

## دراسة تحليلية بين برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز وبين البرنامج

## التنافسي للاتحاد المصري كأساس لتطوير جمباز الترامبولين

## بجمهورية مصر العربية للمرحلة العمرية

من تحت ١٠ سنوات ل ١١ سنة

أ.د/ محمد فؤاد محمود حبيب

أستاذ متفرغ بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

م.د/ مؤمن حسين مصطفى كمال

مدرس دكتور بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ أحمد طارق سالم عبدالفتاح

باحث ماجستير

Doi: 10.21608/jsbsh.2024.299716.2768

## ١/١ المقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر جمباز الترامبولين أحد أهم أنواع الجمباز والذي يتميز بالصعوبة العالية، حيث يتطلب الأداء علي جهاز الترامبولين درجة عالية من التحكم في الجسم، حيث أن الوثب واتخاذ بعض الأوضاع في الهواء وتغيير هذه الأوضاع ليس بالقدر السهل حيث أنه يزيد من الاتزان الي التوافق العضلي و العصبي مما يؤدي الي اكتساب بعض الصفات البدنية والحركية المركبة

ويذكر محمد إبراهيم شحاتة (٢٠١٠) إن جمباز الترامبولين يمارس على أجهزة مختلفة التصميم الهندسي التي يؤدي اللاعب عليها جمل حركية ذات محددات معينة أقرها قانون تحكيم الجمباز الترامبولين في المنافسات الدولية والأولمبية والتي اتضحت من لجنة التحكيم والتي تكونت من ( رئيس اللجنة - حكمين الصعوبات - حكام الخصومات - حكام الازاحة الافقية عن مركز الترامبولين - وجهاز موضوع على الترامبولين لقياس زمن المهارة في الهواء ) كما يوصف الجمباز الترامبولين بأنه أحد الأنشطة الرياضية الفردية التي يعتمد فيها اللاعب على قدراته في إنجاز الواجب الحركي والتي تختلف من لاعب لآخر. ( ٥ : ١٧ - ٤٥ )

يقوم اللاعب بأداء جملة حركية مكونة من ١٠ قفزات في مركز الترامبولين وكل قفزة لها

متطلب حركي خاص

ضرورة أظهار أوضاع الجسم المختلفة أثناء الأداء المهاري داخل الجملة الحركية ( المتكور-

المنحني- المستقيم )

ضرورة الانتهاء في الوضع المستقيم والتجهيز الجيد للهبوط

حيث أن الجملة تتكون من عشرة حركات متنوعه من الحركات الأماميه والحركات الخلفيه بلف حول المحور الطولى للجسم أو بدون لف حول المحور الطولى للجسم والدوران دون تردد مع السيطرة على الحركة وشكلها وتنفيذها والإحتفاظ بشكل الإرتفاع. ( ١ : ٥ - ١٠ )

**أولا : برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز الترامبولين**

يتكون برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز الترامبولين (AGP)

برنامج خاص باختبارات القدرات البدنية .

برنامج خاص باختبارات المهارات الحركية .

تصميم برنامج للمنافسات متعدد المستويات .

تصميم جداول خاصة يحتوى كل جدول على المهارات الحركية ومايلائمها من مراحل عمرية

من خلال تحديد سن ( بداية تعليم \_ اداء \_ انقاز \_ تطوير) اللاعب المهارات الحركية

وقد تم تطوير برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز لكل تخصص تحت اشراف وتوجيه

هاردي فيك مدير برامج التعليم والاكاديمية للاتحاد الدولي للجمباز ، الى جانب المتخصصين الذين

خدموا كمجموعة عمل في كل تخصص ، وتم نشر جميع جوانب برامج جمباز الترامبولين الخاصة

بكل اختبار بدني ومهارى وكذلك الجمل الاجبارية والاختيارية على موقع الاتحاد الدولي للجمباز

ويرتكز برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز الترامبولين على جودة الأداء وصحة

وأمن و سلامة اللاعبين قبل أداء الصعوبات المهارية ويمكن تدريب صعوبة أكبر في الأعمار

الأصغر سنا في ظل ظروف أمنة ولكن لاينبغي أن تدرج فى تكوين الجمل الحركية بالمنافسات (٣)

**فلسفة برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز الترامبولين**

كانت الزيادة السريعة فى محتوى صعوبات أداء مهارات الجمباز يسبب زيادة حجم و كثافة

التدريب على الاعمار الصغيرة من اللاعبين و فى الوقت ذاته أصبح المدربين فى البلدان الرائدة أكثر

فعالية فى الإعداد الفني و البدني للاعبين الجمباز و ذلك يسبب فى اتساع الفروق بين اللاعبين بصورة

كبيرة و بسبب هذا يقوم بعض المدربين بوضع برامج أقل نجاحا فى محاولة منهم لنسخ طرق التدريب

عن طريق إتخاذ طرق مختصرة لزيادة الصعوبات و قد وضعت هذه الزيادة فى الساعات التدريبية و

انخفاض فى العمر التدريبي للأطفال والتدريب على كثافة عالية رياضة الجمباز تحت المزيّد من

التدقيق أكثر من أى وقت مضى و زيادة الانتقادات من قبل المهن الطبية و التعليمية والإعلامية الذين

غالبا ما يستخدمون الجمباز كمثال على ممارسات التدريب المسيئة و المفرطة .

من المهم للجميع فى هذه الرياضة أن يؤكدوا أن هذه الانطباعات السلبية أثبتت أنها خاطئة و غالبا ما

تكون هذه الانطباعات صحيحة

. ويعمل الاتحاد الدولي للجمباز على أتخاذ إجراء بهذا الصدد مع التغييرات فى القواعد التي لها

عواقب سلبية ومع تعليم المدربين لتحسين المعرفة وفعاليتها دون التسبب في ضرر للاعبين الجمناز الذين تحت رعايتهم (٣)

أهداف برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي لجمناز الترامبولين .

يعد برنامج تطوير الفئة العمرية والمنافسة هذا محاولة لتوفير الإعداد البدني "الجاهز للاستخدام" ، والتحصير الفني ، و برامج المنافسة للبلدان ذات الخبرة القليلة مع الجمناز الدولي المعاصر والعديد من البلدان التي ليس لديها الموارد اللازمة لتطوير برنامج خاص ينصب التركيز على الإعداد الآمن والكمال على المدى الطويل وتطوير لاعبي الجمناز نحو الأداء العالي .

يوفر هذا البرنامج معلومات لضمان التقدم التدريجي والآمن .

