

” تأثير برنامج تمرينات بيلاتس على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بالمنصورة ”

د/ أسماء عبدالله مرسال

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية
جامعة المنصورة

رهاب أحمد أحمد محمد الفقى

معيدة بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د / ياسر عبد الفتاح محمد

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية
الرياضية جامعة المنصورة

أ.م.د / فاطمة محمود عبدالسميح

أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية
الرياضية جامعة المنصورة

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تمرينات بيلاتس على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية- بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، والمقيدون بسجلات الكلية للعام الدراسي الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢م)، حيث بلغ عددهم (٦٠) طالبة من المجتمع الكلى، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة بلغ عدد كل منهما (٣٥) طالبة لكل مجموعة، بالإضافة إلى (١٠) طالبات كعينة استطلاعية لأجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ، استغرقت الدراسة لمدة (٨) أسابيع متصلة بواقع عدد (٢) وحدة تعليمية أسبوعية لكلا من المجموعتين بواقع زمنى للوحدة ٩٠ دقيقة وبذلك يتضمن تطبيق البرنامج (١٦) وحدة تعليمية ، استخدم المنهج التجريبى باستخدام تمرينات بيلاتس مع المجموعة التجريبية، والتمرينات التقليدية مع المجموعة الضابطة، وقد أظهرت النتائج فاعلية برنامج تمرينات بيلاتس وتأثيرها الإيجابى على مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث الخاصة بمهارات كرة السلة و لصالح المجموعة التجريبية .

مقدمة ومشكلة البحث:

أن التطور والتحديث الذى يمر به العالم فى الآونة الاخيرة بدأ يسيطر على جميع نواحي الحياة و أصبح البحث العلمي من أهم العوامل التى يعتمد عليها لتطوير المجتمعات للوصول إلى أعلى المستويات فى جميع المجالات عامة و المجال الرياضى خاصة حيث نال إهتماماً خاصاً وملحوظاً من كل الدول على كافة القطاعات خاصة المدارس والجامعات هذا بإعتبارهم عماد المستقبل. (١٥: ١٦٧)

وتعد رياضة كرة السلة من الرياضات التى تطورت تطوراً سريعاً فى جميع جوانبها واحتلت مكانة بارزة بين مختلف الألعاب محلياً ودولياً ، لما تتميز به من إيقاع سريع ، ومناورات مستمرة ومتواصلة بين الهجوم والدفاع طيلة أشواط المباراة نتيجة للتعديلات الخاصة بالقانون والتى تعقب كل دورة أولمبية والتى بدورها تؤثر تأثيراً مباشراً على المتطلبات الخاصة بالمستوى البدنى والمهارى الخاص بها. (١٠: ٩) (١٤: ٢٢٢)

ويرى أحمد أمين (٢٠١٤م) أن التطور المستمر لقانون اللعبة والدراسات والبحوث أدى إلى رفع مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين وكذلك التفكير المستمر فى كسر الحيل الدفاعية والهجومية، وكل ذلك له أثر بالغ فى تطور فنون اللعبة منذ نشأتها حتى وقتنا الحالى. (١: ١٦)

لذا يسعى الخبراء والمتخصصين فى ميدان المناهج وطرق التدريس إلى التوصل لاستراتيجيات وطرق وأساليب تساعد المعلم على إدارة الموقف التعليمي بنجاح، وقد بدأ الاهتمام بتطبيق استراتيجيات التعلم الجديدة كاتجاه للتغلب على نمطية الأساليب التقليدية. (١٢: ٢١)

وأكد على ذلك فتحي أحمد إبراهيم (٢٠٠٨م) وذلك انه اهتم الكثير من العلماء فى العصر الحديث بوضع أساليب و أسس تحقق أغراض التمرينات باعتبارها أساس النواحي الرياضية و أصلا لكل الحركات البدنية. (١١: ٣)

حيث قام مايكل كينج (٢٠٠١م) بابتكار تمرينات البيلاتس لتدريب الأطراف وإطالة العمود الفقري وتقوية الجسم بصفة عامة والبيلاتس طريقه لها أساس فلسفي و نظري و ليست مجرد مجموعة من التمارين، وأن التدريب على هذه التمرينات يساعد على تقوية وإطالة العضلات حول العمود الفقري وبالتالي الإحتفاظ باستقامته ، والمحافظة على قوة ومرونة الجذع من الأمام والخلف ، مما يساعد على بناء أساس قوى والحصول على التوازن والتناسق والقوة والمرونة ، وهذا ما يطلق عليه Power house منبع أو أساس القوة حيث إنه المكان الذى يجد فيه الممارس قوته ويساند أكثر من منطقة فى الجسم عند الأداء ، وتمرينات البيلاتس تحافظ على صحة الجسم والعقل وتساعد فى الحصول على شكل مثالى للجسم كما يمكن ممارستها فى أى مكان وزمان وفى أى وقت خلال اليوم. (٢٢: ٢٩) (٢٢: ١٦)

حيث أن (تمرينات البيلاتس) Pilates Exercises)) تحتوى على مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه ولا تقتصر هذه التمرينات على تحقيق (السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن) فقط بل تمتد إلى إعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي، وهذا ما يحتاجه الطالبات لرفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة . (٣٢)

متنوعة تتلاءم مع طبيعية المهارات المراد تعلمها من ناحية، وقدرات وميول الطالبات من ناحية أخرى مع مراعاة الفروق الفردية بينهن، وجعل الطلاب أكثر مشاركة وإيجابية في التعلم، والإرتقاء بمستواهن. (٨ : ١٦)

أهداف البحث:

التعرف على تأثير برنامج تدريبات البيلاتس على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة (المحاورة - التصويب السلمي - التمرير) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة من خلال قياس:

١. تأثير برنامج التمرينات التقليدية على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة (المحاورة - التصويب السلمي - التمرير) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة لدى المجموعة الضابطة.
٢. تأثير برنامج تدريبات بيلاتس على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة (المحاورة - التصويب السلمي - التمرير) لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة لدى المجموعة التجريبية.
٣. الفرق بين قياسات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة (المحاورة - التصويب السلمي - التمرير).

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة لصالح القياس البعدي.

وقد لاحظ الباحثون من خلال تدريس مقرر كرة السلة للفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالمنصورة بطئ تعلم مهارات المنهاج وكذا انخفاض مستوى الأداء ، لذا قام الباحثون بإجراء دراسة استطلاعية على عدد (١٠ طالبات) من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لقياس مستوى اللياقة البدنية ، وقد أظهرت نتيجة الدراسة هبوط نسبي في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة لدى الطالبات .

مما استلزم من الباحثون القيام بعمل استمارة استطلاع آراء الخبراء للوقوف على المتطلبات البدنية للمهارات الحركية لهذه الفئة العمرية والتي قد تكون مدخلاً للتعرف على أسباب هذه الظاهرة .

حيث أفاد الخبراء المتخصصين بمجال كرة السلة أن المتطلبات البدنية لمهارات كرة السلة هي:- (السرعة - الرشاقة - التوافق - الدقة - التحمل) و التي سوف يبنى عليها برنامج تدريبات البيلاتس مرفق (٢) .

