

تأثير تمرينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ الأولى بلعبة الكرة الطائرة

م.د. إيمان فائق صالح

المخلص:

يهدف البحث إلى إعداد منهج تدريبي بتمرينات (البيلاتس) تتلاءم وعينة البحث. والتعرف على تأثير تمرينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة الضرب الساحق . والتعرف على أهم الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث . استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، تم اختيار عينة البحث لاعبات منتخب تربية الكرخ الأولى بالكرة الطائرة والبالغ عددهن (10) لاعبات وبالطريقة العمدية وتتراوح أعمارهم بين (14 - 17) سنة . وطبقت الباحثة المنهج التدريبي المعد ولمدة 10 أسابيع بواقع (30) وحدة تدريبية وبعد الانتهاء منه تم الحصول على النتائج تم معالجتها إحصائياً ، فحصلت الباحثة على أهم الاستنتاجات الآتية : إن تمرينات البيلاتس التي استخدمت في المنهج التدريسي كما أن لها الأثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق مما أدى إلى تطور الضرب الساحق . أما أهم التوصيات فهي : استخدام تمرينات البيلاتس كنظام لتطوير جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية ولجميع الفرق الرياضية . و ضرورة عمل أبحاث أخرى لمعرفة مدى تأثير تمرينات البيلاتس في القدرات الحركية ولبقية الألعاب الرياضية سواء فرقية أم فردية .

مقدمة البحث وأهميته :-

أن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المميزة التي يزاولها الكثير من الناس سواء رياضي أم غير رياضي وهي من الألعاب الفرعية التي تتطلب إعداداً بدنياً خاصاً من اجل رفع قدرة اللاعب البدنية والمهارية إذ يتطلب من اللاعب القوة الانفجارية في القفز والدقة في الأداء وكذلك السرعة العالية في الانتقال وهذا ما يميزها عن باقي الألعاب . وان عملية الوصول إلى الانجاز وتحقيق الفوز تتطلب جهداً وتدريباً عالياً وان مجال التدريب تأثر في السنوات الأخيرة بالتطور في العلم والتقنية إذ اتخذت العملية التدريبية هيكلًا تنظيميًا جديدًا يتساير مع حالة التطور الجديد للأساليب والوسائل التدريبية المستخدمة فتمرينات البيلاتس من التمرينات الحديثة في مجتمعنا إذ هي احد

تأثير تمارين البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ الأولى بلعبة الكرة الطائرة د. م. إيمان فائق صالح

تمرنات الإعداد البدني لتدريب عضلات الجسم وتهدف هذه التمارينات إلى تطوير القوة العضلية والقدرة على التحكم في الأداء وسرعته . وان استخدامه في التمارينات يضيف طابع المتعة والفرح والسرور والابتعاد عن الضجر والروتين الممل في التمارينات القديمة فتكون الاستفادة منه من الناحية البدنية والنفسية والمهارية .

وبما ان العينة من طالبات المدارس الثانوية لذا وجب اختيار أسلوب تدريبي يتلاءم مع هذه العينة فكانت فكرة الباحثة باستخدام تمارينات البيلاتس وربطها مع مهارة الضرب الساحق من خلال تطوير القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارة ومن هنا جاءت أهمية البحث في اختيار هذه الأسلوب التدريبي مع هكذا عينة وللوصول بهم إلى الفوز بهذه اللعبة على مستوى مديريات التربية .

