

مسطرة معيارية لبعض المحددات الصحية لاختيار ناشئات الجمباز الفني

أ.د. حنان على حسنين أ.د. لمياء على محمد عبد الرحمن
 أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة
 - جامعة حلوان - جامعة حلوان

غادة أشرف عبد العظيم عبد الرحمن منصور

أولاً: مقدمة البحث :

يتسم العصر الذي نحن فيه بأنه عصر المنافسة في ظل العولمة وأنه عصر تدفق المعرفة والتكنولوجيا وهيمنة الشركات متعددة الجنسيات على الاقتصاد العالمي ، عصر العمالة الجاهزة في تخصصات دقيقة وايضاً عصر البطالة مما يزيد من شراسة المنافسة .

ويقع المجتمع المصري بصفة خاصة والعربي بصفة عامة تحت ضغوط تحديات الإنتاج والجودة وفق متطلبات السوق العالمي .

وفي ظل التوجه الحادث في مصر نحو نهضة اجتماعية وصناعية وكذلك رياضية شاملة في جميع الاتجاهات وبأنحاء الوطن العربي للحاق بالعصر، وتأتي الرياضة في صدر الأولويات التي يجب الاهتمام بها وإعادة النظر في جودة ممارستها ومدى مناسبتهم لمتطلبات تفوقهم الرياضي.

ومن تأثير اللياقة البدنية على الصحة : امتلاك وزن صحي ؛ حيث تساعد ممارسة الرياضة على خسارة دهون الجسم، وزيادة لياقته ، بناء العضلات ، وتقوية العظام. القدرة على النوم بشكل أفضل ؛ حيث وجد الكثير من الأشخاص أن قدرتهم على النوم في الليل أصبحت أفضل بعد بقائهم أكثر نشاطاً طوال النهار، زيادة قدرة الجسم على تنظيم مستويات الكورتيزول وهو هرمون الإجهاد الذي يفرزه الجسم استجابة للقلق، وعلى مدى فترات طويلة ارتبطت المستويات المرتفعة منه بالإصابة بالعديد من المشاكل الصحية مثل: أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، وانخفاض الاستجابة المناعية، والقلق، والاكتئاب. (٦)

كما تشير دراسات أخرى إلى أنه في السنوات الخمس الأخيرة تم اختيار الأطفال في سن ٧ ، ٨ سنوات لالتحاقهم بمدارس الجمباز بالاتحاد السوفيتي بهدف أن يتمكن الناشئين من المهارات الحركية

الفنية المعقدة قبل مرحلة البلوغ وإذ أخذ في الاعتبار الفروق الفردية في معدلات النمو بين أطفال العمر الزمني الواحد فإنه يمكن التجاوز عن الأعمار المحددة سابقاً في حدود من ٢:٣ سنوات ويمكن القول بصفة عامة أن المرحلة السنية من ٧:٩ سنوات تعتبر مرحلة مناسبة لانتقاء ناشئ الجميز مع مراعاة الفروق الفردية والظروف البيئية المحلية التي قد تؤثر في عملية النمو للأطفال. (٢ : ١٢)

وقد طرأ في الآونة الأخيرة تطور كبير على مفهوم النشاط البدني ومزاولة التمارين الرياضية والحاجة لمزاولة النشاط البدني من قبل مختلف الأعمار لكلا الجنسين فأصبحت الحاجة ملحة لذلك ، وتعد رياضة الجميز من الرياضات الأساسية التي تحظى باهتمام كبير في الدول وتعتبر من الرياضات التي تتصف بالشمولية وذلك لاحتوائها على عناصر اللياقة البدنية كلها وهي : (القوة العضلية ، التوازن ، الرشاقة ، السرعة ، المرونة ، التحمل ، التوافق العضلي العصبي) .

ويتميز الاختبار بقدرته التنبؤية ويعتمد المدربين على الاختبارات ذات القيمة التنبؤية حيث يتم استخدامها لتشير لنتائج هامة في المستقبل ، إذ يقوم المدرب بقياس أو اختبار اللاعبين في قدرات أو مهارات محددة في ضوء المستوى الراهن لهؤلاء اللاعبين ويمكن توقع تقدير المستوى المتوقع الوصول إليه بعد فترة زمنية محددة .

فقد أشار أبو العلا أحمد وأحمد نصر الدين (١٩٩٣) نقلاً عن الاتحاد الأمريكي للصحة إلى مدى أهمية تركيب مكونات الجسم باعتبارها أحد مكونات اللياقة البدنية ، كما أشار الاتحاد الأمريكي للصحة والتربية البدنية والترويح إلى مكونات البناء الجسمي (نسبة الدهن ، وكمية العضلات) والأجهزة الفسيولوجية ترتبط بمستوى الأداء في نوع النشاط الممارس ، ويرجع ذلك للطول والوزن ونمط الجسم وتتأثر جميعها بعامل الوراثة والبيئة ونوعية البرامج التدريبية. (١ : ٧١ - ٧٢)

