

## تأثير تدريبات الجيرتونيك Gyrotonic علي مستوى أداء الشقلبة

### الخلفية السريعة علي عارضة التوازن لناشئات تحت ٩ سنوات

الباحثة / إيمان محمد حسن عبد الرحمن البرماوي

#### مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد المجال الرياضي في الآونة الأخيرة تطوراً كبيراً في استخدام أساليب حديثة في عملية التدريب الرياضي. ولقد جاء التطور نتيجة لجهود مجموعة كبيرة من العلماء والباحثين في المجال الرياضي ومن خلال بحثهم الدائم عن كل ما هو جديد ومفيد من طرق وأساليب حديثة تساعد علي تحسين العملية التدريبية وكل ما يتعلق بالتدريب الرياضي .

ان التدريب عملية منظمة لها اهداف تعمل علي تحسين ورفع مستوى لياقة اللاعب للقيام بالنشاط المختار وتهتم برامج التدريب باستخدام التدريبات والتمرينات اللازمة لتنمية المتطلبات الخاصة التي تهدف الي اعداد الفرد لتحقيق اعلي مستوى رياضي ممكن ( ٤ : ٧٧ )

ويرى ابو العلا احمد (٢٠٠٣م) ان التدريب الرياضي هو عملية تربية تخضع للأسس والمبادي العلمية وتهدف اساسا الي اعداد الفرد لتحقيق اعلي مستوى رياضي ممكن في نوع معين من انواع الأنشطة الرياضية . (١:٢٣)

وتشير عزيزة محمود وهديات احمد ومرفت محمد (٢٠١٤م) ان رياضة الجمباز تحتل مكانا متقدما بالنسبة لمختلف الوان النشاط الرياضي نظرا لأنها من الرياضيات المحببة الي النفس التي تشد انتباه المتفرج وتعمل علي جذب اللاعبين لممارستها وذلك لما تتميز به من مهاراتها ومن ثم كان يجب اعطاء هذه الرياضة اهمية خاصة وذلك الي جانب العديد من القيم التربوية التي يتمتع بها ممارسيها ، تعتبر رياضة الجمباز من الانشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي فهي تتضمن العديد من المهارات علي الاجهزة المختلفة ، والتي تتميز بقدر عال من الاداء الفني لقد ثبت أن التدريب الجيروتوني له تأثير إيجابي على تطوير القدرات البدنية في سياقات مختلفة. (

( ٧ : ٤ )

و يحدد كوتلرهارود ( Cotler Howar ) ( ٢٠١٢م ) أن أسلوب الجيروتونيك هو نوع من التمرينات الذي يتضمن استخدام أدوات مميزة ويشمل على أوزان تتصل ببيكرات وهدفه الأساسي المزج بين الإطالة والمرونة والقوة العضلية ويتكون مفهومه الأساسي بين تداخل المفاهيم المختلفة من السباحة واليوجا والرقص غير أنه يعمل على تقوية العضلات وأيضاً ينمي قدرات أخرى مثل التوافق العضلي والعصبي وذلك من خلال مجموعة من الحركات التي تضع أوزان خفيفة على عضلات ومفاصل الجسم ويستخدم أيضاً في التأهيل الرياضي وإعادة الشفاء. ( ١٠ : ١٢٥ )

وكما تتميز التدريبات الجيروتونيك (Gyrotonic) بانها الطريقة العملية لتوجيه الممارسين لتنمية المرونة وتقوية العضلات والأوتار في وقت واحد من خلال حركة المفاصل وكذا اشتراك أنماط مختلفة من التنفس أثناء الأداء مما يؤدي إلى زيادة التوافق والتحمل العضلي الهوائي وكذا إضفاء الشعور العميق بالراحة والمتعة وشفاء الذهن، وهي طريقة طبيعية للموازنة بين الضغوط الخارجية ومواجهة أعباء الحياة، كما أنها تعمل على الارتقاء بالنواحي العقلية والبدنية والنفسية والفيسيولوجية أيضاً من خلال تقوية العضلات الضعيفة، كما أنها تعمل على الوقاية من الإصابات الرياضية المختلفة. ( ١١ : ٢٦٢ )

