

# مجلة كلية التراث الجامعية

مجلة علمية محكمة

متعددة التخصصات نصف سنوية

العدد الثالث والثلاثون

عدد خاص بواقع المؤتمر العلمي السنوي الرابع عشر (الدولي الثالث)

27 آذار 2022

ISSN 2074-5621

رئيس هيئة التحرير

أ. د. جعفر جابر جواد

نائب رئيس هيئة التحرير

أ. م. د. نذير عباس ابراهيم

مدير التحرير

أ. م. د. حيدر محمود سلمان

رقم الایداع في دار الكتب والوثائق 719 لسنة 2011

مجلة كلية التراث الجامعية معترف بها من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بكتابها المرقم  
(ب) (3059/4) والمؤرخ في (7/4/2014)



## تأثير تمرينات اليوغالاتيس في بعض القدرات الحركية وأداء التشكيلة الحركية الإجبارية بالجمناستك الایقاعي للطلاب

م.د. رغدة حسن ابراهيم م.م. ميس محمود سلمان

كلية التراث الجامعية - قسم التربية الرياضية

### ملخص البحث

اليوغالاتيس هي شكل حديث من تمرينات اللياقة البدنية يجمع بين تمرينات رياضة اليوغاء (النمط الجسدي) وتمرينات رياضة البيلاتس ، تم تصميمه عام 1997 من قبل مدرب البيلاتس (جوناثان أورلا) الذي كان يهدف إلى دمج كلتا الرياضتين في نظام له مميزاته وفوائده الخاصة.

واحد أهم فوائد هذا النظام هو تطوير القدرات الحركية التي تعد من العناصر المؤثرة بشكل فعال في جميع الرياضيات لاسيما في الجمناستك الایقاعي ، إذ أن امتلاك الطالبات القدرات الحركية الخاصة هي التي تحدد مستوى الاداء الحركي الذي يتطلب توافقاً عالياً بين المهارات والموسيقى .

ومن هنا تبرز أهمية البحث في اكساب الطالبات القدرات الحركية التي تؤهلهم لأداء مهارات التشكيلة الحركية الإجبارية في الجمناستك الایقاعي وذلك من خلال الوقف على تأثير تمرينات اليوغالاتيس في رفع مستوى هذه القدرات التي تؤثر بشكل مباشر في اداء التشكيلة الحركية.

هدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات اليوغالاتيس في بعض القدرات الحركية وأداء التشكيلة الحركية الإجبارية بالجمناستك الایقاعي لطالبات المرحلة الثالثة.

اما النتائج فقد اسفرت عن وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية ، والاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وعلى ضوء النتائج فقد وضعت الباحثتان عدد من التوصيات.

### Abstract

Yogalates is a modern form of fitness exercise that combines yoga (body style) and Pilates exercises, designed in 1997 by Pilates instructor (Jonathan Orla) who aimed to integrate both sports into a system with its own advantages and benefits.

One of the most important benefits of this system is the development of motor abilities, which is one of the elements that influence effectively in all sports, especially in rhythmic gymnastics, as the possession of special motor abilities by female students determines the level of motor performance that requires a high compatibility between skills and music.

The importance of research in providing students with motor abilities that qualify them to perform the skills of the compulsory motor Assortment in the rhythmic gymnastics by standing on the effect of yogalates exercises in raising the level of these abilities that directly affect the performance of the motor Assortment.

The aim of the research is to identify the effect of yogalates exercises on some motor abilities and the performance of the compulsory motor Assortment in rhythmic gymnastics for third stage students.



As for the results, There is a significant differences in the pre and post tests of the experimental group, and the post tests between the control and experimental groups. In light of the results, the researchers made a number of recommendations.

#### 1- التعرف بالبحث

##### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

لأزالت الدراسات والبحوث العلمية في مجال علوم الرياضة تسهم في تغيير وتجديد الأساليب المعتمدة والعمل على تطويرها للارتقاء بمستوى العملية التدريبية والتدريسية في مختلف الألعاب الرياضية ، ومن هذه الأساليب تمرينات اليو غالاتيس . اليو غالاتيس هي شكل حديث من تمرينات اللياقة البدنية يجمع بين تمرينات رياضة اليوغا (النمط الجسدي) وتمرينات رياضة البيلاتس ، تم تصميمه عام 1997 من قبل مدرب البيلاتس (جوناثان أورلا) الذي كان يهدف إلى دمج كلتا الرياضتين في نظام له مميزاته وفوائده الخاصة .

