساب المهارات الفنية فى الجمباز
 - تعويد الأطفال العادات الصحية السليمة التى تساعد في النمو الشامل المتزن
- وقد احتوى البرنامج على عددا من المهارات الحركية الاساسية والتي منها:-
- الجرى والوثب
 - مهارات التوازن

- المرونة
- القوة العضلية
- البرنامج المبدئي لاعداد و تعليم المهارات الفنية لمبتدئ الجمباز (ملحق)

جدول (٦)

محتوى البرنامج التدريبي المرحلة الاولى

م	المتغيرات	المحتوى
	مدة البرنامج	8 أسابيع
	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	٢٤
	زمن الوحدة التدريبية	٩٠ دقيقة
	زمن الإحماء	٢٥ ق
	زمن الإعداد البدني العام	٣٠ ق
	زمن الإعداد المهاري والقدرات الحركية	٣٠ ق
	زمن الختام	٥ ق
	الزمن الكلي	٩٠ ق

المهمة الثانية :

تدريب مهارات الجمباز الأساسية فى الفترة من ٢٠١٠/٤/١٦ الى ٢٠١٠/٤/١٤

برنامج جمباز الموانع لاطفال مرحلة ما قبل المدرسة (ملحق)

قامت الباحثة بأعداد جمباز الموانع لاطفال باستخدام الألعاب التمهيدية وهى مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة ويتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تستلزم قدرات حركية عقلية أكثر من الألعاب الصغيرة فتؤدى من خلال موانع وذلك بهدف :-

- تشجيع الاطفال لممارسة الجمباز
- اتقان المهارات الطبيعية من مشى وجرى وتسلق ووثب وقفز ومرجحات
- اتقان الدورانات والالتفاف وحركات الربط
- اكتساب واتقان المهارات الفنية فى الجمباز قيد المشروع
- اكتساب العادات الصحية السليمة التي تساعد الأطفال على النمو الشامل المتزن

• وقد احتوى البرنامج التدريبي على عددا من المهارات الحركية الاساسية والتي منها:-

- الجري والوثب
- مهارات التوازن
- المرونة
- القوة العضلية
- التعلق
- التحمل العضلي
- القدرات المهارية والحركية

محتوى البرنامج التدريبي: المرحلة الثانية

أولا :الجري المتعرج حول الأدوات

ثانياً :الوثب والحمل فوق الأدوات الموضوعة بطريقة تخدم غرضاً حركياً محدداً

ثالثاً :حمل الأدوات بالذراعين والوثب والطيران حول أدوات أخرى

رابعاً :عمل سلسلة مركبة لتنمية الحركات الاساسية

خامساً :وضع الأدوات بصورة يحدث فيها التسارع والتباطؤ الحركي

سادساً :تنمية القدرة على تغيير شكل الجسم في الهواء

سابعاً :تنمية القدرة على العمل حول المحاور الأساسية الوهمية وذلك من خلال ما يلي:

-الوثب والجري والزحف من أعلى وأسفل وبجوار الجهاز

-الوثب والطيران في الهواء من فوق الجهاز مع تغيير شكل الجسم في الفراغ ما بين

التكور والانحناء والاستقامة

-الوثب والارتقاء لتخطي الجهاز بدون لمسه

-وضع الجهاز بصورة وإعطاء الفرصة للناشئ لاستخدامه وفقاً لقدراته العقلية

ولخلفيته الحركية

- القفز والتسلق وتنمية الاتزان على الأجهزة المنخفضة ومنها إلى الأجهزة المرتفع
- التقدم في العمل من جهاز واحد إلى عدة تركيبات ومن مهارة واحدة إلى عدة مهارات
- مع عدة اعتبارات:-
- اداء الحركات بتباطؤ حركي ثم تسارع حركي
- تزايد مسافات العمل بين الأجهزة أو عليها
- التدرج من السهل إلى الصعب ومن المعلوم إلى المجهول
- ترك الطفل يفكر ويبتكر ويستكشف بقدراته وخلفيته الحركية السابقة
- استخدام المنافسات في التدريبات

جدول (٧)

محتوى البرنامج التدريبي: المرحلة الثانية

م	المتغيرات	المحتوى
	مدة البرنامج	١٢ شهر ٤٨ اسبوع ٣ وحدة يومية
	عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج	١٤٤ وحدة
	زمن الوحدة التدريبية	١٠٠ دقيقة
	زمن الإحماء	٢٥ ق
	زمن الإعداد البدني العام	٣٠ ق
	زمن الإعداد المهاري والقدرات الحركية	٤٠ ق
	زمن الختام	٥ ق
	الزمن الكلي	١٠٠ ق

وقد تم مراعاة التحكم في درجة حمل التدريب من خلال شدة التمرين وزيادة الحمل وزيادة فترة الدوام مع الاحتفاظ بالزمن الكلي (ملحق) المهمة الثالثة :

- وضع برنامج للأحمال التدريبية للمستويات المختلفة

وقد تم مراعاة التحكم فى درجة حمل التدريب من خلال شدة التمرين وزيادة الحمل وزيادة فترة الدوام مع الاحتفاظ بالزمن الكلى (ملحق)

وقد تم مراعاة التدرج فى خطة التدريب وذلك وفقا للاسس الاتية :-

١- من السهل إلى الصعب.