مشكلة البحث :-

كون الباحثة تدريسية في المدارس الثانوية ومن خلال خبرتي في تدريب منتخبات التربية اطلعت على مستويات الطالبات في لعبة الكرة الطائرة فوجدت ضعفاً في أداء مهارة الضرب الساحق وبشكل واضح جدا للعيان ومن خلال خبرتي في مجال التدريب علمت أن ذلك سببه يعود إلى ضعف القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارة فضلاً عن قلة ساعات التدريب المستخدمة لهذه المنتخبات وقلة استخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي لهم فجاءت فكرة الباحثة باستخدام تمارينات حديثة وغير متداولة في مجتمعنا لكنها تعطي طابع المرح والسرور فضلاً عن كونها تمارينات تهدف إلى تطوير القوة والسرعة والدقة والمرونة من خلال التناغم العضلي العصبي في الأداء لهذه التمارينات فعمدت الباحثة بالخوض في تجربة باستخدام تمارينات البيلاتس وتأثرها في القدرات البدنية الخاصة بمهارات الضرب الساحق للعبة الكرة الطائرة للخروج بنتائج ايجابية تسعى لتعميمها والاستفادة منها في المستقبل القريب .

أهداف البحث :-

- 1- إعداد منهج تدريبي بتمرنات (البيلاتس) تتلاءم وعينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير تمارينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة ومهارة الضرب الساحق .

فرضية البحث :-

- هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية الخاصة ومهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لعينة البحث .

مجالات البحث :

المجال البشري :- لاعبات منتخب تربية الكرخ الأولى في لعبة الكرة الطائرة .

تأثير تمرينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ
الأولى بلعبة الكرة الطائرة م. د. إيمان فائق صالح

المجال الزمني :- 2017/10/4 ولغاية 2018/2/18.

المجال المكاني :- قاعات وملاعب القرية العصرية (منطقة العامرية ببغداد) .

منهج البحث :-

تم استخدام المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة .

عينة البحث :-

اختارت الباحثة العينة بالطريقة العمدية من لاعبات منتخب تربية الكرخ الأولى في لعبة

الكرة الطائرة والبالغ عددهن (10) وتتراوح أعمارهن (14-17) .

- الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة :-

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

2- ميزان طبي .

3- شريط قياس .

4- كرات طائرة عددها (24) .

5- ساعة مؤقتة .

6- ملعب كرة طائرة قانونية .

7- موانع وشواخص .

8- مصاطب عدد (5)

الاختبارات المستخدمة في البحث :-

1- الاختبارات البدنية :-

أولاً: القفز العمودي من الثبات (علاوي : 1999 : 392)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: طباشير وشريط قياس .

مواصفات الأداء :

يتمسك المختبر بقطعة طباشير ثم يقف بجوار الحائط ويمد الذراع عاليا بأقصى ما يمكن، ويحدد

علامة على الحائط (مع ملاحظه عدم رفع العقبين عن الأرض) يسجل الرقم الذي تم وضع

العلامة عليه .

يقيم المختبر من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين إلى الأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع إلى

الأمام وإلى الأسفل مع ثني الركبتين نصفياً (زاوية قائمة) .

تأثير تمرينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ
الأولى بلعبة الكرة الطائرة م.د. إيمان فائق صالح

ثم يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز نحو الأعلى ومع مرجحة الذراعين بقوة
إلى الأمام وإلى الأسفل للوصول يهما إلى أقصى ارتفاع ممكن، ومن ثم وضع علامة أخرى في
أعلى نقطه وصل إليها.

التسجيل: تحسب مساحه القفز عن طريق الفرق بين التأشيرتين (من الوقوف ومن القفز) ويقاس
بالسم وأجزاءه .

ثانيا: رمي كرة طبية من الجلوس الطويل (هاشم : 1997 : 34)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة: كرة طبية زنة (2 كغم) ، شريط قياس .

مواصفات الأداء: يجلس المختبر جلوسا طويلا على أن تكون نهاية مقعده على خط البداية يقوم
بمسك الكرة بيديه فوق رأسه، ثم يقوم بمرجحه الذراعين لقذف الكرة إلى ابعد مسافة، من دون أن
يحرك جذعه.

التسجيل: يتم قياس المسافة من خط البداية، ولغاية منطقة سقوط الكرة ولأقرب 10 سم ، ويتم
إعطاء محاولتين للمختبر ويؤخذ أكبرهما .

