

مدخل البحث :

أن من أهم السمات المميزة للعصر الحديث هو التقدم والتطور العلمي في كافة المجالات العلمية الأمر الذي دفع العديد من الدول إلى إخضاع كافة الإمكانيات للبحث العلمي والتجريب حتى تتمكن من مسايرة الركب والتطور بداية بالتعرف علي المشكلات العلمية ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها. ولقد تطورت الرياضة في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً بشكل عام وأصبحت الدول المتقدمة في صراع دائم لتحطيم الأرقام والوصول إلى البطولات العالمية ولم يأت ذلك جزافاً بل بإتباع الأسلوب العلمي من خلال التدريب المقنن والمنظم لفترة طويلة مع الناشئين باعتبارهم القاعدة الأساسية للوصول إلى النتائج الرياضية العالية .

وتعتبر المكونات البدنية من الأسس الهامة التي يعتمد عليها علم التدريب الرياضي حيث يأتي التطور الملحوظ في مستوى الأداء المهارى نتيجة التأثيرات الفسيولوجية لحمل التدريب والتي من خلالها تحدث عمليات التكيف المختلفة لأجهزة الجسم لمواجهة التعب .

كما أن المكونات البدنية هي المكون الأساسي التي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية هذه المكونات ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية حيث لا يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه وذلك في حالة افتقاره للمكونات البدنية الضرورية لهذا النشاط .

ويعتبر علم فسيولوجيا الرياضة من العلوم التي يعتمد عليها بناء برامج التدريب الرياضي حيث تساعد علي تطوير مستوى الاداء نتيجة للتأثيرات الفسيولوجية لحمل التدريب ويهتم هذا العلم بالتعرف علي مختلف الاستجابات الوظيفية لاعضاء واجهزة الجسم وردود فعل التدريبات المختلفة علي النواحي الكيميائية والفسيولوجية.

وعلى ذلك فإن وصول اللاعب إلى المستوى العالمي يتطلب تخطيطاً علمياً يهتم بتنمية وتطوير جميع الجوانب المساهمة في رفع مستوى الأداء الفني للاعب وذلك عن طريق وضع البرامج التدريبية لتطوير النواحي البدنية والمهارية والخطوية والنفسية والعقلية بصورة شاملة ومتزنة .

لذا كانت الحاجة الملحة والضرورية لوضع برامج تدريبية لتتناسب مع المتطلبات الجديدة في رياضة الجمباز. ومن هذا المنطلق كان اختيار الباحث لموضوع البحث لتصميم برنامج تدريبي لمعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية ومستوى الأداء لناشئ الجمباز لما لهذه المرحلة من أهمية قصوى لرياضة الجمباز .

مشكلة البحث:

يرى الباحث أن إتقان اللاعبين للمهارات الأساسية في رياضة الجمباز تعد أحد الدعائم الأساسية للوصول إلى المستويات الرياضية العالية لذلك كان علينا الاهتمام بتدريبهم باستخدام أسلوب علمي ليصبح في مقدورهم الوصول إلى المستويات العالية.

والتدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الأعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التدريبات البدنية بهدف تطوير مختلف المكونات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية كما أن مستوى اللاعبين يرتفع بشكل ملحوظ في كافة أنواع الأنشطة الرياضية من خلال تنمية وترقية المكونات البدنية .

أهمية البحث:

لاحظ الباحث أن نسبة كبيرة من المدربين على حد علم الباحث لا يتبعون الأسلوب العلمي في التخطيط لموسم التدريب السنوي بوجه عام وفترة الإعداد بوجه خاص وهو الأمر الذي يعوق تحقيق أهداف العملية التدريبية حيث أنه من المعروف أن فترة الأعداد تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الموسم الرياضي فهي تؤثر على أوجه الأعداد المختلفة وأن عدم إتباع الأسلوب العلمي في تخطيطها يؤدي إلى عدم وصول اللاعب للمستوي الأمثل .

ومما سلف عرضه كان لازماً على الباحث في محاولة منه للإسهام في الارتقاء برياضة الجمباز بأن يضع برنامجاً تدريبياً لتطوير بعض المكونات البدنية والمهارية ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لناشئ الجمباز أملاً منه بذلك للتوصل إلى نتائج تنير الطريق إلى المزيد من التقدم للطرق المناسبة لتدريب رياضة الجمباز .

هدف البحث:

يهدف هذا البحث من خلال تطبيق إجراءات البحث إلى :
تصميم برنامج تدريبي " لناشئ الجمباز (المرحلة العمرية ٧ سنوات) .
معرفة مدي تأثير البرنامج التدريبي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية ومستوي الأداء لناشئ الجمباز (المرحلة العمرية ٧ سنوات). (قيد البحث)
التعرف على العلاقة بين المتغيرات (البدنية / المهارية / الفسيولوجية / مستوي الأداء)
(قيدالبحث)

فروض البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وضع الباحث الفروض التالية : -

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي علي بعض المتغيرات البدنية لناشئ الجمباز نتيجة تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي.(قيد البحث) .

