



” تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس على القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء بعض الركلات لممارسي رياضة الكاراتيه ”

* أ.م.د / صالح عبدالقادر عتريس

المقدمة ومشكلة البحث :

يتوقف تحقيق الفوز في البطولات والمسابقات واللقاءات الرياضية علي مدى التخطيط والاهتمام بالمتطلبات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والفسيولوجية من قبل المدرب والجهاز الفني والإداري المنوط به إعداد اللاعب والفريق .

وتشير كل من " خيرية السكري ، جابر بريقع " (٢٠٠٩م) إلي : أهمية وجود برامج التدريب المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك مستوى عالي من الصفات البدنية والمهارية حيث أن إمتلاك الفرد مستوى عالي من تلك الصفات له أهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي . (٩ : ٣١)

وقد ذكر يحيي الحاوي (٢٠٠٢م) أن : علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على مستحدثات العلم وهو يهدف الى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف التي تساعده على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه وذلك من خلال إستخدامه أفضل الطرق والوسائل المتاحة بشكل علمي وتقني . (١٩ : ٣٩)

والبرنامج التدريبي للاعبين هو برنامج مخطط ومنظم موضوع على أسس علمية لتقديم الخدمات المباشرة والغير مباشرة للاعبين فردياً وجماعياً لجميع مَنْ تضمهم جدران النادي أو مؤسسة رياضة تساعدهم في تحقيق أفضل مستوى من الإنجاز . (٩ : ١٩٩)

وحركات البيلاتس تنتسب إلى العالم الألماني (جوزيف بيلاتس Joseph H.Pilates) الذي إبتكر وطور هذا النوع من الحركات من خلال خبراته السابقة في اليوجا ، رياضات الدفاع عن النفس ، التمرينات والجمباز . (٢٣ : ١٨)

وقد ذكر (فيسا كوركوز Feza Korkusuz) (٢٠٠٧) أن : حركات البيلاتس هي أحد أساليب الإعداد البدني الحديث لتدريب عضلات الجسم كوحدة واحدة وهي تتميز بأن يمارسها الرجال والسيدات في مختلف المراحل السنية بالإضافة إلى أنه يمكن ممارستها في أي مكان بأدوات وبدون أدوات . (١٢٢ : ٣٢)

* أستاذ مساعد تدريب الكاراتيه بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط



ويشير "ميشيل كينج" (٢٠٠١م) أن : تدريبات البيلاتس هي نوع من التمرينات الهوائية تم التوصل إليها وهي عبارة عن ممارسة منظمة لمجموعة تمرينات مع تنظيم لعملية التنفس والتي تعتمد على مختلف المجموعات العضلية معاً ويهدف هذا النوع من التمرينات إلى إيجاد التوازن في الشكل الطبيعي للجسم مع الأخذ في الاعتبار كل العوامل المشاركة في الحصول على جسم رياضي وصحي . (٢٤ : ١)

وأشار " قدرى مرسى " (٢٠١٤م) إلى أن : نجاح الأداء المهارى يحتاج إلى تنمية صفات بدنية خاصة ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية فالصفات البدنية الخاصة لا تظهر بصورة منفصلة عند تنفيذ الأداءات المهارية لأي رياضة وإنما يسهم ذلك في تنمية وتطوير نوع وطبيعة العمل المطلوب في الأداء المهارى . (٢٠ : ١٢)

وتعتبر حركات البيلاتس من الأساليب الحديثة المنتشرة في المجال الرياضى والتي تهدف إلى تنمية وتطوير القوة العضلية والقدرة على التحكم في الأداء عن طريق عضلات الجسم المختلفة بصفة عامة وعضلات الجذع بصفة خاصة من خلال التوافق والدقة بين كل من الجهازين العصبي والعضلي، حيث تقوم حركات البيلاتس بحشد أكبر عدد من المجموعات العضلية من خلال الحركة المستمرة بشكل انسيابي والتركيز الدقيق في قوة وتوازن عضلات الجذع المختلفة مثل عضلات البطن والظهر وعضلات مفصل الحوض . (٢٢ : ٣١٨)

وفوائد تمرينات البيلاتس تتمثل في : تحسين كل من القوة والإطالة والتوازن العضلي ويعتبر التوازن العضلي على جانبي الجسم هو الأساس الفعلي لقوام جيد وتؤدي تدريبات البيلاتس إلى زيادة وعى وإدراك وإحساس الفرد بالوضع المثالي لعضلات ومفاصل الجسم بدءاً من الرقبة والعمود الفقري والحوض مروراً بالرجلين حتى القدمين كما أن تدريبات البيلاتس تعدل شكل الجسم من الوضع الحالي الموجود عليه إلى الوضع المثالي الذي يجب أن يكون . (٢٠ : ٢٨)

وقد أشار **Michael King " (٢٠٠٦م) إلى أن :** طريقة البيلاتس عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء حركات هدفها : تنمية العضلات العميقة للجذع بصفة خاصة مثل عضلات البطن والظهر وعضلات مفصل الحوض والمسؤولة عن التحكم والتثبيت العضلي لتحسين الوضع والتوازن والتوافق للجسم أيضاً تعتمد حركات البيلاتس على التوافق العضلي العصبي مابين اليدين والعينين والرجلين (٢٤ : ١٨)

والقدرة البدنية ترتبط بطبيعة الأداء المهارى في النشاط الرياضى التخصصى للاعب والطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات



البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتحتاج أساليب الكاراتيه الأساسية إلى قدرات بدنية خاصة وهي تسهم في الارتفاع بالمستوى المهاري في النشاط الرياضي التخصصي للاعب وتحقيق الأداء الحركي الأمثل للمهارات الأساسية . (٤ : ٤٩٢ ، ٥٠٣)