ثالثا: الثلاث وثبات متتالية. (عبد الرزاق : 1999 : 64-66)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.

الأدوات المستخدمة: مسافة لا يقل طولها عن (9 م) عرض ملعب الكرة الطائرة شريط قياس

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ثم يقوم المختبر بالوثب إلى الأمام بالقدمين معا
ولثلاث وثبات متتالية يعطى لكل مختبر محاولتان وتحسب له أفضل محاوله .

التسجيل: تقاس المساحة من نقطة البداية وحتى آخر اثر للقدمين بعد الوثبة الثالثة (مسافة
الوثبات الثلاثة) .

رابعا: ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي في (10 ثا) . (قاسم وبسطويسي :
1979 : 156)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت الكترونية.

مواصفات الأداء: من وضع الاستناد الأمامي قياس عدد مرات الثني والمد الكامل للذراعين في
10 ثا .

التسجيل : تحسب عدد مرات الثني والمد الكامل خلال 10 ثا .

خامسا : عدو 20 م والبدا من 30 م (ناجي وبسطويسي : 1987 : 363)

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى .

تأثير تمرينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ
الأولى بلعبة الكرة الطائرة م.د. إيمان فائق صالح

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت ، ثلاثة خطوط متوازية مرسومة على الأرض من الخط الأول
والثاني 10 م والخط الثاني والثالث 20 م ، طباشير .

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن
يتخطى الخط الثالث .

التسجيل : يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (20 م) ،
وتقاس ب(م/ثا).

2- الاختبارات المهارية

اختبار تقويم أداء مهارة الضرب الساحق (ناهدة : 2002 : 56)

- الهدف من الاختبار : تقويم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق من خلال الشكل الظاهري لها

- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (3) واستمارة تقويم .

- مواصفات الأداء : يقوم الطالب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز (4) بحيث يقوم

المدرس أو احد أفراد فريق العمل المساعد بإعداد الكرة له من مركز (3) ويقوم الطالب المختبر

بأداء مهارة الضرب الساحق محاولاً إسقاط الكرة داخل الملعب المقابل كما في الشكل (1) .

- شروط الأداء :

- لكل طالب (3) محاولات متتالية

- يحصل الطالب المختبر على (صفر) في حالة ملامسة الكرة الشبكة وسقوطها داخل ملعب

الطالب المختبر أو في حالة خروج الكرة خارج ساحة الملعب المقابل للطالب المختبر أو في

حالة الضرب الساحق بطريقة غير المتفق عليها .

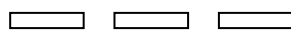
- التسجيل : يقوم ثلاثة مقومين بتقويم المحاولات الثلاث لكل طالب مختبر ويمنح ثلاث درجات

عن كل مقوم علماً أن الدرجة النهائية لكل محاولة هي (10) درجات ، يتم بعدها اختيار

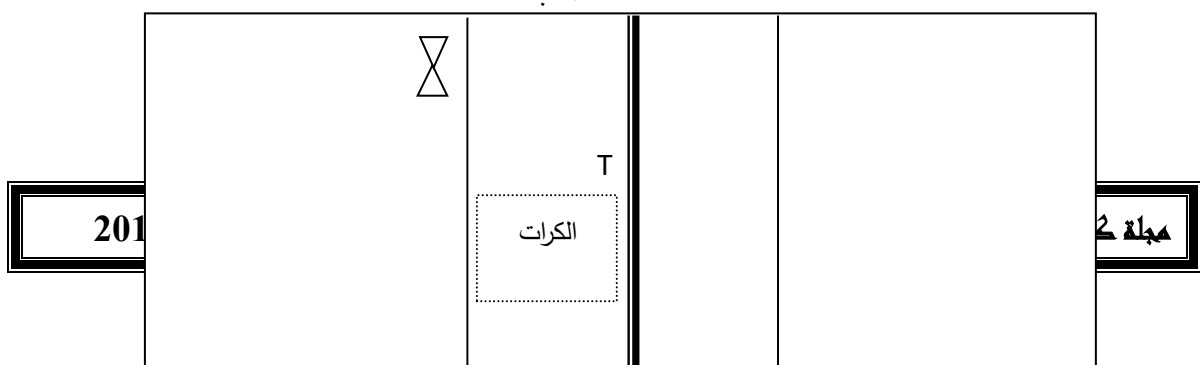
أفضل درجة عن كل مقوم ومن خلال استخراج الوسط الحسابي لأفضل ثلاث درجات يتم

