

" تأثير استخدام تدريبات البيلاتس Pilates علي القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي رياضة الجودو "

أ.د/ محمود حسن حسين العربي

أ.م.د/ صالح عبد القادر عتريس

د/ هبه رشوان علي رشوان

**** الباحث / محمد قراة عبدالرحمن اسماعيل

يعد الإهتمام بالمتطلبات البدنية، والمهارية، والخططية من أهم الأمور التي يجب علي المدرب مراعاتها في إعداد اللاعبين، وذلك نظراً لأهمية تلك العوامل ومدى تأثيرها علي الأداء الرياضي للاعبين، حيث يتوقف مدى تحقيق الفوز بالعديد من البطولات والمنافسات الرياضية علي مدى الإهتمام المتكامل بالإعداد الرياضي للاعبين في تلك النواحي المختلفة. (٨ : ١)

كما يشير "يحيي السيد" (٢٠٠٢م) أن علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد علي العلم ومستحدثاته، والذي يهدف الى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف التي تساعده علي تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق، والأساليب، والوسائل المتاحة بشكل علمي. (١٩ : ٣٩)

ويشير "ميشيل كينج" (٢٠٠١م) أن هناك نوع من التدريبات الهوائية والتي تم التوصل إليها وتعرف بتدريبات البيلاتس وهي عبارة عن ممارسة منظمة لمجموعة من التدريبات مع تنظيم لعملية التنفس والتي تعتمد علي مختلف المجموعات العضلية معاً، ويهدف هذا النوع من التدريبات الى إيجاد التوازن في الشكل الطبيعي للجسم مع الأخذ في الاعتبار كل العوامل المشاركة في الحصول علي جسم صحي. (٢٦ : ١)

وتنسب تدريبات البيلاتس إلى الألماني "جوزيف بيلاتس" Joseph H. Pilates الذي ابتكر وطور هذا النوع من التدريبات من خلال خبراته في الجيمناز، التمرينات، اليوجا ورياضات الدفاع عن النفس. (٢٥ : ١٨) (٢٧ : ٢٨)

وتدريبات البيلاتس هي أحد أساليب الإعداد البدني الحديث لتدريب عضلات الجسم كوحده واحده، وتتميز تدريبات البيلاتس بإمكانية ممارسة الرجال والسيدات لها بمختلف الأعمار السنية بالإضافة إلى أنه يمكن ممارستها في أي مكان بأدوات وبدونها. (٢٤ : ٣٢)

وقد أشار كلاً من "كرستين روماني وبن روتر" (٢٠٠٦م) إلى أن تدريبات البيلاتس عبارة عن برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء حركات الهدف الأساسي منها هو تنمية وزيادة قوة العضلات العميقة للجذع بصفة خاصة مثل عضلات البطن والظهر وعضلات مفصل الحوض والمسؤلة

* أستاذ تدريب الملاكمة ورئيس قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

** أستاذ مساعد تدريب رياضات الدفاع عن النفس (كاراتيه) بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

*** مدرس تدريب رياضات الدفاع عن النفس (جودو) بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

**** المعيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط

عن التحكم والتثبيت العضلي لتحسين وضع، وتوازن وتوافق الجسم، كما تعتمد تدريبات البيلاتس على التوافق العضلي العصبي مابين اليدين والعينين والرجلين، حيث تستخدم تدريبات البيلاتس الجاذبية الأرضية ووزن الجسم كمقاومة لزيادة شدة التدريب أثناء الأداء.

(٢٠: ١٤٩)

وتذكر "نيفين حسين" (٢٠١٦م) (٢٠١٨م) أن تنمية الإعداد البدني الخاص يساعد لاعبي الجودو في إمكانية الربط بين أجزاء الجسم لأكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد مما يؤدي الى رفع المستوى المهاري سواء للهجوم المركب بأداء أكثر من مهارة حركية (مهارة خداعية _ مهارة اخري) أو بأداء مهارات الهجوم المضاد في إتجاهات ديناميكية مختلفة الأداء وكذلك يعمل على رفع مستوى أداء القدرة الخداعية من أجل تشتيت إنتباه المنافس عن الجزء الأساسي للأداء.

(١٨: ٩١) (١٧: ١٣٠)

ويشير "قدي مرسى" (٢٠١٤م) إلى أن نجاح الأداء المهاري يحتاج إلى تنمية صفات بدنية خاصة ضرورية تسهم في أدائها بصورة مثالية، فالصفات البدنية الخاصة لاتظهر بصورة منفصلة عند تنفيذ الأداءات المهارية للعبة، حيث يسهم ذلك في تنمية وتطوير نوع وطبيعة العمل المطلوب في الأداء المهارى.

(٢٠: ٩)

وتعتبر رياضة الجودو من الرياضات التي احتلت مركزاً متقدماً بين الألعاب الفردية التي يتم التنافس فيها عالمياً وأولمبياً وقارياً ودولياً، حيث تطورت تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والخططية والقانونية والمهارية والبدنية، ومن الطبيعي أن يواكب هذا التطور تطوراً مماثلاً في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة من دعائم الوصول الى المستويات العليا في تلك الرياضة.

(١٣: ١٢) (٣: ٨)

وفي ضوء ما سبق ومن خلال عمل الباحث كمعاون في تدريس مقرر أساسيات رياضات الدفاع عن النفس واجراء الباحث بعض المقابلات المقننة مع بعض مدربي رياضة الجودو ومشاهدة المباريات الخاصة برياضة الجودو، قد لاحظ الباحث أن هناك قصور في القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو، ويرجع ذلك إلى تركيز المدربين على الجانب المهاري فقط وإغفالهم للتدريبات التي تنمي الجانب البدني الذي يعتبر هو كلمة السر في تحقيق مستويات عالية من الانجاز الرياضي، ويرى الباحث أن إمتلاك اللاعب لهذه القدرات البدنية سوف يحسن من مستوى الأداء.

