

تأثير برنامج صحي رياضي علي بعض المؤشرات الصحية لناشئ الجمباز

أ.د/ أحمد علي حسن

أستاذ الصحة الرياضة

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

م.د/ أشرف نشأت كمال الدين

مدرس بقسم تدريب الرياضات الأساسية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

الباحث/ أحمد علي ياسين البسيوني

مدرب جمباز فني وباحث بقسم علوم الصحة الرياضية

Doi: 10.21608/jsbsh.2025.415744.3096

المقدمة ومشكلة البحث:

أطفال اليوم هم شباب الغد ورجال المستقبل وكل جهد أو مال ينفق في سبيلهم سوف يعود الى الدولة أضعافا مضاعفة، حين يشبون شبابا ويستنون رجالا أصحاء أقوياء و هم بذلك أمل كل شعب في غده وعدة كل دولة في مستقبلها، لذا فإن انخفاض الثقافة الصحية Health culture من الأسباب الرئيسية وراء كثير من المشاكل الصحية التي تؤدي إلى عدم تحقيق نتائج إيجابية في الرياضة مستقبلا .

تشير فوزية محمد عثمان (١٩٩٥) إلى أنه يجب عدم الكف عن إعطاء المعلومات الصحية Health Information للأفراد والتي تؤدي إلى حل المشاكل الصحية ورفع المستوى الصحي للفرد والمجتمع، بل يجب أن تتحول تلك المعلومات بالطرق التربوية إلى توجيهات ترتبط بالوجدان ومن ثم إلى سلوك صحي سليم وممارسة فعلية مستمرة لهذه الأنماط السلوكية (١١ : ٢٠) .

وتشير سميرة خليل محمد (٢٠٠٦) إلى أن الوعي والتثقيف الصحي والنجاح في تكوينها لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصية الفرد، ولهذا فإن هذه المهمة يجب أن تجد عناية مخططة ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية وفي المراحل العمرية المختلفة عند التعامل مع النشء في المجال الرياضي (٧ : ٢٠).

كما أن أنشطة الجمباز يجب أن تكون الأساس في برامج التربية البدنية والرياضية تأكيداً للأطفال ابتداء من سن الثالثة وأن تكون مستمرة ومرتبطة ومتكاملة فهي تعمل على ذاتية الطفل عند تحقيقه مقدار مناسب من النجاح بمجهوده الفردي، ومثل هذا النجاح يؤدي إلى مزيد من المنافسة الذاتية وثقته في قدراته عند ممارسته لها (١٦ : ٥٤).

ويؤكد أحمد الهادي يوسف (١٩٩٧) على أن رياضة الجمباز لها تأثيرها الفعال في كفاءة وحيوية أجهزة الجسم، ونتيجة لممارستها تحدث تغيرات وظيفية وتكوينية في وأجهزة الجسم خاصة

الجهازين الحركي والعصبي والمقصود بهذا التغير والتحسين في أجهزة الجسم هو التكيف البيولوجي Adaptation Biological الذي يحدث نتيجة لممارسة الجمناز وهو بهذا التصور يشكل عملية متكاملة لتنمية الفرد بدنياً وصحياً وعقلياً واجتماعياً وثقافياً (١ : ١٩) .

يشير هارل Harrell (٢٠٠٣) إلى أن الشواهد العلمية والدراسات التي أجريت على اللياقة البدنية Physical Fitness على أن الجمناز هو المدخل الصحيح لتحقيق اللياقة البدنية، ومن ثم يجب أن يكون أحد الأنشطة الرياضية التي تستخدم في التدريب على اللياقة البدنية، وتعتمد الحركات في رياضة الجمناز أساساً على عمل العضلات الكبيرة بالجسم بالإضافة إلى أنه يضيف تحسناً على القوام ويعمل الجمناز أيضاً على تنمية الخصائص النفسية والصحية (١١٧ : ١٤٢) .

