

تأثير تمارينات البيلاتس على جهاز Ladder barrel في الرشاقة والتوافق في أداء التشكيلات
الحركية في الجمناستك الفني للطالبات
بحث تقدم به
لينة صفاء علي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
جامعة بغداد

ملخص البحث

هدف البحث الى إعداد تمارين للبيلاتس على جهاز (ladder barrel) ، والتعرف على تأثير تمارينات البيلاتس في الرشاقة والتوافق والتشكيلات الحركية للطالبات المرحلة الثالثة في الجمناستك الفني، اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي للوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فرضياته ولملائمته لطبيعة ومشكلة البحث .لاختيار مجتمع البحث قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث بدقة وبأسلوب عمدي وتوضيح عناصره والوحدات التي يتكون منها، إذ يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد وبلغ مجموعهم (20) طالبة في الصفوف الدراسية (أ ، ب). وتطرقت الباحثة إلى الأجهزة والأدوات والوسائل المهمة المستخدمة في البحث حيث شملت خطوات إجراء البحث (أجراء التجربة الاستطلاعية وأجراء الاختبارات وجمع البيانات ومعالجتها إحصائياً . واستنتجت الباحثة إن هناك تأثير قوي من تمارين البيلاتس على جهاز لادير بيرل على كل من الرشاقة والتوافق، هناك تأثير قوي من تمارين البيلاتس على جهاز لادير بيرل على التشكيلات الحركية . واوصت على مدرسات مادة الجمناستك الفني الابتعاد عن الطرق التقليدية في تعليم الطالبات المهارات الأساسية مباشرة دون التركيز على بعض القدرات الحركية الأساسية لأداء الحركات مثل الرشاقة والتوافق. ضرورة اهتمام مدرسي التربية الرياضية في الجامعات والمدارس بمستويات اللياقة البدنية والعناصر التي تحتاجها المهارة المطلوبة قبل أداء المهارات الأساسية بالإضافة للجوانب الأخرى البدني والمهاري والخططي والاجتماعي لديهم .

The effects of Pilates exercises while using the ladder barrel device on fitness and coordinated in performance for motor formations in artistic gymnastics for students

Abstract

The research aims to prepare exercises of Pilates on your ((ladder barrel, and to identify the impact of exercises Pilates in agility and compatibility and selection motor for students third stage in artistic gymnastics, a researcher experimental method adopted to reach the objectives of the search and verification of hypotheses and suitability to the nature of the research problem .lachtaar research community has researcher to choose the research community accurately and in a manner intentional and clarify elements and units that compose it, as the research community of students in the third stage, Faculty of physical education and sports science for girls / Baghdad University consists totaling (20) students in the classroom (a, b). Turning the researcher to devices and tools and important tools used in the search which included steps to conduct the research (conducting exploratory experience and testing, data collection and processed statistically. It concluded researcher that there is a strong influence of the Pilates exercises on Adair Pearl device on each of the agility and compatibility, there is a strong influence of the Pilates exercises on Adair device Pearl on the kinetic profiles. and recommended the teachers substance artistic gymnastics to move away from the traditional methods of teaching students the basic skills without immediately with a focus on some basic motor abilities to perform movements such as agility and compatibility. The need for physical education teachers interested in universities and schools levels of fitness and skill elements that you need the basic skills required by the performance as well as other aspects of physical and tactical skills and social and they have.

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث ومشكلته:

لقد اهتم الإنسان بالنشاط البدني بصورة عامة منذ نشأته وفقاً لتطور المجتمع البشري فقام بتطويرها من اجل المتعة أو العلاج أو من اجل بناء الجسم بشكل أقوى وتحسين الصحة بشكل عام، حيث يختلف النشاط البدني باختلاف أهدافه فتمارين اللياقة تعمل على زيادة اللياقة البدنية بينما تمارين كمال الأجسام تهدف إلى زيادة الكتلة العضلية في الجسم، وتعتبر تمارينات البيلاتس أنها سلسلة من التمارين العقلية والجسدية التي تستخدم لمساعدة الرياضيين ذو اللياقة البدنية الضعيفة والمصابين للعودة بأمان إلى ممارسة الرياضة والحفاظ على مستوى اللياقة البدنية فهي

تلاءم متطلبات المجتمع كونها تمارينات دقيقة جدا ومتخصصة، تعمل على تليين وتقوية وتجميل كافة عضلات الجسم وترتيب مفاصله كلها فهي تجمل عضلة المعدة الخصر والصدر والأفخاذ حتى أنها تساعد المرأة الحامل وتجعل من الولادة أكثر سهولة.