يوفر هذا البرنامج البرامج التي يمكن التوصية بها لجميع المدربين وجميع الاتحادات. تتوفر معلومات أكثر تفصيلاً عن النظرية والتقنية والمنهجية لتدريس جميع العناصر الواردة في هذه الوثيقة

من خلال برنامج أكاديمية الاتحاد الدولي مستوى ثلاثة معلومات عن الطفل المتنامي في الجمناز ويرتبط هذا البرنامج تنمية الفئة العمرية للاتحاد الدولي للجمناز والمنافسة مع الجهود التعليمية لبرامج أكاديمية الاتحاد الدولي للجمناز .

وقد ركز البرنامج على طرق الإعداد الآمنة وصحية وتطوير الجمناز بالنسبة للفئات العمرية الكبيرة نحو التميز في الأداء العالي. (٣).

تصميم برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمناز الترامبولين

مقدمة: تم تصميم برنامج مسابقة جمناز الترامبولين هذا لتوفير فرص المنافسة للاعبين الجمناز من جميع الأعمار وجميع المستويات

يشارك البالغون في الجمناز لأسباب عديدة مختلفة ، وكلها صالحة ومرحب بها على حد سواء تم وضع البرنامج مع مجموعة واحدة من القواعد لخدمة احتياجات لاعبي الجمناز الذين يرغبون في التنافس من حين لآخر للبقاء متحمسين واختبار أنفسهم ضد الآخرين ولخدمة احتياجات لاعبين الجمناز ذو الأداء العالي الذين يرغبون في تمثيل بلادهم على الساحة الدولية. علاوة على ذلك قد يبدأ بعض لاعبي الجمناز التدريب في مرحلة الطفولة المبكرة بينما لا تتاح للآخرين فرص أو الممارسة حتى يكونوا في سن المراهقة. من المهم أن بطريقة أو بأخرى الحفاظ على ممارسة الجمناز من خلال توفير فرص المشاركة والنجاح ذات مغزى بالنسبة لهم يقسم هذا البرنامج المشاركين والفرص التنافسية إلى مسارين ؛ مستوى المشاركة ومستوي عالي الأداء.

يحتوي مستوي المشاركة على أربع فئات منافسة مقسمة كل منها إلى مجموعات عمرية متعددة تسمح للمبتدئين المبكرين أو المتأخرين بالمشاركة بنجاح. أول فئتين المنافسة يصف الجملة الإلزامية ( الجملة الاجباري ) التي هي أيضا مناسبة لمستويات عالية الأداء ولكن فقط في ضوء تحديد الأعمار السنوية المقيدة وينقسم مستوي عالي الأداء إلى فئتين المنافسة التقدمية أقل من تلك التي تقدمها الاتحاد الدولي للفئة العمرية الدولية المنافسة. فئة المشاركة العالية ١ و فئة المشاركة العالية ٢ هي مشابهة لمستوي المشاركة ولكن بعد ذلك يتم توفير مستويين آخرين من قواعد المنافسة الاختيارية لهذه وتشمل فئات المنافسة لمستوي الأداء العالي تمارين إلزامية ( إجبارية ). وقد أظهرت التجربة أن التمارين الإجبارية تخدم لتوجيه التدريب نحو الأداء العالي والعمل بالإضافة إلى ذلك كشكل من أشكال التعليم والسيطرة على المدربين(٣) يتم تقديم نظرة عامة على هيكل المنافسة والبرنامج بداخل الجدول أدناه :

## جدول (١)

## برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي لجمباز الترامبولين

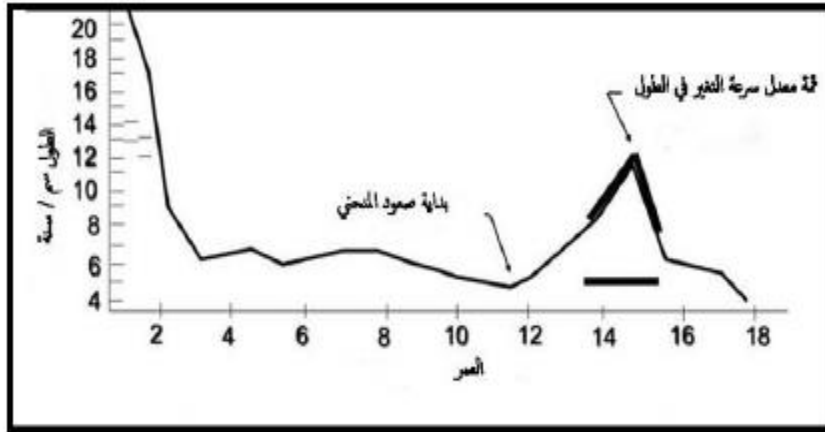
الفئة ( المستوى )	المرحلة العمرية	الجملة الحركية
	٩-٨	
الفئة الأولى	١٢-١٠	اجباري ١
	١٥-١٣	اختياري ١
	١٦ أو أقل	
الفئة الثانية	١٢-١٠	اجباري ١
	١٥-١٣	اختياري ١
	١٦ وأقل	
الفئة الثالثة	١٢-١٠	اجباري ١
	١٥-١٣	اختياري ١
	١٦ وأقل	
الفئة الرابعة	١٦-١٣	اجباري ١
	١٦ وأقل	اختياري ١
فئة المشاركة العالية ١	٩-٨	اجباري ١
		اختياري ١
فئة المشاركة العالية ٢	١٠-٩	اجباري ١
		اختياري ١
فئة المشاركة العالية ٣	١٢-١١	اجباري ١
		اختياري ١

يوضح جدول (١) تصميم المراحل السنوية الخاصة ببرنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز الترامبولين وتصنيفاته (٣) أهم المعلومات حول مراحل تطور نمو لاعب الجمباز : يسعى كلا من :

**AGE GROUP** . برنامج تطوير الفئات العمرية والمنافسات للاتحاد الدولي للجمباز

**FIG ACADEMY** البرنامج التعليمي للاكاديمية الخاصة بالاتحاد الدولي للجمباز .

إلى إعداد تطوير اللاعبين نحو التميز بطريقة أمن وصحية وتتميز بجودة الأداء المثالي ، والتقليل من معدل الاصابات وزيادة العمر التدريبي للاعبين ، حيث أن مرحلة البلوغ هي أحد المراحل التي قد تؤثر على شكل وتطوير اللاعب بدنيا ومهاريا ، و جاءت أهم التوصيات كالتالي (٣) شكل ( ١ ) يوضح علاقة عمر اللاعب بمعدل سرعة النمو و معدل سرعة التغيير في الطول



يوضح الشكل السابق ما يلي :

١\_ أن الفترة العمرية من ١١—١٥ سنة هي فترة حرجة للاعب الجمباز لأنه هو الوقت الذي يكون خلاله اللاعب قادرين على تعلم واكتساب المهارات و الأكثر صعوبة والتي تتميز بالمواسفات التكنيكية المعقدة ( مهارات الشقلبات و الدورانات الهوائية ) بسرعة و لكنها فترة تتميز بكثرة تعرض اللاعبين إلى الاصابات الجسدية الحادة والمزمنة مما يعود على اللاعبين بالضرر النفسي والعاطفي .

