

تأثير استخدام تدريبات البيلاتس على بعض القدرات البدنية الخاصة والكفاءة النفسية والمستوي الرقمي لطلاب التخصص في مسابقة الوثب العالي

*د/إلهام أحمد حسنين محمد

ملخص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات البيلاتس "Pilates" على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومؤشرات الكفاءة النفسية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب العالي، تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة مستخدماً القياس القبلي والبعدي، تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طلاب تخصص ألعاب القوي الفرقة الثالثة للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد وبلغ عددهم (١٢) طالب يمثلون (٥٤,٥٤%) من المجتمع الكلي للبحث، كما تم الإستعانة بعدد (١٠) طلاب كعينة إستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وكانت أهم النتائج أثرت تدريبات البيلاتس "palites" إيجابياً في تحسن بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٥,٧% : ٥٩,٣%)، وتحسن مؤشرات الكفاءة النفسية قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (١١,١٥% : ٢٦,٢١%) وكان لها أثراً إيجابياً في تحسن المستوي الرقمي قيد البحث لمتسابقى الوثب العالي بنسب تحسن مئوية بلغت (٣٣,٦٢%)، وتوصي الباحثة بضرورة الأستعانة بتدريبات البيلاتس "palites" لرفع مستوي أداء اللاعبين في مسابقات آخري في مسابقات الميدان والمضمار وتوعية المدربين بأهمية تدريبات البيلاتس "palites" حيث أنها ترفع من مقدرة المتسابقين في مسابقة الوثب العالي، الأستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات البيلاتس في العملية التدريبية لدى متسابقى الوثب العالي، ضرورة الدمج بين تدريبات البيلاتس والقدرات البدنية الخاصة لدى متسابقى الوثب العالي.

*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية-جامعة الوادي الجديد.

Abstrach

The research aimed at recognizing the effect of using "Pilates" exercises on some special physical variables , indicators of psychological competence and record level for high jump competitors. The experimental method was used for a single experimental group using the pre-post measurement. The basic the research sample purposively from third graders specialized in athletics on the university year 2023/2024 at faculty of physical education – New Valley university of (12) students representing (54.54%) of the total research community. (10) students were used as a pilot study from the research community and outside the basic sample. The most important results are that "pilates" exercises influenced positively in improving some special physical variables "under research" with an improvement percent ranged between (25.7%: 59.3%), improving psychological competence "under research" with improvement percent ranged between (11.15%: 26.21%), having a positive effect in improving record level "under research" for high jump competitors with improvement percent of (33.62%). The researcher recommends the necessity of using "pilates" exercises to raise the level of the athletes performance level in other competitions as field and track competitions, educating the trainer with the importance of "pilates" exercises, since they raise the competitors ability in high jump competition, using the suggested training program by using pilates exercises in the training process for high jump competitors , the necessity of integrating between pilates exercises and special physical abilities for high jump competitors.

المقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد القائمون على عمليات التدريب الرياضي على نتائج الدراسات والأبحاث السابقة وكذلك استخدام الوسائل والأساليب والطرق التدريبية الحديثة المختلفة لإعداد البرامج التدريبية لجوانب الإعداد المختلفة (البدنية، الفنية، الخططية، والنفسية) وذلك لتحسين وتطوير الأداء الخاص بالنشاط الرياضي الممارس لتحقيق أعلى المستويات الفنية والرقمية الممكنة في ظل الإمكانيات البشرية والمادية المتاحة.

ويشير "ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح" (٢٠١٦م) إلى أن التطور المطرد في التدريب الرياضي وأهميته التطبيقية جعل من الضروري البحث عن أساليب جديدة لتطوير مستوى الأداء، فمن خلال عمليات التدريب يحدث للاعبين الكثير من العمليات الفسيولوجية، وهذا يؤشر إلى أن هذه العمليات تمثل في جوهرها تحسين لوظائف الجسم من خلال التدريبات المنظمة والمتكررة بالوحدات والبرامج التدريبية المختلفة لتطوير مستوى الأداء (١١: ١٣ - ١٥) ويرى "وحيد صبحي" (٢٠٠٢) أن الإنجازات التي تتم في مسابقات الميدان والمضمار تعد نتاج للثورة العلمية والتكنولوجية الحادثة في مجال التدريب الرياضي، فعمليات التدريب الرياضي اتخذت شكلاً وهيكلًا تنظيمياً يتفق مع التطور الجديد للأساليب والوسائل المستخدمة بهدف إحداث تنمية وتطوير للمتغيرات البدنية، لأن الأداء الصحيح للمهارة يتطلب قدرة حركية خاصة تتعلق بقدرات اللاعب البدنية التي تنمي خلال فترات الإعداد (٣٦ : ٢٠).

ويتفق كلا من "دونالد Donald" (٢٠٠١م)، استبيان "Staben" (٢٠٠٠م) أن مسابقات الوثب إحدى مسابقات الميدان في ألعاب القوى وهي مهارة مركبة تبدأ بالأقتراب وتنتهي بالهبوط وتعتبر تحدي بين اللاعب وذاته في كل محاولة لتحقيق إنجاز رقمي عالمي ويتفوق فيها دائماً من كانت حالته الذهنية والنفسية والفنية والبدنية أفضل من الآخرين ومعرفة الواجب بالمرحلة الفنية للمسابقة وقدراته علي تصور الأداء الصحيح قبل الدخول مباشرة في المنافسة يساهم في استدعاء الأحساس بالأداء الأمثل وبالتالي تركيز الانتباه قبل الأداء وبعد الأداء. (٣٩) (٤٦)

والوثب العالي بالطريقة الظهرية إحدى مسابقات الميدان وهي من أحدث طرق الأداء في الوثب العالي وتنقسم إلي أربعة مراحل فنية متمثلة في (الأقتراب، الإرتقاء، الطيران وتعديّة العارضة، الهبوط)، وتعتبر مرحلة المروق فوق العارضة مرحلة هامة من مراحل الأداء الفني للوثب العالي بالطريقة الظهرية (الفوسبري) والتي يلعب فيها الجذع والعضلات المحيطة به دوراً هاماً خلال تقوس الجذع للخلف لتعدية العارضة. (٢٨)

ومن أساليب التدريب الحديثة نوع من التدريبات توصلت إليه الباحثة من خلال إطلاعها على شبكة الإنترنت يعرف باسم تدريبات البيلاتس Pilates وهي عبارة عن ممارسة منظمة لكل المجموعات العضلية الصغيرة منها مثل الكبيرة، كما تهدف تدريبات البيلاتس إلى إيجاد التوازن في الشكل الطبيعي للجسم مع الأخذ في الاعتبار كل العوامل المشاركة في الحصول على جسم صحي. (٤٢: ١)

وتعتبر تدريبات البيلاتس Pilates مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه وتصحيحها أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثير هذه التدريبات على تحقيق (القوة، التحمل، المرونة، التوازن) فقط بل يمتد إلى إعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي العقلية والنفسية. (٤١: ١٧)

كما أن تدريبات البيلاتس تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة، وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية طويلة نحيفة، وتعمل هذه التدريبات على تحسين القوة والنغمة العضلية والمرونة والتوازن للجسم، كما تساعد في الوصول إلى الحد الأقصى للأداء الرياضي فهذه التدريبات تتعامل مع الجسم كوحدة واحدة فيبدأ التدريب من الداخل ثم يتحرك تصاعدي وتنازلي، وتركز تدريبات البيلاتس على جميع أجزاء الجسم (عضلات الظهر والبطن- الجزء العلوى من الجسم- الجزء السفلى من الجسم)، كما تعمل هذه التدريبات على عضلات البطن المتمثلة في (عضلة البطن المستقيمة- عضلة البطن الداخلية المنحرفة- عضلة البطن الخارجية المنحرفة- عضلة البطن المستعرضة)، وتستهدف هذه التدريبات أعمق طبقة لعضلات البطن (العضلة المستعرضة) وهي عضلة توجد في العمق لا تعمل في العديد من أشكال التدريبات الأخرى، فالعضلة المستعرضة تدعم الظهر مع الاحتفاظ بانقباض عضلات البطن، وتقويتها هو مفتاح الأداء الجيد والتخلص من آلام الظهر وتقليل محيط الخصر. (٤٠: ٦، ٧)