ومن خلال عمل الباحثون في التدريب الرياضي في الجمباز الفني لاحظوا انخفاض في مستوى الاداء لدي الناشئات الجمباز في مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن تحت ٩ سنوات وهذا يرجع إلى افتقار الناشئات إلى مستوى الاداء المهاري الذي يساعد في التدريب على عارضة التوازن وكذا الاعتماد على الطريقة التقليدية في تدريب الجمباز وكذلك داخل التمرين في الأندية يعانون من قلة اللياقة البدنية حيث أن الجمباز يعتبر من الرياضات التي تحتاج قدرًا كبيراً من القوة والمرونة والتوافق والرشاقة، ومن هناك جاءت فكرة الدراسة في وضع تدريبات باستخدام أسلوب الجيروتونيك (Gyrotonic) لمساعدة الناشئات في رفع لياقتهم المهارية في رياضة الجمباز، هذا والوصول إلى المستويات العالية في رياضة الجمباز يجب أن يكون بالتدريب بأشكال متنوعة ومتميزة وباستخدام أساليب حديثة في التدريب وحديثة للمدرب لرفع كفاءة الناشئة بدنياً ومن ثم الارتقاء بالمستوى المهارى على جهاز عارضة التوازن .

- هدف البحث :

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الجيرتونيك (Gyrotonic) علي مستوى الأداء المهارى ( لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة ) علي عارضة التوازن الناشئات تحت ٩سنوات بنادي النوبي العام بمحافظة الاسماعيلية.

- فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهارى(لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة) علي عارضة التوازن لدى المجموعة التجريبية للناشئات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد نسب تحسن بين قياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى (لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة ) علي عارضة التوازن للناشئات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

- مصطلحات البحث :

١- الجيروتونيك ( Gyrotonic ) :-

يعرفها ميندن جاينور ( Minden Gaynor ) (٢٠٠٧) أن الجيروتونيك (Gyrotonic) مشتق من المعنى اليوناني وتتقسم الي جزئين (Gyro) وتعنى الدوائر ( tonic) تعني الاطاله ومن خلال هاتان الكلمتان مشتق من المعنى اليوناني وتتقسم إلى جزأين يتضح مفهوم العمل خلال هذا النظام وهو أداء تمرينات الأطالة من خلال دوائر الأداء المغلقة ( ١١:٢٦٢ )

- الدراسات والبحوث المرجعية:

أولاً: الدراسات والبحوث العربية المرجعية:

١- امانى محمد فتحي (٢٠١٧م) ( ٣ )

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات الجيرتونيك علي المخرجات التعليمية ( البدنية -المهارية - المعرفية ) ، استخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطه ، تم اختيار عينة الدراسة من (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية و(٢٠) طالبة للمجموعة

وضابطة ، وكانت من اهم نتائج علي تفوق المجموعة التجريبية علي المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والمعرفية.

٢- محروس محمد قنديل ، امانى محمد فتحي (٢٠١٧م) ( ٥ )

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات جيروتونيك على أداء مهارات مقرر المبادئ الأساسية للتمرينات لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة ، استخدام المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطه ، تم اختيار العينة قوامها (٢٠) طالبة من خلال الفرقة الاولى ، وكانت من اهم نتائج علي تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في كل متغيرات البحث (البدنية والمهارية)، وأن برنامج تمرينات الجيروتونيك المقترح الخاص بالمجموعة التجريبية ذو فاعلية في تحسين مستوى مهارات المقرر قيد البحث.

٢- منال طلعت قنديل ، ومدحت قاسم (٢٠١٤م) ( ٧ )

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تمرينات الجيروتونيك علي الحالة الصحية وانخفاض نسبة الدهون ، وتحسين نبض القلب للسيدات ، استخدام المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة ، تم اختيار العينة (٤٠) سيدة تتراوح اعمارهن من (٤٠-٤٥) سنة من الممارسين للرياضة ، وكانت أهم نتائج اظهرت النتائج علي انخفاض نسبة الدهون ، وتحسين مكونات الجسم وتحسين الحالة الصحية ويتمثل في نبض القلب للسيدات.

