

مجلة

كلية التراث الجامعة

مجلة علمية محكمة

متعددة التخصصات نصف سنوية

العدد الثالث والثلاثون

عدد خاص بوقائع 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 إبراهيم

مدير التحرير

أ. م. د. حيدر محمود سلمان

رقم الايداع في دار الكتب والوثائق 719 لسنة 2011

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



تأثير تمرينات اليوغالاتيس في بعض القدرات الحركية وأداء التشكيلة الحركية الاجبارية بالجمناستك الايقاعي للطالبات

م.د. رغبة حسن ابراهيم م.م. ميس محمود سلمان
كلية التراث الجامعة - قسم التربية الرياضية

ملخص البحث

اليوغالاتيس 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. واحد أهم فوائد هذا النظام هو تطوير القدرات الحركية التي تعد من العناصر المؤثرة بشكل فعال في جميع الرياضيات لاسيما في الجمناستك الايقاعي ، إذ أن امتلاك الطالبات القدرات الحركية الخاصة هي التي تحدد مستوى الاداء الحركي الذي يتطلب توافقا عاليا بين المهارات والموسيقى . ومن هنا تبرز اهمية البحث في اكساب الطالبات القدرات الحركية التي تؤهلهم لأداء مهارات التشكيلة الحركية الاجبارية في الجمناستك الايقاعي وذلك من خلال الوقوف على تأثير تمرينات اليوغالاتيس في رفع مستوى هذه القدرات التي تؤثر بشكل مباشر في اداء التشكيلة الحركية. هدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات اليوغالاتيس في بعض القدرات الحركية وأداء التشكيلة الحركية الاجبارية بالجمناستك الايقاعي لطالبات المرحلة الثالثة. اما النتائج فقد اسفرت عن وجود فروق معنوية في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ، والاختبارات البعديّة 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

لا زالت 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 تمارين اليوغا (النمط الجسدي) وتمارين 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 تنفيذه 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 الاداء الحركي في الجمناستك الايقاعي ، 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 الاجبارية في الجمناستك الايقاعي وذلك من خلال الوقوف على تأثير تمارين اليوغا لاتييس في رفع مستوى هذه القدرات التي تؤثر بشكل مباشر في اداء التشكيلة الحركية.

1-2 مشكلة البحث

انطلاقاً من أهمية القدرات الحركية وتأثيرها في الاداء الحركي بالجمناستك الايقاعي ومن خلال خبرة الباحثة كونها لاعبة وتدريبية وجدت ان اداء الطالبات ضعيف جداً والسبب من وجهة نظر الباحثان يعود الى انخفاض مستوى القدرات الحركية المرتبطة بالأداء الذي يجعل من الاداء النهائي للتشكيلة الحركية ضعيفاً وليس بالمستوى المطلوب ، لذا ارتأت الباحثتان استخدام تمارين اليوغا لاتييس كوسيلة تسهم في رفع مستوى القدرات الحركية المرتبطة بأداء مهارات التشكيلة الحركية الاجبارية بالجمناستك الايقاعي .

وبذلك تتلخص مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي : هل تؤثر تمارين اليوغا لاتييس في بعض القدرات الحركية واداء التشكيلة الحركية بالجمناستك الايقاعي لدى طالبات المرحلة الثالثة ؟

3-1 أهداف البحث

1. اعداد تمارين اليوغا لاتييس لتحسين مستوى القدرات الحركية لطالبات المرحلة الثالثة .
2. التعرف على تأثير تمارين اليوغا لاتييس في بعض القدرات الحركية و أداء التشكيلة الحركية الاجبارية لطالبات المرحلة الثالثة بالجمناستك الايقاعي.

4-1 فروض البحث

1. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات الحركية واداء التشكيلة الحركية الاجبارية بالجمناستك الايقاعي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات الحركية واداء التشكيلة الحركية الاجبارية بالجمناستك الايقاعي.

5-1 مجالات البحث

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



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

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

6-1 تحديد المصطلحات

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

التشكيلة الحركية : هي عبارة عن تمارينات تصاحبها موسيقى مناسبة وتؤدي في زمن محدد وتكون هذه التشكيلة الحركية بأدوات أو بدونها ، اجبارية أو اختيارية تشتمل على صعوبات متوسطة وكبيرة وفقا لمستوى الطالبة او اللاعبة . (2) وتكون التشكيلة الحركية اجبارية عندما يصممها الأستاذ (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 لملاءمته طبيعة مشكلة واهداف البحث ، حيث إن " البحث التجريبي متغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة وملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وتفسيرها " (3).