وأوضح جمال عبدالحليم (٢٠٠٥م) أن الأنشطة الرياضية تحتاج بشكل عام إلى قدر من الصفات البدنية تختلف باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس حتى يكون الأداء بالشكل السليم المطلوب. (٣ : ٢٣١)

وعليه فقد رأى الباحثون أهمية البحث في التعرف على تأثير برنامج تدريبات بيلاتس على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، للوصول إلى أفضل المستويات في متغيرات اللياقة البدنية وما ينعكس ذلك من تحسن في مستوى أداء المهارات في كرة السلة.

حيث ان هذا يتفق مع رأي عزة كمال بدر عبدالعال (٢٠١٢م) في ان اتجاه البحوث والدراسات في مجال التدريس تهدف إلى البحث عن طرق وأساليب

الدراسات المرجعية:

• دراسة سلوى موسى (٢٠٠٧م) (٥) و التي هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات البييلاتس على الحالة النفسية و بعض المتغيرات الفسيولوجية و تتمثل في (النبض ، ضغط الدم الانقباضى ، ضغط الدم الانبساطى) و بعض المتغيرات البدنية و تتمثل في (القوة العضلية للذراعين و البطن و الظهر و الرجلين و التحمل العضلى العام و مرونة العمود الفقرى أماما وخلفا) ، استخدمت المنهج التجريبي ، أظهرت النتائج إن تمرينات البييلاتس المقترحة ان لها تأثير إيجابي على تحسين الحالة البدنية المتمثلة في (القوة العضلية للذراعين و البطن و الظهر و الرجلين و التحمل العضلى العام و مرونة مفصلي الكتف و مرونة العمود الفقرى أماما وخلفا).

• دراسة روجرس ك ،جيبسون ال (Rogers K ، Gibson AL) (٢٠٠٩م) (٢٤) و التي هدفت إلى التعرف على تأثير ثمانية اسابيع من البييلاتس وتأثيرها على اللياقة البدنية للبالغين ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، إشتملت عينة البحث مجموعتين أحدهما تجريبية قوامها (٤) افراد والاخري ضابطة قوامها (١٣) فرد ، أظهرت النتائج أن تمرينات البييلاتس أثرت بشكل ملحوظ في زيادة سمك عضلات الكتف والظهر مما أدى إلى تحسن اللياقة العامة.

• دراسة باترك كولجين واخرون (Patrick J. Culligan) (٢٠١٠م) (٢٣) و التي هدفت إلى التعرف على الفرق بين استخدام التدريب التقليدى وتمرينات البييلاتس فى تحسين القوة العضلية لعضلات الجذع ، استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، إشتملت عينة البحث على ٦٢ امرأة

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين قياسات المجموعتين الضابطة والتجريبية البعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة لصالح المجموعة التجريبية.

أهمية البحث:

- إلقاء الضوء على الأهمية النظرية والتطبيقية للبحث من خلال نتائج تأثير برنامج تمرينات البييلاتس على بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة (المحاورة - التصويب السلمى - التمرير) لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

- إلقاء الضوء على تأثير استخدام تمرينات البييلاتس في تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية المختلفة الخاصة بمهارات كرة السلة (المحاورة - التصويب السلمى - التمرير) نظراً لعدم وجود دراسة مرجعية في هذا المجال .

- إعداد الطالبات بدنياً ومهارياً في أسرع وقت وبأقل جهد حتى يتمكن من تحقيق أفضل النتائج.

مصطلحات البحث:

١. تمرينات البييلاتس(Pilates Exercises) نقلا عن Karon Karter(٢٠٠١) :

مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتطوير مرونة وقوة تحمل الجسم و تحقيق توازنه و تصاحبها أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدنى فقط بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي (٢١: ١٧).

القوة العضلية - التحمل العضلى - المرونة -
التكوين الجسمى).

- دراسة حنان أحمد الفقى وآخرون (٢٠٢٠م) (٤) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات البيلاتس على مستوى الأداء المهارى فى كرة الطائرة لتلميذات الصف الثانى الإعدادى ، استخدموا المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على عدد (٥٠) تلميذه ، أظهرت النتائج فعالية برنامج تمرينات البيلاتس وتأثيرها الإيجابى على مستوى الأداء المهارى لمهارات قيد البحث فى كرة الطائره لصالح المجموعة التجريبية .

تحليل الدراسات المرجعية:

في اطار الدراسات المرجعية التى قدمها الباحثين يمكن ملاحظة ما يلي:

- معظم الدراسات المرجعية استخدمت المنهج التجريبي .
- تناولت الدراسات المرجعية العديد من المعلومات حول أهمية تمرينات البيلاتس وتأثيرها على المتغيرات البدنية مما يودى ذلك إلى تحسين الأداء المهارى للمهارات في رياضات مختلفة .
- اختلفت الدراسات المرجعية فيما بينها بالنسبة لإختيار أفراد العينة فبعض هذه الدراسات أجريت على عينات للكبار وبعضها أجريت على عينات من الناشئين أو الأطفال المبتدئين.
- إتفقت معظم نتائج الدراسات المرجعية على أن استخدام تمرينات البيلاتس أدى إلى وجود تحسن في مستوى المجموعات التجريبية بنسبة أكبر من المجموعات الضابطة .

وتم تقسيمها الى مجموعتين ٣٠ امرأة تمرينات البيلاتس و٣٢ امرأة البرنامج التقليدى ، أظهرت النتائج أن تمرينات البيلاتس حسنت بالفعل القوة العضلية لعضلات الجذع .

- دراسة شيرين احمد يوسف (٢٠١٠م) (٧) و التي هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام تمرينات البيلاتس على الإجهاد العصبي وبعض المتغيرات البدنية والمهاريه فى رياضة المبارزة ، استخدمت المنهج التجريبي ، اشتملت عينة الدراسة على عدد (٢٨) طالبة ، أظهرت النتائج إن تمرينات البيلاتس المقترحة ان لها تأثير إيجابى على تحسين مستوى الأداء.

- دراسة سيدة على عبدالعال (٢٠١١م) (٦) و التي هدفت إلى إعداد مجموعة مقننة من تدريبات البيلاتس كأساس لتطوير مستوى الأداء البدنى و المهارى في البالية كأحد أنواع التعبير الحركى لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف ، و استخدمت المنهج التجريبي ، اشتملت عينة الدراسة على عدد (٢٤) طالبة ، أظهرت النتائج تطور مستوى الأداء البدنى و المهارى في البالية.

- دراسة نسمة محمد فراج عبدالعظيم (٢٠١٢م) (١٨) و التي هدفت إلى التعرف على تأثير استخدام بعض تمرينات البيلاتس على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، استخدمت المنهج التجريبي ، اشتملت عينة الدراسة على عدد (٤٨) طالبة ، أظهرت النتائج إن تمرينات البيلاتس لها تأثيرا إيجابيا على تحسين مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدورى التنفسى -

وذلك خلال الفترة من ٢٠٢١/١٠/١٩ إلى ٢٠٢١/١٢/١٨ م مرفق (٧)

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك باستخدام التقييم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية و الأخرى ظابطه بواسطة القياس (القبلى - البعدى) لكل مجموعة وذلك لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث: يشمل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الدراسي (٢٠٢١م - ٢٠٢٢م).

عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من طالبات الفرقة الثانية- بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، والمقيدون بسجلات الكلية للعام الدراسي الجامعي (٢٠٢١-٢٠٢٢م)، حيث بلغ عددهم (٦٠) طالبة من المجتمع الكلى، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين إحدهما تجريبية والآخرى ضابطة بلغ عدد كل منهما (٢٥) طالبة لكل مجموعة، بالإضافة إلى (١٠) طالبات كعينة استطلاعية لأجراء المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

تجانس عينة البحث

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لقياسات بعض عناصر اللياقة البدنية قيد

البحث الخاصة بمهارات كرة السلة (ن = ٥٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط م	الانحراف المعياري (±ع)	معامل الإلتواء
١	السن	سنة	١٩.٥٨	٠.٧٥	٠.٨٨٨
٢	الطول	سم	١٦٤.٣٦	٥.٥٣	٠.٣٢١
٣	الوزن	كجم	٦٢.١٤	٨.٦٠	٠.٥٦٣
١	السرعة	ثانية	٥.٥٨	٠.٦٦	٠.٣١٦
٢	الرشاقة	ثانية	٢٢.٥٢	٣.٤٦	٠.٣٠٦
٣	التوافق	درجة	٩.٥٤	٢.٩٨	٠.١١١
٤	التحمل	عدد	١٣.٥٢	٣.٢٢	٠.١٣٤ -
٥	الدقة	درجة	١.٩٢	٠.٥٦	٠.٢٥٠ -

علي أن عينة البحث تندرج تحت المنحني الاعتدالي في جميع المتغيرات الأساسية والبدنية (قيد البحث).
تكافؤ عينة البحث:

يتضح من جدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة قد تراوحت ما بين (-٠.٢٥٠، ٢.٧٦) وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± 3 مما يدل

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين قياسات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة القبلية لقياسات بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث الخاصة بمهارات كرة السلة (ن = ٢٠ - ٢٥)

معامل الإلتواء	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة الضابطة		المتغيرات	م
	الانحراف المعياري (±ع)	المتوسط	الانحراف المعياري (±ع)	المتوسط		
١.٣١٥	٠.٦٥	١٩.٤٤	٠.٨٤	١٩.٧٢	السن	١
٠.٤٠٥	٥.١٣	١٦٤.٠٤	٥.٩٩	١٦٤.٦٨	الطول	٢
٠.٤٧	٨.٨٩	٦٢.٧٢	٨.٤٤	٦١.٥٦	الوزن	٣
٠.٠٨٦	٠.٧٨	٥.٥٩	٠.٥٣	٥.٥٧	السرعة	١
٠.٦٩٦	٣.٨٢	٢٢.١٨	٣.١٠	٢٢.٨٧	الرشاقة	٢
٠.٨٩٩	٢.٧٨	٩.٩٢	٣.١٨	٩.١٦	التوافق	٣
١.٧٠٠	٣.١٩	١٤.٢٨	٣.١٢	١٢.٧٦	التحمل	٤
١.٠٠٠	٠.٥٠	٢.٠٠	٠.٦٢	١.٨٤	الدقة	٥

* = دال

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ٢.٠٦٤

- حيث أفاد الخبراء بأن أهم عناصر اللياقة البدنية هي (السرعة - الرشاقة - التوافق - التحمل - الدقة) المرتبطة بمهارات كرة السلة.

٢- تحديد أهم الاختبارات التي تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية قيد البحث المرتبطة بمهارات كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة مرفق (٢).

- حيث أفاد الخبراء بأهم الاختبارات التي تقيس بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بمهارات كرة السلة (الجرى ٢٠ م من البدء العالي - الجرى متعدد الجهات - اختبار رمى و استقبال الكرات على الحائط - الإنبساط المائل من الوقوف - التصويب باليد على الدوائر المتداخلة).

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم ت المحسوبة للمتغيرات الأساسية والبدنية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) قد تراوحت ما بين (٠.٠٨٦ : ١.٧٠٠) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية والتي بلغت (٢.٠٦٤) عند مستوى معنوية ٠.٠٥، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

- قام الباحثون بتصميم عدد من استمارات استطلاع الرأي حيث تم عرضها على السادة الخبراء وذلك لمعرفة كلا من :-

١- أهم عناصر اللياقة البدنية قيد البحث المرتبطة بمهارات كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة مرفق (١).

- خطوات تصميم البرنامج:
- أن يحدد الأهداف العامة للبرنامج وفقاً للمنهج التعليمي .
 - أن يتوافق محتوى البرنامج التعليمي مع الأهداف الموضوعية.
 - أن يتدرج البرنامج التعليمي من السهل إلى الصعب.
 - أن يراعي الفروق الفردية بين الطالبات عند التطبيق .
 - أن يحقق البرنامج التعليمي التنوع في التمرينات والنماذج والتشويق في العرض .
 - على أن يكون البرنامج وفقاً للجدول التالي:-
- تم تحديد واختيار محتوى البرنامج التعليمي بناءً على المنهج الخاص بطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بجامعة المنصورة .
- واشتمل البرنامج التعليمي على مجموعة من التمرينات الحرة للاحماء مرفق (٨) و الاعداد البدني مرفق (٩) ، كما احتوي البرنامج على العديد من تمرينات البيلاتس مرفق (١٠) وكذلك التمرينات المهارية الخاصة بمهارات كرة السلة على ان يراعى عند التصميم أسس وضع البرنامج بالإضافة إلى أسس وقواعد التمرينات وذلك وفقاً لما يلي :-
- أسس وضع البرنامج التعليمي:

جدول (٣)

التوزيع الزمني للبرنامج التعليمي المقترح باستخدام تمرينات البيلاتس وفقاً لأراء الخبراء

م	البيان	التوزيع الزمني للبرنامج
١	عدد الأسابيع	(٨) أسابيع
٢	عدد الوحدات التعليمية	(١٦) وحدة تعليمية
٣	عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع	(٢) وحدتان تعليميتان
٤	زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	(٩٠) دقيقة
٥	زمن التطبيق في الأسبوع	(١٨٠) دقيقة
٦	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	(١٤٤٠) دقيقة

- الأسس والقواعد العامة لتمرينات البيلاتس :
- وضع تمرينات البيلاتس وفق أسلوب علمي مقنن ومعتمد على آراء الخبراء في مجال التخصص .
 - مرفق (١٠)
 - ملائمة التمرينات بما يتناسب مع المرحلة السنوية لدى الطالبات .
- ان تتماشى تمرينات البيلاتس مع الأدوات المتاحة و مكان التنفيذ .
 - التنوع في التمرينات ومكوناتها مع مراعاة الفروق الفردية لدى الطالبات .