والقدرات البدنية الأساسية هي التي تمكن اللاعب من القيام بأداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها الرياضة التي يمارسها بصورة صحيحة حيث تشكل حجر الزاوية للوصول للاعب أو الفريق إلى أفضل المستويات الرياضية العالية فهي قدرات ضرورية لكل الألعاب وتتحدد أهمية كل قدرة عن غيرها من القدرات البدنية الأخرى طبقاً لطبيعة ومتطلبات اللعبة الممارسة مع ضرورة مراعاة أن هناك علاقات إرتباطية وثيقة بين مختلف القدرات البدنية الأساسية . (١٠ : ٢٨)

ورياضة الكاراتيه من الرياضات العريقة التي ظهرت منذ القدم وتعرف بأنها " فن إستخدام الأطراف كأسلحة طبيعية حيث تعد الأطراف الأربعة نقاطاً ضاربة قوية وهي تندرج تحت بند رياضات الدفاع عن النفس "

والكاراتيه كرياضة من أرفع الفنون ووسيلة لبناء الشخصية الإنسانية وتؤكد علي النشاط الفكري ويمارسها البنين والبنات في الأعمار السنية المختلفة فهي فن ضرب المنافس سواء كان فرداً أو أكثر بإستخدام أطراف الجسم الرجلين والذراعين في المناطق الضعيفة من جسم المنافس والتي يحددها قانون اللعبة . (٣ : ٢ ، ١٥)

وتظهر مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث إنخفاض مستوى الأداء للركلات (ماواشي - جيري ، يوكو - جيري ، أورا - ماواشي - جيري) لدى طلاب تخصص الكاراتيه في المحاضرات العملية حيث تتطلب هذه الركلات تحكم اللاعب أثناء الأداء في جميع أجزاء جسمه ونظراً لأن الفصل الدراسي الجامعي لايسمح بفترات تدريب كبيرة نظراً لقصر التوقيت الزمني للتدريب وهذا يناسب تدريبات البيلاتس حيث أنها لا تحتاج إلى توقيت زمني كبير ليظهر تأثيرها على الجانب البدني لطالب التخصص ولأنها تمارس في أي مكان بأدوات أو بدون أدوات

هذا ما دفع الباحث لإقتراح برنامج تدريبي بإستخدام تدريبات البيلاتس محاولاً تنمية بعض الصفات البدنية وتحسين مستوى الأداء المهاري للركلات (قيد البحث) .

أهمية البحث والحاجة إليه :

١. قد يسهم البحث في تنمية بعض القدرات البدنية لطلاب تخصص الكاراتيه .
- ٢- قد يسهم البحث في تنمية مستوي الأداء المهاري للركلات قيد البحث لطلاب تخصص الكاراتيه في وقت قصير .



هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس للاعبين رياضة الكاراتيه ومعرفة تأثيره على:

١- القدرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه (القدرة العضلية - التوازن - المرونة - التوافق) .

٢- بعض الركلات في رياضة الكاراتيه (ماواشي - جيرى ، يوكو - جيرى ، أور - ماواشي - جيرى)

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في بعض

القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية .

٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى

الأداء المهاري للركلات قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية .

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

تدريبات البيلاتس :

هى مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتطوير مرونة وقوة وتحمل الجسم وتحقيق توازنه وتحسينها انماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدنى فقط بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي . (٢١ : ١٧)

الدراسات المرجعية :

١- دراسة أمل نادى محمد (٢٠١٩م) (٧) بعنوان : " المحدد البيوميكانيكى لبعض مهارات الركل باستخدام نموذج كندسن كدالة لوضع برنامج تدريبي للاعبين الكاراتيه " وكانت تهدف إلى : دراسة المحدد البيوميكانيكى لبعض مهارات الركل باستخدام نموذج كندسن كدالة لوضع برنامج تدريبي للاعبين الكاراتيه وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وقد أشتملت العينة على (٤ لاعبين) من لاعبي الكاراتيه متميزين في أداء المهارات قيد البحث ومن أدوات جمع البيانات الملاحظة العلمية وإستمارات الإستبيان وكان من أهم النتائج أن : البرنامج التدريبي في ضوء المحدد البيوميكانيكى قد ظهر تأثيره على فعالية المستوى المهارى للمهارات قيد البحث (الركلة الأمامية القصيرة - الركلة الأمامية - الركلة النصف دائرية القصيرة - الركلة النصف دائرية) في رياضة الكاراتيه لدى عينة البحث وتم التوصل إلى أهم التمرينات النوعية فى ضوء التحليل الكمي والكيفي باستخدام نموذج كندسن .



٢- دراسة محمد سعيد أبو النور (٢٠١٧ م) (١٣) بعنوان : " تأثير استخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وإجراءاته وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين إحداها تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياسيين (القبلي، البعدي) علي عينة قوامها (٢٤) لاعب تم إختيارها بالطريقة العمدية من ناشئي الكوميتيه تحت ١٦ سنة وكان من أهم النتائج أن : استخدام التدريبات الخاصة المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً قيد البحث يؤثر على فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التحسن في القياس البعدي عن القياس القبلي في فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات ما بين (٢٣٪ ، ٦٠.٤٩٪) لكل من فعالية الأداء الدفاعي وفي عدد مرات الفوز وأن إختيار تدريبات متنوعة ومشابهة للمواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً التي تتم أثناء المباريات يؤدي الى تحسن فعالية الأداء الهجومي والدفاعي ونتائج المباريات لدى ناشئي الكوميتيه .

٣- دراسة نادية أحمد عبد المنعم (٢٠١٧ م) (١٦) بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره علي فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه وأستخمت الباحثة المنهج التجريبي علي عينة قوامها (١٥) لاعب وتم إختيار العينة بالطريقة العمدية وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير إيجابي علي زيادة فعالية الأساليب الهجومية وخاصة عنصر الهجوم المضاد وأوصت الباحثة بضرورة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح .

٤- دراسة أسامة عبد الرحمن بكرى (٢٠١٦ م) (٥) بعنوان : " تأثير إستخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (مواشي - جيري) لدى لاعبي الكاراتيه " وكانت تهدف إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات القوة الوظيفية ومعرفة تأثيره على : بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القوة العضلية - التوازن - المرونة - الرشاقة) لدى لاعبي منتخب جامعة سوهاج للكاراتيه وكذا علي تحسين مستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (مواشي جيري) لدى لاعبي منتخب جامعة سوهاج للكاراتيه وأستخدم



الباحث المنهج التجريبي من خلال استخدام التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وعينة البحث ١٠ لاعبين اختيرت بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة سوهاج للكراتيه وكان من أهم النتائج: أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات القوة الوظيفية أدى إلي تحسن في بعض المتغيرات البدنية (القوة العضلية - التوازن - الرشاقة - المرونة) وكذا المستوي المهاري للركلة الجانبية (ماواشي - جيرى) .

٥- دراسة **وليد عصمت زكي (٢٠١٢) (١٨)** بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام مهارات الوضع العكسي وأثرها علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه (كوميتيه) " وكانت تهدف إلي التعرف علي تأثير إستخدام مهارات الوضع العكسي علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات للاعبي الكوميتيه من خلال تصميم برنامج تدريبي بإستخدام مهارات الوضع العكسي والتعرف علي تأثيره علي المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وفاعلية الأداء ونتائج المباريات وأستخدم الباحث المنهج التجريبي علي عينة قوامها (٣٠ لاعب) ١٨- ٢١ وكان من أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائياً بين الوضع الأصلي والعكسي في متغيرات الإختبارات المهارية الفردية والمركبة في القياسات القبلية والبعدي لصالح القياس البعدي وأوصي الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المراحل السنوية المختلفة للاعبي الكوميتيه بنين وبنات والإستعانة بالبرنامج عند وضع وتخطيط البرامج التدريبية الخاصة بتنمية الأداءات المهارية والخططية .

٦- دراسة **معز هلال أبو الإسعاد (٢٠١٠ م) (١٥)** بعنوان : " تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي التعرف على تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الدفاعية والهجومية في مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، على عينة قوامها ٢٤ لاعب وكانت اهم النتائج هي أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى زيادة فاعلية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية قيد البحث، وإلى زيادة فاعلية استخدام مساحات اللعب المختلفة .

٧- دراسة **إبراهيم عبد الحميد الإبياري (٢٠٠٧ م) (١)** بعنوان : " تصميم منظومة خططية لاختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه " وكانت تهدف إلي معرفة مدى تأثير المنظومة الخططية لاختراق مجال المنافس على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين احدهما



تجريبية الأخرى ضابطة على عينه قوامها (٢٤) لاعب وكانت اهم النتائج هي زيادة فاعلية ادارة زمن المباراة وإختراق مجال المنافس، وزيادة المساحة الخططية لحسن تفكير وتصرف اللاعبين مع استغلال مساحات الملعب وخاصة المساحات الركنية .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

إستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياسات القبلية والبعديّة كتصميم تجريبي نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

إشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الرابعة تخصص الكاراتيه بنين كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد وبلغ عددهم (٢٦) طالب .

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طلاب تخصص الكاراتيه بنين كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد للعام الجامعي (٢٠٢٢/٢٠٢٣م) وعددهم (١٦) طالب تحت ٢٢ سنة .

توصيف عينة البحث :

جدول (١)

توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
العينة الأساسية	١٠	%٦٢,٥
العينة الإستطلاعية	٦	%٣٧,٥
الإجمالي	١٦	%١٠٠

يتضح من بيانات جدول (١) السابق أن : عدد عينة البحث الكلية (١٦) طالب

منهم (١٠) طلاب عينة أساسية ، (٦) طلاب عينة إستطلاعية .



إعتدالية العينة :

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن،
العمر التدريبي)

للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة	٢١.٣٠	٠.٦٧	٠.٤٣-	٠.٢٨-	غير دال
٢	الطول	سم	١٧٤.٧٠	٤.٦٢	٠.٠١	١.٢٦-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٩.٧٠	٤.٨٨	٠.٦٢-	٠.٥٧	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.١٠	٠.٩٩	٠.٦١	٠.١٦-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للإلتواء=١.٧٢ ضعف الخطأ المعياري التفطح=٢.٦٦

يتضح من نتائج جدول (٢) السابق أن : قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (٠.٦٢- : ٠.٦١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٥٧ : ١.٢٦-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث .

أدوات جمع البيانات :

أعتمد الباحث في جمع بيانات وقياسات البحث على العديد من الأدوات والأجهزة والاستمارات وتتلخص في الآتي :

أ- الأدوات والأجهزة :

- ساعة إيقاف لحساب الزمن.
- ميزان طبي لقياس الوزن .
- جهاز ريستاميتير لقياس الطول .
- أستييك مطاط .
- كرات طبية .

ب- إستمارات جمع البيانات:

- إستمارة تسجيل القياسات الأنثروبومترية والإختبارات البدنية الخاصة .
- إستمارة تسجيل الإختبارات المهارية .
- إستمارة تجميع البيانات (الاسم - السن - الوزن - الطول - العمر التدريبي) لعينة البحث .



نتائج إستمارة إستبيان لتحديد أهم الركلات في رياضة الكاراتيه :

قام الباحث بتصميم إستمارة إستبيان (مرفق رقم ٣) تحتوي على الركلات في رياضة الكاراتيه والتي تم التوصل إليها من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء لإختيار وتحديد أهم الركلات التي تتناسب مع المرحلة العمرية لعينة البحث .