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي علي بعض المتغيرات المهارية للاعبين نتيجة تنفيذ البرنامج التدريبي لصالح القياس البعدي.(قيد البحث) .

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لناشئ الجمباز لصالح القياس البعدي .(قيد البحث) .

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبيني والقياس البعدي في تحسن مستوي الأداء لناشئ الجمباز لصالح القياس البعدي .(قيد البحث) .

توجد علاقة ارتباط بين المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية والمتغيرات الفسيولوجية في تحسن مستوى الأداء . (قيد البحث)

تعريفات البحث:

البرنامج التدريبي في الجمباز:

هو الهيكل العام المنظم لعملية التدريب على أسس علمية وتربوية والذي يعمل على الإرتقاء بمستوى اللاعب بطريقة منظمة خلال فترات زمنية محددة حتي نتمكن من الحصول على أحسن النتائج.
الناشئين :

هم اللاعبين المقيدون تحت سن ٧ سنوات حتي سن ١٤ سنة في سجلات الإتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧م "تعريف إجرائي "
المتغيرات البدنية :

هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته التخصصية والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل كقياس (القوة العضلية - السرعة - القدرة العضلية للرجلين - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن).
المتغيرات المهارية :

هي جميع المتغيرات التي تحدث للاعبين أثناء تأدية المهارات علي أجهزة الجمباز المختلفة فيحدث تغير شبه دائم في الأداء الفني يؤدي الي تحسن في المستوي نتيجة الممارسة والخبرة والتعليمات .
المتغيرات الفسيولوجية .

هي التغيرات التي تحدث لأجهزة الجسم الحيوية وأعضائه المختلفة تحت تأثير الجهد البدني المؤدي لمرة واحدة كاستجابة مباشرة أو كنتيجة للأداء المتكرر للجهد البدني والانتظام في عمليات التدريب الرياضي أو ممارسة الرياضة لفترات طويلة عدة اسابيع أو أشهر كعملية تكيف أو أستجابة غير مباشرة .
مستوي الأداء .

هي الحالة التدريبية المثلي والنموذجية التي يكون عليها اللاعب لتحقيق أقصى انجاز رياضي علي اجهزة الجمباز الفني رجال .

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي للمجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلي (ق ١) ثم القياس البيني (ق ٢) ثم القياس البعدي(ق ٣) بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية ومستوى الأداء لناشئ الجمباز قيد البحث .

مجتمع وعينة البحث:

قام الباحث باختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي الجمباز للمرحلة العمرية تحت ٧ سنوات بنادي الأتحاد السوداني العام بمحافظة القاهرة للموسم الرياضي ٢٠١٦/٢٠١٧م والمسجلين بسجلات الأتحاد المصري للجمباز الفني رجال وبلغ مجتمع البحث (١٤) لاعب وبلغ قوام العينة الأساسية (٨) ناشئين من المنتظمين في تطبيق البرنامج التدريبي وقام الباحث بإجراء القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة عليهم بالإضافة إلى عينة الدراسات الاستطلاعية وعددهم (٦) ناشئين من نفس مجتمع البحث (نادي الأتحاد السوداني العام) ومن خارج عينة البحث الأساسية .

أدوات ووسائل جمع البيانات:

يتطلب تطبيق البرنامج التدريبي والاختبارات والقياسات على عينة البحث اختيار مجموعة من الأجهزة والأدوات وبعض وسائل جمع البيانات وهي كالتالي:

- المسح المرجعي
- استمارات استطلاع رأى الخبراء
- اختيار المساعدين
- اختيار الخبراء بطاقات تسجيل وتفرغ بيانات الناشئين .
- اعداد وتجهيز كافة الاختبارات المختلفة .

الأجهزة والأدوات:

- صالة جمباز بها أجهزة قانونية وأدوات مساعدة في عملية التدريب .
- ميزان طبي معايير لقياس الوزن لأقرب كجم.
- جهاز مقياس الطول رستامير Restamer وشريط قياس لقياس الطول الكلى للجسم لأقرب سم.
- ساعة إيقاف stop watch لقياس الزمن لأقرب ٠.٠١ ثانية.
- كاميرا فيديو.
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والأحجام.
- عقل حائط + شريط قياس (متر).
- الاسبيروميتر الالكتروني.
- جهاز قوة القبضة الألكتروني
- جهاز كورك اسبت لقياس استهلاك الأكسجين .
- الاختبارات البدنية الخاصة.
- الاختبارات المهارية علي جهاز الحركات الارضية .
- الاختبارات المهارية علي جهاز طاولة القفز .
- الأختبارات البدنية المهارية .
- الاختبارات والقياسات والفسيولوجية .

القياس القبلي:

- قام الباحث بتطبيق القياس القبلي على عينة البحث بنادي الأتحاد السوداني العام تحت ٧ سنوات وقوامها (٨) لاعبين انتظموا في تطبيق البرنامج التدريبي حيث تم تطبيق الاختبارات البدنية والاختبارات الخاصة بالأداءات المهارية المختارة والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وذلك خلال الفترة من الأربعاء الموافق ٢٦ / ٧ / ٢٠١٧ م وحتى الجمعة الموافق ٢٨ / ٧ / ٢٠١٧ م على النحو التالي:
- يوم الأربعاء ٢٧ / ٧ / ٢٠١٧ م تم تطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على عينة البحث.
 - يوم الخميس ٢٨ / ٧ / ٢٠١٧ م تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالأداءات المهارية قيد البحث.
 - يوم الجمعة ٢٩ / ٧ / ٢٠١٧ م تم تطبيق الاختبارات الفسيولوجية قيد البحث .