التحكم :

في تمارين البيلاتس يتعلم الممارس التحكم في عضلات البطن أولاً ومن ثم يبدأ في تعلم المزيد من الحركات الجادة والمتقدمة، مع التحكم في الجسم أثناء الأداء، وأداء الحركة ببطء وتحكم (١٩ : ٢٠)

ويتفق كلا من "إيميلي كيلي Emily Kelly"

(٢٠٠٠م)، "مايكل كينج Michael King"

(٢٠٠٠م)، نقلاً عن "جوزيف بيلاتس Joseph Pilates"

أن التحكم الجيد يساعد على تحرير القوة

الكامنة ويعلم كيفية استغلال حدود إمكانيات الجسم

وتحسين قدراته الجسمية، أن الأداء الجيد يمكن أن

يكتسب بنجاح عندما يكون هناك تحكم تام في طريقة

عمل الجسم" وهذا التحكم يطور نظام عمل الجسم

ويصحح الأوضاع الخاطئة ويعيد الحيوية والنشاط في

الجسم ويقوى العقل ويهدب الروح لذا يجب أن يكون

الأداء بايقاع ثابت وألا تكون الحركات متصلبة حتى لا

يتعرض الجسم لخطر الإصابة. (٢٠ : ١٩) (٢٢ : ٣٨)

وترى "كارون كارتر Karon Karter"

(٢٠٠١م)، إنه في حالة عدم القدرة على التحكم في

الأداء يمكن أن يحدث ألم ولذلك يجب مراعاة :

- الصفاء الذهني قبل الممارسة.

- تجنب الأداء السريع لأنه لا يحقق نتائج سريعة

ويؤدى إلى العمل الخاطئ للعضلات وبالتالي التعرض

للإصابة. (٢١ : ٦٠)

التنفس :

يرى كلا من "دينيس أوستن Denise Austin"

(٢٠٠٢م)، "مايكل كينج Michael King"

(٢٠٠٠م)، أن تمارين البيلاتس تساعد علي

طريقة التحكم والاستمرارية في التنفس والذي ينعكس

علي تحسين الأداء وتكون نتيجة التنفس هي الحصول

- مراعاة تطبيق المبادئ الأساسية لتمارين

البيلاتس وهي " التركيز ، التحكم ، التنفس ،

المركزية، الدقة ، التدفق " وذلك فما يلي :

لتمارين البيلاتس (٦) مبادئ أساسية

وجميعها مرتبطة بالأداء والمبدأ العام والأساسي لهذه

التمارين هو التحكم في العضلات عن طريق العقل

وهي :

التركيز:

تعمل تمارين البيلاتس من خلال إدراك كل

حركة والسيطرة عليها بواسطة العقل حيث يجب أن

يكون العقل دائماً في حالة تركيز كلي علي الهدف من

الأداء. (٢٢ : ٣١)

وتضيف كل من "إيميلي كيلي Emily Kelly"

(٢٠٠٠م)، "ودينيس أوستن Denise Austin"

(٢٠٠٢م)، انه في تمارين البيلاتس يجب

التركيز على عضلات البطن ومراعاة أن تكون مسحوبة

للداخل ولأعلى طوال الوقت مع المحافظة على طول

الجسم من خلال مد الجذع. (٢٠ : ١٩) (١٩ : ٩١)

وترى "كارون كارتر Karon Karter"

(٢٠٠١م)، إنه يجب مراعاة امكانية التصور الصحيح

للحركة من حيث وضع الرأس، ثنى أو مد مفصل القدم،

التقوس أو فرد الظهر، ثنى أو مد الركبة، إيقاع التنفس.

(٢١ : ٤٦)

ويشير "مايكل كينج Michael King"

(٢٠٠١م)، أن تفعيل التركيز يكسب الفرد

مهارة ففى بداية ممارسة تمارين البيلاتس عادة

يتسرع الممارس في أداء الجزء الصعب من الحركة

ليتخلص من الأداء بأسرع ما يمكن، ولكن بتفعيل

التركيز في الأداء يستطيع الممارس التحكم بشكل

صحيح في تنفيذ المهارة. (٢٢ : ٣٢)

في تمارين البيلاتس اولا حيث تتطلب سحب عضلات البطن نحو العمود الفقري، وهذا يعنى أن التنفس من البطن يصبح مستحيلاً، ويكون التنفس من الصدر، وإذا كانت تمارين البيلاتس تمارس لأول مرة ربما يجد الممارس نفسه يحبس أنفاسه لكي يركز على الأداء، وبالتالي يجب التمرين على التنفس قبل تعلم الحركات، فالتنفس يمد الممارس بقوة متجددة للاحتفاظ بالأداء الجيد لوقت أطول.(٢٠: ١٨) (٢٢: ٣٤)

• مثال لتمارين التنفس:

* من وضع الوقوف أو الجلوس على كرسي أو الأرض.

* وضع اليدين أسفل القفص الصدري وراحة اليدين للدخل مع ملامسة الأصابع للقفص الصدري.

* الاحتفاظ بانقباض عضلات البطن.

* الشهيق والإحساس بتوسع القفص الصدري.

* الشهيق في عدتين والزفير في عدتين (التكرار عدة مرات).

* الإبطاء في عملية التنفس حتى يتم الشهيق في ٤ عدات والزفير في ٤ عدات (التكرار عدة مرات).

* الشهيق في ٨ عدات والزفير في ٨ عدات.

* الشهيق في ٨ عدات والزفير في ٨ عدات.

- الهدف من تمارين التنفس هو المحافظة على انقباض عضلات البطن، وأن يكون التنفس من الصدر، وعدم حبس النفس ومواصلة التنفس مع

الحركة. (٢: ٦٤) (٢٨: ١٠٢)

وتري الباحثة ان التنفس في تمارين البيلاتس يكسب الطالبات الصفاء الذهني ويظهر ذلك في أدائهن الحركي.

على جسم قوى ومزيد من الكفاءة في استخدام طاقة الجسم، ونقلًا عن "جوزيف بيلاتس Joseph Pilates" أنه بالرغم من أن التنفس هو أول عمل يقوم به الفرد في حياته وتعتمد عليه الحياة إلا أنه لم يتعلم الملايين من الأفراد فن التنفس الصحيح"، فالتنفس الصحيح يأخذ وقت ليدرس ولذلك يرى العديد من مدربين البيلاتس ضرورة تعلم تكتيك التنفس قبل ممارسة التمارين. (١٩: ١٩) (٢٢: ٣٤)

ومن خلال التنفس يتم استنشاق الهواء من الأنف باتجاه القفص الصدري والصدر ثم إخراجها من الفم وهذا يساعد علي التخلص من الشدة النفسية والتوتر وأوجاع الرأس والأرق وتعزيز الطاقة وزيادة نشاط الجسم. (٢: ٦١)

<http://images.lafemmebonita.com/c/w10>

[4738.pug](http://images.lafemmebonita.com/c/w10)

• التنفس في تمارين البيلاتس :