جدول (٣)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم الركلات الأكثر ملائمة لعينة البحث (ن = ١٠)

م	الركلة	آراء السادة الخبراء	النسبة المئوية
١	(ماي - جيري)	٦	٦٠ %
٢	(ما واشي - جيري)	١٠	١٠٠ %
٣	(يوكو - جيري)	١٠	١٠٠ %
٤	(أشيرو - جيري)	٥	٥٠ %
٥	(أورا - ما واشي - جيري)	٨	٨٠ %
٦	(هيزا - جيري)	٢	٢٠ %
٧	(توبي - جيري)	١	١٠ %

يتضح من بيانات جدول (٣) السابق : آراء السادة الخبراء في تحديد أهم الركلات لدى طلاب تخصص الكاراتيه بنين بكلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد وقد أرتضى الباحث إختيار الركلات التي حققت نسبة (٨٠ %) فأكثر وكانت كالتالي :

(ما واشي - جيري ١٠٠ % ، يوكو - جيري ١٠٠ % ، أورا - ما واشي - جيري ٨٠ %) .

نتائج إستمارة الإستبيان لتحديد أهم القدرات البدنية في رياضة الكاراتيه

قام الباحث بتصميم إستمارة إستبيان تحتوي على القدرات البدنية المستخرجة من خلال تحليل المراجع وعرضها على السادة الخبراء (مرفقي رقم ٢ ، ٣) لإختيار وتحديد أهم القدرات البدنية التي تتناسب مع عينة البحث .



جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء الخبراء حول أهم القدرات البدنية المرتبطة بالركلات قيد البحث

(ن = ١٠)

م	القدرات البدنية الخاصة	آراء السادة الخبراء	النسبة المئوية	ملاحظات
١	القدرة العضلية	٩	٩٠%	
٢	الجلد	٦	٦٠%	
٣	الرشاقة	٦	٦٠%	
٤	الإدراك الحس - حركي	٥	٥٠%	
٥	المرونة	٨	٨٠%	
٦	القوة العضلية	٥	٥٠%	
٧	الدقة	٦	٦٠%	
٨	التوافق	٨	٨٠%	
٩	زمن رد الفعل	٦	٦٠%	
١٠	التوازن	٩	٩٠%	
١١	السرعة الحركية	٦	٦٠%	
١٢	سرعة رد الفعل	٥	٥٠%	
١٣	سرعة الإستجابة	٤	٤٠%	

يتضح من بيانات جدول (٤) السابق : آراء السادة الخبراء في تحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بالركلات

(ماواشي - جيري ، يوكو - جيري ، أورا - ماواشي - جيري) وقد أرتضى الباحث تحديد القدرات البدنية التي

حققت نسبة (٨٠ %) فأكثر وكانت كالتالي :

(القدرة العضلية ٩٠ % ، التوازن ٩٠ % ، المرونة ٨٠ % ، التوافق ٨٠ %) .

- المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية :

• الصدق :

لإيجاد معامل الصدق إستخدم الباحث صدق التمايز وذلك بتطبيق الإختبارات على مجموعتين (مميزة - غير مميزة) عدد كل منهما (١٠) ، المجموعة المميزة وهم منتخب الفرع من خارج مجتمع البحث والمجموعة غير المميزة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث وقد طبقت الإختبارات البدنية والمهارية على المجموعتين وجدول (٥) التالي يوضح ذلك .



جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات البدنية للمجموعتين المميزة وغير المميزة (ن=١٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب من الثبات (القدرة العضلية)	المسافة بالـ سم	٧٩.٣٤	٥.٢٢	٦٨.٤٦	٣.٨٩	*٤.٦٥
٢	الشكل الثماني (التوازن)	العدد	٢.٠٠	٠.٧١	٤.٤٠	٠.٥٥	*٥.١٢
٣	اللمس السفلي والجانبى (المرونة)	العدد في ٣٠ ث	٥.٢٠	٠.٨٤	٣.٠٠	٠.٧١	*٥.٣٩
٤	الدوائر المرقمة (التوافق)	الزمن بالثانية	٣٥.٢٠	٤.٠٩	٥٣.٠٠	١١.٧٥	*٧.١٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١ * دال

يتضح من بيانات جدول (٥) السابق أن : وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات البدنية ما بين (٤.٦٥ : ٧.١٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات البدنية المستخدمة .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات الاختبارات المهارية للمجموعتين المميزة وغير المميزة (ن=١٠)

م	الاختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
٤	الركلة (ماواشي - جيرى)	الدرجة	٤١.٩٤	٠.٩٢	٣٢.٢٢	٠.٩٠	٥.٣٣
٥	الركلة (يوكو - جيرى)	الدرجة	٤١.٧٦	٠.٣٦	٣١.٧٤	٠.٣٥	٦.٠٩
٦	الركلة (أورا - ماواشي - جيرى)	الدرجة	٤١.٨٦	٠.٤٦	٣١.٦٤	٠.٦٢	٥.٨٤

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.٣١ * دال

يتضح من بيانات جدول (٦) السابق أن : وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في جميع الاختبارات المهارية لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيم (ت) المحسوبة للاختبارات المهارية ما بين (٥.٣٣ : ٦.٠٩) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) مما يدل على صدق الاختبارات المهارية المستخدمة .



الثبتات :

لإيجاد معامل الثبات إستخدم الباحث طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة قوامها (١٠) طلاب (المجموعة غير المميزة) والسابق إستخدامها في إيجاد الصدق وبفارق زمني أربعة أيام للإختبارات البدنية والمهارية وجدول (٧) التالي يوضح ذلك .