احتساب الدرجة النهائية لكل طالب مختبر وكما موضح في الشكل (1) .

المقومون الثلاثة



الشبكة



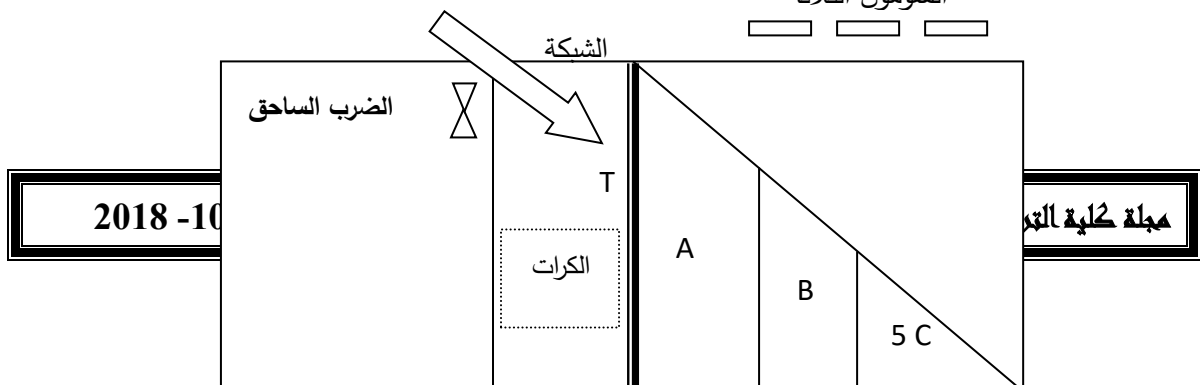
الشكل (1)

يوضح تقويم الأداء الفني لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

اختبار تقويم الدقة لمهارة الضرب الساحق المستقيم . (ناهده : 2002 : 56)

- الهدف من الاختبار : قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس .
- الأدوات المستخدمة : ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (5)، شريط لاصق ملون لتقسيم الملعب المقابل للاعب المختبر إلى مثلثين متساويين ثم يقسم المثلث الداخلي جهة الشبكة إلى ثلاث مناطق قياس كل منها (3) أمتار وكما هو موضح في الشكل (2) .
- مواصفات الأداء : يقوم الطالب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز (4) بحيث يقوم المدرس أو احد أفراد فريق العمل المساعد بإعداد الكرات له من مركز (3) ويقوم الطالب المختبر بأداء المهارة محاولاً إسقاط الكرة في المثلث الداخلي للملعب المقابل (المقسم إلى ثلاث مناطق) .
- شروط الأداء :
 - لكل طالب مختبر (5) محاولات متتالية .
 - يجب أن يكون الأعداد جيداً في كل محاولة .
 - تحتسب الدرجات على وفق مكان سقوط الكرة فيه وكما يأتي :-
 - في المنطقة (A) ثلاث درجات .
 - في المنطقة (B) درجة واحدة .
 - في المنطقة (C) خمس درجات .
 - خارج هذه المناطق الثلاث (صفر) من الدرجات .
- التسجيل : تحتسب للطالب المختبر الدرجات التي يحصل عليها في المحاولات الخمس ، علماً أن الدرجة الكلية للاختبار هي (25) درجة .