٢\_ لاعب الجمباز خلال تلك الفترة العمرية لم يكتمل مراحل نمو العظام وبالتالي لابد من استخدام ( فترات راحة كافية ، انخفاض معدل عدد الوحدات التدريبية ذات الشدة العالية ، غير مسموح بأداء مهارات اللف أو الدورانات الغير مكتملة أثناء الاداء المهارى خلال مراحل التعلم ، استخدام الأدوات والأجهزة التي توفر عوامل الأمن والسلامة للاعب للحد من الاصابات التي تظهر في هذه المرحلة العمرية )

٣\_ خلال تلك الفترة العمرية يزداد معدل سرعة التغيير في طول اللاعب

Peak – Height Vwlocity – PHV

- جميع أجزاء الجسم و أجهزته تنمو بمعدلات مختلفة وهذا قد يؤدي إلى فقدان اللاعبين لبعض المهارات الحركية .
  - يزداد معدل سرعة التغيير في طول اللاعب من ١٢- ١٤ سنة حتي يصل إلى قمة معدل النمو عند عمر ١٤ سنة تقريبا ، وتزداد القوة عند ١٥ سنة بينما يزداد التحمل في الفترة العمرية ما بين ١٣-١٨ سنة تقريبا .
  - تبدأ الزيادة في عنصر المرونة خلال الفترة العمرية من ٥- ٨ سنوات ، حيث تقل نسبيا في الفترة ما بين ١٢-١٣ سنة و وبالتالي يتأثر المدى الحركي للمفاصل مما يؤدي أيضا إلى فقدان بعض المهارات الحركية ، ثم تبدأ مرة أخرى في التزايد خلال الفترة ما بين ١٤- ١٨ سنة تقريبا ز
  - ٤ - يزداد فترة اكتساب الوزن خلال الفترة العمرية ما بين ١١- ١٥ سنة :
  - سوف يتم اكتساب وزن أسرع من اكتساب القوة وبالتالي سوف يفقد اللاعب مؤقتا للقوة النسبية ز
  - كما يجب أن يوضع اللاعب على نظام غذائي مقيد ولكن يجب ان يتناول وجبات غذائية على النحو الأمثل لتحقيق النمو السليم .
  - ٥- كما يتميز لاعب الجمناز الناجح في تلك المرحلة بتأخر مرحلة البلوغ حتي لا يتعرض لأعباء الوزن والطول أثناء الأداء المهارى مما يؤدي إلى زيادة العمر التدريبي للاعب لفترات زمنية أطول منها في حالة تعرض اللاعب لمرحلة البلوغ المبكر والتي يظهر خلالها الالام و التهاب المفاصل وزيادة كلا من الطول والوزن . (٣)
- ثانيا : البرنامج التنافسي للاتحاد المصري لجمناز الترامبولين :**
- فلسفة البرنامج التنافسي للاتحاد المصري لجمناز الترامبولين**
- تعتبر فلسفة البرنامج المحلي هي تطوير قطاع جمناز الترامبولين وتوسيع قاعدة المشاركة لرياضة جمناز الترامبولين ونشر الرياضة على مستوي الجمهورية من خلال بطولات المناطق والجمهورية زيادة عدد المدربين وزيادة التخصصية للاعبين الممارسين لجمناز الترامبولين (٢)
- أهداف البرنامج التنافسي للاتحاد المصري لجمناز الترامبولين**
- يعتبر الهدف من وضع التعليمات الفنية والاجباريات للبرنامج التنافسي المحلي من أجل تحقيق ما يلي
- ١- تطوير اللاعبين المتميزين و ابرازهم في بطولة الجمهورية
  - ٢- إعداد جيل من اللاعبين قادر عبي التطور والاستمرار للوصول لاختيار افضل العناصر لتصعيدهم للمنتخبات القومية
  - ٣- الحفاظ على سلامة وأمن اللاعبين وخاصة صغار السن .

٤- تطوير أداء اللاعبين من خلال المتابعة المستمرة لتطبيق الاجباريات الفنية بما يتناسب مع الاسس

والمعايير الدولية و الوضع الداخلي المحلي .(٢)

تصميم محتوى البرنامج التنافسي للاتحاد المصري لجمباز الترامبولين

ويحتوي برنامج مسابقات جمباز الترامبولين على :

**الجملة الاختيارية :**

وهي توضع من خلال التعليمات والقواعد التي تصدرها اللجنة الفنية العليا التابعة للاتحاد

الدولي للجمباز وهذه القواعد و التعليمات تكون خاصة بشكل الحركة و طريقة أدائها ودرجة الصعوبة

وكيفية تقييم التمرين وعدد المهارات الحركية المطلوبة ذات الصعوبة العالية وكيفية حساب الدرجة

وأنواع الدرجات في جمباز الترامبولين وكيفية تركيب الجملة ثم صيغتها في القانون الدولي لجمباز

الترامبولين .(٢)

**الجملة الإجبارية :**

وهي توضع من خلال التعليمات الفنية لجمباز الترامبولين و التابعة للاتحاد المصري للجمباز

عن طريق تحديد مهارات الزامية لكل مرحلة عمرية بداية من مستوى الناشئين وحتى المستويات

العليا .

تقام البطولات على بطولتين تختلف كل بطولة طبق المراحل المشاركة المحددة من قبل الاتحاد

المصري للجمباز

• تقام بطولة كأس مصر للمراحل السنوية من تحت ١٠ سنوات الى تحت ١٤ سنة .

• تقام بطولة الجمهورية للمراحل السنوية من تحت ١٠ سنوات الى الدرجة الأولى .(٢)

مما سبق و من خلال متابعة و تحليل الباحث لبطولات الترامبولين للمرحل السنوية تحت ١٠ سنوات

و تحت ١١ سنة لعام ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م وبعد الاطلاع على نتائج البطولات من قبل الاتحاد المصري

للجمباز فقد لاحظ الباحث الآتي :

• انخفاض عدد اللاعبين المشاركين بسبب بداية المراحل العمرية من تحت ١٠ سنوات و صعوبة

التدرج الملائم للمراحل العمرية المختلفة مما أدى إلى انخفاض القاعدة الممارسة لنشاط جمباز

الترامبولين .