٢- محروس محمد قنديل ، منال طلعت محمد (٢٠١٢م) ( ٦ )

هدفت الدراسة إلى يهدف الي التعرف علي تأثير تمرينات الجيروتونيك علي بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والشعور بجوده الحياه للسيدات في المرحلة السنية (٤٥-٤٠) سنة ، استخدام المنهج التجريبي لملائمته وذلك باستخدام مجموعتين تجريبية وضابطة ، تم اختيار العينة (٤٠) سيدة تتراوح اعمارهن من (٤٥-٤٠) سنة من الممارسين للرياضة ، وكانت اظهرت النتائج الي تفوق المجموعة التجريبية في تحسين المتغيرات البدنية والفسولوجية وكذلك الشعور بجودة الحياة في المرحلة السنية الخاصة بهم.

ثانياً: الدراسات والبحوث الأجنبية المرجعية:

١- دراسة كرستين ماري كوريت (Christene Mouelt) (٢٠١٢م) : ( ٩ )

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير البرنامج علي تأهيل مفصل الفخذ للراقصين ، استخدم المنهج التجريبي ، وتكونت وتكونت العينة عمدية عددها (٦) من طلاب الرقص الجامعي ، وكانت اهم النتائج تأثير البرنامج تأثيرا ايجابيا لحركتي مفصل وتحسين ادائه.

#### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:-

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعه تجريبية واحده وذلك لمناسبه لطبيعة البحث.

#### ثانياً : مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في ناشئات الجمباز الفني بمحافظة الاسماعيلية والمسجلين لدى الاتحاد المصري للجمباز الفني تحت سن ٩ سنوات ، ويمثل عينة البحث من ناشئات نادى نوبي بالإسماعيلية ، وذلك للعام ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤ م وقد تم اختيار العينة بالطريقة (العمدية) ، والبالغ عددهم (٢٢) ناشئ ، وتم سحب عدد (٨) ناشئات للتجربة الاستطلاعية ، وعدد (١٢) ناشئه للمجموعة التجريبية لتصبح العينة الاساسية (٢٠) ناشئه واستبعاد (٢) ناشئه لعدم الالتزام في التدريب ويتضح من جدول (١)

#### جدول (١)

#### توصيف عينة البحث

مستبعدين		الإستطلاعية		التجريبية		النسبة	العدد الكلى للعينة
النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد		
%٩.٠٩	٢	%٣٦.٣٦	٨	%٥٤.٥٥	١٢	%١٠٠	٢٢

يتضح من الجدول (١) أن عينة البحث الكلية تتكون من (٢٢) ناشئه بنسبة ١٠٠ %، وتتكون عينة البحث الاستطلاعية عدد (٨) ناشئات بنسبة (٣٦.٣٦%) واصبحت العينة (التجريبية) عدد (١٢) ناشئه بنسبة(٥٤.٥٥%) ، عدد(٢) مستبعدين بنسبة(٩.٠٩%) أسباب اختيار مجتمع وعينة البحث:

- خضوع العينة لخطة تدريب إعداد لبطولة .

- توافر المساعدات والأدوات و الأجهزة التي يمكن استخدامها في إجراءات البحث

### اعتدالية مجتمع البحث :

قام الباحثون بإيجاد الاعتدالية بين أفراد مجتمع البحث في متغيرات النمو ( السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي ) ، في الأداء المهاري الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن التي تم إختيارها وتحديدها وذلك للتأكد من إعتدالية المجتمع ويوضح ذلك جدول (٢).

### جدول ( ٢ )

اعتدالية منحنى عينة البحث الكلية في المتغيرات قيد البحث

ن = ٢٢

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	العمر الزمني	سنة	٨.٤٣	٠.١٨	٨.٥٠	٠.٤٧
	طول القامة	سم	١٣٤.١٦	١.٢٦	١٣٤.٠٠	٠.٥٩
	وزن الجسم	كجم	٣٠.٩١	٠.٧٩	٣١.٠٠	٠.١٦
	العمر التربوي	سنة	٢.٢٩	٠.٢٥	٢.٥٠	٠.٣٨ -
المتغير المهاري	الاداء المهاري قيد البحث	درجة	٥.٥٣	٠.١٨	٥.٥٠	٠.٢٥ -

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الإلتواء لعينة البحث الكلية في المتغيرات (النمو - المتغير المهاري) قيد البحث وتراوحت بين ( ٠.٣٨ - ٠.٥٩ ) وأن هذه القيم إنحصرت ما بين (٣±)، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الإعتدالي، ويؤكد على اعتدالية مجتمع البحث ككل في جميع المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

#### ١- الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام. - جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- سلم قفز . - متوازي . - بساط جمباز ارضى . - صالة الجمباز بنادى الاسماعيلية
- استك مقاومه بمقابض وبدون مقابض - سلم حائط .