المقومون الثلاثة



الشكل (2)

يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة

- التجربة الاستطلاعية :-
- أجرتها الباحثة على عينة قوامها (4) لاعبات من منتخب تربية الكرخ الأولى في يوم الاثنين الموافق 2017/10/30 في الساعة العاشرة صباحا .
- الاختبارات القبليّة :-
- أجريت في يوم الخميس الموافق 2017/11/9 في الساعة العاشرة صباحا على عينة البحث .
- التجربة الرئيسيّة :-
- بدأت التجربة يوم الأحد الموافق 2017/11/12 وانتهت يوم الخميس الموافق 2018/1/18 .
- كانت مدة المنهج (10) أسابيع بواقع (3) أيام في الأسبوع الواحد (الأحد و الثلاثاء و الخميس) .
- بلغت عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية .
- تراوح زمن الوحدة التدريبية (25-30 دقيقة) من زمن القسم الرئيس .
- تم مراعاة مبدأ التدرج بالتمارين من السهل إلى الصعب وذلك لأن التمرينات جديدة على العينة ولم يسبق لهن ممارستها .
- زمن الإحماء الكلي كان (10 دقائق) في كل الوحدات التدريبية مقسماً على (5 دقائق) للإحماء العام و(5 دقائق) للتمطية والمرونة .
- استخدمت الباحثة شدة (متوسطة - عالية) (60-85) وبمعدل النبض (90-140) ن 0 ض .
- تم تأدية التمرينات بطريقة التدريب المستمر .
- زمن الخاتمة (10 دقائق) تمرينات تهدئة واسترخاء للعودة بالنبض إلى الطبيعي .
- الاختبارات البعديّة :
- بعد الانتهاء من المنهج التدريبي عمدت الباحثة لإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث وبنفس الظروف وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا .
- الوسائل الإحصائية :
- تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS.

تأثير تمرينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ
الأولى بلعبة الكرة الطائرة م. د. إيمان فائق صالح

- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات للقدرات البدنية :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	بالسم	1,963	25,636	3,371	35,181	8,115	1,833	معنوي
القوة الانفجارية للذراعين	بالسم	0,851	5,850	0,422	7,590	8,869		معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	بالسم	0,434	4,936	0,266	5,781	5,503		معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثا	1,513	11,909	2,119	18,090	7,873		معنوي
السرعة الانتقالية	ثا	0,068	3,554	0,168	3,154	7,206		معنوي

تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية (9)

من خلال ما عرض من الجدول (1) تبين أن جميع الاختبارات للقدرات البدنية حققت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية . وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى نظام المنهج التدريبي والمتمثل في تمرينات البيلاتس وتدرجها وتكراراتها أثرت بشكل مباشر في القدرات البدنية إذ تمثل هذه التمرينات " المفتاح الأساسي والمتكامل لنجاح وتحقيق الأهداف المرجوة وأنها لا تعتمد على الكم المعطاة من التمارين بل تعتمد على نوعية التمرين لتعطي نتائج ايجابية وهذا ما يميزها عن باقي التمرينات " . (Roger Brighell: 2004: 22)

كما إن " تمرينات البيلاتس تطور جميع أجزاء الجسم بشكل متكامل بحيث تعزز القوة العضلية وتتميها وتزيد سرعة الحركة والدقة والمرونة وتعتمد بشكل أساسي على استخدام التنفس والعقل لتوفير لياقة بدنية على مستوى عال ومتكامل " . (Pilates joseph: 1934: 11)

وان رياضة البيلاتس تقوي الذراعين والرجلين وعضلات البطن والحوض والظهر والتي هي محور أساس للحركة إذ أنها لا تقوم بالبناء العضلي بل تعمل على تناغم العضلات وتناسقها . (Karon karter: 2001: 32)

كما إن البيلاتس للجميع ولمختلف الأعمار ويطور القدرات البدنية جميعها بشرط استخدامه بحذر ودقة وبوجود مدرب للياقة البدنية . (T. Gristu : 89)

- عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات المهارية :

تأثير تمرينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكونغ
الأولى بلعبة الكرة الطائرة م.د. إيمان فائق صالح

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للأداء الفني للضرب الساحق والدقة لمهارة الضرب الساحق

مستوى الدلالة	قيمة t الجدولية	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالجات الإحصائية
			ع	س	ع	س	
معنوي	1,833	18,38	0,73	7,44	0,72	3,13	الأداء الفني للضرب الساحق
معنوي		12,5	2,45	13,5	2	7	الدقة لمهارة الضرب الساحق

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (9)

من خلال عرض النتائج في جدول (2) يوضح أن اختبارات الأداء الفني والدقة لمهارة الضرب الساحق كانت نتائجها معنوية ولصالح الاختبار البعدي .
وتعزو الباحثة ذلك إلى التمرينات المستخدمة في المنهج وعدد التكرارات المناسبة والشدة الملائمة التي أثرت في القدرات البدنية الخاصة وبالتالي أدت إلى تطوير المهارة المعنوية. إذ ذكر إن البيلاتس هي القدرة على التحكم في الأداء عن طريق عضلات الجسم المختلفة من خلال التوافق والدقة بين الجهازين العصبي والعضلي مما يؤدي إلى أداء المهارة بآتم وجه .

(Betul sekendiz :2007:318)

كما ترى الباحثة أن وضوح الهدف العام من المنهج وملاءمته لمستوى المتدربين المبتدئين وقابليتهم البدنية والمهارية أدى إلى التحسن الواقع في الأداء وهذا ما أكده فؤاد (أن تحديد ووضوح الأهداف على وفق سلوكية أو مستويات أداء معينة تكون لها فاعلية ومغزى).

(فؤاد : 1989 : 177)

كما تشير ناهده (2002) أن مهارة الضرب الساحق من المهارات الصعبة ولها تمرينات متنوعة وتطبيقات مختلفة وبأساليب تعليمية وتدريبية مختلفة وتؤدي من أماكن مختلفة وتحركات مختلفة . (ناهده : 2002 : 133)

الخاتمة :

- الاستنتاجات :

1. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة في اختبارات القدرات البدنية .
2. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة في مهارة الضرب الساحق

تأثير تمارين البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ الأولى بلعبة الكرة الطائرة م.د. إيمان فائق صالح

3. إن تمارين البيلاتس التي استخدمت في المنهج التدريبي كان لها الأثر الايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق مما أدى إلى تطورها .

- التوصيات :

- استخدام تمارين البيلاتس كنظام لتطوير جميع عناصر ومكونات اللياقة البدنية ولجميع الفرق الرياضية .

- ضرورة استخدام تمارين البيلاتس لمختلف الأعمار والأجناس .

- ضرورة عمل أبحاث أخرى لمعرفة مدى تأثير تمارين البيلاتس في القدرات الحركية ولبقية الألعاب الرياضية سواء فرقية أم فردية .

- عمل ورش تثقيفية وتدريبية وتعليمية لتعليم أسلوب تمارين البيلاتس لافتقار غالبية الأندية الرياضية والمجتمع بأكمله لمثل هذه التمارين المفيدة .

المصادر

1. عبد الرزاق كاظم على الزبيدي : اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1999 ،ص64-66

2. فؤاد سليمان قلادة : الأهداف التربوية وتدریس المناهج، الإسكندرية ، دار المطبوعات الجديدة ، 1989، ص177.

3. قاسم حسن حسين ، احمد بسطويسي : التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضي . ط1 . (مطبعة الوطن العربي .بغداد . 1979)ص156

4. قيس ناجي واحمد بسطويسي : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، ط1 و مطبعة التعليم العالي و بغداد ، 1987 ، ص363.

5. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي (ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999)، ص392.