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية المتمثل بطلبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات/ جامعة بغداد والبالغ عددهم (105) طالبة موزعات في الصفوف الدراسية (أ، ب، ج، د). وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) وتمثلت بشعبي (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)

يبين التجانس في متغيرات (الطول ، الوزن ، العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	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)

يبين التكافؤ في متغيرات البحث لأفراد العينة

المتغيرات	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية

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

(2) وجيه محبوب و آسيا كاظم ؛ الجناساتك الحديث : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1991) ، ص369.

(3) عامر إبراهيم قنديلجي ؛ البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات : (بغداد ، دار الشؤون الثقافية العامة، 1993)، ص95.



الدلالة 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 الباحثان 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

1-4-3 تحديد القدرات الحركية واختباراتها

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

اختبار الركض على شكل رقم 8 المعدل⁽⁴⁾

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

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

وصف الاداء : تثبت الشواخص الاربعة عموديا في اركان المستطيل الاربعة ويثبت القائمان منتصف ضلعي المستطيل الاطول حيث تكون المسافة بينهما 2.5م وبوصلان 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 ثلاث 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⁽⁵⁾

غرض الاختبار : قياس القدرة على التوازن

الأدوات : ساعة توقيت

(4) علي سموم وصادق جعفر ؛ القياس والتقويم في المجال الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2020) ، ص246.

(5) ريسان خربيط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 : (البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989) ، ص134-135.



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

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

اختبار الدوائر المرقمة (6)

غرض الاختبار : قياس توافق الرجلين والعين

الادوات : (ساعة إيقاف , يرسم على الارض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60 سم) .

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

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

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية هي " عبارة عن دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار اساليب البحث وادواته " .⁽⁷⁾ وذلك من أجل تلافي الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

قامت الباحثتان بإجراء اختبارات القدرات الحركية بتاريخ 2021/10/13 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 معاملي الثبات والموضوعية للاختبارات

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

3-4-3 الاختبارات القبلية

أجرت الباحثتان الاختبارات القبلية يوم الثلاثاء الموافق 2021/10/19 في قاعة الكلية المغلقة بعد تهيئة الاستمارات الخاصة بتفريغ البيانات لأفراد العينة و تحضير الأدوات اللازمة 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 وملاحظة الفروق واستحصا النتائج النهائية للبحث.

3-4-4 التجربة الرئيسية

(6) علي سلوم جواد ؛ الاختبار والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، 2004) ، ص149-150.

(7) مجمع اللغة العربية ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج 1 : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، 1984) ، ص79.



تم تطبيق تمرينات اليوغالايتس التي عدت وسيلة استخدمت للتأثير في القدرات الحركية (الرشاقة ، التوازن ، التوافق) بتاريخ 2021/10/20 في درس الجمناستك الايقاعي واستمر تطبيق المنهج مدة 15 اسبوعا بواقع وحدة تدريبية واحدة في الاسبوع طبقا لمنهج الكلية .

نفذت التمرينات خلال القسم الإعدادي من الوحدة التعليمية لدرس الجمناستك الايقاعي وقد وضعت التمرينات لما يخدم الهدف التعليمي للدرس والقدرات الحركية قيد البحث مما يساعد على الاداء الحركي للمهارات الاساسية . كان زمن الوحدة لتمرينات اليوغالايتس(*) (25) دقيقة ، اشتملت التمرينات في القسم الاعدايي على احماء عام وعلى تمرينات اليوغالايتس وبأزمنة وتكرارات معينة وبما يخدم هدف البحث ، قامت الباحثتان بتصميم عدد من التمرينات اعتمادا على المصادر العلمية ومقاطع الفيديو الخاصة بالتمرينات على موقع (You Tube) مع مراعاة مستوى أفراد عينة البحث وهدف البحث.

3-4-5 الاختبارات البعدية

أجريت الاختبارات البعدية يوم الخميس الموافق 2022/1/27 في القاعة المغلقة للكلية وقد راعت الباحثة نفس تسلسل إجراء الاختبارات القبلية وتحت نفس الظروف التي أجريت بها كما وأجري الاختبار البعدي لأداء التشكيلية الحركية الاجبارية لكلا المجموعتين وتم تقييم الأداء من قبل ثلاث خبراء متخصصين في الجمناستك الايقاعي وكانت درجة التقييم (10) درجة .