كما قامت بريكونت BRicont (٢٠٠٨) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الجمناز على النمو والنضج لدى البنات الصغار ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن تدريبات الجمناز قد أثرت إيجابياً على مستوى النمو والنضج للاعبات الجمناز صغار السن ، وقد أوصت الدراسة على ضرورة تسجيل أي مشكلات صحية مرتبطة بالممارسة الرياضية للجمناز خاصة على اضطرابات النمو والبلوغ وتركيب الجسم والإصابات المفصلية العظمية .

كما قامت مارتا كريستين Marta Christine (٢٠١٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج الجمناز على تطور بنية الجسم لمرحلة الطفولة المبكرة من (٤ - ٦) سنوات ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن هناك تأثير إيجابي لبرنامج الجمناز على تطور بنية الجسم لهذه المرحلة السنية في متغيرات الدراسة ، وقد أوصت الدراسة على أهمية البرامج الحركية المرتبطة بالجمناز لأهميتها في تطور بنية الأطفال ، وعمل برامج حركية تتضمن الجمناز للمراحل السنية المختلفة .

كما يشير أمين أنور الخولي (١٩٩٠) إلى أهمية إسهام رياضة الجمناز في تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضة وتحقيقها لمعظم احتياجات الأطفال الصحية سواء كانت البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وذلك من خلال الأجهزة المتعددة المختلفة في طبيعة العمل عليها كما أنها تسهم في تدريبه على حسن استخدام وقت الفراغ واكتساب السمات الإيجابية والعادات الصحية السليمة (٤ : ٢٣) .

ومما سبق يلاحظ أن الثقافة الصحية للناشئين هامة للمحافظة على الصحة ورفع الكفاءة البدنية والوقاية من الأمراض والمشاكل الصحية واكتساب السلوك الصحي السليم، وذلك ما أكدته نتائج دراسات كل من بلال زكريا محمد العريان (٢٠٠٠) وأحمد محمد عبد السلام (٢٠٠١) على أهمية وارتباط التنقيف الصحي بالرياضة لدى الأطفال الناشئين.

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لرياضة الجمناز للأطفال بمحافظة القاهرة والاطلاع على الأبحاث السابقة فقد لاحظ الآتي:

- قاعدة الممارسة في محافظة القاهرة في حاجة ماسة للنهوض بالمستوى الصحي من خلال زيادة

الوعي والتثقيف الصحي سواء للناشئين أو أولياء الأمور، حيث لاحظ أن معلوماتهم منبثقة من العادات والتقاليد الاجتماعية والتي قد تكون صحيحة في بعضها وغير ذلك في الكثير منها.

- انخفاض مستوى الثقافة الصحية لأولياء الأمور الأمر الذي ينعكس على الحالة الصحية بجوانبها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية على أولادهم، والذي قد يؤثر على المستوى المهاري لتعلم الحركات الأساسية لرياضة الجمناز والتي تعد أساس للعديد من الرياضات الأخرى، وهذا دعا الباحث للتفكير في كيفية النهوض بالمستوى الصحي والحركي للناشئين لهذه المرحلة السنية الهامة من خلال إعداد برنامج تثقيفي حركي على الكفاءة الصحية لناشئي الجمناز.

أهمية البحث : تتمثل الأهمية في هذا البحث في :-

الأهمية العلمية:

- إكساب الناشئين لرياضة الجمناز في هذه المرحلة المعلومات والمعارف والعادات الصحية، لذا فانه يقع على عاتق المدربين في المجال الرياضي مسؤولية إمداد الناشئين بالمعلومات الصحية السليمة مع الاهتمام بتكرار العادات الصحية.

- التوصل إلى مجموعة من المعلومات والمعارف بشأن التثقيف الصحي التي تناسب هذه المرحلة السنية للتعرف على تأثير البرنامج المقترح للثقافة الصحية.

- تحديد المجال الصحي كأحد المجالات التربوية للتثقيف الصحي المرتبط بالمرحلة السنية للناشئين في الجمناز .