وتدريبات البيلاتس لها العديد من الفوائد فهي تعمل علي تحسين عملية التنفس والدورة الدموية وتزيد المرونة والقوة والنغمة العضلية لكل عضلة خاصة عضلات البطن والظهر فهي تعمل على تقوية وإطالة العضلات التي تدعم العمود الفقري، كما أنها تعمل علي تقوية الجسم من الداخل فهي تحقق التوازن بين المجموعات العضلية فإثناء التدريب عليها يتم تحريك جميع عضلات الجسم في آن واحد بدقة وتحكم مما يعمل علي إعادة تناسق الجسم، زيادة الدافعية وتطوير العمليات العقلية فهي تعمل علي تطوير العلاقة بين الجسم والعقل، تكسب الممارس احترام الذات والثقة بالنفس حيث تعتبر اجراء وقائي للجسم والعقل، وتعمل

علي التحرر من التوتر وتقلل من الاجهاد وضغوط الحياة وتجدد مستوى الطاقة الجسمية والنفسية وتخلص من الشد العضلي عن طريق التنفس السليم. (٤٧)

وفي هذا الصدد تم إجراء بعض الدراسات التي تناولت أهمية تدريبات البيلاتس ومنها دراسة "إيلي جمال مهني (٢٠٢٣م) (١٩)، دراسة رحاب أحمد أحمد (٢٠٢٣م) (٩)، دراسة محمد السيد شعبان (٢٠٢٢م) (٢٢)، دراسة خالد عبدالغفار حسن وآخرون (٢٠٢١م) (٨)، دراسة إسلام محمد ناجي (٢٠٢٠م) (٣)، دراسة عبدالله طالب فالح (٢٠٢٠م) (١٦)، دراسة باتريك كولجين وآخرون Patrick. J.Culligan & all (٢٠١٠م) (٤٣)، دراسة بيرتولا وآخرون "Bertolla et al" (٢٠٠٧م) (٣٨).

وأيضاً يتفق العديد من الخبراء في المجال الرياضي في أن إجادة بعض الأفراد لمهارات معينة دون مهارات أخرى إنما هو ناتج عن امتلاك كل فرد قدر معين من القدرات المختلفة منها القدرات البدنية والحركية والنفسية متمثلة في الطاقة النفسية والصمود النفسي والتعب النفسي والتي تؤهل لتحمل مشاققة التعليم والتدريب علي تلك المهارات الرياضية حتي يستطيع إتقانها واجادتها في وقت سريع تؤثر إيجابياً علي المنافسات الخاصة بها، وأن تحسين خبرة الرياضيين في مجال الرياضية أمر يعد من الأهداف الأساسية علي الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخطئية الخاصة باللعبة، فضلاً عن رفع مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسات وهناك بعض الخصائص النفسية يتوقع أن تؤثر بصورة أيضاً في مستوى أداء اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج ويتم ذلك عن طريق تكامل الإعداد النفسي في جوانب العملية التدريبية. (٣٣: ١٨٧) (٢: ١٢٦)

وفي هذا الصدد تم إجراء العديد من الدراسات والبحوث التي تناولت أهمية الجانب النفسي للاعبين واللاعبات في المجال الرياضي والتي تسهم في الأرتقاء بمستوي الأداء الرياضي ومنها دراسة كل من "أية مشهور محمد (٢٠١٢م) (٤)، إيناس سيد علي (٢٠١٤م) (٥)، سوزان صادق داود (٢٠١٢م) (١٤)، هدي حسن صابر (٢٠١٣م) (٣٠)، هوشيار عبدالرحمن محمد (٢٠٠٩م) (٣١)، "Back-Kwing,et all" (٢٠١٣م) (٣٧)، Sarah, S.,and Tazvin (٢٠١٢م) (٤٤)، "Smets" (١٩٩٥م) (٤٥).

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت الوثب العالي لتحسين المستوي الرقمي مثل دراسة "ناهد حداد" (٢٠٢٠م) (٢٨)، مروة سعد عبدالرحيم، محمد مدحت محمد (٢٠٢٢م) (٢٤)، مصطفى عطوة وآخرون (٢٠٢١م) (٢٦)، علي محمود عبيد وآخرون (٢٠٢٠م) (١٨)، أحمد حجاج علي" (٢٠٢٠م) (١).

ومن خلال خبرة الباحثة التطبيقية والعلمية في مسابقات الميدان والمضمار ومن خلال تدريس مقرر مادة تخصص مسابقات الميدان للعام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م لاحظت الباحثة انخفاض مستوى الطلاب في مسابقة الوثب العالي وانخفاض القدرات البدنية لديهم بشكل عام، والقدرات البدنية الخاصة بالوثب العالي بشكل خاص، كما لاحظت قصور في أداء مرحلة المروك فوق العارضة بالطريقة الظهرية (الفوسبري) وذلك نتيجة لضعف العضلات المحيطة بالجذع والتمثلة في (عضلات البطن والظهر والجانبين) وافتقار الطلاب لمرونة العمود الفقري ونقص في إطالة العضلات المحيطة به مما يؤثر بشكل ملحوظ علي أداء الطالب في مرحلة مروك وتعدية العارضة مما يجعل الطلاب يشعور بالأحباط نتيجة لعدم الإرتقاء بالمستوي والأداء المتكرر بدون نتيجة مما يؤدي إلي وضعف مؤشرات الكفاءة النفسية لديهم ويتسبب ذلك في ضعف المستوي الرقمي لديهم.

هذا ومن خلال العرض السابق عن تدريبات البيلاتس (Pilates) ولأهمية مواكبة التطور العلمي للتدريب الرياضي من خلال محاولة تطبيق أحدث الأساليب التدريبية العالمية، بشرط أن يتم توظيفها بشكل يتناسب مع مبدأ التخصصية لكل نشاط رياضي كي توتي ثمارها، ولذلك عند تطبيق تدريبات "البيلاتس" (Pilates) في مسابقات الميدان فيجب توظيف الجوانب الأساسية لهذه التدريبات في إطار تخصصي لطبيعة الأداء في مسابقات الميدان.

لكن ليس ذلك كل شيء فإن تدريبات "البيلاتس" (Pilates) يمكن أن تحسن المستوى البدني لمتسابق الوثب العالي والتي تساعده في تحسن مستوي الكفاءة النفسية بفاعلية خلال مسابقة الوثب العالي.

ولذلك فكرت الباحثة في استخدام تدريبات البيلاتس (Pilates) لتحسين المستوي البدني وتحسين مستوي الكفاءة النفسية مما يترتب عليه تحسين المستوي الرقمي لمتسابق الوثب العالي.

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات "البيلاتس" (Pilates) على بعض القدرات البدنية الخاصة والكفاءة النفسية والمستوي الرقمي لطلاب التخصص في مسابقة الوثب العالي.

فروض البحث :

في ضوء هدف البحث تفترض الباحثة ما يلي :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لدي متسابق الوثب العالي لصالح القياسات البعديّة.

- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في الكفاءة النفسية قيد البحث لدي متسابقى الوثب العالى لصالح القياسات البعديّة.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقمي قيد البحث لدي متسابقى الوثب العالى لصالح القياسات البعديّة.

مصطلحات البحث:

- تدريبات البيلاتس "Pilates" :

هي مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتطوير مرونة وقوة وتحمل الجسم وتحقيق توازنه وتحسين أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي العقلية والنفسية. (٤١ : ١٧)

- التعب النفسي :

"عبء نفسي يتمثل في الإنهاك والإجهاد النفسي الواقع على اللاعب نتيجة للأنشطة البدنية ذات الجهد العالى والمسببة للإعياء بسبب شدة المنافسة، أو عندما يكون هناك إصابة بمرض نفسي. (٣٤ : ٢١١)

- الطاقة النفسية:

الأساليب أو الإجراءات التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الإيجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى. (٢ : ١٧٤)

- الصمود النفسي :

الاستجابة الأنفعالية والعقلية التي تمكن الفرد من التكيف مع مواقف الحياة المختلفة.

(٢٩)

إجراءات البحث :

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي ، نظراً لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث في طلاب تخصص ألعاب القوى الفرقة الثالثة للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد وعددهم (٢٢) طالب.

عينة البحث :

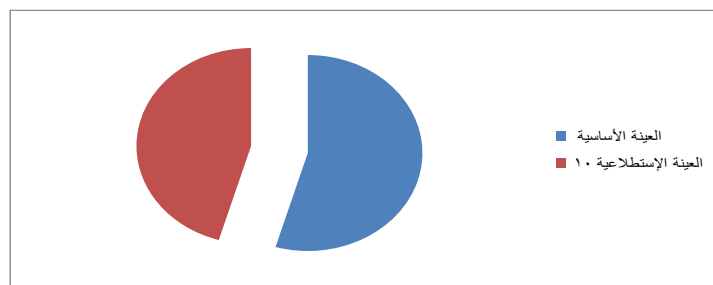
تم إختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من طلاب تخصص ألعاب القوى الفرقة الثالثة للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م كلية التربية الرياضية جامعة الوادي الجديد وبلغ عددهم (١٢) طالب، كما تم الإستعانة بعدد (١٠) طلاب كعينة إستطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، وتم تقسيمهم عمدياً وفقاً للمستوى العام إلى مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة وذلك للتأكد من صدق الإختبارات قيد البحث ضمن إجراءات المعاملات العلمية، وجدول (١) يوضح التوصيف الإحصائي لعينتي البحث (الاساسية، الاستطلاعية).