٢ - الاستثمارات قيد البحث :-

- استمارة الغياب.
  - استمارة القياسات الأنثروبومترية.
  - استمارة تسجيل البيانات.
- كما تم عرض إستمارة استطلاع رأى الخبراء فى مدة تنفيذ البرنامج التدريبى قيد البحث وجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

أراء السادة الخبراء فى مدة تنفيذ البرنامج التدريبى قيد البحث

ن=١٠

المتغيرات	المدة	عدد الخبراء	رأى الخبير		النسبة المئوية
			موافق	غير موافق	
تحديد الفتره الكليه	عشر أسابيع	١٠	١	٩	% ١٠
	ثمانية أسابيع		٨	٢	%٨٠
	سنة أسابيع		١	٩	%١٠
عدد ايام التدريب فى الأسبوع	اربع تدريبات		١	٩	% ١٠
	ثلاث تدريبات		٨	٢	%٨٠
	اثنين تدريب		١	٩	%١٠
تحديد زمن بدء التدريب اليومي	دقيقة ٤٥		١	٩	%١٠
	دقيقة ٦٠		١	٩	%١٠
	دقيقة ٩٠		٨	٢	%٨٠

وارتضت الباحثه بنسبة أعلى من (٨٠%) وبذلك قامت الباحثه بتحديد مدة تنفيذ البرنامج

التدريبى قيد البحث

٣ - البرنامج التدريبى المقترح :

يعتبر البرنامج التدريبى هو أحد عناصر التخطيط المهمة والتي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ وفى هذه الحالة تصبح عاجزة عن تحقيق أهدافها المرجوة، فهو عنصر

أساسي لتحديد مسار العمل ويعتبر حجر الزاوية الذي يوضح خطوات سير العمل لتحقيق هدف محدد وبذلك نضمن نجاح سير العمل ذاته".

### تخطيط برنامج التدريبات المقترحة:

من خلال المسح المرجى للدراسات والبحوث العلمية السابقة، تمكن الباحثون من التوصل

إلى :

- محتوى برنامج التدريبات المقترحة.
- التوزيع الزمني لمكونات حمل التدريب الخاص بالتدريبات المقترحة .
- توزيع درجات الحمل على الاسابيع التدريبية المختلفة .
- توزيع درجات حمل التدريب خلال أسابيع برنامج التدريبات المقترحة
- برنامج التدريبات المقترحة .

### جدول (٤)

#### نموذج لوحة تدريبية

الزمن : ٩٠ ق

الاسبوع: الاول

المادة	الزمن	المحتوى	الاهداف	الادوات المستخدمة
الجزء التمهيدى	١٠ ق	الجرى ١٠ لفات عمل جامب استريت للامام وللخلف وعمل لونج جامب وجمل فتح ضم رايج ورجع وربت جامب وفرنك جامب وقبة مشي رايج ورجع ومرونات جمانا ضم ١٠ مرات وجمانا فتح ١٠ مرات وجرندات ١٠ مرات وقبة طالع نازل في تمرينات إطالة للعمود الفقري والعضلات الخلفية للفخذ، تمرينات الإطالة العضلات الرجلين .	تهيئة الجسم للنشاط	ملعب
الجزء الاساسى الاعداد البدني	٢٠ ق	المجموعة الاولى (رقود) تبادل رفع الرجلين (رقود) رفع الجذع والرجلين معا المجموعة الثانية ( وقوف ) الجري الأجزاجي حول الاقماع. ( انبطاح) رفع الجذع عاليا . المجموعة الثالثة انبطاح المشي للأمام باليدين... (البطاح) الدفع باليدين الأعلى. البطاح عالي) على وفرد الذراعين الرشاقة ( وقوف) جرى لمسافة ١٢م للمس الخط والعودة.. وقوف أمام أطواق الحبل بين الأطواق. ( وقوف) مرجحة إحدى الرجلين للأمام مع نصف لفة. التوافق. وقوف ( الجري ثم الارتقاء للمس كرة معلقة على عقلة الحائط. (وقوف) جرى ثم تعبئة الحبل ارتفاع ٢٥ سم (وقوف) أداء وثبة الحصان متتالية .	تنمية الصفات البدنية العامة لدى اللاعبين	الاطواق - كرة طبية -