كما أن لاعب الجميز يحتاج إلى صفات بدنية خاصة حتى يستطيع إنجاز متطلبات المهارات الحركية على الأجهزة المختلفة ، ولكي تصبح عملية التدريب أكثر فاعلية يجب المزج بين كل من التمرينات العامة والخاصة وتمرينات المنافسة ، مما يؤدي إلى تنمية وتطوير الصفات البدنية المؤثرة في الأداء كالقوة ، تحمل القوة ، والسرعة ، والمرونة . (٣ : ٩٩)

وينبغي أن يبدأ تدريب الناشئين منذ المراحل السنية الأولى حيث تعتبر مرحلة تنمية قائمة بذاتها ويكون التأكيد بالدرجة الأولى على تنمية لصفات البدنية والنفسية بوسائل تدريبية مختلفة ، وهذه تعتبر المحددات التي تقرر استعداد الفرد لاستمراره في رياضة الجميز .

ويبدأ تدريب الناشئين خاصة في رياضة الجمباز (وهي من رياضات ذات الأداء المهاري المتميز) في عمر يتراوح بين ٥ - ٧ سنوات ذلك لأنه ثبت أن أحسن عمر وصل إليه اللاعبون للمستويات العالمية ما بين (١٥ - ١٧ سنة) للسيدات ، وبين (١٨ - ٢٠ سنة) للرجال ، و أن الانجاز الرياضي في نشاط الجمباز ذا طبيعة معقدة حيث أن نجاح اللاعب في التدريب للوصول إلى المستويات العالية يمكن ضمانه كما ينمو الناشئ خلال مرحلة التدريب في جميع الصفات التي توصله إلى تحقيق المستوى وانعكاسها على اللاعب كما طالت المدة كما يتم الاسترشاد بالنقاط التالية في الانتقاء (الوراثة - العمر البيولوجي) حيث الوراثة تمثل الطول وطول الأطراف وأيضاً بعض الصفات الحركية مثل (السرعة ، والتوافق) ، العمر البيولوجي : حيث يكون مرشداً دقيقاً في تحديد العمر البيولوجي والتطور . (٤ : ٣٨٠)

مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحثة مدربة بإحدى الأكاديميات التي تقدم على تدريب وتقييم مسابقات الفرق في بطولات الجمهورية ، لاحظت عدم توافر مسطرة معيارية لانتقاء لاعبات الجمباز في مرحلة ٧ و ٨ سنوات وعدم اهتمام معظم الأكاديميات والنوادي بهذا الجانب من حيث عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتي هي ضرورية لممارسة رياضة الجمباز ، لذلك رأت الباحثة أهمية الانتقاء لممارسة الرياضة لتأهيلهم لدخول الفرق والتي عن طريقها يمكن الوصول بهم إلى مستوى مرتفع في هذه الرياضة .

ومن هذا المنطق وجدت الباحثة الحاجة إلى وضع مسطرة معيارية لانتقاء لاعبات الجمباز الفني عن طريق عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كأحد الوسائل الموضوعية لرفع مستوى الأداء المهاري في هذه المرحلة السنية ، حيث تعتبر هذه الوسيلة هي احد الدعامات الاساسية للنهوض برياضة الجمباز في جمهورية مصر العربية والارتقاء بصحة اللاعب ، ويتيح هذا البحث توفر وتحديد مستوى اللاعبات حيث يسهل عملية المقارنة بينهم ، وهذا ما دعى الباحثة للبحث في هذا الموضوع " مسطرة معيارية لبعض المحددات الصحية لاختيار ناشئات الجمباز الفني " .

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى بناء مسطرة معيارية لبعض المحددات الصحية لاختيار الناشئات في لجمباز الفني يمكن من خلاله التعرف على :

- تحديد الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .
- بناء مسطرة معيارية مقترحة لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للاعبات الجمباز الفني لمرحلة ٧ و ٨ سنوات .

تساؤلات البحث :

- ماهي أنسب الاختبارات لقياس هذه العناصر لهذه المرحلة العمرية .
- ماهي المعايير القياسية لتقويم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لانتقاء الناشئات في ضوء استراتيجية الاتحاد المصري للجمباز الفني .

الدراسات المرتبطة :

١- دراسة إبراهيم زاهي عرفان محمود (2020) (٤) : هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد والناصره وهل تختلف تلك العناصر تبعاً لإختلاف الصف ، واستخدمت المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة و استمارة لجمع الاختبارات المتعلقة بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ، وتم اختيار العينة طلبة الصف الرابع والخامس والسادس وبلغت (٢١٥) طالب منهم (١١٠) من مدارس إربد و (١٠٥) من مدارس الناصرة ، واستخلص أهم النتائج : - وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في عناصر اللياقة البدنية (التحمل العضلي وقوة الرجلين و التحمل الدوري التنفسي و نسبة الدهون) بين طلبة مدارس إربد و الناصرة لصالح طلبة مدارس إربد .