ومن خلال إطلاع الباحث على بعض الدراسات المرجعية لكل من "محمد ابوالحمد" (٢٠١٩م) (١١)، "ايمن مسلم" (٢٠١٩م) (٢)، "شيماء جمال، الزهراء رشاد" (٢٠١٥م) (٦)، والتي تؤكد فاعلية تدريبات البيلاتس على تنمية وتطوير الصفات البدنية، وحيث أن تدريبات البيلاتس تعمل علي تحسين كلاً من (القوة والاطالة والتوازن العضلي والتحكم في أجزاء الجسم) فإن هذه التدريبات سيكون لها فاعلية أكبر في تنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو ومن ثم تحسن في مستوى الأداء المهاري.

ومن خلال هذا المسح المرجعي للدراسات المرجعية قد وجد الباحث ان هناك ندرة في إستخدام تدريبات البيلاتس في تنمية القدرات البدنية الخاصة للاعبي رياضة الجودو بمحاظفة أسيوط مما دفع الباحث

إلى إجراء هذا البحث بعنوان "تأثير إستخدام تدريبات البيلاتس Pilates على القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي رياضة الجودو".
أهمية البحث والحاجة إليه:

- ١- قد يساعد هذا البحث في إستخدام الأساليب التدريبية الحديثة "تدريبات البيلاتس (Pilates) في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب رياضة الجودو بصفة خاصة.
- ٢- قد يسهم هذا البحث في الإرتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في رياضة الجودو.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير إستخدام تدريبات البيلاتس (Pilates) على القدرات البدنية الخاصة في رياضة الجودو.

فرض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة بالبحث:

تدريبات البيلاتس "Pilates":

هي مجموعة من التدريبات البدنية المصممة لتطوير مرونة وقوة وتحمل الجسم وتحقيق التوازن وتحسين أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي.

الدراسات السابقة:

- ١- دراسة "محمود محمد عبدالموجود" (٢٠٢٢م) (١٣)، رسالة ماجستير، بعنوان "تأثير استخدام بعض الطرق الدفاعية علي تحسين مستوى الهجمات المضادة لدي ناشئي رياضة الجودو"، إستهدفت الدراسة التعرف على تصميم برنامج تدريبي يضم الطرق الدفاعية المناسبة الأكثر استخداما والهجمات المضادة للحد من الهجمات الهجومية الخاصة بالمنافس، ودراسة تأثير هذا البرنامج على تحسين مستوى الهجمات المضادة لدى ناشئي الجودو.. استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة لمناسبتها لهدف البحث. تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وقد بلغ عدد العينة الكلية للدراسة (٢٦) وتم تقسيمهم الي (١٠) مجموعة التجريبية من ناشئي الجودو الذين يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح. (١٠) مجموعة الضابطة من ناشئي الجودو، المجموعة الاستطلاعية: ويبلغ عددها (٦) من ناشئي الجودو، ومن أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام بعض الطرق الدفاعية إلى تحسن في مستوى بعض الهجمات المضادة قيد البحث .

٢- دراسة ماجد يعقوب يوسف (٢٠٢٠م) (١٠)، رسالة دكتوراه، بعنوان تأثير استخدام تدريبات التعلق والبلاتس على بعض المتغيرات البدنية للاعبين التايكوندو بدولة الكويت، يهدف البحث الى معرفة تأثير استخدام تدريبات البلاتس والتعلق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي التايكوندو بدولة الكويت، إستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي- البعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية باستخدام تدريبات الفارترك، والأخرى ضابطه تتبع البرنامج المتبع فى التدريب، إختارت الباحث عينه البحث بالطريقة العمدية العشوائية من لاعبي التايكوندو بدولة الكويت،، وقد بلغ قوام عينة الدراسة (٤٠) ناشئ من مجتمع البحث، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين كالاتي: المجموعة التجريبية (١٥) لاعب تخضع للبرنامج المقترح باستخدام البرنامج المقترح، المجموعة الضابطة (١٥) لاعب تخضع للبرنامج المتبع ، هذا بالإضافة إلى (١٠) لاعب من من للتحقق من المعاملات العلمية للإختبارات، وكانت أهم النتائج التي توصل اليها الباحث هي ان استخدام تدريبات البيلاتس قد اثرت تأثيرا ايجابيا علي مستوى القدرات البدنية قيد البحث .

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام أسلوب القياسين (القبلي، والبعدي)، وذلك لملاءمته لطبيعة واهداف البحث.

مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي رياضة الجودو المسجلين بالاتحاد المصري للجودو فرع أسبوط للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م تحت ١٥ سنة وعددهم (٦٠) لاعب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة الجودو (الناشئين تحت ١٥ سنة) بالمؤسسة العسكرية والمسجلين بالاتحاد المصري للجودو فرع أسبوط للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م، البالغ عددهم (١٢) لاعبا عينة اساسية، وتم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (٥) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية ومن نفس المجتمع.

جدول (1)

توصيف عينة البحث

نوع العينة	العدد	النسبة المئوية	إجمال الأعداد	النسبة المئوية
الأساسية	١٢ لاعب	٧٠.٦%	١٧ لاعب	١٠٠%
الإستطلاعية	٥ لاعب	٢٩.٤%		

أسباب اختيار عينة البحث:

- أن يكون اللاعب الناشئ مسجلاً بسجلات الاتحاد المصري للجودو فرع أسبوط وذلك للموسم الرياضي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.
- انتظام عينة البحث الأساسية علي الحضور طوال فترة التدريب.
- موافقة مدرب الفريق علي معاونة الباحث في تدريب عينة البحث خلال تطبيق تدريبات البيلاتس .
- موافقة جميع عينة البحث على الاشتراك في تجربة البحث.
- جميع أفراد العينة ليس لديهم خبرات سابقة بتدريبات البيلاتس .
- تجانس وتوصيف عينة البحث:
- تم إجراء القياسات الخاصة بمتغيرات النمو للعينة قيد البحث وذلك تمهيدا لإجراء المعاملات الإحصائية لتوصيف عينة البحث:

- جدول (2)

- توصيف متغيرات البحث (متغيرات النمو) (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
السن	سنه	13.250	13.000	0.754	-0.868	-0.478
الطول	السنتيمتر	150.750	150.500	6.298	-0.798	-0.223
الوزن	الكيلوجرام	49.667	48.000	9.801	-0.444	0.402
العمر التدريبي	الشهر	28.000	27.000	10.720	-0.355	0.459

- يتضح من نتائج جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء في متغيرات النمو الأساسية (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) قد تراوحت ما بين (-٠.٤٧٨ : ٠.٤٥٩) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-٠.٨٦٨ : ٠.٣٥٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو قيد البحث، والذي يشير إلى إتباعها التوزيع الطبيعي، حيث إنحصرت قيم معاملات الالتواء ما بين (± ٣) مما يدل على إعتدالية عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية.