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

| مجتمع البحث | | العينة الأساسية | | العينة الاستطلاعية | |
|-------------|--------|-----------------|--------|--------------------|--------|
| العدد | النسبة | العدد | النسبة | العدد | النسبة |
| ٢٢ | %١٠٠ | ١٢ | %٥٤,٥٤ | ١٠ | %٤٥,٤٥ |

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (٥٤,٥٤%)، بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الإستطلاعية (٤٥,٤٥%)، وبذلك يتمثل عينتي البحث نسبة مئوية بلغت (٩٩,٩٩%) تقريبا أي (١٠٠%) من المجتمع الكلي للبحث ويتضح توصيف مجتمع البحث وعينتي البحث، من الشكل رقم (١)



شكل (١)

توصيف مجتمع البحث

أسباب اختيار عينة البحث

- مشاركة (٣) طلاب منهم في بطولات الجمهورية السابقة.
- أكثر الطلاب حرصاً على حضور التدريبات المقدمة لهم لتحسين مستوياتهم.
- شغف باقي عينة البحث لتطوير وتحسين مستوياتهم مقارنة بزملائهم المشاركين في البطولات.

كما تم التحقق من إعتدالية البيانات الأساسية للعينة، وذلك بحساب معاملات الالتواء في متغيرات النمو الأساسية كما هو موضح بجدول (٢)، والمتغيرات قيد البحث بجدول (٢).

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في بعض متغيرات النمو الأساسية (العمر، الطول، الوزن) $n = 12$

| م | المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|---|-----------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| ١ | العمر | سنة | ٢٠,٢٥ | ٢٠,٠٠ | ٠,٤٥ | ١,٦٦ | ٠,٣٣- |
| ٢ | الطول | سم | ١٧١,٢٥ | ١٧١,٥٠ | ٣,٤٩ | ٠,٢١- | ٠,٩٢- |
| ٣ | الوزن | كجم | ٧٥,٩٢ | ٧٥,٠٠ | ٤,٢٧ | ٠,٦٤ | ٠,٦١- |

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات الأساسية للنمو قيد البحث حيث إتضح أنه تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث ما بين $(-٣,٣+)$ وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات.

جدول (٣)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث $n = 12$

| م | المتغيرات البدنية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التفلطح |
|---|-------------------|---------------------------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| ١ | القوة العضلية | قوة عضلات الظهر | ٧٩,٤٧ | ٧٩,٦٠ | ٣,٦٦ | ٠,١١- | ١,٤٨ |
| ٢ | | قوة عضلات الرجلين | ١٢٢,١٦ | ١٢٢,١٨ | ٣,٧١ | ٠,٠١- | ٠,٤٤ |
| ٣ | | الجلوس من الرقود القرفصاء (٦٠ث) | عدد | ٤٢,٦٧ | ٤٣,٥٠ | ٤,١٦ | ٠,٦٠- |
| ٤ | القدرة العضلية | الوثب العمودي لسارجنت | ٤٥,٥٠ | ٤٥,٢٥ | ٢,٢٦ | ٠,٣٣ | ٠,٤٢ |
| ٥ | المرونة | ثني الجذع خلفاً من الوقوف | ٦٧,٢٥ | ٦٨,٠٠ | ٢,٢٦ | ٠,٩٩- | ٠,٨٠- |
| ٦ | التوازن | اختبار باس المعدل | ٥٣,٧٥ | ٥٤,٠٠ | ٤,٤٣ | ٠,١٧- | ١,٤٣- |

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث حيث إتضح أنه تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين $(-٣,٣+)$ وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً ، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية ، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث.

جدول (٤)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في بعض مؤشرات الكفاءة النفسية قيد البحث ن = ١٢

| م | المتغيرات النفسية | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التقاطع |
|---|-------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| ١ | التعب النفسي | درجة | ٥٣,٤٢ | ٥٤,٠٠ | ٧,٤٦ | ٠,٢٣ | ١,٢٥ |
| ٢ | الطاقة النفسية | درجة | ٦٣,٠٠ | ٦٣,٥٠ | ٦,٩٩ | ٠,٢١ | ٠,٥٧ |
| ٣ | الصمود النفسي | درجة | ٧٤,٨٣ | ٧٤,٠٠ | ٣,٧٦ | ٠,٦٦ | ١,٢٢ |

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في بعض المتغيرات النفسية قيد البحث حيث إتضح أنه تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث في المتغيرات النفسية قيد البحث تراوحت ما بين (-٣,٣) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات النفسية المختارة قيد البحث.

جدول (٥)

الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي قيد البحث ن = ١٢

| م | المستوى الرقمي | وحدة القياس | المتوسط الحسابي | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء | معامل التقاطع |
|---|---------------------|-------------|-----------------|--------|-------------------|----------------|---------------|
| ١ | مسابقة الوثب العالي | المتر | ١,١٦ | ١,١٥ | ٠,١٠ | ٠,٣٧ | ١,٣٠ |

يتضح من جدول (٥) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي قيد البحث حيث إتضح أنه بلغ معامل الالتواء لدى عينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي قيد البحث ما بين (-٣,٣) وبذلك فهو يقع داخل المنحنى الإعتدالي أي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة في جمع بيانات البحث ما يلي :

وسائل جمع البيانات :

- المسح المرجعي وتحليل المراجع والوثائق والسجلات للوصول إلي القدرات البدنية الخاصة.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة.

- المسح المرجعي وتحليل المراجع والوثائق والسجلات للوصول إلي أنسب تدريبات البيلاتس للبرنامج المقترح.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد أنسب تدريبات البيلاتس للبرنامج المقترح.
- ٢- الأجهزة والأدوات :
- ١- جهاز رستاميتير لقياس الطول.
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن.
- ٣- شريط قياس.
- ٤- ميدان.
- ٥- ساعة إيقاف.
- ٦- جهاز الوثب العالي.
- ٧- تدريبات البيلاتس المستخدمة بالبحث.
- ٣- الاختبارات المستخدمة في البحث :
- ١- الاختبارات البدنية : (مرفق ٢)
- * قوة عضلات الظهر (ديناموميتر).
- * قوة عضلات الرجلين (ديناموميتر).
- * الجلوس من الرقود القرفصاء (٦٠ ث)
- * الوثب العمودي لسارجنت.
- * ثني الجذع خلفاً من الوقوف.
- * اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي.
- ٢- المقاييس النفسية : (مرفق ٨)
- * مقياس التعب النفسي للرياضيين.
- * مقياس الطاقة النفسية.
- * مقياس الصمود النفسي.
- ٣- المستوى الرقمي لمسابقة الوثب العالي :
- تم القياس وفقاً للقانون الدولي لألعاب القوى.
- إجراءات البحث الإدارية والتنظيمية
- إعداد استمارات استطلاع رأي الخبراء : (مرفق ٣)
- قامت الباحثة بتصميم استمارات لأستطلاع آراء الخبراء حول المتغيرات قيد البحث وأبعاد البرنامج التدريبي ومنها :

- استمارة أستطلاع رأي الخبراء حول القدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي.
- استمارة أستطلاع رأي الخبراء حول الأختبارات البدنية المناسبة للقدرات البدنية الخاصة بمسابقة الوثب العالي.
- استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول محتوى البرنامج التدريبي المقترح.

إعداد استمارات التسجيل : (مرفق ٤)

- استمارة تسجيل البيانات للعينة قيد البحث.
- استمارة تسجيل نتائج الأختبارات البدنية قيد البحث الخاصة بمسابقة الوثب العالي.
- استمارة تسجيل نتائج مؤشرات الكفاءة النفسية قيد البحث.
- استمارة تسجيل نتائج المستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي.

المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

صدق الإختبار Validity :

صدق الاختبارات قيد البحث.

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الإختبارات بإستخدام صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وبلغ عددهم (٥) طلاب والأخرى غير مميزة وعددهم (٥) طلاب تم إختيارهم عمدياً من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وفقاً للمستوى البدني والمهاري العام، وذلك للتأكد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، كما يتضح من الجدول التالي.