• وجود فجوة كبيرة بين الاجباريات المقترحة وعدم ترتيب في تعليم المهارات مابين المراحل العمرية

المختلفة.

• يوجد تأخر كبير في توقيت تعليم المهارات الحركية المتطلبة من اللاعبين .

• اجبارى مرحلة تحت ١٠ سنوات يعتمد على جملة أساسية بسيطة جدا لا يوجد بها ابتكار أو تطور

للمهارات و غير مناسب للمرحلة العمرية بالمقارنة مع برنامج الفئات العمرية بالاتحاد الدولي .

- عدم وجود تحضير جيد لأداء مهارات ذات صعوبات عالية بعدم الزام المدربين بأداء مهارات تمهيدية لأداء مهارات ذات صعوبات عالية .

لذلك سوف يقوم الباحث بعمل دراسة تحليلية للجمل الحركية الإجبارية الخاصة بناشئى جمباز الترامبولين للمراحل تحت ١٠ و ١١ سنة للتعرف على نقاط الضعف وتوجيه اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للجمباز و تقويم الاجباريات المهارية و برامج الاتحاد لتتماشى مع خصائص المراحل السنية ومواكبة التغيرات العالمية فى رياضة جمباز الترامبولين للوصول للمراحل التنافس العالمى وتحقيق مراكز متقدمة فى البطولات العالمية و التوجيه السليم من خلال الدراسة التحليلية لتلك المراحل .

**أهمية البحث :**

**الأهمية العلمية :** ايجاد وسائل وحلول علمية لوضع تصور مقترح لبرنامج تنافسي خاص بمراحل الناشئين كأحد أهم العوامل لتطوير رياضة جمباز الترامبولين بجمهورية مصر العربية .

**الأهمية التطبيقية :** المساهمة في ارتفاع مستوي الأداء مع الإتقان الجيد للمهارات ، و الاقتصاد في الوقت والمجهود في تعلم المهارات الجديدة ، و زيادة عوامل الأمن والسلامة ، و التقليل من انخفاض عدد اللاعبين المشاركين في المراحل المختلفة و زيادة قاعدة اللاعبين الممارسين لرياضة الجمباز ، و الوصول للمستويات العليا بجيل صاعد من اللاعبين .

**أهداف البحث :** يهدف البحث إلى تطوير جمباز الترامبولين بجمهورية مصر العربية من خلال:

١. وضع برنامج تنافسي خاص بمراحل الناشئين ( ١٠-١١ ) من خلال تحليل برنامج تطوير الفئات العمرية للمهارات الحركية الخاص باللجنة الفنية لجمباز الترامبولين التابعة للاتحاد الدولي للجمباز .
  ٢. تحليل الجمل الحركية الاجبارية لمرحلتى تحت ١٠ و ١١ سنة الخاصة بناشئين جمباز الترامبولين بجمهورية مصر العربية .
  ٣. الوصول لنقاط القوة و الضعف في الجمل الحركية الإجبارية المقررة من قبل اللجنة الفنية للاتحاد المصرى للجمباز .
- تساؤلات البحث :**

١. ما هي درجة إتقان اللاعبين المقيدون بسجلات الاتحاد المصرى للجمباز ( الترامبولين ) من أداء مهارات الجملة الإجبارية للمراح العمرية ١٠ - ١١ ؟
  ٢. هل تضمن المهارات المقررة من قبل اللجنة الفنية تطور أداء للاعبين بصورة جيدة ؟
- الدراسات المرتبطة :**

١- قام أحمد سعيد ابراهيم ( ٢٠١٧ ) ( ١ ) بدراسة بعنوان تقويم المحتوى المهارى لناشئى الجمباز الفنى للمراحل السنية من ٧ \_ ١٠ سنوات يهدف البحث إلى تقويم الجمل الحركية الاجبارية لناشئى الجمباز و الوقوف على الصعوبات التي تواجه اللاعبين والتوصل الي ما اذا كانت الجمل الاجبارية



مناسبة لخصائص المراحل السنوية قيد البحث ام لا ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي ، واشتملت العينة على ( ٤٠ ) من خبراء مجال الجمباز بالاضافة الي مدربي فرق الجمباز للمراحل السنوية تحت ( ٧-٨-٩-١٠ ) ، ومن أهم النتائج وصف معايير لمستوي الصعوبات تتناسب مع خصائص المراحل السنوية المختلفة للناشئين لتفادي انخفاض أعداد المشاركين في المراحل اللاحقة

٢- أجرى مؤمن حسين مصطفى كمال ( ٢٠١٩ ) (١٣) دراسة مقارنة بين برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز والبرنامج التنافسي للاتحاد المصري كأساس لتطوير الجمباز بجمهورية مصر العربية ، بهدف مقارنة البرنامج التنافسي للاتحاد المصري للجمباز الفني رجال وبرنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز الفني رجال ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واشتملت عينة البحث علي البرنامج التنافسي للاتحاد المصري للجمباز وبرنامج الفئات العمرية للجمباز الفني رجال Fig Age Group، ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحث لوضع برنامج تنافسي مقترح للمراحل السنوية من ( ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ) ( ٨ )

٣- قام صالح زكريا محمد محمود ( ٢٠٢٠ ) ( ٨ ) استراتيجية مقترحة للنظام التنافسي لناشئات الجمباز في مصر في ضوء معايير الأتحاد الدولي بهدف التعرف على ما اذا كانت الجمل الحركية الاجبارية مناسبة لخصائص المراحل السنوية و التعرف على نقاط القوة والضعف في الجمل الحركية الاجبارية والموضوعة من قبل اللجنة الفنية للاتحاد المصري والمقارنة بين البرنامج التنافسي للاتحاد المصري للجمباز الفني انسات وبرنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز الفني انسات و اشتملت عينة البحث على ٣٥٠ لاعبة من مختلف الاندية المصرية المشاركين في بطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ م (٩)

اجراءات البحث :

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة .

٢/٦/١ عينة البحث :

\* برنامج الفئات العمرية لجمباز الترامبولين المقترح من قبل الاتحاد الدولي للجمباز .

\* البرنامج التنافسي للاتحاد المصري للجمباز المقترح من قبل اللجنة الفنية لجمباز الترامبولين

الخاص بالمراحل السنوية تحت ( ١٠-١١ ) سنوات للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢م وموسم ٢٠٢٠-٢٠٢١م

\* تشتمل عينة البحث على جميع لاعبين الهيئات الرياضية المشاركة في بطولات الجمهورية لجمباز الترامبولين لموسم ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م للمراحل السنوية ( ١٠-١١ ) والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز

بمشاركة ٩٨ لاعب و لاعبة بمرحلة تحت ١٠ سنوات .  
بمشاركة ٧٧ لاعب و لاعبة بمرحلة تحت ١١ سنة .