٢- دراسة دامسجارد وآخرون Damsgard , et.al (٢٠٠١) (٥) : وعنوانها : " القياسات ونسب التكوين الجسمي في الأطفال من ٩ - ١٣ سنة الممارسين للرياضات التنافسية " واستهدفت الدراسة إلى معرفة القياسات ونسب التكوين الجسمي في الأطفال من ٩ - ١٣ سنة الممارسين للرياضات التنافسية ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، واشتملت العينة على)

١٨٣) طفل ممارس لرياضة السباحة ، واستخدم الباحث الاستبيان لجمع البيانات ، وكانت أهم النتائج : توجد اختلافات في التكوين الجسمي لدى لدى الرياضيين كمن الجنسين ولكنها اكثر وضوحاً لدى الإناث .

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث Research Curriculum :

إستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته لطبيعته البحث .

ثانياً : مجتمع البحث Research Community :

يتمثل مجتمع البحث للاعبات الجمناز الفني أنسات تحت (٧ ، ٨) مسجلات بالإتحاد المصري للجمناز .

ثالثاً : عينة البحث Research Sample :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغت قوامها (٣٠) لاعبه من لاعبات الجمناز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات بنادي الجزيرة ، أكاديمية جيماسنك لايف ستايل والمسجلات بالإتحاد المصري للجمناز .

كما بلغت عينة الدراسة الإستطلاعية (١٠) لاعبات من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية ، والجدول الآتي يوضح توصيف عينة البحث :

جدول رقم (١)

توصيف عينة البحث

التوصيف	العدد	%
العينة الإستطلاعية	١٠	٢٥%
العينة الأساسية	٣٠	٧٥%
إجمالي العينة	٤٠	١٠٠%

تجانس عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو الأساسية :

جدول رقم (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات الوزن والطول ن=40

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كجم	٢٥.٧١٣	٢٥.٥	٢.١٧٨	٠.٣٦٩
الطول	سم	١١٢.٩٤٣	١١٣	١.٥٠٥	٠.٣٨٣-
محيط الصدر	سم	٦٢.٠٥	٦٣.٥	٣.٧٦	٠.٥٧٧-
محيط الوسط	سم	٥٩.٠٥	٥٩.٥٠	٣.٠٢٩	٠.٦٤٤-
محيط الحوض	سم	٦٨.٣٧٥	٦٩	٣.٩٦٥	٠.٣٧٨-
مؤشر كتلة الجسم	كجم / م ^٢	٢٠.٧٩٥	٢٠.٩٥	٣.٥٢٧	٠.٢٠٧-

يتضح من الجدول رقم (٧) أن قيمة معامل الالتواء إنحصر بين (± 3) بالنسبة لمتغيرات البحث (٠.٣٦٩) لمتغير الوزن مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات قيد البحث.

رابعاً : وسائل جمع البيانات :

اعتمدت الباحثة في جمع بيانات هذه الدراسة علي ما يلي :

أ- الدراسات السابقة والمرتبطة :

تم الإطلاع علي الدراسات السابقة والمرتبطة والمراجع والأبحاث العلمية المختلفة للتعرف علي أهم الصفات البدنية والإختبارات الملائمة لتلك الصفات والتي سوف يتم تطبيقها علي لاعبات الجمناز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات .

ب - الإستبيان والمقابلة الشخصية :

إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد الصفات البدنية الخاصة بلاعبات الجمناز الفني تحت (٧ ،

٨) سنوات :

قامت الباحثة بتحديد بعض الصفات البدنية المرتبطة بالمحددات الصحية الخاصة بلاعبات الجمناز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات ، وذلك إتماداً علي ما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإختبارات والمقاييس وكذلك مجال الجمناز وما أوضحته البحوث السابقة بالإضافة إلي المقابلات الشخصية التي أجرتها الباحثة ، حيث تم عرضها علي (١٠) من الخبراء المتخصصين في مجال علوم الصحة وفي رياضة الجمناز ، وتم التوصل إلي الصورة النهائية للصفات البدنية الخاصة

بلاعبات الجيمباز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات وأنحصرت في : المرونة - التحمل - السرعة - التوافق - التوازن - القدرة العضلية - الرشاقة - القدرة العضلية - الرشاقة - الدقة .

جدول (٣)

آراء الخبراء في الصفات البدنية المرتبطة بالمحددات الصحية الخاصة بلاعبات الجيمباز تحت (٧ ، ٨) سنوات

ن = ١٠

النسبة المئوية	مجموع الآراء	أجزاء الجسم	الصفات البدنية
١٠٠%	١٠	العضلي	التحمل
١٠٠%	١٠	الدوري التنفسي	
١٠٠%	١٠	الظهر	المرونة
٧٠%	٧	كتفين	
١٠٠%	١٠		السرعة
١٠٠%	١٠		التوافق
١٠٠%	١٠		التوازن
١٠٠%	١٠		القدرة العضلية
٧٠%	٧		الرشاقة
٧٠%	٧		الدقة

- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبات الجيمباز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات :

قامت الباحثة بتحديد أهم الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبات الجيمباز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات ، وذلك إعتقاداً علي ما أشارت إليه المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإختبار والقياس في الجيمباز وما أوضحته البحوث السابقة بالإضافة إلي الإطلاع علي دوريات الإتحاد الدولي لهذه الإختبارات عن طريق الإتحاد المصري للجيمباز ، وتم التوصل إلي الصورة النهائية لهذه الإستمارة (مرفق رقم ١) حيث تم عرضها علي (١٠) من الخبراء المتخصصين في مجال علوم الصحة وفي رياضة الجيمباز ، وتم أختيار الإختبار علي حصل علي ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء ، والجدول

التالي يوضح آراء الخبراء في الإختبارات البدنية للاعبات الجمباز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات والمستخلصة من هذه الإستمارة :

جدول (٤)

آراء الخبراء في الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبات الجمباز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات

ن = ١٠

المتغيرات	الاختبار	مجموع الآراء	النسبة المئوية
التحمل العضلي	الضغط بالذراعين من الإنبطاح المائل	١٠	١٠٠ %
	الجلوس من الرقود ٦٠ ثانية	صفر	صفر %
التحمل الدوري التنفسي	الخطوة	٨	٨٠ %
	يويو متعدد المراحل	٢	٢٠ %
مرونة الظهر	ثني الجذع للأمام من الوقوف	٧	٧٠ %
	ثني الجذع للأمام من الجلوس فتحاً	٣	٣٠ %
مرونة الكتفين	الكوبري سم	٩	٩٠ %
	مرونة الكتف	١	١٠ %
السرعة	الجري ٢٥ م	٧	٧٠ %
	الجري في المكان ١٥ ث	٣	٣٠ %
التوافق	نط الحبل	٠	صفر %
	الجري في شكل &	١٠	١٠٠ %
التوازن	الوقوف علي قدم واحدة علي الكعب	٧	٧٠ %
	الوقوف بمشط القدم علي مكعب	٣	٣٠ %
القدرة العضلية	الوثب العمودي من الثبات	٢	٢٠ %
	الوثب العريض من الثبات	٨	٨٠ %
الرشاقة	الجري حول دائرة بالزمن	١	١٠ %
	الجري المكوكي بالزمن	٩	٩٠ %

٧٠ %	٧	دقة التصويب	الدقة
٣٠ %	٣	التسليم والمناولة علي هدف صغير	

خامساً : الأدوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الديناموميتر القبضة لقياس القوة العضلية لقبضة اليدين .
- جهاز الديناموميتر الرجلين لقياس القوة العضلية للرجلين .
- جهاز مكونات الجسم (In Body) لقياس (الوزن - مؤشر كتلة الجسم - الكتلة العضلية الكتلة العضلية العظمية) .

سادساً : الإجراءات التنفيذية :

- الدراسة الإستطلاعية :

تم تنفيذ الدراسة الإستطلاعية في الفترة من من يوم ١٥ / ٢ / ٢٠٢٢م حتي يوم ٢٠ / ٢ / ٢٠٢٢م حيث قامت الباحثة بقياس المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) عن طريق إستخراج معامل الثبات بطريقة (الإختبار - إعادة الإختبار) "Test Retest" ، معامل الصدق الذاتي (الجذر التربيعي لمعامل الثبات) (وهو يفيد في تحديد النهاية العظمى لمعاملات الصدق التجريبي والصدق العاملي ، بمعنى أن الحد الأعلى لمعامل صدق الاختبار لا يتجاوز صدقه الذاتي) لإختبارات الصفات البدنية علي العينة الإستطلاعية البالغة (١٠) لاعبات جمباز فني (٥) تحت (٧) سنوات ، (٥) تحت (٨) سنوات .

- الدراسة الأساسية :

تم إجراء الإختبارات علي عينة البحث الأساسية خلال الفترة من ١ / ٣ / ٢٠٢٢م إلي ١ / ٥ / ٢٠٢٢م ، تعتبر هذه الفترة نهاية فترة الإعداد لجميع الأندية بناء علي بطولات الإتحاد المصري للجمباز ، وفضلت الباحثة هذه الفترة حيث يكون اللاعبون في أفضل حالاتهم البدنية .

عرض النتائج ومناقشتها :

أولاً : عرض النتائج :

جدول (١٢)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية والدرجة التائية والدرجة من عشرة لإختبار الضغط بالذراعين من الإنبطاح المائل
للاعبات الجمناز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات

شكل رقم (٨)



لاعبات الجمناز الفني تحت (٨) سنوات ن=١٨

الدرجة م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الدرجة من (١٠)
١	20	١.٥٦ -	34.42	1.9
٢	22	٠.٧٧ -	42.32	3.5
٣	20	١.٥٦ -	34.42	1.9
٤	24	0.02	50.22	5
٥	28	1.6	66.02	8.2
٦	25	0.42	54.17	5.8
٧	25	0.42	54.17	5.8
٨	25	0.42	54.17	5.8
٩	25	0.42	54.17	5.8
١٠	23	٠.٣٧ -	46.27	4.3
١١	30	2.39	73.92	9.8
١٢	21	١.١٦ -	38.37	2.7
١٣	23	٠.٣٧ -	46.27	4.3
١٤	24	0.02	50.22	5
١٥	25	0.42	54.17	5.8
١٦	22	٠.٧٧ -	42.32	3.5
١٧	25	0.42	54.17	5.8
١٨	24	0.02	50.22	5