<p>كرة طبية – استنك مقاومة – سلم حائط</p>	<p>تنمية الصفات البدنية قيد البحث</p>	<p>*- من وضع التعلق الخلفي على سلالم الحائط ، حصر كرة طبية بالقدمين ثم رفعها عالياً بالرجلين وخفضها ببطيء ( ٣×١٠ ) لتقوية عضلات البطن وتحسين القابلية الحركية للوركين والعمود الفقري *- استخدام استنك مقاومه وربط الاستنك في عقله من سلم الحائط والوقوف وفتح الرجلين باتساع الكتف ومسك الاستنك بالذراعين وعمل رفعات متبادل(٢×١٠) بالذراعين وبالذراعين معا لتقويه الذراعين والكتف *- من وضع التعلق الأمامي على سلالم الحائط ، رفع كرة طبية بالرجلين خلفاً وخفضها ببطيء ( ٣×١٠ ) لتقوية عضلات الظهر وتحسين القابلية الحركية للورك والظهر .</p>	<p>٢٠ ق</p>	<p>الاعداد البدني الخاص (تدريبات الجيرتونيك)</p>
<p>عارضه توازن – ملعب - مراتب</p>	<p>اتقان المهارة</p>	<p>اولا تعلم عمل القبه بشكل صحيح *- مهارة الشقلبة الخلفية البطيئة علي عارضه التوازن *- صحيح ثم القبة (استيل) والرجلين مفرودين والكتف مفتوح بشكل صحيح *- من وضع القبة رفع الرجل الحرة الأعلى ودفع الأرض بالرجل الأخرى وتكرار</p>	<p>٣٠ ق</p>	<p>الجزء الاساسي التدريب المهارى</p>
	<p>تهدئة</p>	<p>أداء بعض التمرينات للاسترخاء لتهدئة عضلات الجسم</p>	<p>١٠ ق</p>	<p>الجزء الختامي</p>

#### ٤- الاختبارات المستخدمة في البحث:-

قام الباحثون بتحليل المراجع والأبحاث العلمية للحصول على أنسب الاختبارات الفنية التي يمكن أن تقيس متغيرات البحث.

- القياسات الانثروبومترية (الاسم- العمر - الطول - الوزن- العمر التدريبي )

- المتغير المهارى (المهارة الشقلبة الخلفية السريعة ) علي عارضه التوازن قيد البحث .

تم تقييم أداء المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة على عارضه التوازي عن طريق لجنة محكمين مكونه من (٣) حكام ، على أن تحتسب الدرجة من (١٠) درجات للقياس القبلى ، وقد تم حذف الدرجتين الكبرى والصغرى واخذ متوسط لباقي الدرجات وكذلك للقياس البعدى لقياس مهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضه التوازن قيد البحث

#### الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨) ناشئين الجمباز في الفترة ٢٠٢٣/١٠/١ إلى ٢٠٢٣/١١/٣٠ وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث على الآتي:

- التأكد على عدم وجود ما يعوق تطبيق البحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة.
- التأكد على الناشئات للبرنامج التدريبي قيد البحث.
- تحديد أنسب أماكن القياس.

#### - الخطوات التنفيذية للبحث :-

##### تطبيق البرنامج:

تم تطبيق التدريبات البرنامج المقترحة على المجموعة التجريبية اعتباراً من يوم (الاحد) الموافق ٢ / ١٠ / ٢٠٢٣ إلى يوم (الخميس) الموافق ٣٠ / ١١ / ٢٠٢٣ لمدة (٨) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبات أسبوعية، ويكون إجمالي الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية.

##### القياسات القبليّة:

قام الباحثون بإجراء القياسات القبليّة لمجموعه البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث في يومين الاربعاء الموافق الموافق ٣٠ / ٩ / ٢٠٢٣ ، الخميس الموافق ٣١ / ٩ / ٢٠٢٣.

##### القياسات البعدية:

قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية لمجموعه البحث في جميع المتغيرات المحددة قيد البحث في يوم (السبت) الموافق ٢ / ١٢ / ٢٠٢٣ ، (الأحد) الموافق ٣ / ١٢ / ٢٠٢٣ على عينة البحث مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم اتباعها في القياسات القبليّة.