6. ناهده عبد زيد : تأثير التداخل في أساليب التمرين على تعلم مهارتي الإرسال الساحق والضرب الساحق بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2002 ،ص56.

7. هاشم احمد سليمان : التنبؤ بمستوى الأداء المهاري بدلاله الأداء البدني والقياسات الجسمية للاعبين كرة السلة الناشئين بأعمار (10-16) سنه ، أطروحة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 ،ص34.

8. Betul sekendiz , Ozkan altun , effects of pilates exercise on trunk strength , endurance and flexibility in sedentary adult females (journal of bodwork and movement therapies , volume 11, Issue 4, march, 2007),p318

9. T. Gristu, .physical-therapy (nowewrk, la someonepilate, no date)p89.

10. Karon karter ; the complete idiot's guide to the pilates method ; (Indianapolis , algha books , 2001) p32.

تأثير تمارين البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ الأولى بلعبة الكرة الطائرة د. م. إيمان فائق صالح

11. Pilates joseph , retun to life through controloge (germany , originally publised, 1934) p11.
12. Roger Brighell , the pilates hand book , (new York ; library of congress cataloging ; 2004) p22.

ملحق (1)

تمارين البيلاتس المستخدمة في البحث

1. (الاستلقاء ، الرأس والأكتاف عالياً ، الرجلان مرفوعة بدرجة 45 درجة مع الخط الأفقي) رفع وخفض الذراعين على شكل ضربات سريعة. "مع كل خمس ضربات شهيق ومع كل خمس ضربات أخرى زفير "
2. (الاستلقاء، الرأس والأكتاف عالياً ، الرجلين مرفوعة بزواوية 45 درجة مع الخط الأفقي) ثني الرجل مع سحبها بالذراعين باتجاه الصدر بالتعاقب.
3. (الجلوس الطويل فتحاً ، الذراعان أماماً) ضغط الجذع إلى الأمام ببطء والرجوع إلى الوضع الابتدائي.
4. (الجلوس الطويل فتحاً ، الذراعان جانباً) قتل الجذع للجانبين مع مس امشاط القدم المعاكسة للذراع بأمشاط اليد.
5. (الانبطاح ،رفع الذراع عكس الرجل) رفع وخفض الذراعين والرجلين بالتعاقب.
6. (الاستناد الأمامي) شد الجسم والثبات(30ثانية).
7. (الجلوس الطويل فتحاً، الرجلان مثنيتان للخارج) عمل ثلاث ضربات بأمشاط القدم ثم سحب أمشاط القدم باليدين باتجاه الصدر مع الرجوع إلى الخلف والاستناد على الأكتاف ومن ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي.
8. (الاستلقاء) مد أطراف الجسم إلى أقصى مدى تصل إليه والثبات (10ثا).
9. (الجلوس الطويل، الذراعان أماماً ، الرجل مثنية نصف انثناء من مفصل الركبة) اخذ نفس عميق خفض الجذع إلى الخلف ببطء " بصوره منكورة تدريجيا" مع طرح الزفير
10. (الاستلقاء، الرأس والأكتاف رفع، رفع الرجلين بحيث لا تمس الأرض) ثني الرجل مع سحبها بالذراعين بالتعاقب مره يمين مره يسار .
11. (الاستلقاء ، الرأس والأكتاف رفع ، الرجلين مرفوعة بزواوية 45 درجة مع الخط الأفقي) سحب الرجل الممدودة باتجاه الصدر باليدين من منطقة الساق بالتعاقب مره يمين مره يسار .
12. (الاستلقاء ، الرأس والأكتاف رفع ، الرجلين مثنية من مفصل الورك بدرجة 90 درجة مع الخط الأفقي ، انثناء مفصل الركبة بزواوية 90 درجة مع الخط العامودي) رفع وخفض الذراعين على شكل ضربات سريعة. "مع كل خمس ضربات شهيق ومع كل خمس ضربات أخرى زفير" حتى تصل ضربات اليدين إلى 100 ضربة أو ضغطة".
13. (الاستلقاء، الرجلين ثني) مع المد الثنائي للرجلين رفع الذراعين عالياً إلى أقصى مدى يمكن إن تصل إليه مع اخذ شهيق وطرحه ببطء عند الرجوع إلى وضع الابتدائي
14. (الاستلقاء ، الكفين تحت الورك) رفع وخفض الرجلين ببطء شديد " إذا كان من الصعب تأدية التمرين يمكن للسباح عمل انثناء بسيط في مفصل الركبة مع كل رفع اخذ شهيق وطرح الزفير ببطء مع كل خفض.
15. (الاستلقاء، الكفين تحت الورك،الرجلين مرفوعة بزواوية 45 فتحاً) ضم و فتح الساقين إلى الجانب .
16. (الاستناد على أربعة ، رفع إحدى القدمين عالياً) ثني الذراعين ومدهما مع كل مد اخذ الشهيق وطرح الزفير ببطء مع كل ثني.
17. (الانبطاح ، الرجلان مثنية من مفصل الركبة بزواوية 90 درجة مع الخط العامودي ومتلامستان عند الأمشاط) رفع وخفض الرجلين في ان واحد.
18. (الانبطاح، الاستناد على أمشاط القدم ومرفق اليدين) الثبات (20ثا).
19. (جلوس الكبو على الساقين الذراعان ممدودة على الأرض) مد الذراعين إلى أقصى مدى تصل إليها الذراع والثبات .