٢- من البسيط إلى المركب.

٣- من المعلوم إلى المجهول.

٤- مراعاة التغيير فى سرعة الأداء.

٥- مراعاة التغيير فى صعوبة الأداء البدني.

٦- مراعاة التغيير فى عدد مسارات الجري والعوائق

هذا وقد تم مراعاة التحكم فى درجة حمل التدريب من خلال عدة أساليب كالآتي:

١- التكرار التمرين بزيادة عدد الفترات التدريبية.

٢- الشدة وذلك بزيادة الحمل.

٣- الزمن بزيادة الدوام (الاستمرارية).

● المهمة الرابعة

اجراء بعض المعالجات الاحصائية

- المتوسط الحسابى

- الوسيط

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- اختبارات

- النسبة المئوية

- قيمة SIG

عرض النتائج :-

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لعينة البحث
فى استمارة ثقافة الجمباز

S I G	قيمة ت	ع.ف	م.ف	القياس البعدى		القياس القبلى		المتغيرات
				ع	م	ع	م	
صفر	١٢,٠٨	٧,٣٥	١١,٠٢	٦,١٧	٤٦,٧٥	٤,٤٨	٣٥,٧٤	ثقافة الجمباز

يتضح من الجدول ان هناك فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى استمارة ثقافة الجمباز

جدول (٩)

النسبة المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدية عن القبلى لعينة البحث
فى ثقافة الجمباز

المتغيرات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	النسبة المئوية
ثقافة الجمباز	٣٥,٧٤	٤٦,٧٥	٣٠,٨١

يتضح من الجدول ان هناك فى التغير للقياسات البعدية عن القبلى لعينة البحث فى ثقافة الجمباز

جدول (١٠) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث

فى المتغيرات البدنية و الفسيولوجية

SIG	قيمة ت	ع.ف	م.ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				ع	م	ع	م	
صفر	١٣,٨٩	٢,٦٣	٤,٥٤	٢,٧٧	١٤,٩٨	٢,٤٦	١٠,٤٥	قوة قبلة اليد
صفر	١٨,٤١	٢,٠٣	٤,٦٣	٢,٠٠	١٦,٨٨	١,٨٥	١٢,٢٥	قوة عضلات الذراعين
صفر	١٥,٨٩	٢,٩٩	٥,٨٩	٧,٩٥	٢٨,٥٧	٩,٣٨	٢٢,٦٨	قوة عضلات البطن
صفر	١٥,١٨	٣,٣٧	٦,٣٤	٤,٢٩	٣٠,٢٦	٤,٤٥	٢٣,٩٢	الوثب لأعلى
صفر	١٠,٩٦	٠,٢٠	٠,٢٧	٠,٢٢٠	١,٤٩٥	٠,١٩١	١,٢٢	الوثب العريض
صفر	٢٧,٣٥	١,٠٩	٣,٦٩	٠,٨٤	٨,١٢	١٠,٠٢	٤,٤٣	التعلق على العقلة
صفر	١٤,٥٩	٣,٤٧	٦,٢٨	٢,٣٥	١٠,٨٩	٣,٧٨	٤,٦٢	ثنى الجذع أماماً أسفل
صفر	١٨,٥٠	٤,٠٥	٩,٢٩	٥,٥٦	٢٦,٠٥	٥,٩٥	١٦,٧٥	تحمل عضلى عام للجسم
صفر	٩,٠٠	٢١,٥٤	٢٤,٠٥	٣٢,٢٢	١١٠,٢٩	٣٢,٣٥	٨٦,٢٥	الارتكاز على المتوازي
صفر	١٦,٦٦	٩,١٠	١٨,٨٢	١٩,١٣	٥٥,١٥	١٩,٨٢	٣٦,٣٤	توازن القدم بالزمن
صفر	١٢,١٤	٢٠,٠٩	٣٠,٢٥	٢٤,١٩	١٤٤,٩٨	٢٣,٢٧	١١٤,٧٤	الجرى فى المكان لمدة ٢ق
صفر	١٢,٣٠	١,٦٩	٢,٥٨	٠,٥٥	٩,٢٨	١,٤٦	٦,٦٩	جلوس زاوية فتح
صفر	١٣,٤١	١,٨٩	٣,١٤	٠,٦٥	٩,٠٩	١,٦٢	٥,٩٥	جلوس زاوية ضم
صفر	٨,١١٤	٠,٥٢	٠,٥٣	٠,٦٣	٦,٢٧	٠,٩٣	٦,٨٠	العدو 30 م بالبداة العالى
صفر	٢٠,٩٧	٩٥,٣٧	٢٤٧,٦٩	١٢٥,٥٦	١٠٣٠,٠٠	١١٨,٤٠	٧٨٢,٣١	السعة الحيوية

يتضح من الجدول ان هناك فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح

القياس البعدي فى فى المتغيرات البدنية و الفسيولوجية.