أن كل نشاط من الأنشطة الرياضية يتميز بأداء حركي معين يتطلب تفريغه قدرات حركية معينة يجب توفرها حتى يتحقق الهدف منها مع أهمية التركيز على هذه القدرات بعينها دون غيرها في مراحل معينة وهذه القدرات يرجع لها الفضل الأساس في تحقيق المستوى الرياضي المطلوب.

تعد القدرات الحركية من العناصر المؤثرة بشكل فعال في الأداء الحركي في الجمناستك الایقاعي ، إذ أن امتلاك الطالبات القدرات الحركية الخاصة هي التي تحدد مستوى الأداء الحركي الذي يتطلب توافقاً عالياً بين المهارات والموسيقى . ومن هنا تبرز أهمية البحث في اكتساب الطالبات القدرات الحركية التي توهلهم لأداء مهارات التشكيلة الحركية الإجبارية في الجمناستك الایقاعي وذلك من خلال الوقف على تأثير تمرينات اليو غالاتيس في رفع مستوى هذه القدرات التي تؤثر بشكل مباشر في اداء التشكيلة الحركية .

##### 2- مشكلة البحث

انطلاقاً من أهمية القدرات الحركية وتأثيرها في الأداء الحركي بالجمناستك الایقاعي ومن خلال خبرة الباحثة كونها لاعبة وتدريسيّة وجدت أن اداء الطالبات ضعيف جداً والسبب من وجهاً نظر الباحثات يعود إلى انخفاض مستوى القدرات الحركية المرتبطة بالأداء الامر الذي يجعل من الأداء النهائي للتشكيلة الحركية ضعيفاً وليس بالمستوى المطلوب ، لذا ارتأت الباحثات استخدام تمرينات اليو غالاتيس كوسيلة تسهم في رفع مستوى القدرات الحركية المرتبطة بأداء مهارات التشكيلة الحركية الإجبارية بالجمناستك الایقاعي .

وبذلك تتلخص مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل التالي : هل تؤثر تمرينات اليو غالاتيس في بعض القدرات الحركية واداء التشكيلة الحركية بالجمناستك الایقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة ؟

##### 3-1 أهداف البحث

1. اعداد تمرينات اليو غالاتيس لتحسين مستوى القدرات الحركية لطالبات المرحلة الثالثة .
2. التعرف على تأثير تمرينات اليو غالاتيس في بعض القدرات الحركية و اداء التشكيلة الحركية الإجبارية لطالبات المرحلة الثالثة بالجمناستك الایقاعي .

##### 4-1 فروض البحث

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض القدرات الحركية واداء التشكيلة الحركية الإجبارية بالجمناستك الایقاعي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات الحركية واداء التشكيلة الحركية الإجبارية بالجمناستك الایقاعي.

##### 5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد للعام الدراسي 2021-2022



2-5-1 المجال الزماني : من 2021/10/25 ولغاية 2022/1/29.

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات / جامعة بغداد.

### 6- تحديد المصطلحات

**اليوغالاتيس<sup>(1)</sup>** : هي شكل حديث من تمرينات اللياقة البدنية ، يجمع بين تمرينات رياضة اليوغا ( النمط الجسدي ) وتمرينات رياضة البيلاتس ، تم تصميمه في عام 1997 من قبل مدرب البيلاتيس (جوناثان أورلا) الذي كان يهدف إلى دمج كلتا الرياضتين في نظام له خصائصه وفوائده الفريدة.

**التشكيلة الحركية** : هي عبارة عن تمرينات تصاحبها موسيقى مناسبة وتأدى في زمن محدد وتكون هذه التشكيلة الحركية بأدوات او بدونها ، اجارية او اختيارية تشمل على صعوبات متوسطة وكبيرة وفقا لمستوى الطالبة او اللاعبة .<sup>(2)</sup> وتكون التشكيلة الحركية اجبارية عندما يصممها الاستاذ (المدرب) وتكون اختيارية عندما تقوم بتصميمها الطالبة (اللاعبة).

### 3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك لملاءمتها طبيعة مشكلة واهداف البحث ، حيث إن " البحث التجريبي متغير متعدد ومضبوط للشروط المحددة لواقعه معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقع ذاتها وتفسيرها "<sup>(3)</sup>.