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات البدنية (ن=١٠)

م	الإختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب من الثبات (القدرة العضلية)	المسافة بالـ سم	٧٤.٤٨	٥.٧٣	٧٣.٨١	٦.٢٠	*٠.٩٨
٢	الشكل الثماني (التوازن)	العدد	٤.٤٠	٠.٥٥	٤.٣٢	٠.٦٤	*٠.٩٦
٣	اللمس السفلي والجانبى (المرونة)	العدد في ٣٠ ث	٣.٠٠	٠.٧١	٣.٢٠	٠.٨٤	*٠.٩٧
٤	الدوائر المرقمة (التوافق)	الزمن بالثانية	٥٣.٠٠	١١.٧٥	٥٢.٤٠	١٢.٣٨	*٠.٩٤

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٨٨ * دال

يتضح من بيانات جدول (٧) السابق أن : وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق فى جميع الإختبارات البدنية حيث تراوحت قيمة " ر " المحسوبة للإختبارات البدنية ما بين (٠.٩٤ : ٠.٩٨) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للإختبارات المهارية قيد البحث (ن=١٠)

م	الإختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الركلة (ماواشي ٠ جيرى)	الدرجة	٣٢.٢٢	٠.٩٠	٣٢.٢١	٠.٩٢	٠.٩٣
٢	الركلة (يوكو ٠ جيرى)	الدرجة	٣١.٧٤	٠.٣٥	٣١.٦٨	٠.٤١	٠.٩١
٣	الركلة (أورا ٠ ماواشي ٠ جيرى)	الدرجة	٣١.٦٤	٠.٦٢	٣١.٣٦	٠.٨٨	٠.٩٥

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٨٨ * دال

يتضح من بيانات جدول (٨) السابق أن : وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق وإعادة التطبيق فى جميع الإختبارات المهارية حيث تراوحت قيمة " ر " المحسوبة للإختبارات المهارية ما بين (٠.٩١ : ٠.٩٥) وهي أكبر من قيمة "ر" الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات .



التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح :

تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للتالي :

عدد الأسابيع = ٨ أسابيع .

عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع = ٢ وحدات تدريبية .

زمن الوحدة التدريبية الواحدة = ١٢٠ دقيقة .

الزمن الكلي للبرنامج التدريبي = ٨ أسابيع $\times$ ٢ وحدة تدريبية $\times$ ١٢٠ دقيقة زمن الوحدة

التدريبية = ١٩٢٠ دقيقة .

تم العرض علي السادة الخبراء لتحديد زمن تدريبات البيلاتس في الوحدة التدريبية وكانت

الآراء بنسبة ٨٠٪ كالتالي :

زمن تدريبات البيلاتس (٢٠ دقيقة) من زمن الوحدة التدريبية .

زمن تدريبات البيلاتس (٣٢٠ دقيقة) من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح .

٢٠ ق $\times$ ٢ وحدة تدريبية أسبوعية $\times$ ٨ أسابيع = ٣٢٠ دقيقة .

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي كالتالي :

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية على عينة إستطلاعية من المجتمع الأصلي وعددها (٦)

طلاب ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك يوم الأحد الموافق ١٢ / ٢ / ٢٠٢٣ م .

وقد أسفرت الدراسة الإستطلاعية عن التالي :

- صلاحية أدوات والأجهزة .
- تدريب المساعدين على تطبيق الإختبارات قيد الدراسة .
- التغلب على بعض الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ووضع حلول لها .

القياسات القبليّة :

أجريت القياسات القبليّة على عينة البحث للقدرات البدنية والركلات قيد البحث وذلك

يومي الثلاثاء والأربعاء الموافق ١٤، ١٥ / ٢ / ٢٠٢٣ م .

تجانس وإعتدالية عينة البحث :

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أنها تتوزع إعتدالياً في جميع متغيرات البحث .



جدول (٩)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الإختبارات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	الإختبارات البدنية : الوثب من الثبات (القدرة العضلية)	المسافة بالـ سم	٧٥.٦٢	٥.٠٢	١.٣٠-	١.٨١	غير دال
٢	الشكل الثماني (التوازن)	العدد	٤.٥٠	٠.٨٥	٠.٠١	٠.١١	غير دال
٣	اللمس السفلي والجانبى (المرونة)	العدد في ٣٠ ث	٣.٤٠	٠.٨٤	٠.٣٩	٠.٣٧	غير دال
٤	الدوائر المرقمة (التوافق)	الزمن بالثانية	٥٥.٤٠	٨.٨٧	٠.١١-	٠.١٣-	غير دال
١	الإختبارات المهارية : الركلة (ماواشي - جيري)	الدرجة	٣٢.٧١	١.٠٠	٠.٠٩-	٠.٩٤-	غير دال
٢	الركلة (يوكو - جيري)	الدرجة	٣٢.٠٤	٠.٤٥	٠.٣٥	٠.١٩	غير دال
٣	الركلة (أورا - ماواشي - جيري)	الدرجة	٣١.٨٦	٠.٥٩	٠.٢٧-	٠.١٠-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٧٢ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٦٦
يتضح من نتائج جدول (٩) السابق أن : قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٣٩- : ١.٣٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٩٤- : ١.٨١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث .

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مرفق رقم (٦) ولمدة (٨) أسابيع على عينة البحث وتم تنفيذ الوحدات التدريبية بملاعب كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد فى الفترة من ٢١ / ٢ / ٢٠٢٣ م حتى ١٧ / ٤ / ٢٠٢٣ م .

القياسات البعدية :

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية وذلك يومي الاثنين ، الثلاثاء الموافق ١٨ ، ١٩ / ٤ / ٢٠٢٣ م وذلك لجميع الإختبارات قيد البحث (القدرات البدنية والركلات) وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياسات القبلية وفي نفس الظروف وعليه تم جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائيا .



الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة :

أستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الارتواء ، معامل الارتباط ، إختبار " ت " ، نسبة التحسن .