التنفس الطبيعي يتم عند أخذ الشهيق فتتوسع الرئة ويهبط الحجاب الحاجز وتحرك المعدة للخارج، وفي الزفير يرتفع الحجاب الحاجز وتحرك المعدة للدخل، وهذا يسمى التنفس من البطن، وهو يكون طبيعى تماماً، بينما الطريقة الخاطئة في التنفس هي حبس النفس كما يحدث عند حمل شئ ثقيل، وتؤدي نتيجته إلى زيادة ضغط الدم، وهدر الطاقة في أجزاء من الجسم، ولذلك يجب أن يكون التنفس مستمراً. (١٩: ٣٣، ٣٤)

وتعمل تمارين البيلاتس علي تحسين عملية التنفس، وتقوية العضلات الواقعة بين الضلوع والحجاب الحاجز، وتطهير الجسم من الفضلات مثل حامض اللاكتيك وثاني أكسيد الكربون، ومن خلال تعلم التنفس العميق يتحرر الجسم من الضغوط فهو بمثابة علاج بدني وعقلي للجسم، ويجب تعلم تكتيك التنفس

المركزية:

ورشيقة وبها تحكم في الأداء ومستمرة ولا يتم التوقف أثناء الأداء حتى الانتهاء من الرقم المطلوب للتكرار. (٢٢: ٤٢) الدقة:

يتفق كل من "مايكل كينج Michael King" (٢٠٠٠م)، "دينيس أوستن Denise Austin" (٢٠٠٢م)، ونقلًا عن "جوزيف بيلاتس Joseph Pilates" أن تمرينات البيلاتس تساعد على التحرك بمزيد من الدقة والكشف عن الأبعاد الطبيعية للجسم وعادة لا يكون لدى الممارس وعى بكيفية التحرك في الفضاء المحيط، ولأن تمرينات البيلاتس لا تتطلب التحرك الصحيح فقط ولكن تتطلب التنفس الصحيح فبذلك سوف يصبح الممارس لديه مزيد من الوعي عن كيفية إيجاد الفضاء الشخصي له من خلال التركيز والدقة. (١٩: ٢١) (٢٢: ٤٠) (٣١)

الأسس التي يجب مراعاتها عند أداء تمرينات البيلاتس :

اتفق كل من "إيميلي كيلي Emily Kelly" (٢٠٠١م)، "كارون كارتر Karon Karter" (٢٠٠١م)، "دينيس أوستن Denise Austin" (٢٠٠٢م)، علي أن هناك أسس يجب أن تراعي عند أداء تمرينات البيلاتس وهذه الأسس هي :

(١) الرأس Head:

مراعاة عدم تحريك الذقن أو الأكتاف للأمام، ويجب أن تكون الرأس على خط مستقيم مع مركز ثقل الجسم، ويجب أن تكون الأذن على خط مستقيم مع الأكتاف، وإطالة العمود الفقري يمكن تخيل وجود عصا تمر بقمة الرأس حتى آخر فقرة في العمود الفقري.

(٢) الرقبة Neck:

تشير "دينيس أوستن Denise Austin" (٢٠٠٢م)، أن الأداء في تمرينات البيلاتس يبدأ من المركز وهي عضلات البطن وقبل كل تدريب يجب التركيز على المركز والتأكيد على سحب (عضلات البطن) للداخل وباستمرار سحب عضلات البطن للداخل سوف يؤدي ذلك الي محافظة الممارس على منبع أو أساس القوة في جميع الأوضاع. (١٩: ٢١)

ويرى "مايكل كينج Michael King" (٢٠٠٠م)، أنه للمحافظة على منبع أو أساس القوة يجب تحقيق التعادل المتوازن للقوة بين عضلات البطن والظهر. (٢٢: ٣٦)

وتضيف "كارون كارتر Karon Karter" (٢٠٠١م)، أن جميع الحركات تبدأ من المركز حيث أن عضلات المركز تدعم العمود الفقري والأعضاء الداخلية وتحسن الأداء، فتمرينات البيلاتس Pilates تساعد في بناء مركز قوى للجسم مع تقليل محيط الخصر، وبطن مسطحة والتحريك بسهولة مع تدفق الحركة من الداخل للخارج. (٢١: ٤٧) التدفق:

تمرينات البيلاتس هي عبارة عن تدفق الحركات الجادة مع الانتقال من حركة إلى أخرى بسهولة ويسر، وأثناء تمرينات البيلاتس صعب حدوث الثبات في وضع معين او يحدث بصورة نادرة وتبدأ الحركات دائماً من منبع أو أساس القوة مع التحكم والاستمرارية وعدم الاندفاع لأي اتجاه وتجنب الحركات العشوائية، ويمكن تعديل كل حركة حتى يمكن التقدم بأمان للمستوى التالي وبدون إصابة. (٢٠: ١٩) (٢١: ٤٧)

ويشير "مايكل كينج Michael King" (٢٠٠٠م)، أن تمرينات البيلاتس Pilates بطيئة

الرقبة – أعلى الظهر – أسفل الظهر – المقعدة –
الركبتين – الكاحل – القدمين). (٢٠ : ٧٥) (١٩ : ١٧)
(٢١ : ٢٥ ، ٢٩ ، ٣٠)

القياس القبلي:

تم إجراء القياسات القبلية على عينة البحث عن
طريق الاختبارات البدنية قيد البحث وقد راعت تطبيق
الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة .

وذلك في الفترة من يوم الثلاثاء
٢٠٢١/١٠/١٢م إلي يوم الأربعاء ٢٠٢١/١٠/١٣م
بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة وذلك بعد أخذ
الموافقات الإدارية مرفق (١٢)

الدراسة الأساسية:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التعليمي المقترح
على المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة (٨) أسابيع
متصلة في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق
٢٠٢١/١٠/١٩م إلي يوم الأربعاء الموافق
٢٠٢١/١٢/٨م ، بواقع مرتين أسبوعياً لكلا من
المجموعتين وذلك من خلال ما يلي:

- تدريس البرنامج التعليمي المقترح علي
المجموعة التجريبية.
- وجدول (٤) يوضح محتوى الوحدات التعليمية
للمجموعة التجريبية.
- تدريس البرنامج التعليمي المتبع لكلية علي
المجموعة الضابطة.
- وجدول (٥) يوضح محتوى الوحدات التعليمية
للمجموعة الضابطة.

مراعاة عدم حدوث تقوس في الرقبة أثناء أداء
التمارين ولكن يجب التركيز على الإطالة من خلال
أعلى قمة الرأس ودخول الذقن قليلاً للداخل نحو الرقبة.

(٣) الأكتاف Shoulders:

عدم تحذب الأكتاف نحو الأذن مما قد يؤدي إلى
توتر الرقبة وحدث تقلص في عملية التنفس، فيجب أن
تكون الأكتاف لأسفل وللخلف من خلال تحريك لوح
الكتف لأسفل مما يساعد في تمدد الصدر والتنفس بعمق
وزيادة الطاقة.