#### 2-3 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العدمية المتمثل بطلبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد والبالغ عددهم (105) طالبة موزعات في الصفوف الدراسية (أ، ب، ج، د).

وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وتمثلت بشعبيتي (د) المجموعة التجريبية (15 طالبة) وشعبة (ج) المجموعة الضابطة (17 طالبة) واللاتي مثلن نسبة (30,47)% من مجتمع البحث ، وتم قياس كل من الطول والوزن والعمر لغرض تأكيد التجانس بين أفراد العينة ، وكما مبين في الجدول رقم (1) .

#### جدول (1)

#### بيان التجانس في متغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر )

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	ال中介	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	التوزيع
الطول	سم	160.26	161	3.904	-0.568		اعتدالي
الوزن	كغم	60.33	63	7.014	-1.142		اعتدالي
العمر	سنة	19.411	20	1.565	-1.129		اعتدالي

بعد أن تبين أن افراد عينة البحث متجانسين في متغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر ) ، قامت الباحثتان بإجراء التكافؤ في متغيرات البحث وكما مبين في الجدول رقم (2).

#### جدول رقم (2)

#### بيان التكافؤ في متغيرات البحث لأفراد العينة

المتغيرات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	

<sup>(1)</sup> <https://www.yogapedia.com/definition/9527/yogalates>.

<sup>(2)</sup> وجيه محجوب و آسيا كاظم ، الجمناستك الحديث : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1991 ) ، ص369.

<sup>(3)</sup> عامر إبراهيم قندلجي ، البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة، 1993)، ص95.



الدالة الاحصائية	مستوى المعنوية Sig	قيمة اختبار t	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	
غير دال	0.930	0.88	0.996	16.44	1.230	16.40	ثانية	الرشاقة
غير دال	0.134	1.539	0.749	2.04	0.576	1.68	ثانية	التوازن
غير دال	0.811	0.241	1.118	10.57	0.862	10.49	ثانية	التوافق

**3-3 وسائل جمع البيانات والاجهزة والادوات المستخدمة**  
استخدمت الباحثتان الوسائل والأدوات والأجهزة التالية :

- المراجع والمصادر العلمية.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الاختبارات والقياس.
- ميزان لقياس الوزن
- شريط قياس لقياس الطول.
- جهاز حاسوب ( Laptop ) نوع Dell
- بساط يوغا عدد (15)

#### 4-3 اجراءات البحث الميدانية

##### 4-4-3 تحديد القدرات الحركية واختباراتها

بعد اطلاع الباحثتان على المصادر والمراجع العلمية تم اختيار القدرات الحركية وبما يلائم الدراسة الحالية ( الرشاقة ، التوازن ) ومن ثم اختيار الاختبارات الخاصة بالقدرات المختارة .

اختبار الركض على شكل رقم 8 المعدل <sup>(4)</sup>

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : ( 4 شواخص ، قائمان ، حبل ، ساعة ايقاف ، ارض مستطيلة بابعد 3×5م ).

وصف الاداء : تثبت الشواخص الاربعة عموديا في اركان المستطيل الاربعة ويثبت القائمان منتصف ضلعي المستطيل الاطول حيث تكون المسافة بينهما 2.5م ويوصلان بحبل بارتفاع مساو لارتفاع حزام المختبر، يقف المختبر بجانب الشاخص الأول عند نقطة البداية وعند سماع إشارة الانطلاق يبدأ بالركض على شكل رقم 8 على ان يجتاز نقطة المركز من تحت الحبل .

الشروط : يؤدي المختبر ثلث دورات على ان تنتهي الدورة بنفس نقطة البداية.

اذا حدث ان خالف المختبر خط السير المحدد تعاد له المحاولة بعد حصوله على راحة كافية.

التسجيل : يسجل للمختبر زمن قطعه لثلاث دورات.

اختبار التوازن من الوقوف على رجل واحدة <sup>(5)</sup>

غرض الاختبار : قياس القدرة على التوازن

الادوات : ساعة توقيت

<sup>(4)</sup> علي سmom وصادق جعفر ؛ القياس والتقويم في المجال الرياضي ، ط1 : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2020 ) ، ص246.