قدم البيلاتس بأساليب مختلفة منها (البيلاتس الكلاسيكي Classical Pilates - وبيلاتس القوة Power Pilates - و فليتشر بيلاتيس Fletcher Pilates - و البيلاتس المعاصر ستوت بيلاتيس Stott Pilates) وغيرها من الاساليب ويتميز كل اسلوب بطريقة معينة فهناك مايسمى بـ (تمارين الحصيرة) وهناك التمارين التي تؤدي على اجهزة معينة مثل جهاز لادير بيرل (Ladder Barrel) .

أن جهاز Ladder Barre يعمل على تحسين اللياقة البدنية وزيادة ما يتمتع به الفرد من الخاصية كالرشاقة والتوافق وغيرها من الخاصيات لفترة طويلة أثناء مزاوله النشاط البدني والتدريب بكفاءة عالية دون الشعور بالتعب مع بقاء بعض الطاقة التي تلزمه للتمرين .

وبما أن الجمناستك الفني هو من الرياضات المهمة والتي تتطلب الرشاقة بشكل كبير والتوافق والتي ستعمل على تطوير التشكيلات الحركية ومنها التشكيلات التي تحتاج إلى رشاقة كبيرة في الاداء وتناسق وتوافق في التشكيلة فأن التفاعل السليم بين المؤشرات البدنية والعقلية في أن واحد يساعد على الأداء بشكل أفضل .

لذا ارتأت الباحثة استخدام جهاز لادير بيرل كوسيلة لمساعدة الطالبات على أداء التشكيلات الحركية وزيادة الرشاقة والتوافق التي بدورها تؤدي إلى تحسين الاداء.

1 - 2 مشكلة البحث:

تعد التشكيلات الحركية من الأسس المهمة التي تلعب دورا أساسيا في ممارسة الأنشطة الرياضية حيث من الاداء إن كل نشاط بدني يقوم به الفرد يتطلب قدرات حركية خاصة يجب توافرها لدى الرياضي حتى يتمكن من القيام بالنشاط التخصصي والوصول إلى مستوى الأداء الجيد ولاسيما أداء الجمناستك الفني بصورة خاصة، ومن خلال ملاحظة الباحثة ومتابعتها لأداء الطالبات وجدت أنهم يعانون من صعوبة في أداء التشكيلات الحركية والسبب يعود إلى انخفاض مستوى الرشاقة والتوافق لارتباطها بالتشكيلات الحركية مما يتعذر وصول الطالبة إلى أداء هذه المهارات بشكل كامل، لذا ارتأت الباحثة استخدام جهاز لادير بيرل من خلال تمارينات البيلاتس في رفع مستوى الرشاقة والتوازن كوسيلة لمساعدة الطالبات لأداء التشكيلات الحركية .

2-1 أهداف البحث .

- إعداد تمارين للبيلاتس على جهاز (ladder barrel) ، والتعرف على تأثير تمارين البيلاتس في الرشاقة والتوافق والتشكيلة الحركية للطالبات المرحلة الثالثة في الجمناستك الفني.

3-1 فروض البحث

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعدية في الرشاقة والتوافق والتشكيلات ، هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في الرشاقة والتوافق و التشكيلات الحركية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد التي يبلغ عدد (20) طالبة للعام الدراسي 2015- 2016 .
- المجال الزمني: المدة من (2/3/2016) ولغاية (25/5/2016).
- المجال المكاني: قاعة جمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/جامعة بغداد .