جدول (١١)

النسبة المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث
فى المتغيرات البدنية والفسىولوجية

المتغيرات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	النسبة المئوية
قوة قبة اليد	١٠,٤٥	١٤,٩٨	٤٣,٣٥
قوة عضلات الذراعين	١٢,٢٥	١٦,٨٨	٣٧,٨٠
قوة عضلات البطن	٢٢,٦٨	٢٨,٥٧	٢٥,٩٧
الوثب لأعلى	٢٣,٩٢	٣٠,٢٦	٢٦,٥١
الوثب العريض	١,٢٢	١,٤٩٥	٢٢,٥٤
التعلق على العقلة	٤,٤٣	٨,١٢	٨٣,٣٠
ثنى الجزع أماماً أسفل	٤,٦٢	١٠٠,٨٩	١٣٥,٧١
تحمل عضلى عام للجسم	١٦,٧٥	٢٦,٠٥	٥٥,٥٢
الارتكاز على المتوازى	٨٦,٢٥	١١٠,٢٩	٢٧,٨٧
توازن القدم بالزمن	٣٦,٣٤	٥٥,١٥	٥١,٧٦
الجرى فى المكان لمدة ٢ق	١١٤,٧٤	١٤٤,٩٨	٢٦,٣٦
جلوس زاوية فتح	٦,٦٩	٩,٢٨	٣٨,٧١
جلوس زاوية ضم	٥,٩٥	٩,٠٩	٥٢,٧٧
العدو 30 م بالبداة العالى	٦,٨٠	٦,٢٧	٧,٧٩-
السعة الحيوية	٧٨٢,٣١	١٠٣٠,٠٠	٣١,٦٦

يتضح من الجدول ان هناك معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلية لعينة البحث فى
المتغيرات البدنية و الفسىولوجية

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث
في المتغيرات المهنية

SIG	قيمة ت	ع.ف	م.ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات
				ع	م	ع	م	
صفر	٢٦,٧ ٣	١,٣٢	٤,٢٧	٠,٨٨	٤,٠٣	١,٠٣	٨,٣٠	جراند كار
صفر	١٨,٧ ٦	١,٢١	٢,١١	٠,٦٤	٤,٨٩	٠,٩٣	٣,٠٧	الدرجة الأمامية
صفر	٢٢,٤ ٠	١,٢٥	١,٤٧	٨٩	٤,٥٢	٠,٧٤	٣,٠٥	الدرجة الخلفية
				٣,٨٤	٤,٩٤	٠,٧٣	٣,٧٩	الدرجة الجانبية

يتضح من الجدول ان هناك فروق داله احصائيا بين القياس القبلي والبعدي لصالح
القياس البعدي في المتغيرات المهنية

جدول (١٣)

النسبة المئوية لمعدلات التغير للقياسات البعدية عن القبلي لعينة البحث
في المتغيرات المهنية

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	النسبة المئوية
جراند كار	٣,٣٠	٤,٠٣٢	٥١,٤٥
الدرجة الأمامية	٣,٠٧	٤,٨٩	٥٥,٦٢
الدرجة الخلفية	٣,٠٥	٤,٥٢	١١٣,٧٧
ميزان أمامي	٣,٧٩	٤,٩٤	

يتضح من الجدول ان هناك في التغير للقياسات البعدية عن القبلي لعينة البحث في
في المتغيرات المهنية.

مناقشة النتائج

مناقشة الفرض الاول :-

يتضح من نتائج جدول (٨) ان هناك فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى استمارة ثقافة الجميز كما يشير جدول (٩) معدل التغير للقياسات البعدية عن القبلى لعينة البحث فى استمارة ثقافة وترجع فريق العمل ذلك للوسائل الاعلانية الموضح فيها الفائدة من ممارسة الجميز مجانا للاطفال من ٤-٦ سنوات والمسابقات الترفيحية التى قام فريق العمل بتنفيذها لتدعيم الروابط بين الاطفال وزويهم وحب الممارسات الرياضية ونشر ثقافة الجميز وكذلك المحاضرات المتخصصة والندوات لنشر ثقافة الجميز و محتوى البرنامج التوجيه الإرشادي وما به لقاءات وندوات منفردة وجماعية بفريق العمل و اولياء الامور تدور حول اهمية ممارسة الرياضة بوجه عام والجميز بوجه خاص للمرحلة السنية من ٤-٦ سنوات من الناحية البدنية والمهارية والصحية والاجتماعية والنفسية وكذلك c d وما يشتمل على برمجة ثقافية عن اهمية ممارسة الجميز والاجهزة الفنية وطبيعة الممارسه عليها بمعدة بالصور ومشاهد من البطولات والموسيقى للمرحلة السنية من ٤-٦ سنوات هذا الى جانب الذهاب للرحلات التثقيفية الى القاهرة لاولياء الامور والاطفال لمشاهدة بطولات الجميز المختلفة نوادى (مدارس ، جمهوريه) فمشاهدة البطولات تترك اثر جيد حيث مشاهدة الاجهزة ،الدوات المساعدة ، لجنة التحكيم ، كيفية التحكيم ،كيفية الاداء الجيد، كيفية الانتقال من جهاز لآخر ، شكل اللاعبين ومايرتدونه من زى رياضى مميز وجمال اجسامهم وما تضيفه عليه ممارسة الجميز من قوام جيد وصحة نفسية وبدنية هذا الى جانب السمات الارادية من اصرار ووشجاعة وتحدى مما تؤثر فى اكتساب وتنمية المفاهيم المعرفية فتؤثر ايجابيا على ثقافة الجميز وق اشار كل من ميخائيل معوض (١٩٩٤) عزت محمود الكاشف (١٩٨٧) خيريه ابراهيم السكري (٢٠٠١) انه يجب ان يكون اولياء امور الناشئ على وعى ثقافى بأهمية النشاط الرياضى بوجه عام والتخصصى بوجه خاص حتى يكون دافع للناشئ باستمرار الممارسه