##### - المعالجات الإحصائية:

قام الباحثون باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي. - الإنحراف المعياري. - الوسيط - معامل الالتواء
- معامل الارتباط. - اختبار (ت). - معدل التغير، نسبة التحسن

##### عرض ومناقشة النتائج

عرض نتائج الفرض الثاني :

"توجد فروق دالة إحصائية بين قياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى الأداء المهاري ( لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة ) علي عارضة التوازن للناشئين لصالح القياس البعدي"

جدول (٥)

دلالة الفروق للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الجمباز الفني لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن قيد البحث

ن = ١٢

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق بين متوسطين	قيمة "ت" ودالاتها
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن	درجة	٠.١٩	٨.٨٩	٠.١٣	٥.٣٥	٣.٥٤	*٥٣.٠٤

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٢٠١

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥ بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة التجريبية في المستوى الفني لمهارة الشقلبة السريعة على طاولة القفز قيد البحث حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .



شكل (١)

متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى الفني لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني :

"توجد نسب تحسن بين قياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري (مهارة الشقلبة الخلفية السريعة ) علي عارضة التوازن للناشئات لصالح القياس البعدي"

جدول (٦)

فروق نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المستوى الفني لمهارة الشقلبة الخلفية  
السريعة علي عارضة التوازن للعينة قيد البحث

ن = ١٢

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فرق بين متوسطين	نسبه التحسن
		المتوسط الحسابي	المتوسط الحسابي		
الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن	درجة	٥.٣٥	٨.٨٩	٣.٥٤	%٦٦.١٦

يتضح من الجدول رقم (٦) وجود نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المستوى الفني لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن للعينة قيد البحث ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .



شكل (٢)

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في المستوى الفني لمهارة الشقلبة الخلفية  
السريعة علي عارضة التوازن قيد البحث

## ثانياً :- مناقشة النتائج :

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته والنتائج التي تم التوصل إليها والإعتماد على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج وفقاً لفروض البحث على النحو التالي:

### مناقشة نتائج الفرض الاول.

يتضح من نتائج الجدولين (٥)، وشكل (١) ، للقياس القبلي والبعدي المجموعة التجريبية في **المستوى الفني الجمباز** لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن قيد البحث و جاءت قيمة "ت" المحسوبة اكبر من قيمة "ت" الجدولية ، لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

حيث جاءت قيمة ت المحسوبة في المستوى الفني الجمباز لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن قيد البحث (٥٣.٠٤\*) مما يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في هذه المتغيرات قيد البحث . ويرجع الباحثون هذه الفروق في المستوى **الفني الجمباز** لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن قيد البحث إلى فاعلية التدريبات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجيرتونيك والتي كان لها تأثير ايجابي على المستوى الفني للمجموعة التجريبية قيد البحث . كما ادى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجيرتونيك الى فروق بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث تراوح فروق بين متوسط في المستوى الفني الجمباز لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن قيد البحث (-٣.٥٤) درجة

ويذكر **احمد الهادي (٢٠١٦م)** ان علم التدريب الرياضي يعتمد علي العديد من الاساليب والطرق التي تحقق كل منها اغراض وواجبات معينة طبقاً لنوع المهارة ذاتها او نظام الطاقة الملائم الذي يعمل المدرب علي تنمية للارتقاء بمستوى الرياضي الى الهدف المراد تحقيقه من خلال اختيار الطريقة المناسبة وامكانية استخدامها بشكل يتناسب واتجاهات التدريب وفقاً لمستوى وظروف اللاعب. (٣١٣:١)

وتعد تدريبات الجيرتونيك ( gyrotonic ) **سلسه** من الحركات الدائرية التي تسمح **الجسم** بالحركة المتواصله دون انقطاع أثناء الممارسة من خلال قدرتها على تحفيز العضلات والهيكل العظمى والجهاز الدورى التنفسي القلب والرئتين ويتم فيها تغير اتجاهات الجسم في جميع الاتجاهات بنطاق أمن وعلى وتيرة واحدة وتعنى الخصوصية بالتوازن وكما انها تعنى الخصوصية بالتوتر الناتج من الانقباضات العضلية، أى أنه يعني التوازن بين تمرينات القوة والإطالة ومرونة المفاصل المختلفة في جسم الإنسان. ( ١٢ : ١٢٥ )