تم تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية بلغت (١٠) طلاب من خارج العينة الأساسية، وتم حساب الصدق التمييزي بين المجموعة العليا (٥) طلاب، والمجموعة الدنيا (٥) طلاب، والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل صدق التمايز بين المجموعتين العليا والدنيا في متغيرات البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "z" | الدلالة |
|-----------|-------------|-----------------|------|-----------------|------|-------------|-------------|----------|---------|
| | | ع | م | ع | م | | | | |
| البدنية | كجم | ٧٨,٨٧ | ٥,٣٠ | ٦٢,٧٥ | ٢,٨٩ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| | | ١٢١,٥٥ | ٣,٧٨ | ١٠١,١٠ | ٢,١٩ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| | عدد | ٤٤,٢٠ | ٥,٤٠ | ٣٢,٢٠ | ٢,١٧ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |

تابع جدول (٦)
معامل صدق التمايز بين المجموعتين العليا والدنيا في متغيرات البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة العليا | | المجموعة الدنيا | | متوسط الرتب | مجموع الرتب | قيمة "z" | الدلالة |
|--------------------------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------|-------------|----------|---------|
| | | ع | م | ع | م | | | | |
| القدرة العضلية | سم | ٣٧,٨٠ | ٤٥,٥٠ | ٤,٦٠ | ٣٧,٨٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| | | ٣,٢٠ | ٤٥,٥٠ | ٤,٦٠ | ٣٧,٨٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| المرونة | سم | ١,٨٧ | ٦٨,٠٠ | ٤,٢٢ | ٥٦,٦٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٣٢ | ٠,٠٤٢ |
| | | ١,٨٧ | ٦٨,٠٠ | ٤,٢٢ | ٥٦,٦٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٣٢ | ٠,٠٤٢ |
| التوازن | درجة | ٥٣,٨٠ | ٥٣,٨٠ | ٢,٤١ | ٤٢,٦٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| | | ٥٣,٨٠ | ٥٣,٨٠ | ٢,٤١ | ٤٢,٦٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| التعبية | درجة | ٦,٥٠ | ٥١,٨٠ | ٢,١٩ | ٤٠,٤٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| | | ٨,٧٧ | ٦٣,٠٠ | ٤,٥٦ | ٤٩,٤٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| | | ٣,٦٣ | ٧٥,٢٠ | ٢,٥٩ | ٦٢,٢٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| | | ٣,٦٣ | ٧٥,٢٠ | ٢,٥٩ | ٦٢,٢٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |
| المستوي الرقمي في الوثب العالي | متر | ٠,١٠ | ١,١٢ | ٠,٢٢ | ٠,٦٠ | ٣,٠٠ | ١٥,٠٠ | ٢,٠٢٣ | ٠,٠٤٣ |

قيمة (Z) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ١,٩٦

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا في متغيرات البحث لصالح المجموعة العليا مما يدل على صدق المتغيرات وقدرتها على التمييز بين المجموعات المختلفة.

حساب الثبات:

تم إيجاد معامل الثبات بين درجات اللاعبين في المتغيرات قيد البحث من خلال استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (٥) لاعبين والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | التطبيق الأول | | التطبيق الثاني | | ر | الدلالة |
|---------------------------------|-------------|---------------|------|----------------|------|-------|---------|
| | | ع | م | ع | م | | |
| قوة عضلات الظهر | كجم | ٧٨,٨٧ | ٥,٣٠ | ٧٩,٨٠ | ٥,٤٠ | ٠,٩٩٦ | ٠,٠٠١ |
| | | ٧٨,٨٧ | ٥,٣٠ | ٧٩,٨٠ | ٥,٤٠ | ٠,٩٩٦ | ٠,٠٠١ |
| قوة عضلات الرجلين | كجم | ١٢١,٥٥ | ٣,٧٨ | ١٢٢,٢٨ | ٣,٩٦ | ٠,٩٩٩ | ٠,٠٠١ |
| الجلوس من الرقود القرفصاء (٦٠ث) | عدد | ٤٤,٢٠ | ٥,٤٠ | ٤٥,٠٠ | ٤,٨٠ | ٠,٩٨٤ | ٠,٠٠١ |

تابع جدول (٧)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في متغيرات البحث

| الدالة | ر | التطبيق الثاني | | التطبيق الأول | | وحدة القياس | المتغيرات | |
|--------|-------|----------------|-------|---------------|-------|-------------|----------------|--------------------------------|
| | | ع | م | ع | م | | | |
| ٠,٠٠١ | ٠,٩٩٤ | ٤,٠٩ | ٤٦,٨٠ | ٣,٢٠ | ٤٥,٥٠ | سم | القدرة العضلية | الوثب العمودي لسارجنت |
| ٠,٠٠١ | ٠,٩٥٦ | ١,٨٧ | ٦٩,٠٠ | ١,٨٧ | ٦٨,٠٠ | سم | المرونة | ثني الجذع خلفاً من الوقوف |
| ٠,٠٠١ | ٠,٩٤٤ | ٥,٥٠ | ٥٤,٢٠ | ٥,١٢ | ٥٣,٨٠ | درجة | التوازن | اختبار باس المعدل |
| ٠,٠٠١ | ٠,٩٨٣ | ٥,٨٧ | ٥٣,٠٠ | ٦,٥٠ | ٥١,٨٠ | درجة | النفسية | التعب النفسي |
| ٠,٠٠١ | ٠,٩٩٩ | ٨,١٥ | ٦٥,٠٠ | ٨,٧٧ | ٦٣,٠٠ | درجة | | الطاقة النفسية |
| ٠,٠٠١ | ٠,٩٧٠ | ٣,٦٥ | ٧٥,٦٠ | ٣,٦٣ | ٧٥,٢٠ | درجة | | الصمود النفسي |
| ٠,٠٠١ | ٠,٩٨٥ | ٠,١٢ | ١,٢٠ | ٠,١٠ | ١,١٢ | متر | | المستوي الرقمي في الوثب العالي |

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٣) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٨٠٥

يوضح جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني عند إعادة تطبيق الاختبار في مقاييس البحث لدى العينة الاستطلاعية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) مما يشير إلى ثبات تلك المقاييس.

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ١/١٠/٢٠٢٣م إلى ٧/١٠/٢٠٢٣م، وذلك على عينة قوامها (١٠) طلاب من عينة مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بهدف:

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- مدى مناسبة محتويات البرنامج قيد البحث لعينة البحث.
- التأكد من سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق بها من إجراءات وفق الشروط الموضوعية لها.
- مدى تفهم المساعدين لطريقة القياس.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تحدث أثناء التطبيق والعمل على إيجاد الحلول لها.
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس وكذلك الزمن الذي يستغرقه كل طالب لكل تمرين على حده وذلك لتحديد المدة المستغرقة في تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- ترتيب سير التمرينات وأدائها وتقنين فترات الراحة بينها.
- تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.

- الوصول لأفضل ترتيب لإجراء القياسات.
وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة الأدوات والاختبارات والبرنامج التدريبي للعينة قيد البحث، وكذلك تفهم المساعدين لهدف البحث وطريقة القياس.
البرنامج التدريبي المقترح :
مدة البرنامج : بلغت مدة البرنامج (١٢) أسبوع.
عدد الوحدات التدريبية :

- عدد الوحدات الأسبوعية (٣) وحدات أسبوعية وذلك بواقع ٣ × ١٢ أسبوع = ٣٦ وحدة بالبرنامج المقترح.
- اتبعت الباحثة دورة حمل (٢ : ١)، اشتملت فترة الإعداد العام (٤) أسابيع، والإعداد الخاص (٥) أسابيع، وفترة ما قبل المنافسات (٣) أسابيع.

جدول (٨)**تشكيل الحمل التدريبي في البرنامج المقترح بدورة حمل (٢ : ١)**

| م | المتغيرات | الأسابيع درجة الحمل | مرحلة الإعداد العام | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|---------------------------|---------------------|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ | ٩ | ١٠ | ١١ | ١٢ | |
| ١ | الحمل التدريبي | أقصى | | | | | * | | | | | | * | * | * |
| | | عالي | * | * | * | * | | | * | | | | | | * |
| | | متوسط | | * | | | * | | | | | | | | |
| ٢ | شدة الحمل % | قصوى (٨٥ - ٩٥%) | | | | | | ٨٥ | | | | | | ٩٠ | ٩٣ |
| | | عالي (٧٥ - ٨٤%) | ٧٥ | ٧٧ | | ٧٩ | | | | ٨٠ | | | | | ٨٢ |
| | | متوسط (٦٠ - ٧٤%) | | | ٦٧ | | | ٧٤ | | | | ٧١ | | | |
| ٤ | زمن الوحدة التدريبية | | | | | | | ٩٠ | ٩٠ | ٩٠ | ٩٠ | ٩٠ | ٩٠ | ٩٠ | ٩٠ |

معايير البرنامج التدريبي المقترح :

- أن تتناسب التدريبات المقترحة في محتواها مع الأهداف الموضوعية ومع طبيعة المرحلة العمرية.
- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل والتطبيق.
- التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي المراد.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة.