وهذا يحقق الفرض الاول والذى ينص على :-

يوجد فروق داله احصائيا ومعدل تغير بن القياسين القبلى والبعدى فى مقياس نشر ثقافة الجميز لاولياء امور الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية

مناقضة الفرض الثانى :-

يتضح من نتائج جدول (١٠) ان هناك فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى المتغيرات البدنية و الفسيولوجية للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية ، كما يشير جدول (١١) أن هناك معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلى لعينة البحث فى المتغيرات البدنية و الفسيولوجية ويرجع فريق العمل ذلك الى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام جمباز الالعاب والموانع والتدريبات النوعية التى هى عبارة عن مجموعة من التدريبات التى تتشابه فى المسار الحركى مع الاداء المهارى وهى تحتوى هذه التدريبات على تركيب الجزء الرئيسى للمهارة الحركية وهى تكون سهلة ويمكن تقنين احوالها والذى يعدف الى اكتساب المتغيرات البدنية من خلال تنمية المهارات الطبيعية من مشى وجرى وتسلق ووثب وقفز ومرجحات و معرفة الاتجاهات والدورات والالتفاف وكذلك الاداء من خلال طبيعة الاداء على الاجهزة الفنية والمساعدة المراتب التى تساعد فى اكتساب وتنمية المتغيرات البدنية والتى منها احوال التسلق وعارضات توازن ومقاعد سويدية وصناديق مقسمة وبعض اجهزة الجمباز المساعدة كعش الغراب وعقلة صغير وحلق يتحرك ومتوازي ارضى و سلاسل حائط.....) هذا فى صورة العاب صغيرة و مسابقات بدون لمس الادوات. و مسابقات على الاجهزة. زيادة صعوبة الاداء الحركى مع اجراء مسابقات كل هذا اثر ايجابيا على المتغيرات البدنية والفسيولوجية قيد البحث

هذا الى جانب ان جمباز الالعاب والمتطلبات الحركية المتعددة للعبة تؤثر بصورة ايجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية وعلى تقوية الجهاز العضلى ويمتد تأثيرها ليشمل الجوانب البدنية والفسيولوجية (٢ : ٩) . (٣٢ : ٢٣) (٣٦ : ٢٨، ٢٧) ويؤكد جالاهو (1982) (Cullah) ((ان هذه الفترة العمرية تمثل أخصب فترات أداء المهارات الحركية الاساسية والبدنية التى تعد أساساً لاداء المهارات المرتبطة بالانشطة الرياضية وأن أي تقصير في تطوير نمو المهارات الاساسية في هذه الفترة تؤثر سلبياً على مراحل النمو الحركي (٦١)

كما يشير محمد حسن علاوي إلى أن الألعاب الصغيرة تتميز بالثراء الواضح بالنسبة للتعليم الحركي وتعمل على إكساب الفرد الكثير من المهارات الحركية المركبة مما

يسهم في ترقية التوافق العضلي والقدرة على الاستيعاب الحركي وتنمية الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة بجانب أنها تعمل على تنمية وتطوير المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته (٤١ : ٤٠)

وقد اتفق كل من تول Tool (١٩٨٢) (٥٤) هدى حسن مصطفى (١٩٩٠) (٤٦) سلوى عبد الظاهر محمد (١٩٩٤) (٢٣) على ان البرنامج التعليمي باستخدام جمباز الالعاب والالعاب الصغيرة اثر ايجابيا على المتغيرات البدنية وترى الباحثة ان انجمباز الالعاب فى صورة اللعاب صغيرة وكذلك التأثير المباشر للتدريبات التعليمية والفنية فى تشكيل وتكوين جسم الطفل البدنئما يؤدى الى تحسين الصفات البدنية وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية ، وهذا يؤكد الفرض الثانى والذى ينص

" يوجد فروق داله احصائيا بن القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات البدنية و الفسولوجية للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية"

مناقشة الفرض الثالث

يتضح من نتائج جدول (١٢) ان هناك فروق داله احصائيا بين القياس القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى فى المتغيرات المهارية للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية ، كما يشير جدول (١٣) ان هناك معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلىة لعينة البحث فى فى المتغيرات المهارية ترجع الباحثة ذلك الى البرنامج التعليمي المقترح باستخدام جمباز الالعاب و الموانع والالعاب التمهيدية والتمرينات النوعية والذى ساعد على اكتساب المتغيرات المهارية من خلال موانع متعددة (مقعد سويدى - صندوق مقسم - عقل حائط مختلفة الاشكال - عارضة توازن (بيم) - جهاز عقلة منخفضة - جهاز حلق متحرك - حبال للتسلق - سلاالم قفز - مهر - مراتب اسفنج - متوازي ارض - كرات طبية - ميني ترامبولين - عصى واطواق - حبال مطاطية - عش غراب وما تم مراعاته من اسس عند وضع البرنامج من تعليم المهارات على الاجهزة بعد تبسيطها