وكما تتميز التدريبات (Gro tonic) بانها الطريقة العملية لتوجيه الممارسين لتنمية المرونة وتقوية العضلات والأوتار في وقت واحد من خلال حركة المفاصل وكذا اشتراك أنماط مختلفة من التنفس أثناء الأداء مما يؤدي إلى زيادة التوافق والتحمل العضلي الهوائي وكذا إضفاء الشعور العميق بالراحة والمتعة وشفاء الذهن، وهي طريقة طبيعية للموازنة بين الضغوط الخارجية ومواجهة أعباء الحياة، كما أنها تعمل على الارتقاء بالنواحي العقلية والبدنية والنفسية والسيولوجية أيضاً من خلال تقوية العضلات الضعيفة، كما أنها تعمل على الوقاية من الإصابات الرياضية المختلفة. ( ١٣ : ٢٦٢ )

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من، " كرسيتين ماري كوريت ، Christene Mouelt (٢٠١٢)(٩)، محروس محمد قنديل ، منال طلعت محمد (٢٠١٢) (٦) مدحت كاظم عبد الرازق ، منال طلعت محمد (٢٠١٤)(٢٠)، منال طلعت قنديل ، ومدحت قاسم (٢٠١٤)(٧) ، امانى محمد فتحي (٢٠١٧)(٣) ، محروس محمد قنديل ، امانى محمد فتحي (٢٠١٧) (٥) . (

وبذلك يتحقق الفرض الاول الذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين قياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لمستوى الأداء المهارى ( لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة ) علي عارضة التوازن للناشئات لصالح القياس البعدي " .

مناقشة نتائج الفرض الثاني .

يتضح من نتائج الجدول (٦) وشكل (٢) وجود فروق في نسب التحسن بين القياسين القبلي البعدي للمجموعه التجريبية في مستوى الأداء المهارى ( لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة ) علي عارضة التوازن للناشئات.

بينما انحصرت قيمة نسبة التحسن للمجموعه التجريبية في المستوى في المستوى الفنى لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن للعينة قيد البحث، بنسبة (٦٦.١٦%).  
كما يرجع الباحثون هذه الفروق في نسب تحسن المستوى الفنى الجمباز لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن قيد البحث إلى فاعلية التدريبات البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجيرتونيك والتي كان لها تأثير ايجابي على المستوى الفنى للمجموعه التجريبية قيد البحث .

وتشير عزيزة محمود وهديات احمد ومرفت محمد (٢٠١٤م) ان رياضة الجمباز تحتل مكانا متقدما بالنسبة لمختلف الوان النشاط الرياضي نظرا لانها من الرياضيات المحببة الي النفس التي تشد انتباه المتفرج وتعمل علي جذب اللاعبين لممارستها وذلك لما تتميز به من مهاراتها ومن ثم كان يجب اعطاء هذه الرياضة اهمية خاصة وذلك الي جانب العديد من القيم التربوية التي يتمتع بها ممارسيها. (٤ : ٧)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من، " كرسيتين ماري كوريت ، Christene (٩)(٢٠١٢) (Mouelt)، محروس محمد قنديل ، منال طلعت محمد (٢٠١٢) (٦) مدحت كاظم عبد الرازق ، منال طلعت محمد (٢٠١٤)(٢٠)، منال طلعت قنديل ، ومدحت قاسم (٢٠١٤)(٧) ، امانى محمد فتحي (٢٠١٧)(٣) ، محروس محمد قنديل ، امانى محمد فتحي (٢٠١٧) (٥) . (

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص علي " توجد نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية لمستوى الأداء المهارى ( لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة ) علي عارضة التوازن للناشئات لصالح القياس البعدي " .

الإستخلاصات والتوصيات :

الاستخلاصات.

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود المنهج المستخدم وعينه البحث والأجهزة والأدوات والاختبارات المستخدمة ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث توصل الباحثون إلى الاستخلاصات: التالية:

١. أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجيرتونيك الى فروق بين متوسط درجات القياس القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية حيث تراوح فروق بين متوسط فى المستوى الفنى الجمباز لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن قيد البحث (-٣.٥٤) درجة .