الأهمية التطبيقية:

- هذه الدراسة قد تبرز مدى تأثير رفع مستوى الثقافة الصحية لدى الناشئين على المستوى الصحي والبدني والحركي في ممارسة رياضة الجمناز .

- هذه الدراسة توضح مبررات زيادة الإهتمام بالمستوى والتثقيف الصحي للناشئين في هذه المرحلة.

- العمل على توصيل واكساب مفاهيم وتثقيف صحي وأهداف المكونات الحركية الأساسية لرياضة الجمناز للناشئين في الجمناز بهدف إكسابهم الثقافة الصحية والطلاقة الحركية.

- تؤدي نتائج هذه الدراسة إلى تطبيقها على الرياضات الأخرى.

أهداف البحث : يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج صحي علي بعض المؤشرات الصحية لناشئي الجمناز قيد البحث والمتمثلة في:

التعرف على بعض المؤشرات الصحية (وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون - معدل النبض قبل المجهود- معدل النبض بعد المجهود- ضغط الدم الانقباضي قبل المجهود- ضغط الدم الانقباضي بعد المجهود- ضغط الدم الانبساطي قبل المجهود - ضغط الدم الانبساطي بعد المجهود- السعة الحيوية - السعة الحيوية النسبية) لدى الناشئين في رياضة الجمناز .

فروض البحث :

توجد فروق بين القياس القبلي والبعدي في المؤشرات الصحية (وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم - نسبة الدهون - معدل النبض قبل المجهود - معدل النبض بعد المجهود - ضغط الدم الإنقباضي قبل المجهود - ضغط الدم الإنقباضي بعد المجهود - ضغط الدم الإنقباضي بعد المجهود - السعة الحيوية - السعة الحيوية النسبية) لدى الناشئين في رياضة الجمباز لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- **الثقافة الصحية Healthy Culture**: تعني الإلمام بالمعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بالصحة والمرض لكافة الأفراد (٦ : ٢٢).

- **التثقيف الصحي**: هو توصيل المعلومات والبيانات والحقائق الصحية التي ترتبط بواقعهم، بالصحة والمرض إلى فئة يهتمهم معرفتها وتمس احتياجاتهم وميولهم ويساعد في ممارسة الاتجاهات الصحية السليمة (٢ : ٢٢).

- **الجمباز التربوي Educational Gymnastics**: هو ذلك اللون من النشاط الحركي والتربوي التخصصي المبني على أسس بيولوجية بيوميكانيكية سيكولوجية بهدف تنمية مختلف جوانب الطفل الحركية والعقلية والصحية والنفسية ومن خلال طرق تعتمد على الاستكشاف للبراعات الحركية (١٨ : ١٧٦).

- **الجهاز الدهليزي Vestibular Apparatus**: عبارة عن عضو صغير يوجد في كل أذن داخلية وهو المسؤول عن الإحساس بالتوازن وبالاتجاه المكاني، ويسمح برؤية ثابتة خلال حركة الرأس، وقوقعة الأذن (Cochlea) وعضو السمع مرتبط بشكل وثيق بالجهاز الدهليزي (١٩ : ٢).

إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة و تم اختيار هذا المنهج لمناسبته لطبيعة البحث وتحقيق الهدف منه.

ثانياً - عينة البحث :

قام الباحث باختيار عينة عمدية من الأطفال الناشئين في رياضة الجمباز الفني بمحافظة القاهرة قوامها (٢٠) طفل، أعمار سنينة (٨ ، ٩) سنوات والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز للعام ٢٠٢٣-٢٠٢٤

جدول رقم (1) التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات
(السن - الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم BMI) ن = 20

المتغيرات	وحدة القياس	م	ع	ل
السن	سنة	8.65	.49	-681.
الطول	سم	134.55	2.31	-501.
الوزن	كجم	31.50	1.35	.447.
مؤشر كتلة الجسم BMI	كجم / م ²	17.38	.34	.083.