<sup>(5)</sup> ريسان خريبيط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج-1 : (البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ) ، ص134-135.



**وصف الاداء :** يقف المختبر على إحدى قدميه المفضلة ويضع الرجل الأخرى على ركبة القدم الثابتة من الداخل واليدان للجانب وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر برفع كعب القدم الثابتة للوقوف على أطراف القدم بدلاً من القدم كلها والبقاء أطول مدة ممكنة ، تعطي للمختبر ثلاثة محاولات وتحسب المحاولة الأفضل .

**التسجيل :** زمن التوازن هو مؤشر على قدرة الفرد على التوازن.

**اختبار الدوائر المرقمة (6)**

**غرض الاختبار :** قياس توازن الرجلين والعين

**الادوات :** ( ساعة إيقاف ، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر كل منها 60 سم ).

**مواصفات الأداء :** يقف المختبر داخل الرقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم إلى الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

**التسجيل :** يسجل المختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمان دوائر.

#### 2-4-3 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية هي "عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار اساليب البحث وادواته".<sup>(7)</sup> وذلك من اجل تلافي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية. قامت الباحثتان بإجراء اختبارات القدرات الحركية بتاريخ 13/10/2021 على عينة عددها (5) طالبات من خارج عينة البحث في القاعة الداخلية للكلية ، وتم إعادة الاختبارات بعد سبعة ايام وذلك من أجل الوقوف على الأسس العلمية للاختبارات ، وكما مبين في الجدول (3).

**جدول (3)**  
يبين قيمة معامل الثبات والموضوعية للاختبارات

الدالة الاحصائية	Sig مستوى المعنوية	الموضوعية	Sig مستوى المعنوية	الثبات	اختبارات القدرات الحركية
دال	0.014	0.949	0.000	0.994	اختبار الرشاقة
دال	0.030	0.913	0.026	0.921	اختبار التوازن
دال	0.031	0.912	0.018	0.940	اختبار التوافق

#### 3-4-3 الاختبارات القبلية

أجرت الباحثتان الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء الموافق 19/10/2021 في قاعة الكلية المغلقة بعد تهيئة الاستمارات الخاصة بتغريب البيانات لأفراد العينة و تحضير الأدوات الازمة للاختبارات ، وبذلك تكون الباحثتان قد حصلتا على نتائج الاختبارات قبل تطبيق التمرينات على افراد العينة والتي سوف تستخدم فيما بعد للمقارنة بنتائج نفس الاختبارات التي سوف تجرى بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات و ملاحظة الفروق واستحصلان النتائج النهائية للبحث.

#### 4-4-3 التجربة الرئيسية

<sup>(6)</sup> على سلوم جواد ؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة الفاسدية ، 2004) ، ص149-150.

<sup>(7)</sup> مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج 1 : (القاهرة ، الهيئة العامة لشئون المطبع الاميرية ، 1984) ، ص79.



تم تطبيق تمرينات اليوغالاتيس التي عدت وسيلة استخدمت للتأثير في القرات الحركية (الرشاقة ، التوازن ، التوازن) بتاريخ 20/10/2021 في درس الجناسن الاقاعي واستمر تطبيق المنهج مدة 15 أسبوعاً بواقع وحدة تدريبية واحدة في الأسبوع طبقاً لمنهج الكلية .

نفذت التمرينات خلال القسم الإعدادي من الوحدة التعليمية لدرس الجناسن الاقاعي وقد وضعت التمرينات لما يخدم الهدف التعليمي للدرس والقدرات الحركية قيد البحث مما يساعد على الاداء الحركي للمهارات الاساسية . كان زمن الوحدة لتمرينات اليوغالاتيس<sup>(\*)</sup> (25) دقيقة ، اشتملت التمرينات في القسم الاعدادي على احماء عام وعلى تمرينات اليوغالاتيس وبأذمنة وتكرارات معينة وبما يخدم هدف البحث ، قامت الباحثتان بتصميم عدد من التمرينات اعتماداً على المصادر العلمية ومقاطع الفيديو الخاصة بالتمرينات على موقع (You Tube) مع مراعاة مستوى أفراد عينة البحث وهدف البحث.