- توافر الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب وتنفيذ البرنامج ومناسبتها.
 - الموازنة بين عمومية التدريب وخصوصيته.
 - تنظيم وتنويع واستمرارية التدريب.
 - الأهتمام بقواعد الإحماء والتهئية.
- تحديد زمن الوحدة التدريبية :**
- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ دقيقة.
 - مقسمة كالتالي (١٠ دقائق إحماء - ٧٥ دقيقة جزء رئيسي - ٥ دقائق ختام)
 - الزمن الكلي للبرنامج العام = $٩٠ \times ٣ \times ١٢ = ٣٢٤٠$ دقيقة.
 - زمن الجزء الرئيسي فقط في البرنامج بدون الإحماء والختام = $٧٥ \times ٣ \times ١٢ = ٢٧٠٠$ دقيقة.
 - الإحماء تشتمل علي تدريبات البيلاتس بهدف تهيئة جميع أجزاء الجسم للعمل في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية.
 - الجزء الرئيسي وتتضمن تدريبات البيلاتس ذات حركات إيقاعية ومستمرة وسريعة ومتدرجة الصعوبة باستخدام الرجلين والجذع والذراعين والرأس مع التنويع في التدريبات بهدف تحسين المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث.
 - الأسترخاء وتشمل علي تدريبات البيلاتس للاسترخاء حتي تسمح لإجهزة الجسم بالعودة لحالتها الطبيعية.
- أجزاء الوحدة التدريبية :**
- أ - الجزء التمهيدي (التحضيرى) :**
- ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بغرض التسخين للعضلات بزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي، وهذا الجزء يستغرق (١٠ق) من زمن الوحدة التدريبية.
- ب- الجزء الرئيسي :**
- يشتمل على تدريبات (البيلاتس) لتنمية المتغيرات البدنية وتدريبات الأداء المهاري، وهذا الجزء يستغرق (٧٥ق) كحد أقصى وهي كالتالي {٤٥ق تدريبات البيلاتس + ٣٠ق تدريبات الإداء المهاري}.
- ج - الجزء الختامي :**
- يعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الأجهزة الحيوية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق (٥) دقائق.

طريقة التدريب المستخدمة :

استخدمت الباحثة في البرنامج التدريبي (قيد البحث) تدريبات (البيلاتس) من خلال طريقة الحمل الفترى المرتفع الشدة ومنخفض الشدة، إضافة لمحتوى من التدريبات النوعية الخاصة بمسابقة الوثب العالي.

خطوات تنفيذ البحث :**أولاً : القياسات القبليّة :**

- تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة.
- إجراء القياسات القبليّة في المتغيرات قيد البحث لمجموعة البحث في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٩ - ٢٠٢٣/١٠/١١ م.

ثانياً: تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح:**١. هدف البرنامج :**

يهدف هذا البرنامج إلي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمؤشرات الكفاءة النفسية والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي.

٢. أسس وضع البرنامج التدريبي :

- أن يحقق البرنامج التدريبي الأهداف التي وضع من أجلها.
- تتناسب البرنامج التدريبي مع أفراد عينة البحث.
- مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين أفراد عينة البحث.
- مراعاة التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط إلي المركب.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
- اختيار التمرينات التي تتشابه مع المسار الحركي وخاصة فر مرحلة تعديّة العارضة.
- المرونة عند تخطيط وتنفيذ البرنامج التدريبي.
- مراعاة الأسس العلمية الخاصة بمكونات حمل التدريب من حيث (الشدة-الحجم-الراحة).

٣. خطة تنفيذ البرنامج :

- تنفيذ البرنامج التدريبي (قيد البحث)، حيث استغرق (١٢) أسبوع، وتم التطبيق في الفترة من ٢٠٢٣/١٠/١٥ - ٢٠٢٣/١٢/٢٨ م بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، حيث بلغ زمن الوحدة التدريبية (٩٠) دقيقة.

ثالثاً: القياسات البعديّة :

- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج تم إجراء القياسات البعديّة لعينة البحث في الفترة من ٢٠٢٣/١٢/٣١ - ٢٠٢٤/١/٣ م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط البسيط لبيرسون.
 - قيمة (T) لحساب الفروق المعنوية.
 - الوسيط.
 - معامل الالتواء.
 - معامل التفلطح.
 - نسبة التحسن المعنوية.
- وقد ارتضت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، كما استخدمت الباحثة برنامج Spss الإحصائي لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً : عرض النتائج :

سوف تستعرض الباحثة نتائج البحث وفقاً لما يلي :

- دلالة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لدي متسابقين الوثب العالي لصالح القياسات البعدية.
- دلالة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوي مؤشرات الكفاءة النفسية قيد البحث لدي متسابقين الوثب العالي لصالح القياسات البعدية.
- دلالة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في المستوي الرقمي قيد البحث لدي متسابقين الوثب العالي لصالح القياسات البعدية.

جدول رقم (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٢

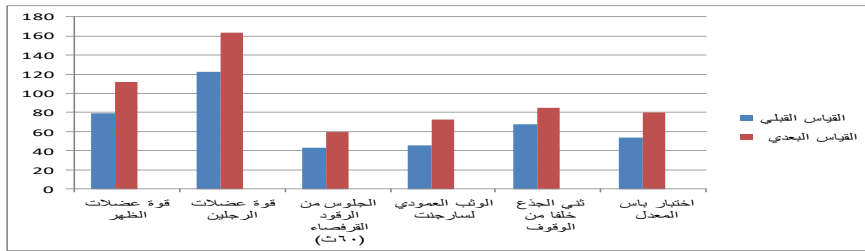
| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | متوسط الفروق | انحراف الفروق | فاصل الثقة (٩٥٪) | | قيمة "ت" | نسبة التحسن % | الدلالة |
|--------------------------|-------------|---------------|--------|---------------|--------|--------------|---------------|------------------|--------|----------|---------------|---------|
| | | ع | م | ع | م | | | أعلى | أدنى | | | |
| القوة العضلية | كجم | ٣,٦٦ | ٧٩,٤٧ | ٤,٨٣ | ١١٢,٠٤ | ٣٢,٥٧- | ٦,١٩ | ٣٦,٥٠- | ٢٨,٦٤- | ١٨,٢٤ | ٤١,٠٠% | ٠,٠٠٠ |
| | | ٣,٧١ | ١٢٢,١٦ | ٤,٥١ | ١٦٣,٢٣ | ٤١,٠٧- | ٤,١٤ | ٤٣,٧٠- | ٣٨,٤٤- | ٣٤,٣٦ | ٣٣,٦% | ٠,٠٠٠ |
| الجلوس من القرفصاء (٦٠ث) | عدد | ٤,١٦ | ٤٢,٦٧ | ٣,٤٥ | ٥٩,٥٨ | ١٦,٩٢- | ٦,٧٥ | - | ٢١,٢٠ | ١٢,٦٣ | ٣٩,٦% | ٠,٠٠٠ |

تابع جدول رقم (٩)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٢

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | متوسط الفروق | انحراف الفروق | فاصل الثقة (%٩٥) | | قيمة "ت" | نسبة التحسن % | الدلالة |
|----------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|---------------|------------------|-------|----------|---------------|---------|
| | | ع | م | ع | م | | | أعلى | أدنى | | | |
| القدرة العضلية | سم | ٢,٢٦ | ٤٥,٥٠ | ٢,٧٩ | ٧٢,٥٠ | ٢٧,٠٠ | ٢,٥٥ | ٢٨,٦٢ | ٢٥,٣٨ | ٣٦,٦٩ | %٥٩,٣ | ٠,٠٠٠ |
| المرونة | سم | ٢,٢٦ | ٦٧,٢٥ | ٤,٦٧ | ٨٤,٥٠ | ١٧,٢٥ | ٥,٥٤ | ٢٠,٧٧ | ١٣,٧٣ | ١٠,٧٩ | %٢٥,٧ | ٠,٠٠٠ |
| التوازن | درجة | ٤,٤٣ | ٥٣,٧٥ | ٢,١٢ | ٨٠,١٧ | ٢٦,٤٢ | ٤,٠٨ | ٢٩,٠١ | ٢٣,٨٣ | ٢٢,٤٤ | %٤٩,٢ | ٠,٠٠٠ |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

يتضح من جدول (٩) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة مباشرة على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل رقم (٢)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث

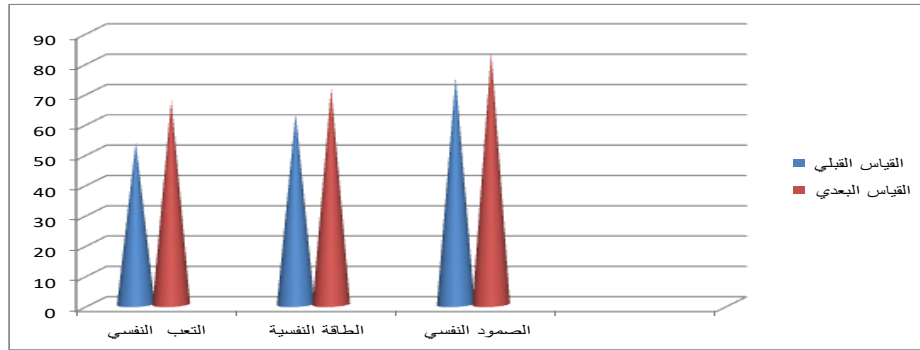
جدول رقم (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات النفسية قيد البحث ن = ١٢

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | متوسط الفروق | انحراف الفروق | فاصل الثقة (%٩٥) | | قيمة "ت" | نسبة التحسن % | الدلالة |
|----------------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|---------------|------------------|-------|----------|---------------|---------|
| | | ع | م | ع | م | | | أعلى | أدنى | | | |
| التعب النفسي | درجة | ٧,٤٦ | ٥٣,٤٢ | ٤,٦٨ | ٦٧,٤٢ | ١٤,٠٠ | ٤,٨٨ | ١٧,١٠ | ١٠,٩٠ | ٩,٩٤ | %٢٦,٢١ | ٠,٠٠٠ |
| الطاقة النفسية | درجة | ٦,٩٩ | ٦٣,٠٠ | ٤,٤٥ | ٧١,١٧ | -٨,١٧ | ٨,٣١ | ١٣,٤٥ | ٢,٨٩ | ٣,٤٠ | %١٢,٩٧ | ٠,٠٠٦ |
| الصمود النفسي | درجة | ٣,٧٦ | ٧٤,٨٣ | ٣,٩٧ | ٨٣,١٧ | -٨,٣٣ | ٥,٢٨ | ١١,٦٩ | ٤,٩٨ | ٥,٤٧ | %١١,١٥ | ٠,٠٠٠ |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

يتضح من جدول (١٠) أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات النفسية قيد البحث حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة مباشرة على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات النفسية لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل رقم (٣)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات النفسية قيد البحث

جدول رقم (١١)

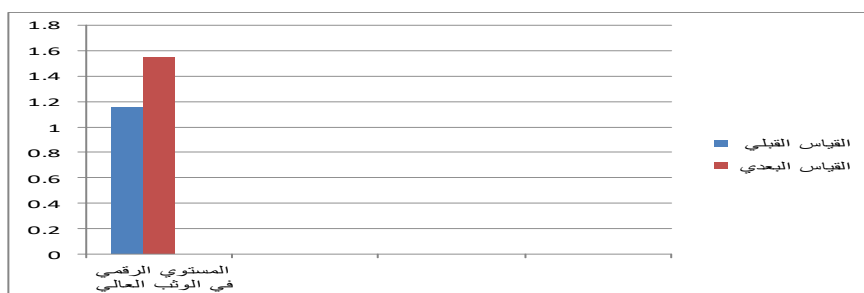
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المستوى الرقمي لسباق ١٠ متر

حواجز قيد البحث ن = ١٢

| المتغيرات | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | متوسط الفروق | انحراف الفروق | فاصل الثقة (%٩٥) | | قيمة "ت" | نسبة التحسن % | الدلالة |
|--------------------------------|-------------|---------------|------|---------------|------|--------------|---------------|------------------|-------|----------|---------------|---------|
| | | ع | م | ع | م | | | أدني | أعلي | | | |
| المستوي الرقمي في الوثب العالي | المتر | ٠,١٠ | ١,١٦ | ٠,٠٨ | ١,٥٥ | -٠,٣٩ | ٠,١٣ | -٠,٤٧ | -٠,٣١ | ١٠,٣٥ | ٣٣,٦٢% | ٠,٠٠٠ |

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $٠,٠٥ = ١,٧٩٦$

يتضح من جدول (١١) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي قيد البحث لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.



شكل رقم (٤)

الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المستوي الرقمي في مسابقة الوثب العالي قيد البحث

ثانياً: مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (١٠)، وشكل رقم (٢) أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

حيث أظهرت تلك الفروق في المتغيرات البدنية الخاصة والمتمثلة في (قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الرجلين - الجلوس من الرقود القرفصاء (٦٠ ث) - الوثب العمودي لسارجنت - ثني الجذع خلفاً من الوقوف - اختبار باس المعدل) حيث ان قيمة (ت) على التوالي كانت (١٨,٢٤ - ٣٤,٣٦ - ٨,٦٨ - ٣٦,٦٩ - ١٠,٧٩ - ٢٢,٢٤) وبنسبة تحسن علي التوالي كانت (٤١,٠٠% - ٣٣,٦% - ٣٩,٦% - ٥٩,٣% - ٢٥,٧% - ٤٩,٢%).

وتعزو الباحثة تلك الفروق إلي فعالية تدريبات البيلاتس التي استخدمت بالبرنامج والتي ساعدت في تحسين القدرات البدنية الخاصة وساعدت في تنمية القوة العضلية والقدرة العضلية والمرونة والتوازن لمتسابقى الوثب العالي قيد البحث.

وهذا يتفق مع ما توصلت إليه نتائج العديد من الدراسات المرجعية التي تناولت تدريبات البيلاتس مثل دراسة " محمد أحمد " (٢٠٢٠م) (٢١)، "محمد السيد شعبان" (٢٠٢٢م) (٢٢) والتي أكد على أن استخدام تدريبات البيلاتس أدى إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية.

كما اتفقت نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة كل من " محمد عبدالوهاب " (٢٠١٩م) (٢٣)، "خالد عبدالغفار الفلاح، وفاء علي مبروك، أسماء عبدالعظيم رماح"

(٢٠٢١م) (٨) والتي أشارت إلى أن تدريبات البيلاتس أدت إلى تحسين مستوى القوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة.

والعمل البدني في تدريبات البيلاتس يعمل علي زيادة درجة مرونة الحوض ومطاطية العضلات والأوتار مما يؤدي إلي تحسين درجة المرونة وهذا ما يؤكد "عصام عبدالخالق" (٢٠٠٣م) (١٧) أن التدريب المنظم والمستمر لتمرينات الإطالة والمرونة للعضلات والأربطة التي تحيط بالمفصل تعمل علي زيادة درجة المرونة كما أن المرونة تشكل مع بعض مكونات اللياقة البدنية ومنها القوة والتحمل والركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي. ويشير "كارون كارتر Karon Karter" (٢٠٠١م) (٤١) إلى أن تدريبات البيلاتس تتميز بقدرتها علي تنمية القوة العضلية بدون ظهور الضخامة العضلية لعضلات الجسم المختلفة وبالتالي تعطي شكل وقوام أفضل للجسم.

كما تشير دراسة "منال طلعت" (٢٠١٤م) (٢٧)، دراسة "حسين عبدالونيس" (٢٠٢٠م) (٧) إلي أن تدريبات البيلاتس تزيد من القوة العضلية وخاصة عضلات الجذع وذلك لأنه عند التحكم في تدريبات البيلاتس تقوم بحشد أكبر قدر من الألياف العضلية في المنطقة التي تؤدي التمرين مما يزيد من القوة لهذه المنطقة.

كما تؤكد نتائج العديد من الدراسات المرجعية التي تناولت تدريبات البيلاتس مثل دراسة "رعدة عصمت" (٢٠١٩م) (١٠) "حسين عبدالونيس" (٢٠٢٠م) (٧)، ودراسة "سماح منصور" (٢٠١٦م) (١٣)، ودراسة "شادية الحسيني" (٢٠٢١م) (١٥) والتي أكدت على أن استخدام تدريبات البيلاتس أدت إلي تحسين القدرات البدنية الخاصة.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدية في المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث لدي متسابقين الوثب العالي لصالح القياسات البعدية"

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٠)، وشكل رقم (٣) أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في مؤشرات الكفاءة النفسية قيد البحث حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في مؤشرات الكفاءة النفسية قيد البحث لدى أفراد عينة البحث ولصالح القياس البعدي.

حيث أظهرت تلك الفروق في مؤشرات الكفاءة النفسية لمتسابقين الوثب العالي والتمثلة في (التعب النفسي- الطاقة النفسية- الصمود النفسي)، حيث ان قيمة (ت) على

التوالي كانت (٩,٩٤ - ٤,٤٠ - ٥,٤٧) وبنسبة تحسن علي التوالي كانت (٢٦,٢١% - ١٢,٩٧% - ١١,١٥%).