يتضح من الجدول رقم (1) التجانس بين أفراد العينة في متغيرات (السن - الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم BMI) حيث إنحصرت قيم معامل الالتواء بين ($3 \pm$) مما يدل على تجانس عينة البحث

ثالثاً :- وسائل وأدوات جمع البيانات

لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة قام الباحث باستخدام الوسائل التالية :-

١- الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة للتعرف على وسائل قياس مكونات الجسم والقياسات الوظيفية وأحدث الطرق المستخدمة لقياسهما .

رابعاً :- الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع البيانات :-

- جهاز الريستاميتتر Restameter لقياس الطول والوزن بالكيلوجرام
- جهاز ضغط الدم الزئبقي Sphygmomanometer
- جهاز Beurer BF100 لحساب مكونات الجسم Body Composition .
- جهاز قياس السعة الحيوية الإلكتروني Spiro since
- ساعه بولر لقياس معدل النبض . Polar

خامساً:- خطوات تنفيذ البحث

أ - مرحلة الإعداد :

بعد الإطلاع على المراجع والدراسات المرجعية قام الباحث بتحديد متغيرات البحث وطرق قياسها والتي اشتملت على (الخصائص الوظيفية ، بعض مكونات الجسم)

ب - مرحلة تطبيق القياسات :-

- ١- استغرق تطبيق القياسات ثلاثة أيام من ١٠ / ١١ / ٢٠٢٤ حتى ١٢ / ١١ / ٢٠٢٤
- ٢- تم اجراء القياسات الوظيفية و قياسات تركيب الجسم في مركز تغذية (Nutrition Center) باستخدام جهاز بيورير (BF100 Beurer) لتحليل مكونات الجسم (السن - الطول - الوزن - مؤشر كتلة الجسم BMI) - نسبه الدهون - معدل التمثيل الغذائي القاعدى (BMR) - نسبة العظام

- في الجسم - نسبة الماء في الجسم - نسبة العضلات في الجسم () .
- ٣- التنسيق مع إدارة مركز (Nutrition Center) لإعداد الأجهزة والأدوات الخاصة بتطبيق القياس وذلك بعد الاطلاع على استمارة جمع البيانات الوظيفية ومكونات الجسم .
- ٤- تم حضور اللاعبين في تمام الساعة الرابعة لإجراء القياسات .
- ٥- تم قياس الطول ، الوزن ، نبض الراحة ، ضغط الدم في الراحة ، السعة الحيوية على الترتيب
- ٦- حساب معدل نبض الأداء أثناء الجري عن طريق ساعة قياس النبض معلقة على صدر اللاعب .
- ٧- حساب معدل نبض بعد الأداء عن طريق قياسه بالجس على الشريان الكعبرى بعد نهاية الأداء بمدة ٥ دقائق .
- ٨- قياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى بعد الاداء بـ ٥ دقائق .
- سادسا - المعالجة الإحصائية :- بعد تفريغ البيانات الخاصة بكل لاعب وتجميعها للقياسات التي استخدمت في هذا البحث ومن خلال البرنامج الإحصائي SPSS الإصدار رقم (20) قام الباحث بتصنيفها ومعالجتها إحصائيا وذلك وفق الخطوات الإحصائية الآتية :-
- ١- المتوسط الحسابي Mean - الإنحراف المعياري Stander Deviation
- ٢- معامل الإلتواء Skewness
- ٣- إختبار دلالة الفروق " ت " T Test
- ٤- النسب المئوية للتغير (%) Percentages of change
- ٥- الأشكال البيانية Charts
- ٦- تم تقريب الأرقام إلى أقرب رقمين عشريين .
- وقد إرتضى الباحث بمستوى معنوية ≥ 0.05
- عرض ومناقشة نتائج البحث

أولا :- عرض النتائج : فيما يلي سيتم عرض ومناقشة النتائج وفقا لترتيب الأهداف والفروض