(٤) عضلات البطن ABS :

في تمارين البيلاتس الأداء الصحيح يبدأ من
عضلات البطن ABS، ويبقى وينتهي فيها فيجب
استخدام power house منبع أو أساس القوة فهو
نقطة اتصال عضلات البطن من عضلات الظهر، كما
يجب التركيز على منطقة الحوض (أسفل البطن)،
وانقباض العضلات للداخل ولأعلى نحو العمود الفقري.

(٥) القدمين Feet :

أداء بعض التمارين يتطلب ثني أو مد في
مفصل القدم، فعند ثني مفصل القدم يتم الضغط من خلال
الكعبين لإطالة الجسم مع الاحتفاظ باستقامة أصابع
القدمين لأعلى وعدم لف الساقين، وعند مد مفصلي
القدم يمكن إطالة الجسم من خلال إصبع القدم الكبير،
ولكن يجب عدم المبالغة في المد منعاً لحدوث ميل نحو
الداخل لأصابع القدمين.

تم وضع جميع ما سبق معاً حيث أن العلاقة الموجودة
بين الرأس والرقبة والظهر تساعد في المحافظة على
باقي أجزاء الجسم على استقامة واحدة (الرأس –

جدول (٤)

محتوى الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية وفقاً لأراء الخبراء

م	محتوى الوحدة التعليمية باستخدام تمارينات البيلاتس	الزمن / دقيقة
١	الأعمال الإدارية	٣
٢	شرح البرنامج التعليمي	٢٠
٣	الإعداد البدني	١٢
٤	التطبيق العملي للبرنامج	٤٠
٥	التقويم	١٠
٦	الختام	٥
٧	الزمن الكلي	٩٠ (ق)

جدول (٥)

محتوى الوحدات التعليمية للمجموعة الضابطة وفقاً لأراء الخبراء

م	محتوى الوحدة التعليمية التقليدية	الزمن / دقيقة
١	الأعمال الإدارية	٣
٢	الشرح اللفظي وأداء النموذج	٢٠
٣	الإعداد البدني	١٢
٤	التطبيق العملي للوحدة التعليمية	٥٠
٥	الختام	٥
٦	الزمن الكلي	٩٠ (ق)

القياس البعدي:

- المتوسط الحسابي - الأتحراف المعياري

- معامل الألتواء - اختبار (ت)

- معامل التصحيح لسبيرمان براون

- معامل الارتباط لبيرسون

- (T^2) إيتا تربيع

- النسبة المئوية

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: عرض النتائج:

الدلالات الإحصائية لقياسات المجموعة

الضابطة في المتغيرات البدنية :

بعد إنتهاء المدة المحددة لتطبيق تجربة البحث

الأساسية يوم الأربعاء الموافق

٨ / ١٢ / ٢٠٢١م، قامت الباحثة بإجراء القياسات

البعدي لكلا من المجموعتين (التجريبية والضابطة) في

كل من الإختبارات البدنية ، الإختبارات المهارية في

الفترة من يوم الإثنين الموافق ١٣ / ١٢ / ٢٠٢١م إلي

يوم الثلاثاء الموافق ١٤ / ١٢ / ٢٠٢١م.

المعالجات الإحصائية:

بعد الإنتهاء من التطبيق قام الباحثون بتجميع

النتائج بدقة وجدولتها ومعالجتها إحصائياً، حيث

استخدم الباحث برنامج (SPSS23) للمعالجات

الإحصائية التالية:

جدول (٦)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

في مستوى الأداء البدني للاختبارات البدنية ن=١-٢=٢٥

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	نسبة التغير
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
السرعة	٥.٥٧	٠.٥٣	٤.٨٨	٠.٣٥	*٨.٥٠	%١٢.٣٩
الرشاقة	٢٢.٨٧	٣.١٠	١٧.٧٣	٢.١٨	*٩.٢٢	%٢٢.٤٧
التوافق	٩.١٦	٣.١٨	١٣.٢٨	٣.١٤	*٩.٦٨	%٤٤.٩٨
التحمل	١٢.٧٦	٣.١٢	١٦.٨٠	٢.٦٩	*٥.٣٥	%٣١.٦٦
الدقة	١.٨٤	٠.٦٢	٢.٣٢	٠.٥٥	*٤.٠٩	%٢٦.٠٩

* دال =

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧١١

٤٤.٩٨% لصالح القياسات البعديّة؛ مما يبين أن نسبة تحسن البرنامج جاءت أقل من المتوسطة في أداء الاختبارات البدنية

الدلالات الإحصائية لقياسات المجموعة

التجريبية للمتغيرات البدنية :

يتضح من جدول (٦) الي وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في أداء الاختبارات البدنية قيد البحث، لصالح القياسات البعديّة عند مستوي معنوية ٠.٠٥، بينما تراوحت نسبة التغير بين (١٢.٣٩%-

جدول (٧)

دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

في مستوى الأداء البدني للاختبارات البدنية ن=١-٢=٢٥

المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		ت	نسبة التغير
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
السرعة	٥.٥٩	٠.٧٨	٤.٠٣	٠.٥٨	*١٢.٣٢	%٢٧.٩١
الرشاقة	٢٢.١٨	٣.٨٢	١٥.٦٠	٣.٦٠	*٨.٤١	%٢٩.٦٧
التوافق	٩.٩٢	٢.٧٨	١٨.٥٦	١.٣٨	*١٨.٧٢	%٨٧.١٠
التحمل	١٤.٢٨	٣.١٩	٢٠.٩٢	٣.٠١	*١٤.٩٨	%٤٦.٥٠
الدقة	٢	٠.٥٠	٢.٩٢	٠.٢٧	*٩.٣٢	%٤٦

* دال =

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧١١

مما يبين أن نسبة تحسن البرنامج جاءت متفاوتة حيث جاءت أقل من المتوسطة بالنسبة لاختبارات السرعة والرشاقة، ومتوسطة بالنسبة لاختبارات التحمل والدقة، بينما جاءت مرتفعة بالنسبة لاختبار التوافق.

الدلالات الإحصائية للفروق بين القياسين

البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية :

يتضح من جدول (٧) الي وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في أداء الاختبارات البدنية قيد البحث، لصالح القياسات البعديّة عند مستوي معنوية ٠.٠٥، بينما تراوحت نسبة التغير بين (٢٧.٩١%- ٨٧.١٠%)، لصالح القياسات البعديّة؛

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

في مستوى الأداء البدني للاختبارات البدنية ن=١-٢=٢٥

المتغيرات	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		ت متوسط	ايتا تربيع انحراف
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
السرعة	٤.٨٨	٠.٣٥	٤.٠٣	٠.٥٨	٤.٨٨	٠.٣٥
الرشاقة	١٧.٧٣	٢.١٨	١٥.٦٠	٣.٦٠	١٧.٧٣	٢.١٨
التوافق	١٣.٢٨	٣.١٤	١٨.٥٦	١.٣٨	١٣.٢٨	٣.١٤
التحمل	١٦.٨٠	٢.٦٩	٢٠.٩٢	٣.٠١	١٦.٨٠	٢.٦٩
الدقة	٢.٣٢	٠.٥٥	٢.٩٢	٠.٢٧	٢.٣٢	٠.٥٥