وتعزو الباحثة تلك النتائج إلى البرنامج التدريبي (فيدالبحث) حيث أسهم في تعبئة الطاقة النفسية لهم بشكل إيجابي وفي إظهار القدرة الفردية الخاصة لهم كلا على حدا، أدى إلى فاعلية الأداء الفني لهم حيث الطاقة النفسية من المكملات الهامة في تحقيق الأنجاز الرقمي لمتسابقى الوثب العالي، تمثلة نوعا من النشاط والحيوية والشدة لوظائف العقل، وهي أساس الدافعية، حيث تأخذ الشكل الأيجابي أو السلبي ويتوقف على ذلك طبيعة انفعالات مصدر الطاقة، فالأثارة والسعادة مصدران للطاقة الإيجابية، أما القلق والغضب مصدرات للطاقة السلبية، وأن تلك الطاقة تتميز بالترج خلال الأوقات المختلفة وفقا لنوع الموقف.

وتتنفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت إليه نتائج دراسات وبحوث كل من "وائل محمد رمضان" (٢٠١١م) (٣٢)، "محمد أبو بكر هاشم" (٢٠٠٢م) (٢٠) إلى أن تحسين الحالة النفسية لأفراد (عينة البحث) من خلال زيادة الشعور بالرضا والسعادة والتفاؤل وتحقيق المزج المثالي ما بين المتعة والتدريب الفعال والراحة مما ينعكس ذلك بالإيجاب على تحسن المستوي الرقمي لمتسابقى الوثب العالي (عينة البحث).

وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسات وبحوث كل من "وجدي الفاتح" (٢٠١٧م) (٣٣)، "وجدي الفاتح، محمد غريب" (٢٠١٤م) (٣٥)، "هدي حسن" (٢٠١٣م) (٣٠)، "اية مشهور" (٢٠١٢م) (٤).

كما تعزو الباحثة تلك النتائج الخاصة بالتعب النفسي لأفراد (عينة البحث) إلى أن التعب النفسي يمثل عبء نفسي يتمثل في الإنهاك والإجهاد النفسي الواقع على اللاعب نتيجة للجهد العالي في التدريب والمنافسة، وجب على المدرب الرياضي أن يتعامل معه بإيجابية من خلال التنويع في الاساليب والمكونات البدنية المستخدمة في الوحدة التدريبية ومنها تدريبات البيلاتس حيث أنها تدريبات تحتوي على مجموعة من الحركات البدنية المصممة لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي العقلية والنفسية مما يقلل من ملل التدريب، وتنفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "مصطفى عبد العظيم" (٢٠٠٩م) (٢٥).

وتعزو الباحثة تلك النتائج الخاصة بالصمود النفسي لأفراد (عينة البحث) إلى أن الصمود النفسي يعتبر من العوامل النفسية الهامة للرياضيين نظرا لما يواجهونه من ضغوط في التدريب أو المنافسات الرياضية فهو يسهم في تعبئة الطاقة النفسية للاعب في التدريب أو المنافسات، كما أنه يعتبر مصدر تحفيز له للانجاز الرياضي ومساعدته على الاستمرارية في

النشاط الرياضي، وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسات وبحوث كل من " إيناس سيد" (٢٠١٤م) (٥)، "باك ونج" (٢٠١٣م) (٣٧)، "سارة وتازفن" (٢٠١٢م) (٤٤). وتشير "سلوي سيد موسي" (٢٠٠٧م) (١٢) بأن العلاقة التبادلية بين الحالة النفسية والبدنية كنتاج لتمرينات البيلاتس له تأثيراً إيجابياً علي الأفراد. وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مؤشرات الكفاءة النفسية قيد البحث لدي متسابقى الوثب العالي لصالح القياسات البعديّة"

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

يتضح من جدول (١٠) وشكل رقم (٤) انه يوجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في المستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي قيد البحث حيث أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطي دلالة مباشرة على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المستوى الرقمي في مسابقة الوثب العالي قيد البحث لدى عينة البحث ولصالح القياس البعدي. حيث أظهرت تلك الفروق في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي قيمة (ت) (١٠,٣٥) وبنسبة تحسن كانت (٣٣,٦٢%).

وترجع الباحثة ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تمرينات ذات نوعية خاصة لتحسين المستوى الرقمي من خلال استخدام تربيّات البيلاتس، وأن تربيّات البيلاتس إذا وضعت في برنامج تدريبي مخطط على أسس علمية ساعد في تقدم المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب العالي سواء في التدريب أو البطولات. وقد اتفقت نتائج مجموعة مختلفة من الدراسات التي استخدمت تربيّات البيلاتس علي الرياضيين في مختلف الألعاب علي أن تلك التربيّات أثرت تأثيراً إيجابياً علي مستوى الأداء البدني والمهاري وبالتالي المستوى الرقمي. (١٩) (٢٢)

ويشير "بسطويسي أحمد" (١٩٩٧م) (٦) إلي أهمية الاعداد المهاري لتعدية العارضة والتي لا تقل عن الاعداد البدني بل تفوقه من أجل الارتقاء بالمستوى الرقمي، ونعني بالاعداد المهاري تعليم طريقة الأداء وتطويرها والتي تظهر من خلال الأداء الأمثل للتكنيك. وهذا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة "محمد السيد شعبان" (٢٠٢٢م) (٢٢) بأن تحسن نتائج الأختبارات يؤكد فاعلية تربيّات البيلاتس والتدريب الأيزومتري مما أدى إلي تحسن المستوى الرقمي بشكل ملحوظ.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في المستوى الرقمي قيد البحث لدي متسابقى الوثب العالي لصالح القياسات البعديّة"
الإستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج يمكن إستخلاص الإستنتاجات التالية :

- أثرت تدريبات البيلاتس "palites" إيجابياً في تحسن بعض المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٥,٧% : ٥٩,٣%)
- أثرت تدريبات البيلاتس "palites" إيجابياً في تحسن مؤشرات الكفاءة النفسية قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (١١,١٥% : ٢٦,٢١%).
- أثرت تدريبات البيلاتس "palites" إيجابياً في تحسن المستوى الرقمي قيد البحث لمتسابقى الوثب العالي بنسب تحسن مئوية بلغت (٣٣,٦٢%).

التوصيات :

- في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء هدف البحث وفروضه وما توصل إليه من نتائج، توصى الباحثة بما يلي:
- ١- الأستعانة بالبرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات البيلاتس في العملية التدريبية لدى متسابقى الوثب العالي.
 - ٢- يراعى تطبيق مبدأ التدرج عند أداء تدريبات البيلاتس من (السهل - الصعب) ومن البسيط إلى المركب.
 - ٣- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات البيلاتس في الوحدات التدريبية لتحسين القدرات البدنية الخاصة.
 - ٤- ضرورة الدمج بين تدريبات البيلاتس والقدرات البدنية الخاصة لدى متسابقى الوثب العالي.
 - ٥- توعية المدربين بأهمية تدريبات البيلاتس "palites" حيث ترفع من مقدرة متسابقين الوثب العالي.
 - ٦- إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف علي دور تدريبات البيلاتس "palites" في تحسين المتغيرات البدنية والنفسية والمستوي الرقمي للاعبين في مسابقات الميدان والمضمار بصفة خاصة والرياضات المختلفة بصفة عامة.

٧- إجراء المزيد من البحوث للتعرف علي أثر استخدام تدريبات البيلاتس "palites" علي المراحل السنوية المختلفة بمسابقات الميدان والمضمار.