ومراعاة التدرج فى التعلم من السهل الى الصعب ومراعاة عنصرى التسلسل والسهولة اثناء التعلم

و مراعاة الاداء السليم للنموذج امام المبتدأ واتفق ذلك مع ماأشار اليه محمد حسن علاوى (١٩٨٨م) إلى أن الألعاب التمهيدية تتميز بالثراء الواضح بالنسبة للتعلم الحركى وتعمل على إكساب الفرد الكثير من المهارات الحركية المركبة ، مما يسهم فى ترقية التوافق العضلى العصبى والقدرة على الاستيعاب الحركى وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة كما يسهم فى تنمية القدرة على التصور والتذكر مما يرقى الذكاء الحركى بجانب أنها تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضى وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته.

(٣٩ : ٤٠)

هذا وما قد تم مراعاته عند استخدامجهاز الموانع و الألعاب التمهيدية من تتلائم أجهزة وأدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين و أن تسهم بفاعلية فى نمو وتنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السوكية المختلفة وان تنظيم الألعاب لتقديم أقصى مشاركة من الممارسين و ان تشتمل الألعاب التمهيدية على تدريبات مهارية لاكتساب المهارات الفنية وان يراعى عوامل الأمن والسلامة فى اختيار الألعاب التمهيدية .

(٣٢ : ٤٢ ٨ - ٣) (٣٦ : ٩١ ٢٤ -)

وقد اكد كل من "ريم الدسوقي(2002) (٢١) فاعلية برنامج للتمرينات النوعية على المتغيرات البدنية والمهارية للشقيلة الامامية للناشئات على حصان القفز)،محمد يوسف (٢٠٠٥)) فاعلية التدريبات النوعية لتحسين بعض التلويحات الدائرية الجانبية على جهاز عش الغراب (٣٨) ريم الدسوقي(٢٠١٠)) ٢٢ فاعلية التمرينات النوعية على مستوى الصفات البدنية الخاصة بمهارات الجملة الاجبارية على جهاز الحركات الارضية للمبتدئات وترى الباحثة ان بالممارسة المنتظمة و البرنامج التعليمي المقترح باستخدام جيمار الالعب والموانع والتدريبات النوعية , تعويد الطفل على الادوات و الأجهزة ساهم في تحقيق وتنمية مختلف جوانب الطفل البدنية والحركية والجمالية والعقلية والمهارية التي تساعد في النمو الشامل المتزن، مع ماتم مراعاته ان تكون الألعاب المعطاة سهلة غير معقدة ، بسيطة غير مركبة وان يتم التعامل بالأدوات والأجهزة من

خلال التدرج في زيادة الارتفاع والانخفاض لتنمية جوانب الشجاعة والإقدام والجرأة لدى الطفل وكذلك تزويد الطفل بخبرات جديدة وزيادة خلفيته في مختلف الاتجاهات الجسمانية والعقلية والحركية والجمالية مع زيادة المقدرة على التحكم في مختلف أجزاء الجسم من حيث العمل على المحاور الرأسية والأفقية والسهمية من خلال حركات بسيطة وسهلة مما يؤدي الى تنمية القدرة على حمل جزء من وزن الجسم أو وزن الجسم كله على الأجهزة حتى درجة الإحساس الحركي فيعمل على تزويد كل من الناشئ والطفل بخلفية كبيرة ومتنوعة من الخبرات الحركية والعقلية والجسمانية والمهارية التعامل بالأدوات والأجهزة وهذا يؤكد الفرض الثالث والذي ينص على :-

" يوجد فروق داله احصائيا بن القياسين القبلى والبعدى فى المتغيرات المهارية للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية:

الاستخلاصات

- ١- البرنامج التوجيهي والإرشادي والثقافي (لقاءات - c d - ندوات - مسابقات) لأولياء الأمور له تأثير إيجابي على نشر ثقافة الجميز لدى أولياء أمور الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية
- ٢- برنامج جميز الالاب والموانع له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية و الفسولوجية للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية
- ٣- برنامج جميز الالاب والموانع له تأثير إيجابي على المتغيرات المهارية للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية

التوصيات

- ١- ضرورة استخدام البرنامج التوجيهي والإرشادي والثقافي (لقاءات - c d - ندوات - مسابقات) في نشر ثقافة الجميز لما له من اثر ايجابي لدى أولياء أمور الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية
- ٢- العمل على تطبيق برنامج جميز الالاب والموانع للأطفال من ٤-٦ سنوات لما له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية و الفسولوجية و المهارية للأطفال قيد المشروع بمحافظة الشرقية
- ٣- الاستفادة من العناصر الموهوبة كبداية لفرق الجميز بنادى العاملين بجامعة الزقازيق لتمثيل الجامعة في البطولات.
- ٤- ضرورة تمثيل المتميزين من العناصر الموهوبة للمنتخبات القومية المصرية بالتعاون مع الاتحاد المصري للجميز و بنادى العاملين بجامعة الزقازيق