جدول (٣)

تجانس عينة البحث في الإختبارات البدنية لعينة البحث (ن=١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل التفلطح	معامل الالتواء
الاختبارات البدنية	قوة مميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)	السنتيمتر	١.٨٦	٠.١٣	٠.٦٥- ٠.٠٣-
	الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)	ثانية	١٤.٢٠	٠.٦٥	٠.٩١- ٠.٣٥
	المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من	السنتيمتر	١٨.٣٧	١.٦١	٠.٦٢- ٠.٢٥-

(الوقوف)					
٠.٤٥	١.٤٨-	٠.٣٦	٨.٩٨	ثانية	التوافق (إختبارالوثب داخل الدوائر المرقمة)
٠.١٤	٠.١٣	٠.٥٩	٢٣.٣٤	ثانية	التوازن (إختبار الوقوف علي مشط القدم)
٠.٤٨-	١.٤٨-	٠.٤٥	٢٣.٣٣		ايمن ايسر

- يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الإلتواء تراوحت ما بين (-٠.٨٠ : ٠.٨١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الإلتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١.٢٢ : ٠.٣٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في الإختبارات البدنية قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

لتحقيق الهدف والتحقق من فروض البحث فقد تطلبت طبيعة البحث إستخدام عدة أدوات لجمع البيانات وهي كالتالي:

١- المسح المرجعي للدراسات والمراجع العلمية لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو.
٢- تصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد اهم القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو . مرفق (٣)، من تصميم الباحث وقد تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء بغرض تحديد اهم القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو وإرتضي الباحث نسبة (٧٠%) فأكثر.

٣- تصميم استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء لتحديد انسب الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة مرفق (٤) ، من تصميم الباحث قام الباحث بتصميم الإستمارة بعد الرجوع إلى المراجع والدراسات العلمية برياضة الجودو، وقد تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء بغرض تحديد أنسب الإختبارات لكل قدرة تم تحديدها وإرتضي الباحث نسبة (٧٠%) فأكثر.

٤- اختبارات القدرات البدنية الخاصة. مرفق (٨)

القدرات البدنية قيد البحث:

بعد الإطلاع على المراجع والدراسات والبحوث العلمية، قام الباحث بتحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو ، وتوصل الباحث إلى القدرات البدنية التالية جدول رقم (٤):

جدول (٤)

المسح المرجعي لتحديد القدرات البدنية الخاصة في رياضة الجودو

م	رقم المرجع	٢	٥	٧	٨	١٠	١٢	١٥	١٧	١٨	١٩	المجموع	النسبة
القدرات البدنية													
١	القوة المميزة بالسرعة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠%
٢	تحمل القوة		✓		✓	✓	✓		✓	✓	✓	٧	٧٠%
٣	تحمل الأداء			✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		٧	٧٠%
٤	الرشاقة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠	١٠٠%

٥	المرونة	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٩٠%
٦	التوافق	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٨٠%
٧	التوازن	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	١٠٠%
٨	السرعة الحركية	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	٧٠%

ويتضح من نتائج جدول (٤) أن القدرات البدنية وفقا للمسح المرجعي وتحليل الدراسات المرجعية أنها على النحو التالي: (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل الاداء - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن - السرعة الحركية) .

- وبناء على تحليل المحتوى قام الباحث بتصميم الإستمارة الأولى الخاصة بتحديد القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو.

- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة الجودو وعددهم (١٠) خبير، للتوصل الى أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة الجودو و جدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة الخبراء

في تحديد القدرات البدنية الخاصة بالمهارات (قيد البحث) (ن=١٠)

م	المهارة قيد البحث	المهارات قيد البحث	
		التكرار	نسبة مئوية
١.	القوة المميزة بالسرعة	٩	٩٠%
٢.	تحمل القوة	٦	٦٠% (*)
٣.	تحمل الأداء	٥	٥٠% (*)
٤.	الرشاقة	١٠	١٠٠%
٥.	المرونة	٩	٩٠%
٦.	التوازن	٩	٩٠%
٧.	التوافق	٨	٨٠%
٨.	السرعة الحركية	٦	٦٠% (*)

حذف (*)

يتضح من نتائج جدول (٥) أن النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد القدرات البدنية الخاصة قد تراوحت ما بين (٥٠%:١٠٠%) وقد أرتضي الباحث بنسبة ٧٠% فاكثر، وبذلك تم التوصل الى (٥) قدرات بدنية وتم حذف ما دون ذلك .

- وبناء على ما سبق قام الباحث بتصميم الإستمارة الثانية الخاصة بتحديد أنسب الاختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث)

مرفق (٤).