### وسائل جمع البيانات:

استعان الباحث بوسائل متعددة لجمع البيانات المتعلقة بالبحث و منها :

١- كتيب التعليمات الفنية لجمباز الترامبولين الخاص بالاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م

٢- نتائج الفرق المشاركة في بطولات الجمهورية للأندية للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ .

٣- الفيديوهات الخاصة ببطولة الجمهورية للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ .

### خطوات إجراء البحث :

أولا : تحليل عدد اللاعبين المشاركين للمراحل السنوية قيد الدراسة :

وقد تم الاستعانة بنتائج اللاعبين المشاركين ببطولة الجمهورية لجمباز الترامبولين للمراحل

السنوية تحت ١٠ و ١١ سنة للموسم الرياضي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ م وجاءت النتائج كالتالي :

جدول ( ٢ ) التوزيع العددي و النسبة المئوية للاعبين المشاركين في بطولة الجمهورية للأندية لجمباز الترامبولين والانتقال من مرحلة لأخرى للمواسم ٢٠٢١-٢٠٢٢ م و ٢٠٢٠-٢٠٢١ م

٢٠٢١-٢٠٢٢ م		٢٠٢٠-٢٠٢١ م		٢٠٢١-٢٠٢٢ م		٢٠٢٠-٢٠٢١ م		المرحلة السنوية
رجال		أُنسات		رجال		أُنسات		
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
	34		64	١٠٠%	٣٣	١٠٠%	٦٠	تحت ١٠ سنوات
٨٢%	27	٨٣%	50	١٠٠%	٢٢	١٠٠%	٤٠	تحت ١١ سنة
١٠٥%	23	٩٧,٥%	39	١٠٠%	١٧	١٠٠%	٢٦	تحت ١٢ سنة
٧٦,٥%	13	٧٧%	20	١٠٠%	١٢	١٠٠%	٢٦	تحت ١٣ سنة
١٠٠%	١٢	١٠٠%	٢٦	١٠٠%	٦	١٠٠%	١٠	تحت ١٤ سنة

وينضح من جدول (٢) أن :

ومن خلال تحليل وتوصيف أعداد لاعبين الأندية المشاركين في بطولات الجمهورية لجمباز

الترامبولين والتابعة للاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي ٢٠٢١-٢٠٢٢ م و موسم ٢٠٢٠-٢٠٢١ م:

وذلك من خلال استخدام نتائج اللاعبين المشاركين في بطولة الجمهورية للمراحل العمرية من ( ١٠-١١-١٢-١٣-١٤ ) سنوات

( ١ ) أن نسبة أنتقال اللاعبين من مرحلة تحت ١٠ سنوات إلي مرحلة تحت ١١ سنة كانت (٨٣%) و عددهم (٥٠ لاعبه).

( ٢ ) أن نسبة أنتقال اللاعبين من مرحلة تحت ١١ سنة إلي مرحلة تحت ١٢ سنة كانت (٩٧,٥%) و عددهم (٣٩

- (٣) أن نسبة انتقال اللاعبين من مرحلة تحت ١٢ سنة إلي مرحلة تحت ١٣ سنة كانت (٧٧%) وعدددهم (٢٠) لاعبه).
- (٤) أن نسبة انتقال اللاعبين من مرحلة تحت ١٣ سنوات إلي مرحلة تحت ١٤ سنة كانت (١٠٠%) وعدددهم (٢٦) لاعبه).
- (٥) أن نسبة انتقال اللاعبين الرجال من مرحلة تحت ١٠ سنوات إلي مرحلة تحت ١١ سنة كانت (٨٢%) وعدددهم (٢٧) لاعب).
- (٦) أن نسبة انتقال اللاعبين الرجال من مرحلة تحت ١١ سنة إلي مرحلة تحت ١٢ سنة كانت (١٠٥%) وعدددهم (٢٣) لاعب) بزيادة لاعب واحد عن الموسم السابق.
- (٧) أن نسبة انتقال اللاعبين الرجال من مرحلة تحت ١٢ سنوات إلي مرحلة تحت ١٣ سنة كانت (٧٦,٥%) وعدددهم (١٣) لاعب).
- (٨) أن نسبة انتقال اللاعبين الرجال من مرحلة تحت ١٣ سنوات إلي مرحلة تحت ١٤ سنة كانت (١٠٠%) وعدددهم (١٢) لاعب).

ثانيا : تحليل أداء اللاعبين المشاركين للمراحل السنوية قيد الدراسة داخل البطولات :

وبعد الإطلاع علي فيديو هات بطولة الجمهورية قد جاءت النتائج كالتالي :

جدول (٣) تحليل جملة مرحلة تحت ١٠ سنوات رجال لعدد (٣٤) لاعب

عدد اللاعبين الذين لم يتمكنوا من استكمال الجملة	النسبة المئوية للاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	النسبة المئوية اللاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	المهارة الحركية	
عدد ٢ لاعب لم يتمكنوا من أداء الجملة	صفر	%١٠٠	صفر	٣٤	Front drop	١
	%٢,٩	%٩٧	١	٣٣	To feet	٢
	%٢,٩	%٩٧	١	٣٣	To seat	٣
	%٢,٩	%٩٧	١	٣٣	112 twist to feet	٤
	%٢,٩	%٩٧	١	٣٣	Tuck jump	٥
	%٢,٩	%٩٧	١	٣٣	112 twist to seat	٦
	%٢,٩	%٩٧	١	٣٣	To feet	٧
	%٥,٨	%٩٤,١	٢	٣٢	Straddle jump	٨
	%٥,٨	%٩٤,١	٢	٣٢	Back drop	٩
	%١٧,٦	%٨٢,٣	٦	٢٨	112 twist to feet	١٠

يتضح من جدول رقم (٣) أن :

١\_ عدد كبير من اللاعبين لم يتمكنوا من أداء المهارة العاشرة (1/2 twist to feet) بعد أداء ال (Back drop)