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها :

عرض نتائج الفرض الأول والذي ينص على التالي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية " .

جدول (١٠)

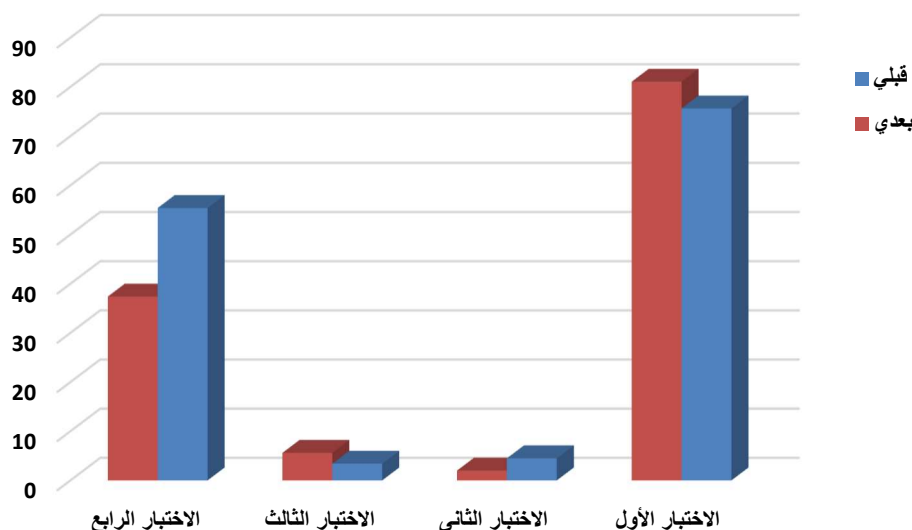
دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	الوثب من الثبات (القدرة العضلية)	المسافة بالـ سم	٥٠.٢	٨١.٠٥	٥.١٤	٧.١٨	٨.٧٧*	
٢	الشكل الثماني (التوازن)	العدد	٠.٨٥	٢.٠٠	٠.٦٧	١٢٥.٠٠	٧.٩٣*	
٣	اللمس السفلي والجانبى (المرونة)	العدد في ٣٠ ث	٠.٨٤	٥.٦٠	٠.٨٤	٦٤.٧١	٦.٥٤*	
٤	الدوائر المرقمة (التوافق)	الزمن بالثانية	٨.٨٧	٣٧.٤٠	٤.٠١	٤٨.١٣	٨.٦٥*	

قيمه (ت) عند مستوي دلالة $(0.05) = 2.26$ *دال

يتضح من نتائج جدول (١٠) السابق أن : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوي القدرات البدنية قيد البحث (القدرة العضلية ، التوازن ، المرونة ، التوافق) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين $(6.54 : 8.77)$ كما تراوحت نسب التحسن ما بين $(7.18\% : 125\%)$.



دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في القدرات البدنية قيد البحث

عرض نتائج الفرض الثاني والذي ينص على التالي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للركلات قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدي " .

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في مستوى الأداء المهاري للركلات قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت)
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
١	الركلة (ماواشي - جيري)	الدرجة	١.٠٠	٣٢.٧١	٠.٧٧	٤١.٥٨	٢٧.١١	٥.١٤
٢	الركلة (يوكو - جيري)	الدرجة	٠.٤٥	٣٢.٠٤	٠.٤٦	٤١.٥٥	٢٩.٦٦	٥.٢١
٣	الركلة (أورا - ماواشي - جيري)	الدرجة	٠.٥٩	٣١.٨٦	٠.٤٣	٤١.٦٩	٣٠.٨٤	٩.٩١

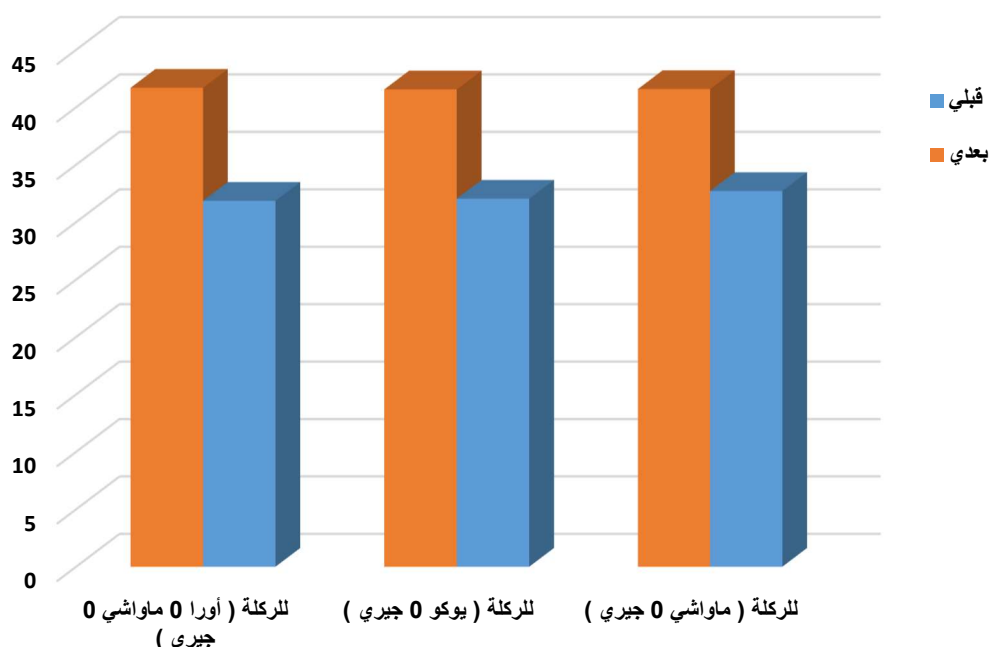
قيمته (ت) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٦

*دال

يتضح من نتائج جدول (١١) السابق أن : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للركلات قيد البحث (ماواشي - جيري ، يوكو - جيري ، أورا - ماواشي)



- جيري) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.١٤ : ٩.٩١) كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٧.١١ % : ٣٠.٨٤ %)



دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للركلات قيد البحث

مناقشة النتائج وتفسيرها :

مناقشة نتائج الفرض الأول وتفسيرها :

يتضح من نتائج جدول (١٠) السابق ، شكل (١) أن : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوي القدرات البدنية قيد البحث (القدرة العضلية ، التوازن ، المرونة ، التوافق) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٦.٥٤ : ٨.٧٧) كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٧.١٨ % : ١٢٥ %).