((المراجع))

أولاً: مراجع باللغة العربية

- ١- أحمد حجاج علي (٢٠٢٠م): فاعلية برنامج تدريبي في الوسط الرملي علي تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للوثب العالي لطلاب المرحلة الإعدادية بمحافظة المنيا، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ٣- إسلام محمد ناجي منصور: برنامج مقترح بإستخدام تدريبات البيلاتس علي بعض مكونات التركيب الجسمي وبعض المتغيرات البيوكيميائية لمتسابقى ٤٠٠م عدو.
- ٤- أية مشهور محمد: الطاقة النفسية وعلاقتها بمستوي دافعية الأنجاز لدي لاعبي الأسكواش، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٢م.
- ٥- إيناس سيد علي: الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، ٢٠١٤م.
- ٦- بسطويسي أحمد: سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تكنيك -تعليم -تدريب"، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٧- حسين عبدالونيس حسين: تأثير تدريبات البيلاتس على المستوى البدني والمهارى لطلاب تخصص لتمرينات والعروض الرياضية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٨- خالد عبدالغفار الفلاح، وفاء علي مبروك، أسماء عبدالعظيم رماح: تأثير تدريبات البيلاتس علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لناشئات الوثب الطويل، بحث منشور، المؤتمر العلمي الدولي الرابع "الإبتكار

- الإستراتيجي وصناعة الرياضة"، المجلد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٢١م.
- ٩- رهاب أحمد أحمد: تأثير برنامج تمرينات البيلاتس علي مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارات كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية كلية التربية الرياضية بالمنصورة، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠٢٣م.
- ١٠- رعدة عصمت: تأثير استخدام تدريبات البيلاتس على بعض القدرات البدنية ووظائف التنفس لتحسين معدل سرعة اللمسات للاعبين سلاح سيف المبارزة، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.
- ١١- ريسان خريبط، أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضى، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٦م.
- ١٢- سلوي سيد موسى: العلاقة التبادلية بين الحالة النفسية والفسولوجية والبدنية كنتاج لتمرينات البيلاتس لأمهات الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، مجلة بحوث التربية الشاملة، المجلد الأول، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٧م.
- ١٣- سماح منصور: تأثير استخدام تدريبات البيلاتس واليوجا علي بعض المتغيرات البيوكيميائية للتعب ومستوي الأداء المهاري في الباليه لدى الطالبات، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠١٦م.
- ١٤- سوزان صادق داود: التحكم بالطاقة النفسية وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية لدي لاعبات المبارزة، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد الحادي عشر، العدد السادس عشر، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد، ٢٠١٢م.
- ١٥- شادية الحسيني: تأثير استخدام تدريبات البيلاتس علي تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي أداء البدء والدوران في السباحة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠٢١م.
- ١٦- عبدالله طالب فالح بارون: تدريبات البيلاتس كأساس لتطوير مستوى القدرات البدنية والفسولوجية في الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضية، مجلد ٤، العدد ٥٥، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٠م.

- ١٧- **عصام عبدالخالق**: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط١٣، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٨- **علي محمود عبيد وآخرون (٢٠٢٠م)**: تأثير برنامج تدريبي مركب لتطوير القدرة العضلية والمستوي الرقمي لمتسابقى الوثب العالي، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ١٩- **ليلي جمال مهني**: تأثير استخدام تدريبات البيلاتس علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لدي متسابقى دفع الجلة بالدوران، بحث منشور، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد، ٢٠٢٣م.
- ٢٠- **محمد أبو بكر هاشم**: تأثير برنامج مقترح من التمرينات الخاصة على تحسين المستوي الرقمي في الوثب الطويل لتلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٠٢م.
- ٢١- **محمد أحمد**: تأثير تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية والكفاءة الفسيولوجية للجهاز الدوري التنفسي لدى متسابقى ١٥٠٠ متر جري، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م.
- ٢٢- **محمد السيد أحمد شعبان**: تأثير تدريبات البيلاتس والتدريب الأيزومتري علي بعض مؤشرات الأداء والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب الثلاثي، مجلة تطبيقات علوم الرياضة، العدد ١١٤، كلية التربية الرياضية، أبوقير، جامعة الإسكندرية، ٢٠٢٢م.
- ٢٣- **محمد عبدالوهاب**: تأثير استخدام تدريبات البيلاتس على بعض المتغيرات البدنية ومستوي الأداء المهاري علي جهاز المتوازيين، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.
- ٢٤- **مروة سعد عبدالرحيم، محمد مدحت محمد**: تأثير تدريبات ثبات الجذع علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٢م.
- ٢٥- **مصطفى عبدالعظيم أحمد**: الأنهك النفسي لدي أخصائي التربية الرياضية بمراكز الشباب بمحافظة بني سويف، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.

- ٢٦- **مصطفى عطوة وآخرون**: تأثير تدريبات (S.A.Q) علي بعض القدرات البدنية الخاصة للاعبين الوثب العالي، مجلد ٣٦، العدد ١، مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات، ٢٠٢١م.
- ٢٧- **منال طلعت محمد**: فاعلية تدريبات البيلاتس بالكرة السويسرية علي القدرات الحركية للسيدات، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، ٢٠١٤م.
- ٢٨- **ناهد حداد عبدالجواد حسن**: تأثير تمرينات المركز على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي لمسابقة الوثب العالي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ٢٠٢٠م.
- ٢٩- **هالة مصطفى إبراهيم**: تقنين مقياس الصمود النفسي للرياضيين، المجلة العلمية بكلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، ٢٠١٦م.
- ٣٠- **هدى حسن صابر، شريف محمد عبدالواحد**: تأثير برنامج ارشادي نفسي باستخدام استراتيجية القبعات الستة للتفكير على تعبئة الطاقة النفسية وعلاقتها بفاعلية الأداء الهجومي لدي ناشئ (الكوميتية) في رياضة الكاراتيه، مجلة علوم الرياضة- دورية- علمية- محكمة، المجلد السادس والعشرون، الجزء الثالث، المنيا، ٢٠١٣م.
- ٣١- **هوشيار عبدالرحمن محمد**: تعبئة الطاقة النفسية ومفهوم الذات البدني وعلاقتها بمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد الثالث، العراق، ٢٠١٠م.
- ٣٢- **وائل محمد رمضان**: تأثير استخدام أساليب مختلفة من التدريبات لتطوير القدرة العضلية والمستوي الرقمي لناشئ الوثب العالي، مجلة جامعة المنوفية للتربية البدنية والرياضية، ٢٠١١م.
- ٣٣- **وجدي مصطفى الفاتح**: مؤشرات بعض مكونات الكفاءة النفسية وعلاقتها بقلق الاختبار ومستوي الأداء لرياضة السباحة ومسابقات الميدان والمضمار لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٧م.
- ٣٤- **وجدي مصطفى الفاتح، شيماء عمر زيان (٢٠١٨)**: فاعلية تدريبات المتركس المركبة باستخدام أسلوب الغمر في الماء والتبريد العضلي على بعض مكونات

- الحالة التدريبية للاعبات الوثب الطويل"، بحوث المؤتمر العلمي الدولي، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي (بالأقصر).
- ٣٥- **وجدي مصطفى الفاتح، محمد غريب عطية:** الأنجاز الرقمي في ضوء الدلالات للكفاءة البدنية المائية وبعض المتغيرات النفسية والعقل حركية لسباحي المسافات القصيرة (دراسة تنبؤية)، بحوث المؤتمر العلمي الدولي، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، أبريل، ٢٠١٤م.
- ٣٦- **وحيد صبحي عبد الغفار:** تأثير استخدام لوحة ارتقاء تدريبية علي مسافة الوثب الطويل للمبتدئين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠٠٢م.

ثانياً: مراجع باللغة الأجنبية

- 37- **Back-Kwing,C,Kam Chee, C., Hin Yue, L., Xiaobo, J., Ning,S., Chunging, Z. and Gangyan, S.:** the effect of resilience training for Hong Kong junior athletes International journal of sport and exercise, Vol(11) Issue(2), 2013.
- 38- **Bertolla.,F., Baroni., Manfredini., Li., ernest., P:** Effects of atraining program using the pilates method in flexibility of sub- 20 indoor soccer Athles., Revista.,2007.
- 39- **Donald, C.P Jumping into Plyometrics, 2nd.,ed.,California,2001:** Heitkamp Hc horstman T., Mayer F., Weller.,J. and Dickhuth HH: gain in strength and muscular balance training in.j. sport Med Moy 22(4) 2001.
- 40- **Karon Karter:** The Complete idiots guide tore pilates methed designer registered trademarks of pengum cruop, U.S.A, 2013.
- 41- **Micheal King :** Piltes work book illustrated step.by.step guide to met work technious, library of congress, U.S.A, 2001.
- 42- **Patrick.J.Culligan.,Janet Schere & all :** Arandomized Clinical trial comparing pelvic floor musche Training to apilates

exercise program for improving pelvic muscle strength.

The international urogynecological Association,2010.

43- Sarah, S.,and Tazvin ,I.: Resilience Scale for Athletes FWU journal of social sciences winter ,vol.6,No,2,2012.

44- Smets, E-M-A, Garssen, B, Bonke, B, & Dehaes, J.C.J.M: The multidimensional fatigue inventory (MF1) Psychometric qualities of an instrument to assess fatigue journal of psychosomatic research, 39 (5), 315- 325, 1995.

45- Steben, R.e.& Steben, A,h: The Validity of the Stretch_Shorting Cycle in Selected Jumping Events, J. Sports Med., Phys. Fitnees, Turin, Vol.21, No.1,2000.

ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية :

46-https://www.sport.ta4a.us/sport-exercises/1649-pilates-training.html#google_vignette