الباب الثاني

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: اعتمدت الباحثة المنهج التجريبي للوصول إلى أهداف البحث والتحقق من فرضياته ولملائته لطبيعة و مشكلة البحث.

2-2 مجتمع عينة البحث:

قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث بدقة وبأسلوب عمدي وتوضيح عناصره والوحدات التي يتكون منها، إذ يتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية للبنات جامعة بغداد وبلغ عددهن (20) طالبة في الصفوف الدراسية (أ ، ب) وتم تحديد العينة باستخدام الطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) لاختيار 10 طالبات من شعبة (أ) لتكون تجريبي و 10 طالبات من شعبة (ب) لتكون ضابطة وشكلوا نسبة (49.8%)

2-3 الاختبارات

اختبار الرشاقة كما في ملحق (1) واختبار التوافق في ملحق (2) .

2-4 الاجهزة والأدوات المستخدمة:

لكي تستطيع الباحثة التوصل لحل مشكلة البحث يجب توفر الأجهزة والأدوات الخاصة والمناسبة لضمان نجاح البحث (جهاز ladder barrel عدد 2 , صندوق خشبي . بساط جمناستك , ساعة إيقاف , شريط قياس , كاميرة تصوير فونوغراف واستمارة استبيان، استمارة تفرغ، وفريق العمل المساعد، قلم رصاص وقلم حبر .

2-5 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 22\12\2016 الموافق يوم الاثنين في تمام الساعة 10 صباحاً على عينة من طالبات المرحلة الثالثة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات وتم إعادة الاختبارات يوم 28/2/2016 يوم الأحد في الساعة 10 ، للتعرف على المعوقات التي من الممكن إن تلاقيها خلال تطبيق الاختبارات البدنية وطرق تجاوزها في التجربة الرئيسية وكذلك التعرف على الوقت اللازم لأجراء الاختبارات واطلاع فريق العمل على كيفية تطبيقه.

2-6 اختبارات البحث :

تم إجراء الاختبارات لعينة البحث يوم 28\12\2016 الموافق يوم الأحد الساعة العاشرة صباحاً في قاعة جمناستك الأجهزة لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات إذ تم إجراء اختبارات على المجموعة الضابطة والتجريبية من قبل فريق العمل المساعد. حيث استغرقت الاختبارات المرونة 15د واختبارات التوازن 15د .

2-6 إجراءات التجربة الميدانية

2-6-1 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية والتي جرت في تمام الساعة العاشرة صباحاً يوم الاحد المصادف 28/2/2016 في قاعة جمناستك الاجهزة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد إذ تم إجراء اختبارات البدنية والتشكيلات الحركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية من قبل فريق العمل المساعد^{1(*)} حيث قسم فريق العمل المساعد على المجموعتين. لقد حاولت الباحثة قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار

(*) فريق العمل المساعد:

- دعاء حسين
- الفريق المساعد
- رغبة حسن
- فرح علاء
- مروة عمر

من حيث (الزمن, المكان, الأدوات المستخدمة, طريقة التنفيذ, فريق العمل, وجعلها متشابهة في الاختبارات القبلية والبعدية

2-6-2 التجربة الرئيسية(المنهاج التدريبي)

قام الباحث بإعداد برنامج تدريبي للمجموعة التجريبية تتضمن تمارين بيلاتس على جهاز ladder barrel لتطوير الرشاقة والتوافق واداء التشكيلات الحركية لأفراد المجموعة التجريبية وبدء تطبيق المنهاج 2016/3/2 ولقد تم تطبيق المنهاج من قبل دكتورة المادة وتحت اشراف الباحثة واستغرق البرنامج شهرين ونصف وقد تكوّن المنهاج التدريبي من (13) وحدة تدريبية في الشهرين والنصف اي 4 وحدات في الشهر بواقع وحدة تدريبية في الاسبوع حسب منهاج الكلية وكان زمن الوحدة التدريبية (35)دقيقة، تبدأ الوحدة التدريبية في الساعة 10:30ص وتنتهي في الساعة 12:00م وكان المنهاج يحتوي على تمرينات البيلاتس على جهاز ladder barrel ، وكان تطبيق 35 دقيقة ، 15د في جزء الاحماء و20 دقيقة من القسم الرئيسي.