#### 3-4-3 الاختبارات البعيدة

أجريت الاختبارات البعيدة يوم الخميس الموافق 27/1/2022 في القاعة المغلقة للكتابة وقد راعت الباحثة نفس تسلسل إجراء الاختبارات القليلة وتحت نفس الظروف التي أجريت بها كما وأجري الاختبار البعدي لأداء التشكيلة الحركية الإجرامية للكتابة المجموعتين وتم تقييم الأداء من قبل ثلاثة خبراء متخصصين في الجناسن الاقاعي وكانت درجة التقييم (10) درجة .

#### 3-5 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثتان الحقيقة الاحصائية الـ spss لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

#### 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

##### 4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد تطبيق التمرينات واجراء الاختبارات القليلة والبعيدة لعينة البحث تم الحصول على البيانات الخام وبعد معالجتها احصائياً بالوسائل الاحصائية المناسبة تم التوصل الى النتائج النهائية وكما مبين في الجداول (4) و (5) و (6) .

##### جدول (4)

يبين قيمة اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الدالة الاحصائية	مستوى المعنوية Sig	قيمة اختبار t	قيمة الانحرافات	الفرق في الاوساط	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
					الانحراف المعياري	الانحراف الحسابي	الوسط المعياري الحسابي	الوسط المعياري الحسابي		
DAL	0.000	8.229	0.122	0.260	0.98	16.18	0.99	16.44	ثانية	الرشاقة
DAL	0.000	-6.300	0.282	-0.459	0.67	2.50	0.74	2.04	ثانية	التوازن
DAL	0.000	7.225	0.263	0.492	1.10	10.08	1.11	10.57	ثانية	التوافق

يتبيّن من الجدول (4) ان قيمة اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قد بلغت في اختبار (الرشاقة) (8.229) ، التوازن (-6.300) ، التوازن (7.225) بمستوى معنوية (Sig) (0.000) وهي قيمة اقل من قيمة مستوى الدالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

##### جدول (5)

يبين قيمة اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		المتغيرات

(\*) ملحق (1)



الدالة الاحصائية	مستوى المعنوية Sig	قيمة اختبار t	الفرق في الانحرافات	الفرق في الاوساط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	
غير دال	0.549	-0.612	1.283	-1.283	0.888	16.59	1.230	16.40	ثانية	الرشاقة
غير دال	0.632	0.489	0.506	0.060	0.438	1.62	0.576	1.68	ثانية	التوازن
غير دال	0.946	-0.069	0.316	-0.005	0.770	10.50	0.862	10.49	ثانية	التوافق

يتبيّن من الجدول (5) ان قيم اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قد بلغت في اختبار (الرشاقة) ، التوازن (0.489) ، التوافق (0.4314) بمستوى معنوية (0.549) ، (0.632) ، (0.946) وهي قيمة اكبر من قيمة مستوى الدالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

**جدول (6)**  
يبيّن قيم اختبار (t) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

الدالة الاحصائيّة	مستوى المعنوية Sig	قيمة اختبار t	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي		
دال	0.013	2.628	0.98	16.18	0.650	16.95	ثانية	الرشاقة
دال	0.000	-4.314	0.67	2.50	0.43	1.62	ثانية	التوازن
دال	0.013	2.645	1.10	10.08	0.77	10.97	ثانية	التوافق
دال	0.000	-4.179	1.53	6.73	1.24	4.67	درجة	اداء التشكيلة الحركية

يتبيّن من الجدول (6) ان قيم اختبار (t) بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدية قد بلغت في اختبار (الرشاقة) (2.628) ، التوازن (4.314) ، التوافق (2.645) ، اداء التشكيلة الحركية (4.179) بمستوى معنوية (0.000) ، (0.013) وهي قيمتين اقل من قيمة مستوى الدالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبارات بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

ومن خلال ما تم عرضة من نتائج في كل من الجدول (4) و(5) و(6) تبيّن ان هناك تحسن في القدرات الحركية واداء التشكيلة الحركية الاجارية ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثتان هذا التحسن إلى فاعلية تأثير استخدام تمرينات اليوغا لالاتيس التي اختيرت بطريقة علمية استندت على المصادر العلمية مما أدى إلى ظهور هذه الفروق معنوية إضافة إلى الالتزام بالأداء بصورة منتظمة وأوقات ثبات محددة وضمن تكرارات معينة ، كما إن اوضاع اليوغا التي استخدمت كان لها تأثير إيجابي في