- تم عرض الإستمارة على السادة الخبراء في مجال التدريب الرياضي وتدريب رياضة الجودو وعددهم (١٠) خبير، وذلك بغرض ابداء الرأي لتحديد أنسب الاختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) جدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

التكرار والنسبة المئوية لأراء السادة
الخبراء الخاصة بتحديد الاختبارات البدنية (ن=١٠)

العنصر	الاختبارات البدنية	موافق	النسبة المئوية
القوة المميزة بالسرعة	(١) اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	٢	٢٠ % (*)
	(٢) اختبارالوثب العريض من الثبات	٧	٧٠ %
	(٣) اختبار الوثبات المتتالية في المكان	١	١٠ % (*)
الرشاقة	(١) اختبار بارو	١	١٠ % (*)
	(٢) اختبار الجري متعدد الاتجاهات	٨	٨٠ %
	(٣) اختبار الجري المتعرج	١	١٠ % (*)
المرونة	(١) اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	٧	٧٠ %
	(٢) اختبار الكوبري	١	١٠ % (*)
	(٣) اختبار لمس المستطيلات الاربعة	٢	٢٠ % (*)
التوازن	(١) اختبار الوقوف علي مشط القدم	٧	٧٠ %
	(٢) اختبار التوازن ثلاثي القوائم	٢	٢٠ % (*)
	(٣) اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	١	١٠ % (*)
التوافق	(١) اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة	٧	٧٠ %
	(٢) اختبار الجري في شكل &	٣	٣٠ % (*)
	(٣) اختبار نط الحبل	٠	٠ % (*)

حذف (*)

يتضح من نتائج جدول (٦) ان النسبة المئوية لأراء الخبراء في تحديد الاختبارات البدنية للقدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) قد تراوحت ما بين (٠%:٨٠%) وقد أرتضي الباحث بنسبة ٧٠% فاكثر وتم حذف ما دون ذلك .

١- الأجهزة والأدوات: مرفق(٩)

استخدم الباحث الأجهزة والأدوات التالية لمطلب تطبيق إجراءات البحث وهي على النحو التالي:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- بساط جودو قانوني.

- ساعة إيقاف.

- صافرة.

- اطواق بيلاتس

- زنبرك بيلاتس

الدراسات الإستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٠م الى ٢٠٢٢/١٢/١٢م من حيث هدفت إلى تحقيق الاتي:

- التأكد من صلاحية مكان التدريب من حيث التهوية والاضاءة ومواعيد التدريب.
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
- التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث عند التطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.
- من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاع الباحث التوصل الى النتائج التالية:
- مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للعينه قيد البحث.
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم أجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/١٣م الى ٢٠٢٢/١٢/١٥م من حيث هدفت إلى تحقيق الاتي:

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث الأساسية.

- التعرف على الحد الأقصى لأداء اللاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاع الباحث التوصل الى النتائج التالية:

تم التأكد من ان التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية، حيث قام افراد عينة الدراسة الاستطلاعية بأجراء التدريبات المقترحة بصورة جيدة، مما توافر لدي الباحث إمكانية تطبيق هذه التدريبات على افراد عينة البحث الأساسية.

المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث)

١- الإختبارات البدنية:

صدق الإختبارات البدنية:

تم حساب صدق الإختبارات البدنية من خلال تطبيق صدق التمايز بين مجموعتين إحداها مميزة والأخرى غير مميزة، وقد تم إيجاد قيمة (ت) لحساب دلالة الفروق بينهما في يوم السبت (٢٠٢٢/١٢/١٧م) وجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة
وغير المميزة للاختبارات البدنية (ن=١=٢ = ٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	قوة مميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)	سنتينتر	٢.٨	٠.٢١	١.٨٥	٠.١٢	0.96	14.57	دال
٢	الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)	ثانية	٩.٩٠	٠.٤٩	١٤.٨٦	٠.٣٥	4.96	15.94	دال
٣	المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف)	السنتيمتر	٣٥.٨٠	٣.٩٢	١٧.٩٠	١.١٩	17.90	10.15	دال
٤	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	٥.٥١	٠.٤١	٩.٠٣	٠.٤٠	3.52	13.76	دال
٥	التوازن (اختبار الوقوف على مشط القدم)	ايمن	٣٧.٥١	١.٨٣	٢٣.٢٠	٠.٤٣	14.31	14.92	دال
		ايسر	٣٦.٨٧	١.٨٠	٢٣.٤٥	٠.٣٨	13.42	14.46	دال

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معين (٠.٠٥) = ٢.٧٧٦

يتضح من نتائج الجدول (٧) أن قيمة (ت) المحسوبة ما بين (١٠.١٥ : ١٥.٩٤) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معين (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة، مما يدل على صدق الاختبارات وقدرتها على التمايز بين المجموعتين المختلفتين.

ثبات الإختبارات البدنية:

تم حساب ثبات الإختبارات البدنية من خلال تطبيق الإختبارات وإعادة التطبيق (test re- test) في الفترة من (٢٠٢٢/١٢/١٧م) حتى (٢٠٢٢/١٢/٢٤م) وبفاصل زمني مدته أسبوع (٧) أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق على عينة بلغ قوامها (٥) لاعب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية، وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين بإستخدام معادلة بيرسون جدول (٨) يوضح ذلك:

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيقين

الأول والثاني للاختبارات البدنية (ن = ٥)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	الدلالة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	قوة مميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)	السنتيمتر	١.٨٥	٠.١٢	١.٨٤	٠.١٠	٠.٩٥	دال
٢	الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)	ثانية	١٤.٨٦	٠.٣٥	١٤.٩٢	٠.٦٣	٠.٧٨	دال
٣	المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف)	السنتيمتر	١٧.٩٠	١.١٩	١٧.٩٣	٠.٩٩	٠.٩٧	دال
٤	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	٩.٠٣	٠.٤٠	٨.٩٣	٠.٢٠	٠.٨١	دال
٥	التوازن (اختبار الوقوف علي مشط القدم)	ايمن	٢٣.٢٠	٠.٤٣	٢٣.٤٢	٠.٤٩	٠.٩٧	دال
		ايسر	٢٣.٤٥	٠.٣٨	٢٣.١٢	٠.٤٠	٠.٨١	دال

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من نتائج جدول (١٣) أن قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٨:٠.٩٧) وهي قيمة أكبر من قيمة (ر) الجدولة عند مستوي معنوية (٠.٠٥)، وذلك يدل على وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والثاني في الاختبارات البدنية، مما يعطي دلالة واضحة على ثبات الاختبارات البدنية.