لاعبات الجمناز الفني تحت (٧) سنوات ن=١٢

الدرجة م	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الدرجة من (١٠)
١	15	0.913	59.13	6.8
٢	12	٠.٧٣ -	42.7	3.5
٣	10	١.٨٣ -	31.74	1.3
٤	15	0.913	59.13	6.8
٥	14	0.365	53.65	5.7
٦	15	0.913	59.13	6.8
٧	16	1.461	64.61	7.9
٨	13	٠.١٨ -	48.17	4.6
٩	14	0.365	53.65	5.7
١٠	12	٠.٧٣ -	42.7	3.5
١١	13	٠.١٨ -	48.17	4.6
١٢	11	٠.١٢٨ -	37.22	2.4

يتضح من جدول (١٢) أن إختبار الضغط بالذراعين من الإنبطاح المائل ، بالنسبة للاعبات الجمناز الفني تحت (٧) كانت أعلى درجة خام (١٥) عبرت عن أعلى درجة من عشرة وهي (٦.٨) ، وكذلك للاعبات الجمناز الفني تحت (٨) كانت أعلى درجة خام (٣٠) عبرت عن أعلى درجة من عشرة وهي (٩.٨).

جدول (١٣)

الدرجة الخام والدرجة المعيارية والدرجة التائية والدرجة من عشرة لإختبار الخطوة للاعبات الجمباز الفني تحت (٧) ،
 (٨) سنوات

شكل (٩)



لاعبات الجمباز الفني تحت (٨) سنوات ن=١٨

الدرجة من (١٠)	الدرجة التائية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	م
5.29	51.43	0.143	27	١
3.82	44.09	0.59-	25	٢
6.75	58.77	0.877	29	٣
7.49	62.43	1.243	30	٤
6.02	55.1	0.51	28	٥
5.29	51.43	0.143	27	٦
4.55	47.76	0.22-	26	٧
5.29	51.43	0.143	27	٨
4.55	47.76	0.22-	26	٩
0.15	25.74	2.43-	20	١٠
0.88	29.41	2.06-	21	١١
3.82	44.09	0.59-	25	١٢
4.55	47.76	0.22-	26	١٣
4.55	47.76	0.22-	26	١٤
6.75	58.77	0.877	29	١٥
6.75	58.77	0.877	29	١٦
7.49	62.43	1.243	30	١٧
6.02	55.1	0.51	28	١٨

لاعبات الجمباز الفني تحت (٧) سنوات ن=١٢

الدرجة من (١٠)	الدرجة التائية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	م
3.01	40.06	0.99-	٢٠	١
5.57	52.84	0.284	٢٣	٢
2.16	35.81	1.42-	١٩	٣
5.57	52.84	0.284	٢٣	٤
6.42	57.1	0.71	٢٤	٥
3.01	40.06	0.99-	٢٠	٦
3.01	40.06	0.99-	٢٠	٧
7.27	61.36	1.136	٢٥	٨
4.72	48.58	0.14-	٢٢	٩
8.12	65.61	1.561	٢٦	١٠
7.27	61.36	1.136	٢٥	١١
3.86	44.32	0.57-	21	١٢

يتضح من جدول (١٣) أن إختبار الخطوة ، بالنسبة للاعبات الجمباز الفني تحت (٧) كانت
 أعلى درجة خام (٢٥) عبرت عن أعلى درجة من عشرة وهي (٧.٢٧) ، وكذلك للاعبات الجمباز
 الفني تحت (٨) كانت أعلى درجة خام (٣٠) عبرت عن أعلى درجة من عشرة وهي (٧.٤٩).

وقد قامت الباحثة بتقسيم الدرجة من عشرة إلى أربع مستويات لتحديد مستوي الصفات البدنية الخاصة بلاعبات الجمباز الفني تحت (٧) سنوات كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٧)

المستويات والمسطرة المعيارية للإختبارات البدنية الخاصة

بلاعبات الجمباز الفني تحت (٧) سنوات

المستوي الرابع		المستوي الثالث			المستوي الثاني			المستوي الأول			الدرجة المعيارية الإختبارات البدنية
٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	
٨	١٠	١١	١٢	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٦	١٨	الضغط بالذراعين من الإنبطاح
١٥	١٦	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٤	٢٥	٢٦	٢٨	٢٨	إختبار الخطوة
٤٠	٤٢	٤٦	٤٧	٤٨	٥٠	٥٠	٥٢	٥٣	٥٥	٥٥	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٧٥	٦٩	٦٧	٦٢	٦٠	٥٨	٥٥	٥١	٤٨	٤٧	٤٦	الكوبري (سم)
٦.٧	٦.٦	٦.٤	٦.٢	٦.١	٥.٩	٥.٥١	٥.٥	٥.٣٧	٥.٤	٥	الجري ٢٥ م
١٣.١٥	١٣.١٤	١٢.٧٤	١٢.٥	١٢.٢	١١.٢	١٠.٥	١٠.٣	٩.٥	٩.٣	٩.٣	الجري في شكل &
٣	٦	٩	١٠	١١	١٤	١٦	١٧	١٩	٢١	٢١	الوقوف علي قدم واحدة علي الكعب
٦٥	٧٧	٨٠	٨٠	٨٩	٩٥	٩٦	١٠٥	١٠٦	١٠٦	١٠٨	الوثب العريض من الثبات
١٥	١٣	١٢.٥٥	١٢.٢٥	١١.٥٠	١١.٣٢	١٠.٣٥	١٠	٩.٥	٨.٥	٨	الجري الماكوكي بالزمن
٠	١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	دقة التصويب