٢\_ عدد ٢ لاعبين لم يتمكنوا من استكمال الجملة و الوصول لأخر مهارة

جدول (٤) تحليل جملة مرحلة تحت ١٠ سنوات أنسات لعدد (٦٤) لاعبة

عدد اللاعبون الذين لم يتمكنوا من استكمال الجملة	النسبة المئوية للاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	النسبة المئوية للاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبون الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبون الذين تمكنوا من أداء المهارة	المهارة الحركية	رقم
عدد ٣ لاعبات لم يتمكنوا من أداء الجملة	صفر	%١٠٠	صفر	٦٤	Front drop	١
	صفر	%١٠٠	صفر	٦٤	To feet	٢
	صفر	%١٠٠	صفر	٦٤	To seat	٣
	%١,٦	%٩٨,٤	١	٦٣	112 twist to feet	٤
	%١,٦	%٩٨,٤	١	٦٣	Tuck jump	٥
	%١,٦	%٩٨,٤	١	٦٣	112 twist to seat	٦
	%١,٦	%٩٨,٤	١	٦٣	To feet	٧
	%٣,٢	%٩٦,٨	٢	٦٢	Straddle jump	٨
	%٤,٧	%٩٥,٣	٣	٦١	Back drop	٩
	%٢٠,٤	%٧٩,٦	١٣	٥١	112 twist to feet	١٠

يتضح من جدول رقم (٤) أن :

١\_ عدد كبير من اللاعبات لم يتمكنوا من أداء المهارة العاشرة (112 twist to feet) بعد أداء ال (Back drop)

٢\_ عدد ٣ لاعبات لم يتمكنوا من استكمال الجملة و الوصول لأخر مهارة

مرحلة تحت ١١ سنة مشاركة ٢٧ لاعب ومشاركة ٢٠ لاعب بالجملة الاجبارية الاختيارية رقم ١ و مشاركة ٧ لاعبين بالجملة الاجبارية الاختيارية رقم ٢

جدول (٥) تحليل الجملة الاجبارية (أختياري ١) مرحلة تحت ١١ سنة رجال لعدد (٢٠) لاعب

عدد اللاعبون الذين لم يتمكنوا من استكمال الجملة	النسبة المئوية للاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	النسبة المئوية للاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبون الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبون الذين تمكنوا من أداء المهارة	المهارة الحركية	رقم
لا يمكن من أداء الجملة	%٥	%٩٥	١	19	¼ Back tuck , Pike OR straight	١
	%٥	%٩٥	١	19	To feet	٢
	%٥	%٩٥	١	19	Pike Jump	٣

٤	112 to seat	19	١	%٩٥	%٥
٥	112 to feet	19	١	%٩٥	%٥
٦	Tuck Jump	19	١	%٩٥	%٥
٧	Back Drop OR Front Drop	19	١	%٩٥	%٥
٨	112 to feet OR To Feet	19	١	%٩٥	%٥
٩	Straddle Jump	19	١	%٩٥	%٥
١٠	Barani Tuck	17	٢	%٨٥	%١٥

يتضح من جدول رقم (٥) أن :

١\_ عدد ٢ لاعبين لم يتمكنوا من أداء المهارة العاشرة (Barani Tuck)

٢\_ لاعب واحد لم يتمكن من استكمال الجملة و الوصول لأخر مهارة

جدول (٦) تحليل الجملة الاجبارية (أختياري ٢) مرحلة تحت ١١ سنة رجال لعدد (٧) لاعبين

عدد اللاعبين الذين لم يتمكنوا من استكمال الجملة	النسبة المئوية للاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	النسبة المئوية للاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	المهارة الحركية	
جميع اللاعبين استطاعوا أداء الجملة	صفر	%١٠٠	صفر	٧	Back Salto tuck	١
	صفر	%١٠٠	صفر	٧	Seat Drop	٢
	صفر	%١٠٠	صفر	٧	½ To seat	٣
	صفر	%١٠٠	صفر	٧	½ to feet	٤
	صفر	%١٠٠	صفر	٧	Pike jump	٥
	صفر	%١٠٠	صفر	٧	Back Drop OR Front Drop	٦
	صفر	%١٠٠	صفر	٧	½ to feet OR To Feet	٧
	صفر	%١٠٠	صفر	٧	Straddle jump	٨
	صفر	%١٠٠	صفر	٧	Crash Dive	٩
	%١٤,٣	%٨٥,٧	١	٦	to feet	١٠

يتضح من جدول رقم (٦) أن :

١\_ لاعب واحد فقط لم يتمكن من أداء المهارة العاشرة (to feet) بعد أداء مهارة ال (Crash Dive)

٢\_ جميع اللاعبين تمكنوا من استكمال الجملة و الوصول لأخر مهارة

مرحلة تحت ١١ سنة مشاركة ٥٠ لاعبة ومشاركة ٢٠ لاعب بالجملة الاجبارية الاختيارية رقم ١ و

مشاركة ٧ لاعبين بالجملة الاجبارية الاختيارية رقم ٢

جدول (٧) تحليل الجملة الاجبارية (أختياري ١) مرحلة تحت ١١ سنة أنسات لعدد (٢٧) لاعبة

عدد اللاعبين الذين لم يتمكنوا من استكمال الجملة	النسبة المئوية للاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	النسبة المئوية للاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	المهارة الحركية	
لاعبة واحدة لم تتمكن من أداء الجملة	صفر	%١٠٠	صفر	٢٧	¼ Back tuck , Pike OR straight	١
	%٣,٨	%٩٦,٢	١	٢٦	To feet	٢
	%٣,٨	%٩٦,٢	١	٢٦	Pike Jump	٣
	%٣,٨	%٩٦,٢	١	٢٦	112 to seat	٤
	%٣,٨	%٩٦,٢	١	٢٦	112 to feet	٥
	%٣,٨	%٩٦,٢	١	٢٦	Tuck Jump	٦
	%٣,٨	%٩٦,٢	١	٢٦	Back Drop OR Front Drop	٧
	%٣,٨	%٩٦,٢	١	٢٦	112 to feet OR To Feet	٨
	%٣,٨	%٩٦,٢	١	٢٦	Straddle Jump	٩
	%١١,٢	%٨٨,٨	٣	٢٤	Barani Tuck	١٠

يتضح من جدول رقم (٧) أن :

١\_ عدد ٣ لاعبات لم يتمكنوا من أداء المهارة العاشرة (Barani Tuck)

٢\_ لاعبة واحدة لم تتمكن من استكمال الجملة و الوصول لأخر مهارة

جدول (٨) تحليل الجملة الاجبارية (أختياري ٢) مرحلة تحت ١١ سنة أنسات لعدد (٢٣) لاعبة