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧ م
٢. أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣ م
٣. أبو العلا أحمد، أحمد الدروبي. انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، عالم الكتب، ١٩٨٦.
٤. أحمد بسطويس، (١٩٩٩). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي .
٥. أحمد الهادي يوسف: تكنولوجيا الحركة في الجمباز، مطبعة التونى، الإسكندرية ، ١٩٩٢ م.
٦. أحمد عبد العظيم عبد الله : تأثير برنامج تربية حركية باستخدام الألعاب الصغيرة الترويحية على بعض التغيرات الحركية والرضا الحركى للأطفال من ٦-٩ سنوات ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
٧. أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٩٩ م.
٨. أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين "دليل المدربين وأولياء الأمور"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧ م.
٩. أسامة كامل راتب (١٩٩٩). النمو الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي ..
١٠. اشرف عبد العال الزهرىتصميم نموذج اعداد خاص لاكتساب المهارات الاساسيه لجمباز المبتدئين - رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
١١. السيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيا القوة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧ م.

١٢. أمين الخولى ، أسامة كامل راتب: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٧م.
١٣. ايلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٢م
١٤. بسطويسى أحمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٢م..
١٥. بهاء الدين إبراهيم سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.
١٦. حامد عد السلام زهران: علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٧٧م.
١٧. خليل ميخائيل معوض: سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة، الهيئة المصرية العاملة للكتاب، ١٩٧٩م.
١٨. حنفي محمود مختار: أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي، ط١، دار زهران للنشر، ١٩٨٨م.
١٩. خيرية إبراهيم السكري، محمد جابر بريقع: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل من ٦-١٨ سنة، ج١، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠١م
٢٠. ريم محمد الدسوقي ٢٠٠٢ م "اثر استخدام برنامج للتمرينات النوعية لرفع مستوى الاداء لمهارة الشقلبية الامامية على اليدين للناشئات على حضان القفر -" رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية
٢١. ريم محمد الدسوقي ٢٠١٠ تأثير برنامج (تعليمى - تدريبي) للتدريبات المشابهة للاداء على درجة الجملة الاجبارية لجهاز الحركات الارضية المبتدئات فى الجمناز تحت ٧ سنوات- رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة
٢٢. زكي محمد محمد حسن: التفوق الرياضي، ط١، المكتبة المصرية، الإسكندرية، ٢٠٠٦م.

٢٣. سلوى عبد الظاهر محمد، (١٩٩٤). تأثير برنامج مقترح بالأدوات على تنمية بعض المهارات الحركية وبعض الصفات البدنية الخاصة بالجمباز لرياض الأطفال. رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية قسم التربية الرياضية جامعة طنطا
٢٤. طلحة حسام الدين: الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضي، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
٢٥. عادل عبد البصير علي: " دليل المدرب في جمباز المسابقات للناشئين " الجزء الثاني ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨م.
٢٦. عادل عبد البصير و فوزي يعقوب - النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز - دار الكتاب الحديث ١٩٨٥
٢٧. عبدالرؤوف أحمد الهجرسى ، هديات أحمد حسانين: قواعد التدريب فى رياضة الجمباز الفنى ، ٢٠٠٨
٢٨. عبد العزيز عبد الكريم :- مقدمة فى علم التطور الحركى للطفل .الرياض ،مكتب التربية العربية لدول الخليج (١٩٩٢
٢٩. عبد الوهاب النجار . التقويم والقياس في المجال الرياضي، مطابع دار الهلال للاوفسيت، ١٩٨٨
٣٠. عزت محمود كاشف: التخطيط فى التدريب الرياضي، ط١، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٩٤م.
٣١. عزت محمود الكاشف. الانتقاء في رياضة الجمباز، النهضة العربية المصرية، القاهرة. ١٩٨٧
٣٢. عفاف عبد الكريم البرامج الحركية والتدريس للصغار. الإسكندرية: منشأة المعارف ١٩٩٨.
٣٣. عمرو محمد بسيونى : " تأثير برنامج تدريبات البيلومترك على عارضة التوازن على مستوى بعض السلاسل الحركية لناشئات الجمباز ، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية ، العدد السادس ، جامعة طنطا ، ٢٠٠٥ م .