كما قامت الباحثة بتقسيم الدرجة من عشرة إلى أربع مستويات لتحديد مستوي الصفات البدنية الخاصة بلاعبات الجمباز الفني تحت (٨) سنوات كما هو موضح بالجدول التالي :

جدول (٨)

المستويات والمسطرة المعيارية للإختبارات البدنية الخاصة
بلاعبات الجمباز الفني تحت (٨) سنوات

المستوي الرابع		المستوي الثالث			المستوي الثاني			المستوي الأول			الدرجة المعيارية الإختبارات البدنية
٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	
١٧	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٥	٢٨	٢٨	٣٠	الضغط بالذراعين من الإنبطاح
٢٠	٢١	٢٢	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣٣	٣٤	إختبار الخطوة
٤٧	٤٧	٤٩	٥٠	٥١	٥٣	٥٤	٥٥	٥٦	٥٨	٥٨	ثني الجذع للأمام من الوقوف
٢٨	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	الكوبري (سم)
٥.٤	٥.٢	٥	٤.٩	٤.٧٥	٤.٦٥	٤.٥	٤.٣	٤.١	٤	٣.٨	الجري ٢٥ م
٨.٥	٨.٥	٨.٣٢	٨.٢	٧.٩٣	٧.٨٧	٧.٥٥	٧.٥٠	٧.٢٢	٧	٧	الجري في شكل &
٢٢	٢٥	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠	٣١	٣٢	٣٣	٣٣	٣٥	الوقوف علي قدم واحدة علي الكعب
١٢٢	١٢٥	١٢٦	١٣٠	١٣٦	١٣٩	١٤٢	١٤٥	١٤٩	١٥٢	١٥٥	الوثب العريض من الثبات
٩.٥	٩.٥	٩.٢٥	٩.١٥	٨.٥٢	٨.٢٠	٧.٧٧	٧.٤٠	٧.١٠	٦.٩٥	٦.٩٥	الجري الماكومي بالزمن
٠	١	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	دقة التصويب

ثانياً : مناقشة النتائج:

في ضوء فروض وتساؤلات البحث ومنهجه والعينة المستخدمة واستناداً على المراجع العلمية والدراسات السابقة، وبعد عرض نتائج البحث التي تم التوصل إليها سيتم مناقشة وتفسير النتائج وفقاً لفروض وتساؤلات البحث كالتالي :

٢- مناقشة التساؤل الأول الذي ينص علي : ما هي أنسب الإختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية للاعبات الجمباز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات ؟

يتضح من جدول (٤) أن مجموع آراء الخبراء في الإختبارات البدنية الخاصة بلاعبات الجمباز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات ، وهي التحمل العضلي (الضغط بالذراعين من الإنبطاح المائل ، الجلوس من الرقود ٦٠ث) بلغت ١٠٠% ، ٠% علي الترتيب ، وإختباري التحمل الدوري التنفسي (الخطوة ، يويو متعدد المراحل) بلغت ٨٠% ، ٢٠% علي الترتيب ، وإختباري مرونة الظهر (ثني الجذع للأمام من الوقوف ، ثني الجذع للأمام من الجلوس فتحاً) بلغت ٧٠% ، ٣٠% علي الترتيب ، وإختباري

مرونة الكتفين (الكوبري سم ، مرونة الكتف) بلغت ٩٠% ، ١٠% علي الترتيب ، وإختباري السرعة (الجري ٢٥ م ، الجري في المكان ١٥ ث) ٧٠% ، ٣٠% علي الترتيب ، وإختباري التوافق (نط الحبل ، الجري في شكل &) بلغت ٠% ، ١٠٠% ، وإختباري التوازن (الوقوف علي قدم واحدة علي الكعب ، الوقوف بمشط القدم علي مكعب) ٧٠% ، ٣٠% علي الترتيب ، إختباري القدرة العضلية (الوثب العمودي من الثبات ، الوثب العريض من الثبات) بلغت ٢٠% ، ٨٠% علي الترتيب ، إختباري الرشاقة (الجري حول دائرة بالزمن ، الجري المكاوكي بالزمن) بلغت ١٠% ، ٩٠% علي الترتيب ، وأخيراً إختباري الدقة (دقة التصويب ، التسليم والمناولة علي هدف صغير) بلغت ٧٠% ، ٣٠% ، وقد أرتضت الباحثة نسبة ٧٠% فأكثر من مجموع آراء الخبراء كشرط لقبول الإختبار ، ولذلك فإن هذه الإختبارات تعتبر من أنسب الإختبارات التي تقيس المستوي البدني للأعبات الجمباز الفني تحت (٧ ، ٨) سنوات ، وبذلك يتحقق التساؤل الثاني .