2-6-3 الاختبارات البعدية

بعد اكمل المدة المقررة للبرنامج التدريبي الخاص بتطوير القدرات البدنية والتي استغرقت 13 أسبوع، وأجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث من يوم الاثنين المصادف 2016/5/15 في الساعة 10:00ص في قاعة الجمناستك الفني في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وبأشراف الفريق المساعد نفسه وقد راعت الباحثة اتمام الاختبارات البدنية والاختبارات التشكيلات الحركية، ومراعية بذلك الالتزام بنفس الظروف وأسلوب إجراءات البحث التي اتبعت أثناء إجراء الاختبارات القبلية.

2-7 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة منها (الوسط الحسابي , والانحراف المعياري , والوسيط , ومعامل الارتباط البسيط يرسون) .

الباب الثالث

3- عرض نتائج البحث ومناقشتها :

بعد الانتهاء من التجربة الميدانية تم معالجة النتائج إحصائياً والتي شملت متغيرات البحث , وتحليلها ووضعها في جداول وأشكال بيانية لتسهيل ملاحظة الفروق الفردية والمقارنة بينهم , ثم مناقشتها على وفق المنظور العلمي الدقيق لغرض الوصول إلى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه .

1-3 عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشت نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t وقيمة المعنوية ودالاتها لمجموعة البحث التجريبية .

جدول (1)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t وقيمة المعنوية ودالاتها لمجموعة البحث التجريبية

المتغيرات	القياس	س	ع	قيمة t	مستوى الخطئ	الدالة
الرشاقة	قبلي	26.427	3.751	5.804	0.000	معنوي
	بعدي	23.911	3.386			
التوافق	قبلي	6.867	0.401	7.130	0.108	معنوي
	بعدي	6.091	0.623			
التشكيلة الحركية	قبلي	7.5	0.816	9.48	0.000	معنوي
	بعدي	8.5	0.707			

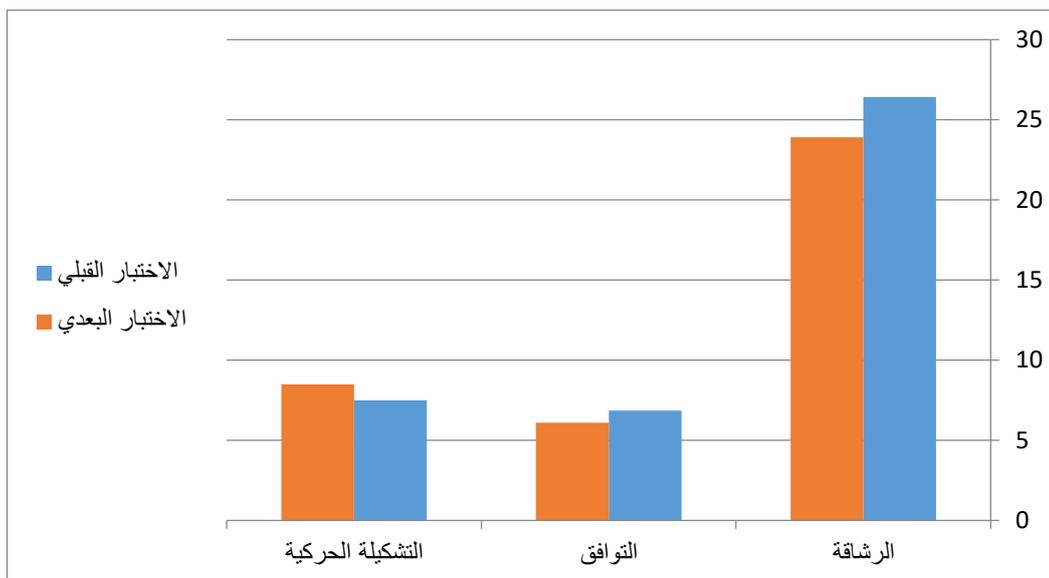
قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

يتبين لنا من الجدول رقم (1) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t للقياسات القبلي والبعدي في (الرشاقة - التوافق - التشكيلة الحركية) ومنه نلاحظ :

في قياسات الرشاقة نلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة القبلي قد بلغ (26.427) ، وانحراف معياري (3.751) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة البعدي (23.911) وانحراف معياري (3.386) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.804) عند نسبة خطئ (0.00) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .

اما التوافق نلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة القبلي قد بلغ (6.867) ، وانحراف معياري (0.401) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة البعدي (6.091) وانحراف معياري (0.623) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (7.130) عند نسبة خطئ (0.108) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .

اما التشكيلات الحركية نلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة القبلي قد بلغ (7.5) ، وانحراف معياري (0.816) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة البعدي (8.5) وانحراف معياري (0.707) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (9.48) عند نسبة خطئ (0.000) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .



2-3 عرض وتحليل نتائج نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t وقيمة المعنوية ودلالاتها لمجموعة البحث الضابطة

جدول (2)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t وقيمة المعنوية ودلالاتها لمجموعة البحث الضابطة

المتغيرات	القياس	س	ع	قيمة t	المعنوية	الدلالة
الرشاقة	قبلي	27.283	3.715	2.942	0.016	معنوي
	بعدي	26.436	3.296			
التوافق	قبلي	7.325	0.476	5.249	0.001	معنوي
	بعدي	6.838	0.597			
التشكيلة الحركية	قبلي	6.75	0.889	3.354	0.008	معنوي
	بعدي	0.677	3.354			

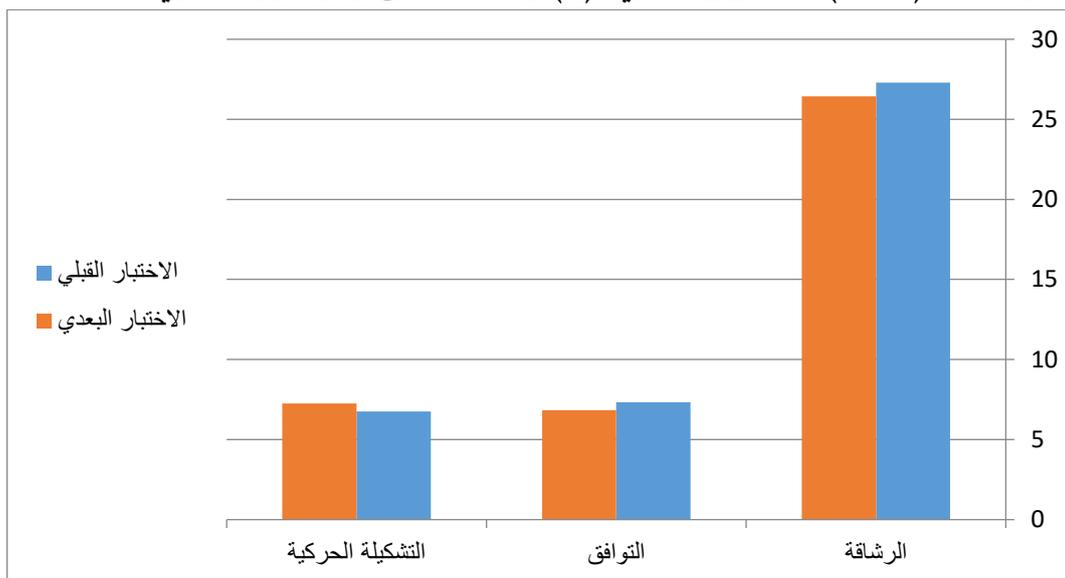
قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

يتبين لنا من الجدول (2) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية في القياسين القبلي البعدي للمجموعة الضابطة (الرشاقة - التوافق - التشكيلة الحركية) ومنه نلاحظ: في قياسات الرشاقة نلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة القبلي قد بلغ (27.283)، وانحراف معياري (3.715) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة البعدي (26.436) وانحراف معياري (3.296) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.942) عند نسبة خطئ (0.016) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) تحت ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .

اما التوافق نلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة القبلي قد بلغ (7.325)، وانحراف معياري (0.476) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة البعدي (6.838) وانحراف معياري (0.597)

وبلغت قيمة (t) المحسوبة (5.249) عند نسبة خطئ (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) تحت ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .

اما التشكيلات الحركية نلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة القبلي قد بلغ (6.75) ، وانحراف معياري (0.889) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة البعدي (0.677) وانحراف معياري (3.354) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.354) عند نسبة خطئ (0.008) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) تحت ودرجة حرية (9) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .



3-3 عرض وتحليل نتائج قيمة t للعينات المستقلة في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

جدول رقم (3)

عرض نتائج قيمة t للعينات المستقلة في الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المتغيرات	القياس	م	ع	قيمة t	المعنوية	الدلالة
الرشاقة	تجريبي	23.911	3.386	3.690	0.018	معنوي
	ضابط	26.436	3.296			
التوافق	تجريبي	0.091	0.623	2.735	0.014	معنوي
	ضابط	6.838	0.597			
التشكيلة الحركية	تجريبي	8.5	0.707	4.038	0.001	معنوي
	ضابط	7.250	0.677			

قيمة (t) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

يتبين لنا من الجدول (3) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروق الأوساط الحسابية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (الرشاقة - التوافق - التشكيلة الحركية) ومنه نلاحظ :

في قياسات الرشاقة نلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ (23.911)، وبانحراف معياري (3.386) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (26.436) وبانحراف معياري (3.296) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (3.690) عند نسبة خطئ (0.014) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) تحت ودرجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .

اما التوافق نلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ (0.091)، وبانحراف معياري (0.623) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (6.838) وبانحراف معياري (0.597) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (2.735) عند نسبة خطئ (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) تحت ودرجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .

اما التشكيلات الحركية نلاحظ ان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية قد بلغ (8.5)، وبانحراف معياري (0.707) في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (7.250) وبانحراف معياري (0.677) وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.038) عند نسبة خطئ (0.001) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) تحت ودرجة حرية (18) وهذا يدل على وجود فروق معنوية .

3-4 مناقشة القياسات القبالية والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لمُتغيرات البحث (الرشاقة - التوافق - التشكيلة الحركية)

بعد الاطلاع على الجداول (1-2-3) على التوالي وما تم عرضه وتحليله لنتائج كل من الرشاقة والتوافق والتشكيلة الحركية اظهرت فروق معنوية بين القياسات القبالية والقياسات البعدية وكان الفرق لصالح القياسات البعدية وهي (الرشاقة - التوافق - التشكيلة الحركية) ، حيث ظهرت قيمة (t) المُحتسبة أكبر من قيمة (t) الجدولية ، وتَعزرو الباحثة هذا الحالة العينة

أضح لنا بأن مُتغير الرشاقة أظهر فرقاً معنوياً بين القياسين القبلي والبُعدي وكانت الفروق لصالح القياسات البعدية، وتَعزرو الباحثة ان تحسن الرشاقة وزيادة التوافق وتطور اداء التشكيلات الحركية الى طبيعة تمارين البيلاتس على جهاز ladder barrel الذي يمتاز بتمارين السيطرة بلاداء بلاضافة الى توافق الحركة بين اجزاء الجسم وبلتالي اداء الحركات بكل انسيابية وخصوصاً التمارين التي المصممة التي تم اعدادها من قبل الباحثة التي تتضمن تمارين كونرولوجية تعتمد على التركيز بلاداء والتوافق بين حركات الرجلين واليدين والجهاز لتساعد باداء الحركة برشاقة وانسيابية، يجب على الطالبة العمل على تطوير القدرات الحركية والبدنية كل فعالية وحسب احتياجاتها للوصول الى الفضل اداء في المهارة المطلوبة، وهذا التمرين بدوره سوف يوفر تمطية كاملة للظهر. بصورة عامة يستهدف هذا الجهاز العضلات العميقة التي تساهم في الحصول على

وقوف الجسم بصورة جيدة ويهدف الى تفعيل هذه العضلات، وايضا يساعد الجسم على الانحناء الى الامام والخلف والى الجانبين¹.