ويرجع الباحث سبب تلك الفروق في القدرات البدنية إلى تأثير التدريبات المقترحة والمقننة في ضوء الأساليب العلمية الحديثة التي أستخدمها الباحث خلال البرنامج التدريبي المقترح والتي كان لها تأثير فعال علي مستوي القدرات البدنية قيد البحث وهي (القدرة العضلية ، التوازن ، المرونة ، التوافق).



وهذا يتفق مع نتائج دراسة " ايهاب منصور " (٢٠١٣م) (٨) حيث أكدت نتائج الدراسة على أن : البرنامج الذى أشتملت مفرداته على تدريبات البيلاتس أدى إلى تحسن ملحوظ فى بعض عناصر اللياقة البدنية وهي (القوة العضلية - المرونة) .

وأيضاً تتفق نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه " كارون كارتر " (٢٠٠١م) وهو أن : تدريبات البيلاتس تتميز بقدرتها على تنمية القوة العضلية وذلك بدون ظهور الضخامة العضلية لعضلات الجسم المختلفة وبالتالي تعطى شكل وقوام أفضل لجسم اللاعب . (٢٣ : ٢١)

كما تشير دراسة " أحمد حسين " (٢٠١٦) (٢) أيضاً إلى أن : تدريبات البيلاتس قد تزيد من القوة العضلية وخاصة عضلات الجذع وذلك لأنه عند التحكم في تدريبات البيلاتس تقوم بحشد أكبر قدر من الألياف العضلية فى المنطقة التى تؤدى التمرين مما يزيد من القوة العضلية لهذه المنطقة بالأخص .

وقد أكد Michael King " (٢٠٠٦م) (٢٤) علي أن : طريقة البيلاتس هي برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء حركات هدفها : تنمية العضلات العميقة للجذع بصفة خاصة مثل عضلات البطن والظهر وعضلات مفصل الحوض والمسؤلة عن التحكم والتثبيت العضلى لتحسين الوضع والتوازن والتوافق للجسم وهي أيضاً تعتمد حركات البيلاتس على التوافق العضلى العصبى ما بين اليدين والعينين والرجلين لذا يرى الباحث أن تدريبات البيلاتس أدت إلي تحسين القدرات البدنية قيد البحث وكانت كالتالي :

(القدرة العضلية لعضلات الجذع بشكل أفضل من التدريبات العادية ويتضح ذلك من خلال نتائج الاختبارات حيث بلغت نسبة التحسن فى بعض الاختبارات مثل الوثب من الثبات (٧٠,١٨ ٪) وكذلك نسبة تحسن بلغت

(١٢٥ ٪) فى اختبار الشكل الثماني لصفة التوازن ، نسبة تحسن بلغت (٦٤,٧١ ٪) فى اختبار اللمس السفلي والجانبى لصفة المرونة الخاصة بالمفاصل ، نسبة تحسن بلغت (٤٨,١٣ ٪) فى اختبار الدوائر المرقمة لصفة التوافق .

وبذلك يكون الفرض الأول والذي ينص علي التالي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدية " قد تحقق .



مناقشة نتائج الفرض الثاني وتفسيرها :

يتضح من نتائج جدول (١١) السابق ، شكل (٢) أن : وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري للركلات قيد البحث (ماواشي - جيري ، يوكو - جيري ، أورا - ماواشي - جيري) حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٥.١٤ : ٩.٩١) كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٧.١١ % : ٣٠.٨٤ %). ويرجع الباحث التحسن في مستوى أداء الركلات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح إلى استخدام تدريبات البيلاتس حيث جاءت هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة " ناهد خيري " (٢٠١٠م) (١٧) حيث ذكرت أن : البرنامج التدريبي الموضوع على أسس علمية والذي يناسب مستوى وقدرات الطالبات أدبي على تحسين مستوى أداء هؤلاء الطالبات بدنياً ومهارياً .

وقد أكدت نتائج دراسة " أمل سليم " (٢٠١٦م) (٦) على أن : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البيلاتس كان له دور إيجابي وفعال على تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث .

كما أشارت دراسة كل من " غيداء عبد الشكور ، وليد جبر " (٢٠٠٩م) (١١) على أن : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البيلاتس كان له تأثير إيجابي قوي على تحسين مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية حيث أدت إلى تقوية العضلات الكبيرة ومنها عضلات الرجلين والبطن والظهر والذراعين مما كان له دور هام في تنمية الأداء الحركي للمهارات قيد البحث في رياضة الجمباز .

لذا يرى الباحث أن تدريبات البيلاتس كانت لها دور وتأثير فعال في تنمية مستوى الركلات قيد البحث وهي (ماواشي - جيري ، يوكو - جيري ، أورا - ماواشي - جيري) ولأنها لا تحتاج إلى فترات تدريب طويلة وهذا يتناسب مع الوقت المخصص (زمن المحاضرات العملية) للطلاب خلال الفصل الدراسي الواحد من العام الجامعي .

وبذلك يكون الفرض الثاني والذي ينص على التالي : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري للركلات قيد البحث لصالح متوسطات القياسات البعدي " . قد تحقق .



الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه والأساليب والمعالجات الإحصائية التي أستخدمها الباحث وإستناداً إلى ما أظهرته نتائج الدراسة توصل الباحث إلى الإستنتاجات التالية :

١- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات البيلاتس أدى إلى تحسن مستوى القدرات

البدنية قيد البحث وهي :

. ٧,١٨ %

القدرة العضلية بلغت نسبة التحسن

. ١٢٥ %

التوازن نسبة التحسن

. ٦٤,٧١ %

المرونة نسبة التحسن

. ٤٨,١٣ %

التوافق نسبة التحسن

التوصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحث بما يلي :

١- ضرورة إستخدام تدريبات البيلاتس لطلاب تخصص الكاراتيه لتنمية القدرات البدنية الخاصة

وهي : القدرة العضلية والتوازن والمرونة والتوافق .

٢- ضرورة إستخدام تدريبات البيلاتس لطالبات تخصص الكاراتيه لتنمية القدرات البدنية

الخاصة .

٣- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة بإستخدام تدريبات البيلاتس علي طلاب الفرق الأخرى

والمراحل السنية والدراسية المختلفة .

٤- إجراء المزيد من الدراسات المشابهة بإستخدام تدريبات البيلاتس علي رياضات أخرى مثل

التايكندو ، الكونغ فو ، الجودو ، الكيك بوكس ، الملاكمة .



المراجع

أولاً : المراجع باللغة العربية

- ١- إبراهيم عبد الحميد الإبياري : " تصميم منظومة خطية لإختراق مجال المنافس وتأثيرها على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بالسادات ، جامعة المنوفية ، ٢٠٠٧ م .
- ٢- أحمد حسين محمد : " تأثير المزج بين تدريبات البيلاتس والتدريب البليومتري على القدرة العضلية ودقة التصويب بالوثب لدى لاعبي كرة اليد " ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ٢٠١٦ م
- ٣- أحمد محمود إبراهيم : "مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية - رياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥ م .
- ٤- أحمد محمود إبراهيم : " موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٥ م .
- ٥- أسامة عبد الرحمن بكرى : " تأثير إستخدام تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الدائرية (مواشي - جيري) لدى لاعبي الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٦ م .
- ٦- أمل السيد سليم : " فعالية برنامج لتدريبات البيلاتس على حدة التوتر والإجهاد العصبي ومستوى الأداء فى التمرينات الفنية والإيقاعية " ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ٢٠١٦ م .
- ٧- أمل نادى محمد : " المحدد البيوميكانيكى لبعض مهارات الركل بإستخدام نموذج كندسن كدالة لوضع برنامج تدريبى للاعبى الكاراتيه " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٩ م
- ٨- إيهاب أحمد منصور : " فعالية تمرينات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية ووظائف التنفس للملاكمين " ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، ٢٠١٣ م
- ٩- خيرية السكري ، محمد جابر بريقع : " التدريب البليومتري لصغار السن " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، الجزء الثاني ، ٢٠٠٩ م .



- ١٠- صالح عبدالقادر عتريس : " تأثير برنامج مشابه لتنمية القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون-كانا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٠م
- ١١- غيداء عبدالشكور محمد ، وليد أحمد جبر : " فاعلية برنامج لتمارين البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية " ، بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، ٢٠٠٩م .
- ١٢- قدرى سيد مرسى : " تخطيط التدريب الرياضي " محاضرات دراسية غير منشورة ، الإتحاد الدولي لكرة اليد ، القاهرة ، ٢٠٠٨ م .
- ١٣- محمد سعيد أبو النور : " تأثير استخدام بعض المواقف اللعبية الموجهة تكتيكياً على فعالية الأداء ونتائج المباريات لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " ، بحث علمي منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية البدنية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧م
- ١٤- محمد صبحي حسانين : " القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة " ، ج ١ ، ط ٦ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤ م .
- ١٥- معتز هلال أبو الإسعاد : " تأثير برنامج تدريبي على فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية والدفاعية في مناطق اللعب المختلفة لناشئي الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١٠ م .
- ١٦- نادية أحمد عبد المنعم : " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وأثره على فعالية الهجوم المضاد ونتائج المباريات للاعبين الكوميتيه في رياضة الكاراتيه " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١٧ م .
- ١٧- ناهد خيرى عبدالله : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس Pilates على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية " ، بحث علمي منشور ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث عشر (التربية الرياضية تحديات الألفية الثالثة) ، ٢٠١٠م .



- ١٨- وليد عصمت زكي : " تأثير برنامج تدريبي بإستخدام مهارات الوضع العكسي وأثرها علي فاعلية الأداء ونتائج المباريات لدي لاعبي الكاراتيه (كوميته) " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١٢ م .
- ١٩- يحيى السيد الحاوي : " المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب " ، المركز العربي للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٢ م .

ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية :

- 20- **Christine Romani-Ruby, and Ben Reuter** : Front , long stretch and hundred exercises on the Pilates reformer and mat. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy: Volume30 | Number 2,2006.
- 21- **Denise Austin** : Pilates for every body, strengthen, lengthen, and tonewith the complete 3- week body make dyer, rodale, USA.uvuluvik .tvvt (2002).
- 22- **Feza Korkusuz Sabire Akın** : " Effects of Pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females " Journal of Bodywork and Movement Therapies, October(2007).
- 23- **Karon Karter** : " The complete Guide to Pilates method " , Designer registered trade marks of pen gum croup (USA) (2001).
- 24- **Michael King** : " Pilates work book illustrated step-by-step guide to mat work techniques " , library of congress, USA2001
- ثالثاً : المراجع من شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :
- 25 -<http://www.yalla forma.com.Insanity-cardio>
- 26-[Www.peteresa-sports.com/AB-exerciseequipment/p_1_541.htm](http://www.peteresa-sports.com/AB-exerciseequipment/p_1_541.htm)