٣- مناقشة التساؤل الثاني والذي ينص علي : ما هي القياسات المعيارية لتقويم عناصر اللياقة

البدنية المرتبطة بالصحة لإنتقاء الناشئات في ضوء إستراتيجية الإتحاد المصري للجمباز الفني ؟
تم تحويل الدرجات من الصورة الكمية إلي الصورة الكيفية وذلك من خلال وضعها في أربع مستويات كما يوضحه جدول (٧) والخاص بالمسطرة المعيارية للأعبات الجمباز الفني تحت (٧) سنوات أن :

- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار التحمل العضلي (الضغط بالذراعين من الإنبساط المائل) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (١٨) عدة فأكثر في الثانية محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٨) عدات فأقل محققة بذلك المستوي الأخير .

- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار التحمل الدوري التنفسي (إختبار الخطوة) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٢٦) خطوة فأكثر في الدقيقة محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (١٥) خطوة فأقل محققة بذلك المستوي الأخير .

- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار مرونة الظهر (ثني الجذع للأمام من الوقوف) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٥٥ سم) فأكثر محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٤٠ سم) فأقل محققة بذلك المستوي الأخير .

- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار مرونة الكتفين (الكوبري) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٤٦ سم) فأقل محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٧٥ سم) فأكثر محققة بذلك المستوى الأخير .
 - المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار السرعة (الجري ٢٥م) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٥) ثواني فأقل محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٦.٧) ثانية فأكثر محققة بذلك المستوى الأخير .
 - المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار التوافق (الجري في شكل &) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٩.٣) ثانية فأقل محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (١٣.١٥) ثانية فأكثر محققة بذلك المستوى الأخير .
 - المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار التوازن (الوقوف علي قدم واحدة علي الكعب) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٢١) ثانية فأكثر محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٣) ثواني فأقل محققة بذلك المستوى الأخير .
 - المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (١٠٨ سم) فأكثر محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٦٥ سم) فأقل محققة بذلك المستوى الأخير .
 - المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار الرشاقة (الجري المكاوكي بالزمن) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٨) ثواني فأقل محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (١٥) ثانية فأكثر محققة بذلك المستوى الأخير .
 - المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار الدقة (دقة التصويب) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٩) درجة محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٠) درجة محققة بذلك المستوى الأخير .
- كما يتضح من جدول (٨) والخاص بالمسطرة المعيارية للاعبات الجمباز الفني تحت (٨) سنوات أن:

- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار التحمل العضلي (الضغط بالذراعين من الإنبساط المائل) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٣٠) عدة فأكثر في الثانية محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (١٧) عدات فأقل محققة بذلك المستوي الأخير .
- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار التحمل الدوري التنفسي (إختبار الخطوة) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٣٤) خطوة فأكثر في الدقيقة محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٢٠) خطوة فأقل محققة بذلك المستوي الأخير .
- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار مرونة الظهر (ثني الجذع للأمام من الوقوف) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٥٨ سم) فأكثر محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٤٧ سم) فأقل محققة بذلك المستوي الأخير .
- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار مرونة الكتفين (الكويري) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٢٠ سم) فأقل محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٢٨ سم) فأكثر محققة بذلك المستوي الأخير .
- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار السرعة (الجري ٢٥م) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٣.٨) ثانية فأقل محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٥.٤) ثانية فأكثر محققة بذلك المستوي الأخير .
- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار التوافق (الجري في شكل &) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٧) ثواني فأقل محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٨.٥) ثانية فأكثر محققة بذلك المستوي الأخير .
- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار التوازن (الوقوف علي قدم واحدة علي الكعب) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٣٥) ثانية فأكثر محققة بذلك المستوي الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٢٢) ثواني فأقل محققة بذلك المستوي الأخير .

- المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار القدرة العضلية (الوثب العريض من الثبات) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (١٥٥ سم) فأكثر محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (١٢٢ سم) فأقل محققة بذلك المستوى الأخير .
 - المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار الرشاقة (الجري المكاكوكي بالزمن) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٦.٩٥) ثانية فأقل محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٩.٥) ثانية فأكثر محققة بذلك المستوى الأخير .
 - المستويات والمسطرة المعيارية لإختبار الدقة (دقة التصويب) تحصل اللاعبة فيه علي أعلى درجة وهي (١٠) درجات إذا أدت (٩) درجة محققة بذلك المستوى الأول ، بينما تحصل اللاعبة علي أقل درجة وهي (صفر) إذا أدت (٠) درجة محققة بذلك المستوى الأخير .
- وبهذا يتحقق التساؤل الثاني والهدف الأساسي من البحث وهو "وضع مستويات معيارية للإختبارات البدنية الخاصة بلاعبات الجمباز الفني تحت (٧، ٨) سنوات"