3-5 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثتان الحقيبة الاحصائية الـ spss لمعالجة البيانات واستخراج النتائج.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد تطبيق التمرينات واجراء الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث تم الحصول على البيانات الخام وبعد معالجتها احصائيا 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

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

يتبين من الجدول (4) ان قيم اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قد بلغت في اختبار (الرشاقة) (8.229) ، التوازن (-6.300) ، التوافق (7.225) بمستوى معنوية (Sig) (0.000) وهي قيمة اقل من قيمة مستوى الدلالة (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

المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي



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

يتبين من الجدول (5) ان قيم اختبار (t) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة قد بلغت في اختبار (الرشاقة) (-0.612) ، التوازن (0.489) ، التوافق (-0.069) (بمستوى معنوية (Sig) (0.549) ، (0.632) ، (0.946)) وهي قيمة اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى.

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

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

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

ومن خلال ما تم عرضه من نتائج في كل من الجدول (4) و(5) و(6) تبين ان هناك تحسن في القدرات الحركية واداء التشكيلة الحركية الاجبارية ولصالح المجموعة التجريبية ، وتعزو الباحثان هذا التحسن إلى فاعلية تأثير استخدام تمرينات اليوغالاتيس التي اختيرت بطريقة علمية استندت على المصادر العلمية مما أدى إلى ظهور هذه الفروق المعنوية 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 هيلمان) الى أن تمارين اليوغا تعمل على تنمية وتطوير مكونات اللياقة البدنية عموماً.⁽⁸⁾

كذلك فإنه وبحسب موقع (onlineyogalates.com) أن ممارسة تمارين اليوغا لا تيسر تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية كالمرونة و الرشاقة والتوازن.⁽⁹⁾

وبالعودة الى أوضاع اليوغا نجد أن أغلب تمارين اليوغا التي صممت عليها تمارين 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 والاضاع الحركية والثابتة " .⁽¹⁰⁾

واستناداً على أن اليوغا تعمل على إيجاد التوازن بين الجهازين العضلي والعصبي فقد ساعدت التمارين في تحسين التوافق لدى عينة البحث والذي يعرف بأنه " عملية مقرونة بإمكانات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة".⁽¹¹⁾

واخيراً تعزو الباحثان ظهور الفروق المعنوية في درجات أداء التشكيلة الحركية الاجبارية الى تمارين اليوغا لا تيسر التي أثرت بشكل مباشر في القدرات الحركية والذين بدورهم أثروا في أداء التشكيلة الحركية ؛ كذلك التدرج في التمارين من السهل الى الصعب والذي " يعمل على التنسيق والربط بين التمارين 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 تعزو الباحثان إلى ان منهج الدرس المتبع 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 تمارين اليوغا لا تيسر قد اثبتت فعاليتها في احداث تغييرا بسيطا في (الرشاقة ، التوازن ، التوافق)
2. ان تمارين اليوغا لا تيسر قد اثرت بشكل غير مباشر في اداء التشكيلة الحركية الاجبارية.

2-5 التوصيات

1. استخدام تمارين اليوغا لا تيسر كجزء من نظام التمارين في مراكز اللياقة البدنية .
2. اجراء دراسات مشابهة تتناول موضوع اليوغا لا تيسر في فعاليات رياضية اخرى.

المصادر

1. ريتشارد هيلمان ؛ اليوغا من اجل الصحة ، ترجمة : معين خويص ، ط1 : (دمشق ، دار علاء الدين للنشر ، 1999) .
2. ريسان خريبط مجيد ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 : (البصرة ، مطابع التعليم العالي ، 1989) .
3. عامر إبراهيم قندلجي ؛ 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 سموم وصديق جعفر ؛ القياس والتقويم في المجال الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2020) .
6. قاسم حسن ومحمود 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 لشؤون المطابع الاميرية ، 1984) .

(8) ريتشارد هيلمان ؛ اليوغا من اجل 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 ؛ الجناساتك الحديث ، الجناساتك الايقاعي 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 ومحمود عبد الله ؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية : (جامعة بغداد ، مطبعة دار الكتاب في الموصل ، 1987) ، ص123.



-
8. وجيه محجوب و آسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث ، الجمناستك الايقاعي 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>