البرنامج التدريبي المقترح:

تمت الاستعانة بالعديد من المراجع المتخصصة في رياضات الجودو والتدريب والاختبارات والمقاييس لتحديد عناصر البرنامج التدريبي مرفق (٧) من حيث (مدة البرنامج - عدد وحدات التدريب الأسبوعي - زمن الوحدة التدريبية - دورة الحمل - طرق التدريب) وتم عرضها على السادة الخبراء لإختيار عناصر البرنامج التي تتناسب والمرحلة السنية قيد البحث.

جدول (٩)

التكرار والنسبة المئوية لأراء الخبراء في

عناصر البرنامج التدريبي المقترح للجنة قيد البحث (ن=١٢)

م	المحاور	التكرار	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح ثمانية أسابيع (شهرين)	٩	٩٠ %
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (٣) وحدات.	١٠	١٠٠ %
٣	زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.	٨	٨٠ %
٤	متوسط زمن التدريبات المقترحة لتدريبات البيلاتس (pilates) من (٢٥) دقيقة.	٧	٧٠ %
٥	تطبيق التمرينات المقترحة في الجزء الرئيسي.	١٠	١٠٠ %
٦	طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة	٨	٨٠ %

٧	دورة الحمل الأسبوعية (٢:١).	١٠	% ١٠٠
---	-----------------------------	----	-------

يتضح من نتائج جدول (٩) عناصر فترة الاعداد والتي حصلت علي أعلى نسبة من آراء السادة الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي حيث ارتضى الباحث نسبة ٧٠% فأكثر.

خطوات إعداد البرنامج التدريبي المقترح:

- قام الباحث بوضع التدريبات المقترحة المرتبطة بالقدرات البدنية وذلك من خلال:-
- الاطلاع على الابحاث والدراسات التي تناولت تدريبات البيلاتس (pilates).
- تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية المتعلقة بمشكلة البحث (قوة مميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن).
- بناء تدريبات البيلاتس (pilates) والتي تتناسب مع عناصر اللياقة البدنية السابقة.
- وضع هذه التدريبات في صورة استمارة استبيان مستعينا بآراء الخبراء والمتخصصين في اختيار أنسب تلك التدريبات. مرفق (٥).
- وبناءا على آراء الخبراء في تحديد انسب التدريبات المقترحة تم التوصل الى الصورة النهائية وعدد التدريبات التي ستستخدم بالبرنامج التدريبي . مرفق (٦)
- تطبيق بعض التدريبات على العينة لمعرفة تقنين حمل التدريب.
- تحديد النسب المئوية لشدة التمرينات المستخدمة بالبرنامج التدريبي المقترح.

أهداف البرنامج التدريبي المقترح:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى محاولة تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي رياضة الجودو.

أسس وضع البرنامج التدريبي المقترح.

إستعان الباحث ببعض الأسس العلمية والمبادئ الأساسية في تصميم البرنامج التدريبي المقترح من خلال تحديد أفضل الأساليب والمبادئ للتخطيط وإعداد البرامج التدريبية والتي أمكن إستخلاصها من آراء بعض الخبراء والمراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي تم تحديد الأسس التالية:-

- أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها.
- مراعاة البرنامج بالقدر المناسب اثناء فترة تطبيقه.
- تحديد الخطة التطبيقية للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد الأبعاد الرئيسة للبرنامج التدريبي المقترح.
- تحديد نسب محتويات البرنامج التدريبي المقترح.
- تم وضع التمرينات المقترحة مع التدرج في تصعيبها مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة عند استخدام الأدوات والأجهزة.

- مراعاة الاسس والقواعد الخاصة بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة بما يتفق مع اهداف البرنامج التدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) وبما يتناسب والمرحلة السنية المستهدفة.
- أن يتم وضع الوحدة التدريبية في ضوء الإمكانيات المتوفرة والمتاحة.
- الاهتمام بالتشكيل السليم والصحيح للحمل وعدد مرات التكرار وكذلك المجموعات داخل الوحدات بالإضافة إلى فترات الراحة بين كل مجموعة وأخرى وكذلك بين كل تكرار وآخر.
- تم تصميم البرنامج في شكل وحدات تدريبية تمرينات كل وحدة في شكل محطات متتالية مع مراعاة الإرتفاع التدريجي بدرجة الحمل والتوقيت الصحيح لتكرار التمرين والإستمرارية في كل محطة.

توزيع زمن البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

تحديد الفترة للبرنامج التدريبي:

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بثمان أسابيع (شهرين) وتم تقسيم هذه الفترة إلى مرحلتين على النحو التالي:

- المرحلة الأولى (الإعداد العام): مدتها (٢) أسابيع.
- المرحلة الثانية (الإعداد الخاص): مدتها (٤) أسابيع.
- المرحلة الثالثة (ما قبل منافسات): مدتها (٢) أسابيع.

تحديد عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي:

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعيننة قيد البحث وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبية لكل مجموعة تدريبية.

تحديد زمن الوحدة التدريبية:

- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ ق مقسمة كما يلي:- (١٠ ق إحماء - ٧٥ ق الجزء الرئيسي - ٥ ق تهدئة)
- الزمن الكلي للبرنامج التدريبي المقترح = $٩٠ \times ٣ \times ٨ = ٢١٦٠$ دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي = $٧٥ \times ٢٤ = ١٨٠٠$ دقيقة بدون الاحماء والتهيئة.
- زمن البيلاتس (pilates) = $٢٤ \times ٢٥ = ٦٠٠$ دقيقة بدون الاحماء والتهيئة.
- نسبة البيلاتس (pilates) = ٣٣.٣% = ٦٠٠ دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.
- زمن الاعداد البدني العام = ٢٦.٦% = ٤٨٠ دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.
- زمن الاعداد المهاري = ٤٠% = ٧٢٠ دقيقة من البرنامج بدون الاحماء والتهيئة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه استخدام الباحث المعالجات الإحصائية التالية.