أولاً : الاستنتاجات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة ومناقشة النتائج أمكن التوصل إلى ما يلي :
- ١- تم وضع درجات معيارية للوصول للمستوى المطلوب لوضع مسطرة معيارية تتناسب مع الصفات البدنية الخاصة بلاعبات الجمباز الفني تحت ٧ - ٨ سنوات عينة البحث .
 - ٢- موضوعية الدرجات المعيارية التي توصلت إليها الباحثة باستخدام الدرجة التائية والدرجة من عشرة تسهل من التعامل مع هذه الاختبارات عملياً .
 - ٣- إمكانية تحديد الحد الأقصى لكل اختبار في الصفات البدنية الخاصة والذي يجب أن تصل إليها لاعبات الجمباز الفني في هذه المرحلة السنية .
 - ٤- توجد صفة بدنية خاصة بتلك المرحلة السنية قيد البحث وهي (التوافق العضلي العصبي) لم يتم وضع اختبارات لقياسها .
 - ٥- المسطرة المعيارية المقترحة أثرت إيجابياً على متغيرات اللياقة البدنية الكرتبطة بالصحة قيد البحث المتمثلة في (قوة القبضة - التحمل العضلي - التحمل الدوري التنفسي - المرونة) .

٦- المسطرة المعيارية المقترحة أثرت إيجابياً على بعض متغيرات مكونات الجسم قيد البحث المتمثلة في (الوزن - مؤشر كتلة الجسم - سمك ثنايا الجسم والدهن عند العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية - سمك ثنايا الجلد والدهن أسفل هضم اللوح - سمك ثنايا الجلد والدهن عند منتصف السمانة - سمك ثنايا الجلد والدهن أعلى عظم الحرقفة - محيط العضد - محيط الخصر - محيط الفخذ - نسبة الدهون في الجسم) .

ثانياً : التوصيات :

- ١- ضرورة الاتحاد المصري للجمباز استخدام المستويات المعيارية والدرجة من عشرة للاختبارات الخاصة بالصفات البدنية التي تم التوصل إليها في التقييم والحكم على مستوى الصفات البدنية الخاصة بلاعبات الجمباز الفني تحت ٧ ، ٨ سنوات .
- ٢- على الاتحاد المصري إعادة تقييم هذه الجداول المعيارية على فترات زمنية لنتناسب مع الإجباريات الفنية الموضوعية من قبل الاتحاد المصري للجمباز وبما يتناسب مع تطور الجمباز العالمي .
- ٣- أهمية إجراء مثل هذه الدراسات على باقي المراحل السنوية سواء بنين أو بنات حتى تكون هناك مرجعية علمية يمكن الحكم من خلالها على المستوى البدني للاعب الجمباز .
- ٤- استخدام نتائج هذا البحث في تقنين حمل التدريب لهذه المرحلة السنوية تحت ٧ سنوات ، حتى لا يحدث إجهاد زائد في قدرات اللاعبين والذي يمكن أن يؤثر على مراحل النمو في هذه المراحل السنوية الصغيرة .
- ٥- توصي الباحثة بعمل مقارنات بين الجداول والدرجات المعيارية الخاصة باختبارات الصفات البدنية للاعبين الجمباز تحت ٧ ، ٨ سنوات في مصر ولاعبين في الدول المتميزة في مجال رياضة الجمباز مثل : (الصين ، روسيا ، ألمانيا) والذي يمكن من خلاله التعرف على الفروق في الحد الأقصى لكل اختبار وبذلك تحديد نقاط الضعف والقوة في قدرات اللاعبين .
- ٦- توصي الباحثة بتطبيق هذه المسطرة المعيارية في النوادي والاكاديميات .

قائمة المراجع :

أ- المراجع باللغة العربية :

- ١- أبوالعلا عبدالفتاح، أحمد نصرالدين (١٩٩٣ م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٨ م) : انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ٣- أحمد محمد عبد السلام (٢٠٠٨) : العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم ونسبة الشحوم والإصابات لدى التلاميذ من ١٢ -
- ٤- (دراسة مقارنة) جامعة النجاح الوطنية ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية ١٥ سنة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق .
- ٥- إبراهيم زاهي عرفان محمود (٢٠٢٠ م) : عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس إربد والناصر ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة اليرموك الأردن.

ب- المراجع باللغة الأجنبية :

- 6- Damsgard, R, Bencke, J, Mathiesen. G., Petersen Jhmuller, J. (2001) : "Body prapartions , body composition and rubertel development of children in camperitive sports" , Denmark .

ج- مراجع شبكة المعلومات الدولية :

- 7- <https://mawdoo3.com/%D9%81%D9%88%D8%A7%D8%A6%D8%A7%D8%A7%D9%84%D8%B%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9%D8%B9%D9%84%D9%89%D8%B5%D8%AD%D8%A9%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%86%D8%B3%D8%A7%D9%86>