جدول (٢) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير في متغيرات

(وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم - نسبة الدهون) لعينة البحث ن= ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		النسب المئوية للتغير %
		ع	م	ع	م	
وزن الجسم	كجم	1.35	31.50	1.31	31.16	1.08 %
مؤشر كتلة الجسم BMI	كجم / م ²	.34	17.38	.30	17.16	1.27 %
نسبة الدهون	%	1.28	16.70	.78	13.87	16.95 %

يتضح من الجدول (٢) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير بين

القياسات القلبية والبعدية في متغيرات (وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم - نسبة الدهون) حيث تراوحت النسب المئوية للتغير بين القياسات القلبية والبعدية ما بين (١.٠٨ %، ١٦.٩٥ %)، وجاءت أعلى نسب للتغير على التوالي (نسبة الدهون - مؤشر كتلة الجسم BMI، وزن الجسم).

جدول رقم (3) الفروق بين القياسين القلبي والبدي في متغيرات

(وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم - نسبة الدهون) لعينة البحث باستخدام إختبار ت = 20

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القلبي		القياس البدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت المحسوبة	الدالة
		ع	م	ع	م			
وزن الجسم	كجم	1.35	31.50	1.31	31.16	.34	*6.72	.000
مؤشر كتلة الجسم BMI	كجم / م ²	.34	17.38	.30	17.16	.23	*7.55	.000
نسبة الدهون	%	1.28	16.70	.78	13.87	2.82	*13.74	.000

قيمة ت الجدولية = ١.٧٢٩ ، دال عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ *

يتضح من الجدول (٣) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية ، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القلبي والبدي في متغيرات (وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم - نسبة الدهون) لعينة البحث لصالح القياسات البعدية بعد تطبيق برنامج تنقيفي صحي وبدني لناشئي الجمباز ، وقد تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٦.٧٢ ، ١٣.٧٤)

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير

في بعض المتغيرات الصحية لعينة البحث ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القلبي		القياس البدي		النسب المئوية للتغير %
		ع	م	ع	م	
معدل النبض قبل المجهود	ن / ق	124.85	5.24	119.45	1.67	4.33 %
معدل النبض بعد المجهود	ن / ق	84.05	2.56	79.95	1.23	4.88 %
ضغط الدم الإقباضي قبل المجهود	مم / زئبق	117.10	4.15	114.10	2.20	2.56 %
ضغط الدم الإقباضي بعد المجهود	مم / زئبق	99.45	2.98	97.10	2.34	2.36 %
ضغط الدم الإنبساطي قبل المجهود	مم / زئبق	73.95	3.05	71.75	1.99	2.97 %
ضغط الدم الإنبساطي بعد المجهود	مم / زئبق	64.20	2.82	62.85	1.81	2.10 %
السعة الحيوية	ملييلتر	1708.5	88.21	1824.4	76.24	6.78 %
السعة الحيوية النسبية	ملييلتر / كجم	54.21	1.85	58.63	1.53	8.15 %

يتضح من الجدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتغير بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات الصحية حيث تراوحت النسب المئوية للتغير بين القياسات القبلية والبعديّة ما بين (٢.١٠ % ، ٨.١٥ %) وجاءت أعلى نسب للتغير على التوالي (السعة الحيوية النسبية - السعة الحيوية - معدل النبض بعد المجهود - معدل النبض قبل المجهود - ضغط الدم الإنبساطي قبل المجهود - ضغط الدم الإنقباضي قبل المجهود - ضغط الدم الإنقباضي بعد المجهود - ضغط الدم الإنبساطي بعد المجهود).