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- معامل التفلطح.
- اختبار دلالة الفروق الإحصائية (T. Test)
- معامل الارتباط (بيرسون).
- الدرجة المقدرة.
- النسبة المئوية.

عرض نتائج فرض البحث

عرض نتائج الفرض؛ والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة ولصالح القياس البعدي".

- جدول (١٠)

- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي

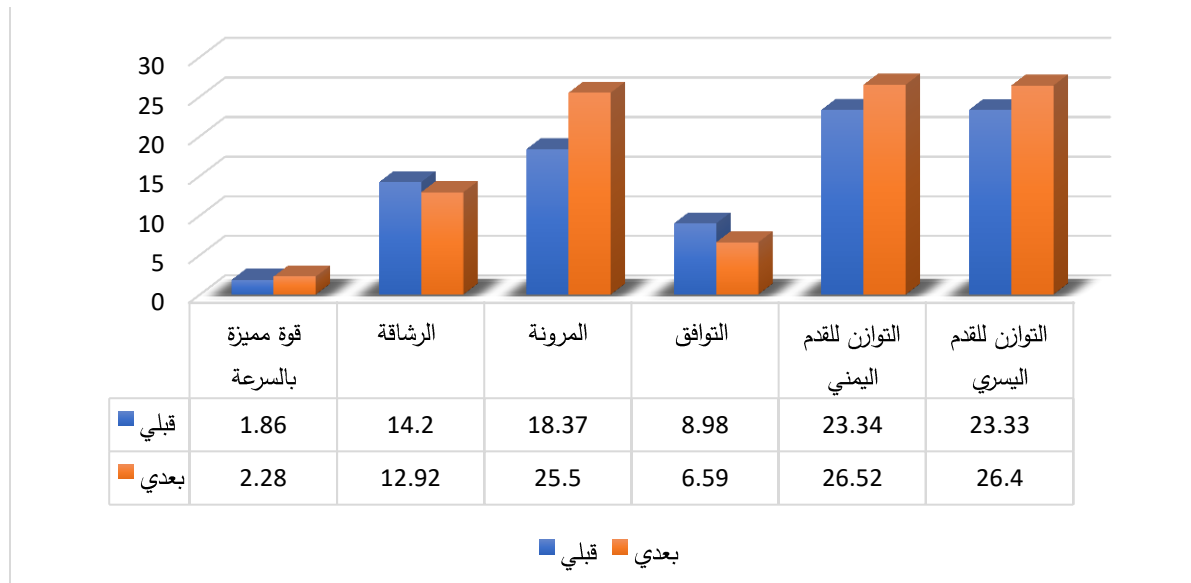
- والبعدي للمجموعة في بعض الصفات البدنية لعينة البحث (ن=١٢)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	قوة مميزة بالسرعة (اختبار الوثب العريض من الثبات)	السنتيمتر	١.٨٦	٠.١٣	٢.٢٨	٠.١٥	٠.٤٢	٧.٩٩	%٢٢.٥٨
٢	الرشاقة (اختبار الجري متعدد الاتجاهات)	ثانية	١٤.٢٠	٠.٦٥	١٢.٩٢	٠.٥١	١.٢٨	٤.٦٢	%٩.٩٠
٣	المرونة (اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف)	السنتيمتر	١٨.٣٧	١.٦١	٢٥.٥٠	١.٤١	٧.١٣	١٥.٤٥	%٣٨.٨١
٤	التوافق (اختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة)	ثانية	٨.٩٨	٠.٣٦	٦.٥٩	٠.٦٠	٢.٣٩	١٢.٦٢	%٣٦.٢٦
٥	التوازن (اختبار الوقوف علي مشط القدم)	ثانية	٢٣.٣٤	٠.٥٩	٢٦.٥٢	٠.٦٦	٣.١٨	١٢.٥٦	١٣.٦٢ %
٦			٢٣.٣٣	٠.٤٥	٢٦.٤٠	٠.٦٩	٣.٧	٩.٨١	١٣.١٥ %

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

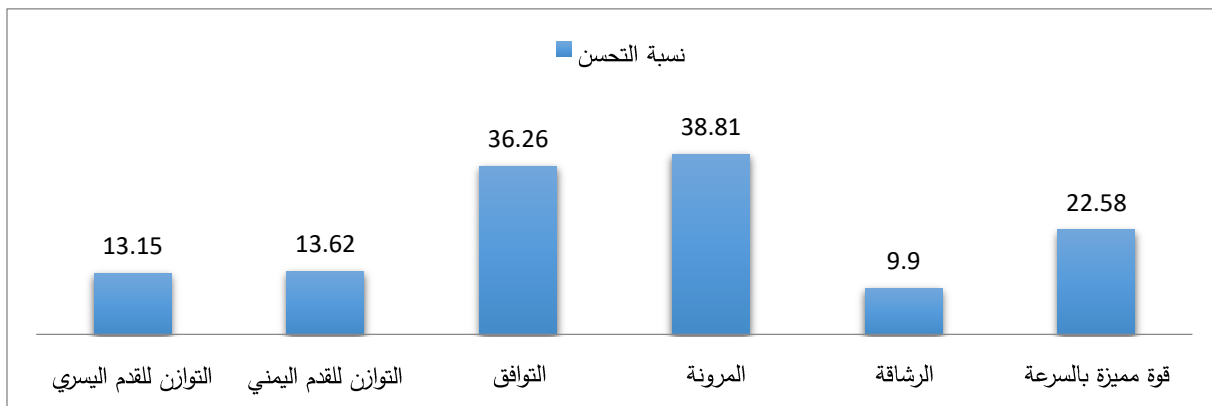
يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي و البعدي لعينة البحث في القدرات البدنية (قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيم "ت" المحسوبة ما بين (٤.٦٢ : ١٥.٤٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) شكل (١)

- الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لعينة البحث



- شكل (٢)

- نسبة التحسن في مستوى القدرات البدنية لدى عينة البحث



- **ثانياً: مناقشة نتائج الفرض والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي "**

- يتضح من نتائج جدول (١٠) والشكل البياني رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٦٢: ١٥.٤٥) وهي أعلى من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥).
- ويشير جدول (١٠) إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في (القدرات البدنية الخاصة) بمعدلات واضحة تراوحت فيها قيم (ت) ما بين (٤.٦٢: ١٥.٤٥) حيث بلغت قيم (ت) المحسوبة للإختبارات البدنية النسب الآتية :
- قد بلغت أقل نسبة لقيمة (ت) في اختبار الجري متعدد الاتجاهات لعنصر الرشاقة حيث بلغت نسبته (٤.٦٢) كما بلغت قيم (ت) لكل من اختبار الوثب العريض من الثبات لعنصر القوة المميزة بالسرعة (٧.٩٩) و اختبار الوقوف علي مشط القدم اليسرى لعنصر التوازن (٩.٨١) واختبار الوقوف علي مشط القدم اليمنى لعنصر التوازن (١٢.٥٦) واختبار الوثب داخل الدوائر المرقمة لعنصر التوافق (١٢.٦٢) و اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف لعنصر المرونة (١٥.٤٥) وهي أعلى قيمة من قيم (ت) المحسوبة للقدرات البدنية الخاصة .
- كما يتبين من القياسات البعدية تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) شكل (٢) لصالح القياس البعدي لعينة البحث حيث بلغت أعلى نسبة تحسن لعنصر المرونة (٣٨.٨١%) وأقل نسبة تحسن لعنصر الرشاقة (٩.٩٠%) ونسبة التحسن لعنصر التوافق (٣٦.٢٦%) ونسبة التحسن لعنصر القوة المميزة بالسرعة (٢٢.٥٨%) ونسبة التحسن لعنصر التوازن للقدم اليمنى (١٣.٦٢%) ونسبة التحسن لعنصر التوازن للقدم اليسرى (١٣.١٥%)
- ويرجع الباحث سبب تلك الفروق في المتغيرات البدنية الي تاثير التدريبات المقننة وفق الاساليب العلمية الحديثة التي استخدمها الباحث في البرنامج التدريبي والتي كان لها تاثير فعال في تحسن القدرات البدنية .
- ويتفق ذلك مع نتائج "شنيفرل بريستلي JenniferL Priestley (٢٠١٠م) (٢٢) جسنيا هرنانديس Hernandez Jessenia (٢٠١٣م) (٢٣) حيث توصلوا إلى أن التدريب باستخدام تمرينات البيلاتس يعطى نتائج أفضل من التدريب بالتمرينات التقليدية .
- وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من "ناهد خيرى، رباب عطية (٢٠١٠م) (١٥)، شيرين احمد (٢٠١٠م)، (٥) عالية شمس الدين (٢٠٠٩م) (٧)، سلوى موسى (٢٠٠٧م) (٤) والتي أشارت إلى أن تدريبات البيلاتس Pilates حسنت القدرات البدنية (القوة العضلية للبطن والظهر، والتحمل و المرونة).
- كما تؤكد دراسة "ايهاب المتولى" (٢٠١٣م) (٣) على أن البرنامج الذى إشتمل على تدريبات البيلاتس أدى إلى تحسن ملحوظ فى بعض عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية-المرونة).

- كما تشير دراسة كلاً من "منال طلعت" (٢٠١٤م) (١٤) ودراسة "أحمد حسين" (٢٠١٦م) (١) إلى أن تدريبات البيلاتس تزيد من القوة العضلية وخاصة عضلات الجزر وذلك لأنه عند التحكم في تدريبات البيلاتس تقوم بحشد أكبر قدر من الألياف العضلية في المنطقة التي تؤدي التمرين مما يزيد من القوة العضلية لهذه المنطقة .
- ويرى الباحث أن تمرينات البيلاتس من أفضل التمرينات التي تساعد اللاعب على تحسين القدرات البدنية بشكل متنوع وليست قدرة بدنية بعينها حيث أنها تساعد في تنمية وتحسين القدرات البدنية مثل (القوة العضلية، المرونة، التوازن، التوافق، الرشاقة) وهذا ما يميز هذا النوع من التدريبات عن باقي التمرينات الرياضية مما يساعد في اختصار الوقت والجهد أثناء العملية التدريبية.
- ويتفق ذلك مع ما ذكرته "تسمة فراج" (٢٠١٢م) إن تمرينات البيلاتس Pilates تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة، وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية طويلة، وتعمل هذه التمرينات على تحسين القوة والنعمة العضلية والمرونة والتوازن لمجسم، كما تساعد في الوصول إلى الحد الأقصى للأداء. (١٦: ١)
- وبذلك تتحقق صحة الفرض والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات:

في حدود الهدف من البحث والإجراءات المتبعة ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج وما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية من نتائج تمكن الباحث من التوصل إلى الإستنتاجات التالية:

١. ساهمت تدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة بطريقة إيجابية في تنمية القدرات البدنية حيث تراوحت نسبة التحسن لهذه القدرات البدنية لدى لاعبي رياضة الجودو المتمثلة في (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق - التوازن) ما بين (٩.٩٠% : ٣٨.٨١%) وهي نسبة عالية تدل على مدى تطويع التدريبات المقترحة لخدمة وتنمية هذه القدرات، حيث بلغت نسبة تحسن قدرة القوة المميزة بالسرعة (٢٢.٥٨%)، وبلغت نسبة تحسن قدرة الرشاقة (٩.٩٠%)، وبلغت نسبة تحسن قدرة المرونة (٣٨.٨١%)، وبلغت نسبة تحسن قدرة التوافق (٣٦.٢٦%)، وبلغت نسبة تحسن قدرة التوازن للقدم اليمنى (١٣.٦٢%)، والتوازن للقدم اليسرى (١٣.١٥%).