عدد اللاعبين الذين لم يتمكنوا من استكمال الجملة	النسبة المئوية للاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	النسبة المئوية للاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبين الذين لم يتمكنوا من أداء المهارة	عدد اللاعبين الذين تمكنوا من أداء المهارة	المهارة الحركية	
عدد ٥ لاعبات لم يتمكنوا من أداء الجملة	%٤,٤	%٩٥,٦	١	٢٢	Back Salto tuck	١
	%١٧,٤	%٨٢,٦	٤	١٩	Seat Drop	٢
	%١٧,٤	%٨٢,٦	٤	١٩	½ To seat	٣
	%١٧,٤	%٨٢,٦	٤	١٩	½ to feet	٤
	%١٧,٤	%٨٢,٦	٤	١٩	Pike jump	٥
	%١٧,٤	%٨٢,٦	٤	١٩	Back Drop OR Front Drop	٦
	%٢١,٨	%٧٨,٢	٥	١٨	½ to feet OR To Feet	٧
	%٢١,٨	%٧٨,٢	٥	١٨	Straddle jump	٨
	%٢١,٨	%٧٨,٢	٥	١٨	Crash Dive	٩
	%٤٣,٥	%٥٦,٥	١٠	١٣	to feet	١٠

يتضح من جدول رقم (٨) أن :

- ١\_ عدد كبير من اللاعبين لم يتمكنوا من أداء المهارة العاشرة (to feet) بعد أداء مهارة (Crash Dive)
  - ٢\_ ٥ لاعبات لم تتمكن من استكمال الجملة و الوصول لأخر مهارة
- مقارنة بين المهارات الخاصة ببرنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي والبرنامج التنافسي للاتحاد المصري لجمباز الترامبولين
- جدول (٩) مقارنة بين المهارات الخاصة ببرنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي والبرنامج التنافسي للاتحاد المصري لجمباز الترامبولين لمرحلة تحت ١١ سنة رجال

برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي	البرنامج التنافسي للاتحاد المصري للجمباز	المهارات الحركية
	المرحلة العمرية	
٧-٨	تحت ١١ سنة	¼ Back tuck , Pike OR straight
٦-٧	تحت ١١ سنة	Back Drop OR Front Drop
٩-١٠	تحت ١١ سنة	Barani Tuck
٧-٨	تحت ١١ سنة	Back Salto tuck
٧-٨	تحت ١١ سنة	Crash Dive

يتضح من جدول (٩) أنه يوجد تأخر كبير في توقيت تعليم المهارات الحركية المتطلبه من اللاعبين لمرحلة تحت ١١ سنة بالنسبة للبرنامج التنافسي للاتحاد المصري عن برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي

جدول (١٠) مقارنة بين المهارات الخاصة ببرنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي والبرنامج التنافسي للاتحاد المصري لجمباز الترامبولين لمرحلة تحت ١١ سنة أنسات

برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي	البرنامج التنافسي للاتحاد المصري للجمباز	المهارات الحركية
	المرحلة العمرية	
٨-٩	تحت ١١ سنة	¼ Back tuck , Pike OR straight
٦-٧	تحت ١١ سنة	Back Drop OR Front Drop
٩-١٠	تحت ١١ سنة	Barani Tuck
٧-٨	تحت ١١ سنة	Back Salto tuck
٨-٩	تحت ١١ سنة	Crash Dive

يتضح من جدول (١٠) أنه يوجد تأخر كبير في توقيت تعليم المهارات الحركية المتطلبه من اللاعبين لمرحلة تحت ١١ سنة بالنسبة للبرنامج التنافسي للاتحاد المصري عن برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي

### فمن خلال مما سبق لاحظ الباحث أن :

- قلة قاعدة المشاركة بسبب بداية المراحل العمرية من تحت ١٠ سنوات و صعوبة التدرج الملائم للمراحل العمرية المختلفة
- وجود فجوة كبيرة بين الاجباريات المقترحة وعدم ترتيب في تعليم المهارات ما بين المراحل العمرية المختلفة .
- انسحاب عدد كبير من اللاعبين المشتركين في بطولات الجمهورية للمراحل العمرية المختلفة
- انخفاض عدد اللاعبين المشتركين في بطولات الجمهورية للمراحل العمرية المختلفة

### الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته و في ضوء عينة البحث و استنادا إلى المعالجات الإحصائية وما أشارت اليه من نتائج يمكن استنتاجات الأتي :

- ١- وجود أخطاء متكررة ومتشابهة بين اللاعبين و يرجع هذا إلى أن المهارة جديدة على اللاعبين أو عدم الإجابة التامة لها مما يحدث الأخطاء المتكررة .
- ٢- تأخر بداية مرحلة المنافسات للاتحاد المصري للجمباز فحيث تبدأ من مرحلة تحت ١٠ سنوات .
- ٣- تدرج بطى لإجباريات الاتحاد المصري و تأخر تعليم بعض المهارات و بالتالي التطور بطى جدا .
- ٤- يعتمد برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي علي تحقيق مبدأ جودة الأداء للمهارات الحركية وأمن وسلامة اللاعبين .
- ٥- عدم وجود متطلب لمهارات تحفيزية لتحفيز المدربين لزيادة الصعوبات المهارية للجمل الحركية.
- ٦- يعتمد برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي علي تحقيق مبدأ جودة الأداء للمهارات الحركية وأمن وسلامة اللاعبين .

### التوصيات :

- ١ - الاستفادة من نتائج التحليل العلمى للجمل الحركية الإجبارية لناشئين جمباز الترامبولين بجمهورية مصر العربية
- ٢ - الإلتزام بتوصيات برنامج الفئات العمرية الخاص بالاتحاد الدولي للجمباز Age Group عند وضع النظام التنافسي لجمباز الترامبولين بداخل جمهورية مصر العربية .
- ٣ - أهتمام المسؤولين عن اللجنة الفنية لجمباز الترامبولين بتقويم الجمل الإجبارية والبرامج والخطط التدريبية خلال كل موسم تدريبى للوقوف على السلبيات والإيجابيات للجمل الحركية الإجبارية والتي تتناسب مع قدرات وإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية.
- ٤ - وضع محفزات على مهارات حركية متطورة متطلب ادائها في الجملة الاختيارى إذا قام بأدائها اللاعب يتم زيادة درجة المهارة لتشجيع المدربين لإظهار اللاعبين المميزين
- ٥ - وضع برنامج تنافسي محدد من قبل اللجنة الفنية يبدأ من مرحلة تحت ٧ سنوات لزيادة قاعدة لاعبين الترامبولين و زيادة تطور المهارات الحركية و يواكب برنامج الفئات العمرية بالاتحاد الدولي للجمباز Age Group