٢. أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الجيرتونيك نسبة التحسن للمجموعة التجريبية في المستوى في المستوى الفنى لمهارة الشقلبة الخلفية السريعة علي عارضة التوازن للعينة قيد البحث ، بنسبة (٦٦.١٦%).

التوصيات .

إنطلاقاً مما أسفرت عنه الدراسة من إستخلاصات يوصي الباحثون بما يلي:

- ١- الإستعانة بالتدريبات المقترحة باستخدام تدريبات الجيرتونيك عند التخطيط للتدريب فى دورات تدريب الناشئات فى نفس المرحلة العمرية .
- ٢- ضرورة إستخدام تمرينات مشابهه للمسارات الحركية للمهارات الجمباز الاخرى أثناء عملية التدريب ناشئات الجمباز .
- ٣- أهمية توجيه اهتمام المدربين إلى مراعاة الفروق الفردية أهمية تحديد وتشكيل حمل التدريب بما يتناسب مع قدرات ناشئات الجمباز .
- ٤- المساهمة فى محاولة اطلاع مدربي الجمباز بالاندية والمناطق المختلفة على أهمية البرنامج التدريبي المقترح لما لهما من أهمية فى هذه المرحلة من التدريب الناشئات .
- ٥- إجراء دراسات لمعرفة تأثير البرامج الرياضية المقننه لناشئات الجمباز ولدراسة الجوانب النفسية والفسولوجية .



## المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أحمد الهادي يوسف (٢٠١٦م): قراءات موجهة في تدريب الجمباز، ط١، مركز الكتاب الحديث، القاهرة
٢. أحمد عبد الخالق سناء مأمون، هالة فؤاد (٢٠١٧م) : تدريبات الجيرو تونيك وتأثيرها على تطوير القوة العضلية ومستوى الأداء لبعض الوثبات في التمرينات الإيقاعية، بحث منشور، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، بنى سويف
٣. أماني محمد فتحي عبد العظيم (٢٠١٧م) : فاعلية برنامج تمرينات الجيرو تونيك على بعض مخرجات العملية التعليمية المقرر المبادئ الاساسية في التمرينات للطالبات كلية التربية الرياضية ، رسالة ماجستير ، جامعة المنصورة
٤. عزيزة محمود سالم وهديات أحمد حسين مرفت محمد سالم (٢٠١٤م ) : رياضة الجمباز بين النظرية والتطبيق، ط١، المؤسسة الفنية للطباعة والنشر، جامعة حلوان
٥. محروس محمد قنديل ، أماني فتحي ، منال طلعت (٢٠١٧م): تأثير برنامج تمرينات جيرو تونيك على مستوى أداء مهارات مقرر المبادئ الأساسية للتمرينات الطالبات الفرقة الأولى، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة
٦. محروس محمد قنديل ، منال طلعت محمد (٢٠١٢م) : تأثير تدريبات الجيرو تونيك على بعض المتغيرات البدنية و الفسيولوجية و الشعور بجودة الحياة للسيدات في المرحلة السنوية (٤٠-٤٥) سنة ، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية ، العدد (١٩) ، جامعة المنصورة
٧. منال طلعت محمد، ومدحت قاسم عبد الرزاق (٢٠١٤م) : تأثير استخدام تمرينات الجيرو تونيك على الحالة الصحية ومكونات الجسم للسيدات في المراحل العمرية المتقدمة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة حلوان، العدد (٧٠)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

٨. **Campbell, of J., & Miles, W.** (٢٠٠٦): Analyzing the Gyrotonic arch and curl. Journal Bodywork and movement therapies, ١٠ (٢), ١٤٧-١٥٣
٩. **Christine Mari ett corbe** (٢٠١٢): the effect of (٤) weeks gyro tonic exercise program on dancer hip joint active range of motion performing Quality Laban conservation of music dance
١٠. **Cotler Ho ward B.et al**(٢٠١٢): Nscasesentials OF personal training and Edition Human Kinetics (٢٠١٢ )
١١. **Minden, Eliza Gaynor.**(٢٠٠٧): The ballet companion: a dancer's guide to the technique, traditions, and joys of ballet. Simon and Schuster.(٢٦٢ page ).

ثالثاً: شبكة المعلومات الانترنت:

١٢. <https://www.Gyrotonics.Studymood.com> (١٢٠٢, ٢٠٢٠)
١٣. <https://www.gyrotonic.com/product/gyrotonic-book-julio-horvath>