تطبيق البرنامج:

بعد التأكد من تجانس أفراد العينة قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي على عينة البحث وذلك لمدة ثلاثة أشهر في الفترة من يوم السبت الموافق ٥ / ٨ / ٢٠١٧ م وحتى يوم السبت ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٧ م أي لمدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعية هي أيام السبت والاثنين والأربعاء وذلك بنادي الأتحاد السوداني العام وكان زمن الوحدة يتراوح بين (٦٠ دقيقة إلى ١٢٠ دقيقة).

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية قيد البحث وبنفس الشروط والتعليمات والظروف ومواصفات القياسات القبلية وكذلك على نفس المتغيرات البدنية والمهارية والفسيولوجية وذلك بعد انتهاء مدة تطبيق البرنامج وذلك في الفترة من يوم الأحد ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٧ م وحتى يوم الثلاثاء ٣١ / ١٠ / ٢٠١٧ م.

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض باستخدام القوانين الإحصائية وكذلك الحاسب الآلي باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية والتربوية الذي يرمز له بالرمز (spss) (v16) وتم حساب ما يلي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء.
- حساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية (اختبار ت).
- معامل الارتباط .
- حساب دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لعينتين مستقلتين
- (تحليل التباين) (ANOVA) .
- نسب التحسن .

الاستخلاصات:

في حدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم ووفقاً إلى ما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي. يمكن للباحث التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية والتي تم تطبيق البرنامج عليها في المتغيرات البدنية قيد البحث.
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية في بعض المتغيرات الفسيولوجية والمتغيرات المهارية قيد البحث .
- ٣- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى الارتقاء بالمتغيرات البدنية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات وكذلك أدى البرنامج إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث في المتغيرات البدنية (القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، القوة المميزة بالسرعة ، التوافق ، التوازن ، تحمل الأداء) لصالح القياس البعدي. قيد البحث
- ٤- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى الارتقاء بمستوى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات وكذلك أدى إلى ظهور نسب تحسن بين قياسات البحث في مستوى المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض ، ضغط الدم ، السعة الحيوية ،) لصالح القياس البعدي.
- ٥- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى الارتقاء بمستوى المتغيرات المهارية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات لصالح القياس البعدي. قيد البحث
- ٦- أدى استخدام الاختبارات البدنية إلى دقة وموضوعية تحديد مستويات الإعداد العام والخاص لدى أفراد عينة البحث .
- ٧- استخدام طريقة التدريب الفترى المنخفض والمرتفع الشدة في تطبيق مراحل البرنامج التدريبي من الأسس الهامة للارتقاء بالمتغيرات البدنية والفسيولوجية والمهارية .
- ٨- توجد علاقة ارتباطية طردية بين تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات وبين ارتفاع المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.
- ٩- توجد علاقة ارتباطية طردية بين تطوير بعض الصفات البدنية لناشئي الجمباز تحت ٧ سنوات وبين ارتفاع مستوى الأداء المهاري. قيد البحث
- ١٠- حقق البرنامج المقترح معظم الأهداف المتوقعة الموضوعية للصفات البدنية والمتغيرات الفسيولوجية والمهارية مما كان لها أثر واضح علي أداء الناشئين عينة البحث ودرجات الاختبارات.

التوصيات:

- في ضوء النتائج والإستخلاصات التي توصل إليها الباحث يوصى الباحث بما يلي:
- ١- الاستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح في تدريب ناشئ رياضة الجمباز للمرحلة العمرية تحت ٧ سنوات لتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية وكذلك مستوي الأداء .
 - ٢- اهتمام مدربي الجمباز بفترات الإعداد العام والخاص وطرق التدريب المستخدمة لما لها من أثر بالغ الأهمية في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة بناشئ رياضة الجمباز وما يترتب عليه من تطور في بعض المتغيرات الفسيولوجية وبعض المتغيرات المهارية.
 - ٣- ضرورة تحديد الأسس والمبادئ والأهداف لتطبيق وتنفيذ برامج الإعداد البدني والمهاري مسبقا وكذلك الضوابط قبل البدء في تنفيذ محتويات البرنامج.
 - ٤- أهمية الاستفادة من الإمكانيات المتاحة في الأندية الرياضية ومناطق التدريب لرفع مستوي الأداء البدني والمهاري لناشئ الجمباز أثناء التدريب.
 - ٥- توجيه اهتمام المدربين بضرورة توظيف القدرات البدنية الخاصة بما يخدم الأداء المهاري وذلك وفقا لمتطلبات رياضة الجمباز حتى يمكن تحقيق أكبر استفادة ممكنة أثناء البطولات.