الباب الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- هناك ارتباط قوي بين تمرينات البيلاتس على جهاز ladder barrel والرشاقة والتوافق في الجمناستك الفني .
- 2- هناك ارتباط قوي بين تمرينات البيلاتس على جهاز ladder barrel التشكيلات الحركية في الجمناستك الفني .

4-2 التوصيات

- 1- على مدرسات مادة الجمناستك الفني الابتعاد عن الطرق التقليدية في تعليم الطالبات المهارات الأساسية مباشرة دون التركيز على بعض القدرات الحركية الأساسية لأداء الحركات كالرشاقة والتوافق.
- 2- ضرورة اهتمام مدرسي التربية الرياضية في الجامعات والمدارس بمستويات اللياقة البدنية والعناصر التي تحتاجها المهارة المطلوبة قبل أداء المهارات الأساسية بالإضافة للجوانب الأخرى البدني والمهاري والخططي والاجتماعي لديهم .

المصادر

- سهى طارق فرج، تأثير أسلوب (البيلايروبكس) في نحت ورؤية جسم المرأة وبعض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي لعملية شفت الشحوم، (2014) ص 34 .
- قاسم حسن حسين، اسس التدريب الرياضي، ط1 (الاردن، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998) 589 .

1- IsacowitzRael, Pilates, U.S.A, Human kinetics, 2006, 110.



مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية - المجلد الثالث - العدد الثالث عشر (30-12-2016)

- مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث. دار الفكر العربي . القاهرة. 2001
ص 183 .
- Trevor Blount & Eleanor McKenzie (2011) (OP.CIT),P. (5-9) .
- Karon carter . The complete IDIOTS guide to the Pilates method,
Aisha book Indianapolis. (2001), P21.

ملحق (1)

❖ اختبار جري الزجاج بطريقة بارو .

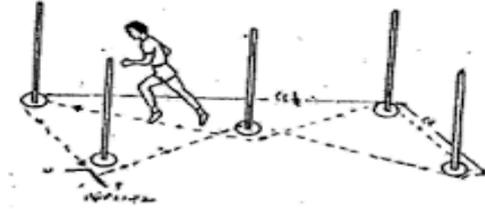
غرض الاختبار: قياس الرشاقة الكلية للجسم اثناء حركة انتقالية .

الأدوات : ميدان للجري مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة وخشنة طوله (4,75 م) وعرضها (3 م) ، ساعة ايقاف ، شواخص عدد 5 مع ملاحظة ال لا يقل طولها عن 30 سم .

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء يقوم بلجري المتعرج بين القوائم الخمس ثلاث مرات متتالية .

إدارة الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

حساب الدرجة : يسجل افضل زمن ثلاث محاولات . كما في الصورة رقم 1



صورة رقم (1)

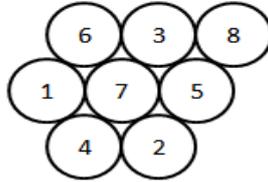
ملحق (2)

❖ اختبار التوافق (اختبار الدوائر المرقمة)

لهدف من الاختبار: اختبار التوافق بين القدم والعين .
الاجراءات :يرسم على الارض 8 دوائر، على ان يكون قطر كل منها 60سم وترقم الدوائر كما في الشكل رقم (2) .

مواصفات الأداء يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) ، وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بالوثب بلقدمين معاً الى الدائرة رقم 2 ثم الى 3 ثم الدائرة رقم 4 وحتى الدائرة رقم 8 بأقصى سرعة يعطى المختبر ثلاث محاولات ويحسب زمن افضل محاولة .

تقييم الاختبار: يحسب الزمن الذي يستغرقهاالمختبر منذ لحظة اعطاء الاشارة والانتقال عبر الدوائر حتى الدائرة رقم 8 .



صورة رقم (2)