* = دال

قيمة ت الجدولية عند ٠.٠٥ = ١.٧١١

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من سلوى موسى (٢٠٠٧م) وسميث و اخرون Smith et al (٢٠٠٦م) ، توم بارانوسكى واخرون Tom Baranowski et al في ان الوحدات التدريبية التي استخدمت الأسلوب النمطي التقليدي المتبع كان لها تأثيرا إيجابيا في تحسين و تطوير ورفع مستوى الأداء البدني وبالتالي المستوى المهاري . (٥) (٢٦) (٢٩)

وتؤكد على ذلك نتائج دراسة سيدة على عبدالعال (٢٠١١م) الانتظام و الاستمرار في الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين الطالبات وتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له أثر كبير في رفع مستوى بعض القدرات البدنية وكذلك المستوى المهاري (٦: ١٦١)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول في ان هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في مستوى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

الدلالات الإحصائية لقياسات لمجموعة التجريبية:

يتضح من جدول (٨) الي وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعة الضابطة والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء البدني للاختبارات البدنية قيد البحث، لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية عند مستوي معنوية ٠.٠٥، وتراوحت قيمة آيتا تربيع بين (٠.٢١١٦ - ٠.٧١١٠)، مما يبين أن نسبة تأثير البرنامج متوسطة بالنسبة لاختبار الرشاقة بينما جاءت مرتفعة في بقية اختبارات عناصر اللياقة البدنية "قيد البحث".

ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء النتائج الإحصائية للبحث وفي إطار الأهداف والفروض وفي حدود عينة البحث والاختبارات والقياسات المستخدمة يتم مناقشة نتائج البحث على النحو التالي:

الدلالات الإحصائية لقياسات المجموعة الضابطة:

توجد وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في قياسات المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة - الرشاقة - التوافق - التحمل - الدقة) لصالح القياس البعدي.

يرى الباحثون ان تعرض طالبات المجموعة التجريبية لتمرينات البيلاتس قد أثرت بصورة إيجابية على المتغيرات البدنية قيد البحث المرتبطة بمهارات كرة السلة متفقه مع كلام شتاينهيفر D.Steinhofer (٢٠٠٣م) ، روت وفيلمتسيك Roth & Willimezik (١٩٩٩م) إلى أن مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة يتوقف على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات البدنية ذات العلاقة بالمهارة (٢٧: ١١) (٢٥: ١٢٠)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث بأن هناك فروق دالة إحصائياً بين قياسات المجموعتين الضابطة والتجريبية البعدية في مستوى المتغيرات البدنية لصالح المجموعة التجريبية.

الإستخلاصات:

- التمرينات التقليدية التي طبقت على طالبات المجموعة الضابطة أدت إلى تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث ويرجع ذلك إلى مساهمة البرنامج التقليدي بطريقة إيجابية في تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية لديهن.

- برنامج تمرينات البيلاتس التي طبقت على طالبات المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث ويرجع ذلك إلى أن البرنامج باستخدام تمرينات البيلاتس قد ساهم بطريقة أكثر فاعلية في تحسن مستوى عناصر اللياقة البدنية لديهن.

- برنامج تمرينات البيلاتس التي طبقت على طالبات المجموعة التجريبية أدت إلى تحسن المتغيرات البدنية قيد البحث بصورة أكبر من التمرينات التقليدية التي طبقت على المجموعة الضابطة .

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة - الرشاقة - التوافق - التحمل - الدقة) لصالح القياس البعدي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة سيدة على عبدالعال (٢٠١١م) في أن تدريبات البيلاتس قد أعطت الفرصة للطالبات للاستمرار في الأداء دون الشعور بالتعب وذلك نتيجة احتواء التدريبات على جزء خاص للاحماء و الاطالة و المرونة لجميع أجزاء الجسم استعداداً للعمل في الجزء الرئيسي للتدريبات فالاطالة و المرونة تساعد على تجنب الإصابة للعضلات و المفاصل برفع درجة حرارة العضلات وتنشيط الدورة الدموية وذلك بطريقة منظمة وتدرجية وحصول العضلات على كمية كبيرة من الدم المحمل بالاكسجين وزيادة معدل نبض القلب ببطئ استعداداً للعمل وتحسين مدى الحركة التي يتحرك فيها جزء من الجسم حول المفصل ومنع التقلص الذي يعقب أداء التمرينات وكذلك احتواء الوحدات على تدريبات البيلاتس و التي ساعدت على تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث و بالتالي تحسين مستوى الأداء المهاري (٦ : ١٦٤)

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني في أن هناك فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية لصالح القياس البعدي.

الدالات الإحصائية للفروق بين القياسين البعديين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية:

وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات البعدية بين مجموعتي البحث لصالح المجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات البدنية قيد البحث (السرعة - الرشاقة - التوافق - التحمل - الدقة)

التوصيات:

- والنفسية، كلية الاداب جامعة تشرين، اللاذقية، سوريا .
- ٣ جمال عبدالحليم نصر (٢٠٠٥م) : دراسة تجريبية للتخطيط لفترة الاعداد البدني لرفع مستوى اللياقة البدنية العامة و الخاصة للاعبى كرة الماء، مجلة العلوم البدنية و الرياضية ، العدد السابع ، المجلد الثانى ، جامعة المنوفية .
- ٤ حنان أحمد الفقى وأخرون (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج تمرينات بيلاتس على مستوى الأداء المهارى فى الكرة الطائرة لتلميذات الصف الثانى الإعدادى ، مجلة العلميه للعلوم التربية البدنية و الرياضية ، العدد الأربعون ، جامعة المنصورة .
- ٥ سلوى سيد موسى (٢٠٠٧م) : العلاقة المتبادلة بين الحالة النفسية و الفسيولوجية و البدنية كنتاج لتمرينات البيلاتس لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، المجلد(١)، النصف الأول لعام ٢٠٠٣ ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق .
- ٦ سيدة على عبدالعال (٢٠١١م) : تدريبات البيلاتس كأساس لتطوير مستوى الأداء البدنى و المهارى فى التعبير الحركى لطالبات كلية التربية الرياضية ، مجلة العلوم البدنية و الرياضية ، العدد ٦٣ ، المجلد الثالث ، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان .
- ٧ شيرين احمد يوسف (٢٠١٠م) : تأثير استخدام تمرينات البيلاتس على الإجهاد العصبى وبعض المتغيرات البدنية و المهارية فى رياضة المبارزة ، مجلة كلية التربية الرياضية بنات ، الزقازيق، ٢٠١٠م.