٣٤. فريدة إبراهيم عثمان (١٩٨٤). التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية. الكويت: دار القلم
٣٥. قاسم حسن حسين (١٩٩٨). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. عمان: دار الفكر عمان
٣٦. كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد: الألعاب الصغيرة، دار الكتب للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩١م.
٣٧. محمد إبراهيم شحاتة ، تدريب الجماز المعاصر ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٣
٣٨. محمد احمد يوسف : "تأثير استخدام التمرينات النوعية لتحسين اداء التمرينات النوعية لتحسين اداء التلويحات الدائرية على جهاز عش الغراب لناشئ الجماز ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م
٣٩. محمد حسن علاوى: موسوعة الألعاب الرياضية، ط٣، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٨م.
٤٠. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٤م
٤١. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط١٢، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٢م.
٤٢. محمد حسن علاوي: علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، ط١، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م
٤٣. محمد عبد الرحيم إسماعيل: تدريب القوة العضلية وبرامج الانتقال للصغار، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٨م.
٤٤. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، ط١، دار الفك العربي، القاهرة، ١٩٩٦م.
٤٥. ميخائيل معوض : قدرات سمات الموهوبين ، دار الفكر الجامعى ، القاهرة ، ١٩٩٤

٤٦. هدى حسن مصطفى (١٩٩٩). برنامج تروبيحي موجة للتربية الحركية وأثره على اللياقة الحركية والقدرات الادراكية الحس حركية لمرحلة رياض الأطفال. بحث منشور في العدد ١٦ من المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية في كلية التربية الرياضية للبنات. جامعة الإسكندرية
٤٧. هدى مصطفى محمد درويش (١٩٩٩) تأثير النشاط الحركي المنظم على بعض الحركات الأساسية والتكيف العام لمرحلة رياض الأطفال. بحث منشور في العدد ١٦ من المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية في كلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية
٤٨. وزارة السباب و الرياضة انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز — ٢٠٠٢ م
٤٩. يحيى السيد إسماعيل الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط١، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م.

- 50- Fumu exploring child behavior .W.B.saunders Company ,pH .
London TDonald ,B.Helms ,Jeffery'soronts. ١٩٨٧
- 51-Eddie A. , Brain S. : “ Men’s gymnastic “ Ep publishing LTD .
،East ardsley ، wakfield ، west Yorkshire , 1981.
- 52- Golby&Hope: (١٩٩١)Effects of “soviet “and western coahing
methodologies on the acquisition –and motor
skill، Vol،٣٥٠-٣٤٨: (١) ٧٢ England.
- 53- Mary foils Phonda ،Ed ،Drallidaion of development motor
scales - Programmed actives for the development of
motor skill achievement dissertation abstracts
international. vol. (36) no (5) 1976..
- 54- Tony Tool, p; Movement Education its effect on motor skill
performance .Research Quarterly for Exercise and
Sport, vol. (53(١٩٨٨)) .(
- 55- Xiao – G : (١٩٩٨) Research on the specific strength training of
gymnasts on the chinese ، serial ، Journalof Beiging university of
physicaton

- 56- <http://forum.makkawi.com/imgcache/74905.imgcache.jpg>
- 57- <http://www.iraqacad.org/Lib/muslm/musl1.gif>
- 58- <http://www.obischool.net/obi2009/20016.jpg>
- 59- <http://www.m5zn.com/uploads/2010/5/25/photo/052510050547i164bevk.jpg>
- 60- <http://www.hamst7oob.com/vb1/pic/466.jpg>
- 61- <http://forum.makkawi.com/imgcache/74905.imgcache.jpg>
- 62- <http://www.iraqacad.org/Lib/muslm/musl1.gif>
- 63- <http://www.obischool.net/obi2009/20016.jpg>
- 64- http://www.ndp.org.eg/ar/Conferences/2nd_conf/papers/edu_1.aspx#up
- 65- <http://www.hamst7oob.com/vb1/pic/466.jpg>
- 66- <http://www.m5zn.com/uploads/2010/5/25/photo/052510050547i164bevk.jpg>

خطة استراتيجية مقترحة لنشر وارتقاء مستوى نشاط الجمناز بمحافظة الشرقية

* أ.د/ نادية عبد القادر احمد

قامت الدراسة بهدف نشر ثقافة الجمناز لأولياء امور الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية ووضع برنامج باستخدام جمناز الالعب الصغيرة وجمناز الموانع والالعب التمهيدية للتعرف على تأثيره على المهارات الأساسية (الجرى والوثب ، مهارات التوازن ، المرونة ، القوة العضلية ، التعلق ، التحمل العضلى، القدرات المهارية والحركية) فى الجمناز للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية وقد تم استخدام المنهج المسحى التعرف على مستوى أولياء الأمور واتجاهاتهم نحو رياضة الجمناز في محافظة الشرقية و التعرف على القدرات البدنية والمورفولوجية للأطفال الموهوبين في مجال الجمناز وانتقاء المبتدئين فى ضوء التعرف على بعض القدرات البدنية والانثروبومترية. كما تم استخدام المنهج التجريبي فى تطبيق البرنامج التعليمى والتدريبى للمبتدئين و لمناسبة لطبيعة البحث. وقد تم اختيار العينة عشوائيا من اطفال محاظة الشرقية بنات وبنين ممن يتراوح اعمارهم من ٤ - ٦ سنوات والذين حضروا من محافظة الزقازيق والاماكن القريه مثل كل من شيبه .النكاريه. الزنكلون ، الاحرار، العصلوجى تلبية للاعلانات الموجهه لممارسة نشاط الجمناز مجانا وتم الانتقاء المبدئى للعينة العشوائية لاختيار الأطفال ذوى القدرات المؤهلة لممارسة من خلال عدة اختبارات مبدئية لتصبح عينه عمدية الاولى قوامها ٧٤ - ٨٩ طفلا وتم الانتقاء التخصصى للعينة العمدية الاولى لتصبح عينه عمدية الاساسية قوامها 65 طفلا من خلال المحددات الجسدية و المتغيرات البدنية و المهارات الحركية فى هذا الجانب كل ما هو مرتبط بالصفات الفسيولوجية المناسبة للمرحلة العمرية السعة الحيوية وقد قامت الباحثة بنشر ثقافة الجمناز من خلال برنامج توجيهية وارشاد ثقافى يتضمن (محاضرات وندوات ولقاءات مع أولياء الأمور ، CD. فى الفترة من ٢٠٠٩/٧/١٥ الى ٢٠٠٩/٨/٣٠ وقامت الباحثة بتنفيذ