تطوير القدرات الحركية لدى أفراد العينة ؛ إذ يؤكد (ريتشارد هيتمان) إلى أن تمارين اليوغا تعمل على تنمية وتطوير مكونات اللياقة البدنية عموما.(8)

كذلك فإنه وبحسب موقع (onlineyogalates.com) أن ممارسة تمارينات اليوغالاتيس تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية كالمرونة والرشاقة والتوازن.(9)

وبالعودة إلى أوضاع اليوغا نجد أن أغلب تمارينات اليوغا التي صممت عليها تمارينات البيلاتيس تعتمد بصورة رئيسية في التنفيذ على صفة التوازن ، والثبات في الوضع مدة معينة يعزز هذه الصفة حيث إن التوازن يعني "القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة" .(10)

واستناداً على أن اليوغا تعمل على إيجاد التوازن بين الجهازين العضلي والعصبي فقد ساعدت التمارينات في تحسين التوازن لدى عينة البحث والذي يعرف بأنه "عملية مقرونة بإمكانات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة".(11) واخيراً تزعم الباحثان ظهور الفروق المعنوية في درجات أداء التشكيلة الحركية الإجرارية إلى تمارينات اليوغالاتيس التي أثرت بشكل مباشر في القدرات الحركية والذين يدورونهم أثروا في أداء التشكيلة الحركية ؛ كذلك التدرج في التمارينات من السهل إلى الصعب والذي "يعلم على التنسيق والربط بين التمارينات المستخدمة في الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي بشدتها وحجمها اعتماداً على مستوى اللاعب في التدريب".(12)

أما ظهور النتائج غير المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تعزوه الباحثان إلى أن منهج الدرس المتبعة يركز بنسبة (90%) على الجانب المهاري ولا يركز على جانب القدرات البدنية والحركية التي تخدم تلك المهارات.

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-5 الاستنتاجات

1. ان تمارينات اليوغالاتيس قد اثبتت فعاليتها في احداث تغييراً بسيطاً في (الرشاقة ، التوازن ، التواافق)
2. ان تمارينات اليوغالاتيس قد اثرت بشكل غير مباشر في اداء التشكيلة الحركية الإجرارية.

### 2-5 التوصيات

1. استخدام تمارينات اليوغالاتيس كجزء من نظام التمارينات في مراكز اللياقة البدنية .
2. اجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع اليوغالاتيس في فعاليات رياضية اخرى.

### المصادر

1. ريتشارد هيتمان ؛ اليوغا من أجل الصحة ، ترجمة : معين خويص ، ط1 : (دمشق ، دار علاء الدين للنشر ، 1999).
2. ريسان خريبيط مجید ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 : (البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989).
3. عامر إبراهيم قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة،1993).
4. علي سلوم جواد ؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004).
5. علي سعوم وصادق جعفر ؛ القياس والتقويم في المجال الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2020).
6. قاسم حسن ومحمد عبد الله ؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية : (جامعة بغداد ، مطبعة دار الكتاب في الموصل ، 1987).
7. مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج1 : (القاهرة ، الهيئة العامة لشئون المطبع الاميرية ، 1984).

(8) ريتشارد هيتمان ؛ اليوغا من أجل الصحة ، ترجمة : معين خويص ، ط1 : (دمشق ، دار علاء الدين للنشر ، 1999)، ص19.

(9) <http://onlineyogalates.com/5-body-benefits-yogalates/>

(10) وجيه محجوب و آسيا كاظم ؛ الجمانتك الحديث ، الجمانتك الایقاعي الرياضي : (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987)، ص365.

(11) وجيه محجوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، دار اكتب للطباعة والنشر ، 2000) ، ص9.

(12) قاسم حسن ومحمد عبد الله ؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية : (جامعة بغداد ، مطبعة دار الكتاب في الموصل ، 1987) ص123.



8. وجيه محجوب و آسيا كاظم ؛ الجمناستك الایقاعي الرياضي : (جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987) .
9. وجيه محجوب و آسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1991 ) .
10. وجيه محجوب وآخرون ؛ نظريات التعلم والتطور الحركي : (بغداد ، دار اكتب للطباعة والنشر، 2000) .
11. <https://www.yogapedia.com/definition/9527/yogalates>.  
<http://onlineyogalates.com/5-body-benefits-yogalates>