التوصيات:

في ضوء ما أشارت إليه تفسير البيانات المستخلصة وما أسفرت عنه استنتاجات البحث يتقدم الباحث بالتوصيات التالية:

- ١- الاستعانة بتدريبات البيلاتس (pilates) المقترحة في العملية التدريبية في رياضة الجودو.
- ٢- يراعي التدرج في التدريب على تدريبات البيلاتس (pilates) من السهل الى الصعب.

- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج باستخدام تدريبات البيلاتس (pilates) ومعرفة تأثيرها على الجانب البدني والمهاري .
- ٤- يوصي الباحث القائمين بالاتحاد المصري لرياضة الجودو ضرورة الاهتمام بنتائج البحوث العلمية في مختلف الجوانب لما لها من بالغ الأهمية في تطوير وتحسين المستويات البدنية والمهارية، والعمل على امداد الأجهزة الفنية المسؤولة على الفرق المختلفة بالمعلومات في مختلف الأبحاث للمساعدة على رفع المستويات للفرق.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- احمد 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، ٢٠١٦م.
- ٢- ايمن مسلم سليمان: "تأثير استخدام تمرينات البيلاتس علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء مهارة الوسط العكسية (الريو) لناشئي المصارعة بواحات الوادي الجديد"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة اسيوط، ٢٠١٩م.
- ٣- ايهاب احمد المتولى: فعالية تمرينات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية ووظائف التنفس للملاكمين، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ٢٠١٣م.
- ٤- سلوى سيد موسى: العلاقة المتبادلة بين الحالة النفسية والفسولوجية والبدنية كنتائج لتمرينات البيلاتس لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة"، مجلة العلوم والفنون والرياضة، بحث علمي منشور، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠٠٧م.
- ٥- شيرين احمد يوسف: "تأثير استخدام تمرينات البيلاتس على الاجهاد العصبى وبعض المتغيرات البدنية والمهارية في رياضة المبارزة، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠م .
- ٦- شيماء جمال الدين جعفر، الزهراء رشاد محمد: تأثير تمرينات البيلاتس علي بعض المتغيرات النفسية ومستوى تعلم بعض المهارات في جمباز الحركات الارضية"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة اسيوط، ٢٠١٥م.
- ٧- عالية عادل شمس الدين: "فاعلية برنامج لتدريبات البيلاتس Pilates على اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوى الأداء في الرقص الحديث"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: "استخدام التعليم المبرمج في تدريس علم التدريب الرياضي لكليات التربية الرياضية"، بحوث المؤتمر الدولي للرياضة للجميع في الدول النامية بالتعاون مع

المجلس الدولي للصحة والتربية الرياضية والترويح والجمعية الدولية لعلم النفس الرياضي، بحث علمي منشور، المجلد الرابع كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، القاهرة، ١٩٨٥م.

٩- **قدري سيد مرسى**: تخطيط التدريب الرياضي، محاضرات دراسية غير منشورة، الإتحاد الدولي لكرة اليد، القاهرة، ٢٠٠٨م.

١٠- **ماجد يعقوب يوسف**: "تأثير استخدام تدريبات التعلق والبلاتس على بعض المتغيرات البدنية للاعبين التايكوندو بدولة الكويت"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠٢٠م.

١١- **محمد ابوالحمد عبدالوهاب**: "تأثير استخدام تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز المتوازيين"، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.

١٢- **محمد حامد شداد**: "تأثير المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية المساهمة في مستوى أداء لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، ١٩٩٦م .

١٣- **محمود محمد عبدالوجود**: "تأثير استخدام بعض الطرق الدفاعية على تحسين مستوى الهجمات المضادة لدى ناشئي رياضة الجودو"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠٢٢م.

١٤- **منال طلعت محمد**: فاعلية تمارين البيلاتس بالكرة السويسرية على القدرات الحركية للسيدات، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ٢٠١٤م

١٥- **ناهد خيرى فياض، رباب عطية وهبه**: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات البيلاتس Pilates على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية والثقة بالنفس ومستوى الأداء المهارى لجهاز الحركات الأرضية"، بحث علمي منشور، مجلة كلية تربية رياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠١٠م .

١٦- **نسمة محمد فراج** : "تأثير بعض تمارين البيلاتس باستخدام سلم (ليدر باريل) على مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة"، بحث علمي منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، ٢٠١٢م

١٧- **نيفين حسين محمود**: "رياضة الجودو تعليمًا وتدريبًا وتخطيطًا"، مركز الكتاب للنشر، ط١، ٢٠١٨م .

١٨- **نيفين حسين محمود**: "قواعد واسس التدريب في الجودو " ٢٠١٦م .

١٩- **يحيى السيد الحاوي**: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي و التقنية الحديثة في مجال التدريب، القاهرة، المركز العربي للنشر، ٢٠٠٢م.

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية:

- 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: VOLUME 30 | NUMBER 2, 2006.
- 21- **Denise Austin:** Pilates for every body, strengthen, lengthen, and tone with the complete 3- week body make over, rodale, USA. UVuLUVIK. TVVT, 2002.
- 22- **Jessenia Hernández:** The effect of Pilates exercises on body composition, A systematic review Journal of Bodywork and Movement Therapies, January (2013).
- 23- **Joseph E. Muscolino and Simona Cipriani:** Pilates and the “powerhouse” I, Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 8, Issue 1, January, 2004, Pages 15-24.
- 24- **Karon Karter:** The complete Guide to Pilates method, Designer registered trademarks of pen gum group (USA) (2001).
- 25- **Kollmitzer J, Ebenbichler GR, Sabo A, Kerschman K, Bochdansky T:** Effects of back extensor strength training versus balance.
- 26- **Michael King:** Pilates work book illustrated step-by-step guide to mat work techniques, library of congress, USA 2001
- 27- **Penelope Latey:** The Pilates method: history and philosophy Journal of Bodywork and Movement Therapies, Volume 5, Issue 4, October, 2001 Pages 275-282