- العمل على تطبيق البرنامج التعليمى المقترح باستخدام تمرينات البيلاتس قيد البحث على طلاب كلية التربية الرياضية داخل مقرر كرة السلة لما حققه من إيجابية فى النتائج التى تم التوصل إليها .
- إلقاء الضوء على أهمية و ضرورة وضع برامج خاصة بتمرينات البيلاتس عند تصميم البرامج التعليمية فى جميع مناهج التربية الرياضية الخاصة بكرة السلة لطلاب كلية التربية الرياضية .
- العمل على استخدام تمرينات البيلاتس فى الاعداد البدنى فى محاضرة كرة السلة حيث أنها تساعد على رفع مستوى اللياقة العامة للجسم وتحسين مستوى الأداء فى المهارات الحركية المختلفة.
- العمل على إجراء بحوث علمية أخرى تتناول تمرينات البيلاتس فى رفع مستوى الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية المختلفة .
- ضرورة العمل على إجراء المزيد من الدراسات و البحوث العلمية على البرامج الرياضية التعليمية فى مختلف المراحل السنوية ، الرياضات الأخرى باستخدام تمرينات البيلاتس للارتقاء بعملية التعليم و التعلم ولاكتساب الاعداد البدنى ومستوى الأداء الصحيح للمهارات الفنية للرياضات المختلفة .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- ١ أحمد أمين فوزى (٢٠١٤م) كرة السلة (التاريخ و المبادئ و المهارات الأساسية) ، مؤسسة عالم الرياضة و دار الوفاء لنديا الطباعة ، الإسكندرية
- ٢ تمارا الحمصي (٢٠١٠م) : البيلاتس و اليوجا التقاء العقل مع الجسد، مجلة الصحة الجسدية

- ٨ عزة كمال بدر عبد العال (٢٠١٢م): تأثير برنامج تعليمي باستخدام التمرينات الغرضية على مستوى أداء سباحة الزحف على البطن ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- ٩ على سليمان عبدالطرفي (٢٠١٣م): الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية (بدنية – جركية – مهارية) ، مكتبة النور للطباعة و النشر و التوزيع ، بغداد .
- ١٠ عماد الدين عباس (٢٠٠٥م) التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ١١ فتحى أحمد إبراهيم (٢٠٠٨م): المبادئ و الأسس العلمية للتمرينات البدنية و العروض الرياضية ، دار الوفاء للنشر ، الإسكندرية .
- ١٢ كوثر حسين كوجك (٢٠٠١): اتجاهات حديثة في المناهج وطرق تدريس ، ط٢ ، عالم الكتب ، القاهرة .
- ١٣ محمد السيد خليل ، على السعيد ربحان ، سامى محب حافظ (٢٠٠٨م): التقويم و القياس (نظريات و تطبيقات) ، مطبعة ٦ أكتوبر ، المنصورة .
- ١٤ محمد حسن أبو عبيدة (١٩٨١م): كرة السلة الحديثة ، دار المعارف ، الإسكندرية .
- ١٥ محمد حسن علاوى (١٩٩٢م): علم النفس الرياضي ، ط٨ ، دار المعارف القاهرة ، ١٩٩٢م
- ١٦ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان (١٩٩٤م): اختبارات الأداء الحركي ، ط٣ ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٧ محمد صبحى حسنين (٢٠٠٤م): القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية ، الجزء الأول ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١٨ نسمة محمد فراج عبدالعظيم (٢٠١٢م) : تأثير استخدام بعض تمرينات البييلاتس على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ثانياً: المراجع الأجنبية:**
- 19 Denise Austim (2002) : Pilates for every body, streng then, lengthen, and tone-with this complete 3-week body make dver, Rodale, USA.
- 20 Emily Kelly (2001) : Körpertra ining nach pilates, einfache techniken füreinen kraftvollen, gesch meidigen und fesnden körper, Neuer Honos verlag, Deutschland
- 21 Karon Karter (2001) : The complete Idiot's Guide torte Pilates method , Designer registered trademarks of pen gum croup (USA) .
- 22 Michael King (2001) : Pilates work book illustrated step-by-step

- controlled trial , jouthap sports
phys there .
- 27 Steinhofer D (2003) Das Athletic
Training Theorie und Praxis zu
Kondition , Philippike Sportverleg ,
Muenster .
- 28 Susan sorosky (2007) : Yoga and
Pilates in the management of low
back pain, Curr Rev
Musculoskeletal .
- 29 Tom Baranowski , Rusell Jago ,
Mariellel , Janker (2005) :
Effect of 4
weeks of Pilates on the body
composition of vpung girls ,
available online .
- ثانياً : شبكة المعلومات (الانترنت) :-
- 30 Http://www.peteresa-
sports.com/AB-exercise-
equipment/p_1_541.htm
- 31 [Http://www.pilates.com/BBAPP/v/a
bout/pilates_benefits.html](http://www.pilates.com/BBAPP/v/a_bout/pilates_benefits.html)
- 32 Http: //
images.lafemmebonita.com/c/w104
738.pug
- guide to mat work techniques,
library of congress, USA.
- 23 Patrick J. Culligan & Janet
Scherer & Keisha Dyer&
Jennifer L. Priestley & Geri Guingon-
White&
Donna Delvecchio & Margi
Vangelis(2010) A randomized
clinical trial comparing pelvic floor
muscle training to a Pilates exercise
program for improving pelvic
muscle strength, The International
Urogynecological Association.
- 24 [Rogers K](#), [Gibson AL](#)(2009)) :
Eight-week traditional mat
Pilates training-program effects on
adult fitness characteristics:
Wellness Center, University of
Miami, USA .
- 25 Roth K. ,Dydeard T ,Leger A (1999)
:Bewegungswissenschaft , Rowohlt
, Reinbek .
- 26 Smith D , Dydeard T , Leger A
(2006) : Pilates Based therapeutic
ecercise effect on subjects with
non specific chronic law back rein and
dunctional disability a randomized

ABSTRACT

“ The effect of the Pilates exercises program on the level of some oponents of physical fitness for basketball skills for second year students (girls) at the Faculty of Physical Education in Mansoura “

Rehab Ahmed Elfeky

Demonstrator, Department of Curriculum and Methods of Physical Education, Mansoura University.

Dr. Asmaa Abdallah Mersal

Lecturer, Department of Curriculum and Methods of Physical Education, Mansoura University.

Dr. Fatma Mahmoud Abdelsameea

Assistant Professor, Department of Curriculum and Methods of Physical Education, Mansoura University

Dr. Yasser Abdelfattah Mohamed

Assistant Professor, Department of Curriculum and Methods of Physical Education, Mansoura University

The research aims to identify the effect of the Pilates exercises program on the level of some elements of physical fitness related to basketball skills for second year students at the Faculty of Physical Education in Mansoura. The university (2021 - 2022), where their number reached (60) female students from the total community, and they were divided into two groups, an experimental group and the other a control group, and the number of each of them amounted to (25) female students. Female students for each group in addition to (10) female students as an exploratory sample to conduct scientific transactions for the registration tests. The research continued for (8) consecutive weeks at a rate of (2) educational units per week. Each of the two groups has a time unit of 90 minutes, and therefore the application of the program includes (16) educational units, and the experimental method was used using Pilates exercises with the experimental group, and the traditional exercises with the control group. The results showed the effectiveness of the Pilates exercise program and its positive impact on the level of physical variables. Under investigation related to basketball skills and in favor of the experimental group.