جدول رقم (٥) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الصحية لعينة البحث باستخدام اختبار ت = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت المحسوبة	الدلالة
		ع	م	ع	م			
معدل النبض قبل المجهود	ن / ق	124.85	5.24	119.45	1.67	5.40	*5.41	.000
معدل النبض بعد المجهود	ن / ق	84.05	2.56	79.95	1.23	4.10	*9.06	.000
ضغط الدم الإنقباضي قبل المجهود	مم / زئبق	117.10	4.15	114.10	2.20	2.20	*5.311	.000
ضغط الدم الإنقباضي بعد المجهود	مم / زئبق	99.45	2.98	97.10	2.34	1.35	*3.50	.002
ضغط الدم الإنبساطي قبل المجهود	مم / زئبق	73.95	3.05	71.75	1.99	3.00	*4.81	.000
ضغط الدم الإنبساطي بعد المجهود	مم / زئبق	64.20	2.82	62.85	1.81	2.35	*5.79	.000
السعة الحيوية	ملييلتر	1708.5	88.21	1824.4	76.24	-115.9	*-18.89	.000
السعة الحيوية النسبية	ملييلتر / كجم	54.21	1.85	58.63	1.53	-4.42	*-19.71	.000

قيمة ت الجدولية = ١.٧٢٩ ، دال عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ *

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمة ت الجدولية ، ووجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الصحية المتمثلة في (معدل النبض قبل المجهود - معدل النبض بعد المجهود - ضغط الدم الإنقباضي قبل المجهود - ضغط الدم الإنقباضي بعد المجهود - ضغط الدم الإنبساطي قبل المجهود - ضغط الدم الإنبساطي بعد المجهود - السعة الحيوية - السعة الحيوية النسبية) لصالح القياسات البعديّة بعد تطبيق برنامج تنقيفي صحي وبدني لناشئي الجمباز ، وقد

تراوحت قيم (ت) المحسوبة ما بين (٣.٥٠ ، ١٩.٧١) .

مناقشة النتائج: في ضوء ما أسفرت عنه النتائج الإحصائية وفقاً لأهداف وفروض البحث سوف يقوم الباحثون بتفسير و مناقشة النتائج للتحقق من أهداف البحث و فروضه.

مناقشة المتغيرات: يتضح من جدول (٢)، (٣) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين (القبلي و البعدي) في متغيرات (وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون) لعينة البحث ، لصالح القياسات البعديّة، و يرجع الفرق بين مستوى التغير إلى استخدام البرنامج الصحي الرياضي مما كان له الأثر الإيجابي الأكبر على تحسن مستوى الحالة الصحية لناشئي الجمناز و يتفق ذلك مع دراسة بريكونت (٢٠٠٨) تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الجمناز على النمو والنضج لدى البنات الصغار.

ويتضح من الجدول (٤)، (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات الصحية المتمثلة في (معدل النبض قبل المجهود- معدل النبض بعد المجهود- ضغط الدم الإنقباضي قبل المجهود- ضغط الدم الإنقباضي بعد المجهود- السعة الحيوية - السعة الحيوية النسبية) لصالح القياسات البعديّة بعد تطبيق برنامج تنقيفي صحي وبدني لناشئي الجمناز و يرجع الفرق بين مستوى التغير إلى استخدام البرنامج الصحي الرياضي مما كان له الأثر الإيجابي الأكبر على تحسن مستوى الحالة الصحية لناشئي الجمناز ويتفق ذلك مع دراسة مارتا كريستين (٢٠١٠) تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج الجمناز على تطور بنية الجسم لمرحلة الطفولة المبكرة من (٤ - ٦) سنوات، ودراسة بريكونت (٢٠٠٨) تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الجمناز على النمو والنضج لدى البنات الصغار.

و يرجع الفرق بين مستوى التغير في متغيرات (وزن الجسم - مؤشر كتلة الجسم- نسبة الدهون - معدل النبض قبل المجهود- معدل النبض بعد المجهود- ضغط الدم الإنقباضي قبل المجهود- ضغط الدم الإنقباضي بعد المجهود- السعة الحيوية - السعة الحيوية النسبية) لعينة البحث في القياسين (القبلي و البعدي) لصالح القياس البعدي إلى استخدام البرنامج الصحي الرياضي مما كان له الأثر الإيجابي الأكبر على تحسن مستوى الحالة الصحية لناشئي الجمناز.