## ٨/١ المراجع

## أولا المراجع العربية :

- ١- القانون الدولي لجمباز الترامبولين : الاتحاد الدولي للجمباز
- ٢- البرنامج التنافسي للاتحاد المصري للجمباز الترامبولين : الاتحاد المصري للجمباز
- ٣- برنامج تطوير الفئات العمرية للمهارات الحركية الخاص باللجنة الفنية لجمباز الترامبولين : الاتحاد الدولي للجمباز
- ٤- عادل عبدالبصير : النظريات والاسس العلمية لتدريب الجمباز الحديث ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٨ .
- ٥- محمد ابراهيم شحاته : دليل رياضة الترامبولين ، الطبعة الاولى ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠١٠ م
- ٦- محمد فتحي سيد مهني : الفروق البيوميكانيكية بين أبطال العالم وأبطال مصر فى بعض مهارات الترامبولين لتوجيه التدريب (دراسه مقارنة) : أحمد سعيد إبراهيم
- ٧- مؤمن حسين كمال : تقويم المحتوى المهارى لناشئي الجمباز للمرحلة السنية من ٧-١٠ سنوات ، رسالة دكتوراة . كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، ٢٠١٧ م
- ٨- صالح زكريا محمد : دراسة مقارنة بين برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجمباز والبرنامج التنافسي للاتحاد المصري كأساس لتطوير الجمباز بجمهورية مصر العربية ، القاهرة ، ٢٠١٩ م .
- ٩- إستراتيجية مقترحة للنظام التنافسي لناشئات الجمباز في مصر في ضوء معايير الأتحاد الدولي ، القاهرة ، ٢٠٢٠

## المراجع الأجنبية :

- 10\_ Abie Grosfeld : (Gymnastic planning (Short, Long, Termplaning)), Human Kinetics, Publisher's. 1996.
- 11\_ M.R. Yeadon ↑, M.J. Hiley : Twist limits for late twisting double somersaults on trampoline, Loughborough University, Loughborough LE11 3TU, UK , 2017.
- 12\_ Newton C .Loken & Robert J.Willoughb : complete book of gymnastics . second edition. New JERSE.
- 13\_ Thomas Helten • Heike Brock • Meinard Mu" ller • : Classification of trampoline jumps using inertial sensors, Sports Eng, 2011.
- 14\_– The International Trampoline Gymnastics Federation, Trampoline Gymnastics Committee Act, the Intercontinental Judges' Course on February. (2017)
- 15\_ Vladimir Angelov : BIOMECHANICAL ANALYSIS OF PHASE ON THE REBOUND IN THE TRAMPOLINE, Department of Gymnastics, Sofia, Bulgaria, 2016.
- 16\_ AGE group development and : Federation internationale de gymnastics competition program
- 17\_ [https://en.wikipedia.org/wiki/Trampoline\\_Gymnastics\\_World\\_Championships](https://en.wikipedia.org/wiki/Trampoline_Gymnastics_World_Championships)

## ملخص البحث

دراسة تحليلية بين برنامج الفئات العمرية للاتحاد الدولي للجماز وبين البرنامج التنافسي للاتحاد المصري كأساس لتطوير جماز الترامبولين بجمهورية مصر العربية للمرحلة العمرية من تحت ١٠ سنوات ل ١١ سنة

أ.د/ محمد فؤاد محمود حبيب

م.د/ مؤمن حسين مصطفى كمال

الباحث/ أحمد طارق سالم عبدالفتاح

يهدف البحث إلى تطوير جماز الترامبولين بجمهورية مصر العربية من خلال:

٤. وضع برنامج تنافسي خاص بمراحل الناشئين ( ١٠-١١) من خلال تحليل برنامج تطوير الفئات العمرية للمهارات الحركية الخاص باللجنة الفنية لجماز الترامبولين التابعة للاتحاد الدولي للجماز
٥. تحليل الجمل الحركية الاجبارية لمرحلتى تحت ١٠ و ١١ سنة الخاصة بناشئين جماز الترامبولين بجمهورية مصر العربية .
٦. الوصول لنقاط القوة والضعف في الجمل الحركية الإجبارية المقررة من قبل اللجنة الفنية للاتحاد المصري للجماز .

## الاستنتاجات :

- ١- وجود أخطاء متكررة ومتشابهة بين اللاعبين و يرجع هذا إلى أن المهارة جديدة على اللاعبين أو عدم الإجادة التامة لها مما يحدث الأخطاء المتكررة .
  - ٢- تأخر بداية مرحلة المنافسات للاتحاد المصري للجماز فحيث تبدأ من مرحلة تحت ١٠ سنوات
  - ٣- تدرج بطئ لإجباريات الاتحاد المصري و تأخر تعليم بعض المهارات و بالتالي التطور بطئ جدا
- التوصيات :

- الإلتزام بتوصيات برنامج الفئات العمرية الخاص بالاتحاد الدولي للجماز Age Group عند وضع النظام التنافسي لجماز الترامبولين بداخل جمهورية مصر العربية .
- أهتمام المسؤولين عن اللجنة الفنية لجماز الترامبولين بتقويم الجمل الإجبارية والبرامج والخطط التدريبية خلال كل موسم تدريبي للوقوف على السلبيات والإيجابيات للجمل الحركية الإجبارية والتي تتناسب مع قدرات وإمكانيات اللاعبين البدنية والمهارية.

## Abstract

**An analytical study between the age group program of the International Gymnastics Federation and the competitive program of the Egyptian Federation as a basis for developing trampoline gymnastics in the Arab Republic of Egypt for the age group from under 10 years to 11 years**

**Prof. Mohamed Fouad Mahmoud Habib**

**Dr. Moamen Hussein Mustafa Kamal**

**Researcher. Ahmed Tarek Salem Abdel Fattah**

The research aims to develop trampoline gymnastics in the Arab Republic of Egypt through:

1. Developing a competitive program for the junior stages (10–11) by analyzing the age group development program for motor skills of the Technical Committee for Trampoline Gymnastics of the International Gymnastics Federation.
2. Analyzing the compulsory motor sentences for the under 10 and 11 stages for trampoline gymnastics juniors in the Arab Republic of Egypt.
3. Reaching the strengths and weaknesses in the compulsory motor sentences determined by the Technical Committee of the Egyptian Gymnastics Federation.

### Conclusions:

- 1– The presence of repeated and similar errors among players, and this is due to the fact that the skill is new to the players or the lack of complete mastery of it, which causes repeated errors.
- 2– The delay in the start of the Egyptian Gymnastics Federation's competition stage, as it starts from the under–10 stage.
- 3– Slow progression of the Egyptian Federation's compulsory requirements and the delay in teaching some skills, and thus the development is very slow.

### Recommendations:

- Commitment to the recommendations of the International Gymnastics Federation's Age Group program when setting the competitive system for trampoline gymnastics within the Arab Republic of Egypt.
- The interest of those responsible for the Technical Committee for Trampoline Gymnastics in evaluating the compulsory sentences, programs and training plans during each training season to identify the negatives and positives of the compulsory movement sentences that are compatible with the players' physical and skill capabilities and abilities.