* استاذ الجمناز - قسم التمرينات والجمناز والتعبير الحركي - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق

البرنامج التعليمي المقترح في الفترة من ٢٠١٠/٢/١٥ الى ٢٠١٠/٤/١٥ وبرنامج جمباز الموانع لتدريب مهارات الجمباز الأساسية في الفترة من ٢٠١٠/٤/١٦ الى ٢٠١٠/٤/١٤ وقد قامت الباحثة بإجراء بعض المعالجات الاحصائية المناسبة للبحث (المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار ت، النسبة المئوية، قيمة sig) وقد أكدت النتائج ان البرنامج التوجيهي والإرشادي والثقافي (لقاءات - ندوات - مسابقات) لأولياء الأمور له تأثير إيجابي على نشر ثقافة الجمباز لدى أولياء أمور الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية برنامج جمباز الالعب والموانع له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية و الفسيولوجية ، المهارية للأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية وقد اوصت الباحثة بضرورة استخدام البرنامج التوجيهي والإرشادي والثقافي (لقاءات - ندوات - مسابقات) في نشر ثقافة الجمباز لما له من اثر ايجابي لدى أولياء أمور الأطفال من ٤-٦ سنوات بمحافظة الشرقية والعمل على تطبيق برنامج جمباز الالعب والموانع للأطفال من ٤-٦ سنوات لما له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و المهارية للأطفال قيد المشروع بمحافظة الشرقية هذا الى جانب الاستفادة من العناصر الموهوبة كبداية لفرق الجمباز بنادي العاملين بجامعة الزقازيق لتمثيل الجامعة في البطولات.

Proposed strategic plan for the deployment and upgrade the level of activity of gymnastics Eastern Province

*** A. D / Nadia Abdul Qadir Ahmad**

The study in order to spread the culture of gymnastics for parents of children from 4-6 years in Sharkia and a training program with gymnastics games and small Gymnastics inhibitions and games preliminary to identify its impact on basic skills (running, jump, skills, balance, flexibility, muscular strength, lung, muscular endurance, capacity skills and motor) in gymnastics for children of 4-6 years in Sharkia governorate has been used Menhkh survey to identify the level of parents and their attitudes towards the gymnastics in the province of Oriental and become acquainted with the physical abilities and morphological for gifted children in gymnastics and the selection of beginners in the light of recognition on some capacity physical and anthropometric. The experimental method was used in the application of educational and training program for beginners and for Manaspah to the nature of the research. The sample was selected randomly from children Mhagzh East Boys and girls who range in age from 4-6 years and who came from the province Alzkazibq and places nearby, like all of Chiba, Alinkar, Znkulon, Liberal, Alaslojy response to advertisements directed to activity gymnastics for free was the selection the initial random sample to select children of all abilities are eligible to practice through a number of preliminary tests to become the same intentional first strong 74-89 children were Selection Specialist for the sample of intentional first to become the same intentional basic strength of 65 children from the determinants of physical and variables of physical and motor skills in this aspect of everything that is linked to the qualities physiological Almanasphmarhalh age vital capacity has been the researcher to foster the culture Aldjembazemn through the guidance and counseling cultural includes (lectures, seminars and meetings with parents, CD. in the period from 15 / 7 / 2009 to 30/8/2009 the researcher and the implementation of the educational program proposed in the period from 15/2/2010 to 15/4/2010 and inhibitions gymnastics program for the training of basic skills of gymnastics in the period from 16/4/2010 to 14/4/2010 The researcher has an Some processors Csaúahnasph to search (the arithmetic mean, median, standard deviation, coefficient of torsion, t-test, the percentage, the value of sIG) The results confirmed that the orientation program, and guiding and cultural (meetings - cd - seminars - competitions) for the parents has a positive effect on the culture of gymnastics the parents of children from 4-6 years in Sharkia program gymnastics, but the saliva and barriers have a positive impact on the variables of physical and physiological, skills for children from 4-6 years in Sharkia The researcher recommended the need to use the orientation program, and guiding and cultural (meetings - cd - Seminars - competitions) in the culture of gymnastics because of its positive impact to the parents of children from 4-6 years in Sharkia and work to implement a program gymnastics, but the saliva and barriers for children from 4-6 years because of its positive effect on the variables of physical and physiological, and skill for children under Eastern province, this project in addition to benefiting from the elements as the beginning of the talented teams working Gymnastics Club, Zagazig University, to represent the university in tournaments.