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينته ومنهجه المستخدم والقياسات والمعالجات الإحصائية أمكن للباحث التوصل الى الاستنتاجات التالية:-

١- أدى استخدام البرنامج الصحي المقترح إلى العمل على تحسن مستوى الحالة الصحية متمثلة في

متغيرات (وزن الجسم (Body Weight (BW)، مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index (BMI)، (،).

٢- البرنامج الصحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي لتحسن بعض متغيرات الحالة الصحية، مما أدى إلى تحسن الحالة الصحية العامة لهم.

٣- يمكن الاستفادة من البرنامج الصحي الرياضي المقترح لتحسين الحالة الصحية لباقي الرياضات.

ثانيا : التوصيات

في ضوء إجراءات البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصى الباحثون بالآتي:-

- ١- تطبيق البرنامج الرياضي الصحي قيد البحث لما له من تأثيرات ايجابية
- ٢- تقويم قياسات مكونات الجسم والقياسات الوظيفية لرياضي الجمناز وفقاً لمراحل الموسم التدريبي للوقوف على نواحي القوة والضعف .
- ٣- تنفيذ البرنامج الصحي الرياضي المقترح، وإضافة برنامج غذائي له حتى يكون أكثر فاعلية في تحسين الحالة الصحية العامة للاعبين

المراجع

قائمة المراجع العربية والأجنبية وشبكة المعلومات الدولية:

- ١- أحمد الهادي يوسف البدوي (١٩٩٧): أساليب منهجية في تعلم وتدريب الجمباز، دار المعارف، القاهرة.
- ٢- أماني إبراهيم خليفة (٢٠٠٩): برنامج أنشطة حركية و تأثيرة على السلوك الصحي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، طنطا .
- ٣- أمين أنور الخولي (١٩٩٠): الجمباز للرجال، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤- أمين أنور الخولي، محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٠): التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥- السيد سلام خميس (٢٠١٠): دراسة التربية العربية وقضايا المجتمع العربي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الاسكندرية .
- ٦- بهاء الدين إبراهيم سلامة (٢٠٠٧): الصحة والتربية الصحية ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- سميرة خليل محمد (١٩٩٩): التربية الصحية للرياضيين، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٨- شربات عبد الفتاح (٢٠٢١) "تأثير تمرينات هوائية مع الصيام المتقطع علي التكوين الجسمي وبعض المتغيرات الفسيولوجية لدي السيدات المصابات بالسمنة" المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية ، جامعة المنصورة ، العدد ٢٤ ، ٢٠٢١ م. الفسيوكيميائية ومكونات الجسم خلال المرحلة السنية من ١٠ - ١٣ سنة بدولة الكويت. مجلة العلوم البدنية والرياضية ، العدد ٥ ، ٢٠٠٤ ، جامعة المنوفية
- ٩- عبد المنعم سليمان برهم (١٩٩٥): موسوعة الجمباز العصرية، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن.
- ١٠- عادل على حسن (١٩٩٥): الرياضة والصحة، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- فوزية محمد عثمان (١٩٩٥): "أثر المستوى الإقتصادي الإجتماعي على بعض الأساليب السلوكية الصحية والمستوى المهاري لنشأة بعض الأنشطة الرياضية الفردية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان.
- ١٢- فوزي يعقوب، عادل عبد البصير (١٩٨٢): النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز، دار الفكر العربي بالقاهرة.
- ١٣- عبد العزيز زهران (١٩٩٧): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٤- محمد إبراهيم شحاتة (١٩٩٢): التحليل المهاري في الجمباز، دار المعارف، الاسكندرية.

١٥- منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٣): التنقيف من أجل الصحة، دليل التنقيف الصحي في مجال الرعاية الصحية الأولية، جينيف.

16- Goty C, Shimizu H, Ishiharay, Tsuboik, Ogawa H. (2004): Health attitude behaviours: comparison of Japanese an Americans of Japanese and European Ancestry. 1122-1125.

17- Harrell, R (2003): Adult Gymnastics: Why We Should All Do It. Power Athletes Magazine.

Retrieved from: <http://www.powerathletesmag.com/archives/one/gymnastics.htm>

18- Siff, M. C. (2000): Supertraining (5th ed.). Denver, CO: Supertraining Institute.

19- <http://ar.wikipedia.org/wiki>

20- <https://www.neuropt.org>

ملخص البحث

تأثير برنامج صحي رياضي علي بعض المؤشرات الصحية لناشئ الجمباز

أ.د/ أحمد على حسن

م.د/ أشرف نشأت كمال الدين

الباحث/ أحمد على ياسين البسيوني

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج صحي علي بعض المؤشرات الصحية لناشئ الجمباز قيد البحث والمتمثلة في:

التعرف على بعض المؤشرات الصحية (السعة الحيوية - السعة الحيوية النسبية - الكفاءة البدنية - الجهاز الدهليزي - مؤشر كتلة الجسم BMI، نسبة الدهون، معدل النبض، مستوى ضغط الدم) لدى الناشئين في رياضة الجمباز .

نتائج البحث

في ضوء أهداف البحث وفي حدود عينته ومنهجه المستخدم والقياسات والمعالجات الإحصائية أمكن للباحث التوصل الى النتائج التالية:

- أدى استخدام البرنامج الصحي المقترح إلى العمل على تحسن مستوى الحالة الصحية متمثلة في متغيرات (وزن الجسم (Body Weight (BW، مؤشر كتلة الجسم Body Mass Index (BMI)، (،(BMI).
 - البرنامج الصحي الرياضي المقترح له تأثير إيجابي لتحسن بعض متغيرات الحالة الصحية، مما أدى إلى تحسن الحالة الصحية العامة لهم.
- يمكن الاستفادة من البرنامج الصحي الرياضي المقترح لتحسين الحالة الصحية لباقي الرياضات.

التوصيات

في ضوء إجراءات البحث وما تم التوصل إليه من نتائج يوصي الباحثون بالاتي:

- ١- تقويم قياسات مكونات الجسم والقياسات الوظيفية لناشئ الجمباز وفقاً لمراحل الموسم التدريبي للوقوف على نواحي القوة والضعف .
- ٢- تنفيذ البرنامج الصحي الرياضي المقترح، وإضافة برنامج غذائي له حتى يكون أكثر فاعلية في تحسين الحالة الصحية العامة للاعبين

Abstract**The effect of a healthy sports program on some health indicators for young gymnasts****Prof. Ahmed Ali Hassan****Dr. Ashraf Nashat Kamal El-Din****Researcher. Ahmed Ali Yassin El-Basyouni****Research Objectives:**

The research aims to identify the effect of a health program on some health indicators for junior gymnasts under investigation, namely:

Identifying some health indicators (vital capacity, relative vital capacity, physical efficiency, vestibular system, body mass index (BMI), fat percentage, pulse rate, blood pressure) among junior gymnasts.

Research Results

In light of the research objectives, within the limits of the sample, the methodology used, and the statistical measurements and treatments, the researcher was able to reach the following results:

- Using the proposed health program led to an improvement in health status, represented by variables (body weight (BW), body mass index (BMI)).
- The proposed sports health program had a positive impact on improving some health status variables, leading to an improvement in their overall health status. The proposed sports health program can be used to improve the health status of other sports.

Recommendations

In light of the research procedures and the results obtained, the researchers recommend the following:

- 1- Evaluate body composition and functional measurements of junior gymnasts according to the stages of the training season to identify strengths and weaknesses.
- 2- Implement the proposed sports health program and add a nutritional program to it to make it more effective in improving the overall health of the players.