تأثير تمرينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ الأولى بلعبة الكرة الطائرة م. د. إيمان فائق صالح

20. (الاستناد الجانبي على مرفق والركبة) رفع وخفض الورك . يودى التمرين على الجهتين اليمين واليسار مع كل رفع شهيق وكل خفض زفير ببطء .
21. (الاستلقاء، الرجلين ثني) مع المد الثنائي للرجلين رفع الذراعين عالياً إلى أقصى مدى يمكن أن تصل إليه مع اخذ شهيق وطرحه ببطء عند الرجوع إلى وضع الابتدائي.
22. (الطعن الأمامي) خفض ورفع مفصل الركبة للرجل الخلفية تأدية نفس التمرين بالرجل الأخرى.
23. (الاستلقاء) تدوير الرجل اليسرى عكس اتجاه عقارب الساعة ((نفس التمرين للرجل اليمنى)).
24. (الاستلقاء) تدوير الرجل اليسرى مع اتجاه عقارب الساعة ((نفس التمرين للرجل اليمنى)).
25. (الاستلقاء، الذراعان خلف الرأس ، الرجلين عالياً) مع ثني ومد الرجل مس مرفق الذراع المعاكسة للرجل المثبتة بالتعاقب مره يمين مره يسار .
26. (الاستلقاء، الذراعان متشابكة حول بعضهما،الرجلان متقاطعة مع بعضهما) ثني ومد الجذع.
27. (الاستناد الأمامي) ثني ومد الرجلين بالتعاقب مره يمين مره يسار .
28. (الاستناد الأمامي) ثني ومد الذراعين.
29. (الاستلقاء الجانبي) مع رفع وخفض الرجل مد و ثني مفصل الكاحل (اخذ شهيق مع كل رفع طرح زفير مع كل خفض).
30. (الاستلقاء الجانبي) تدوير الرجل على شكل دوائر صغيره عكس ومع عقارب الساعة بالتعاقب.
31. (الاستناد الأمامي على الركبتين) ثني ومد الذراعين بالتعاقب مره يمين مره يسار .
32. (الجلوس الواطئ ، إحدى الذراعين عالياً) حني الذراع والجذع إلى الجهة عكس الذراع المرفوعة بالتعاقب مره يمين مره يسار .
33. (الاستلقاء الجانبي) رفع وخفض الرجل (مع كل رفع شهيق ومع كل خفض زفير) يودى التمرين على الجهتين مره يمين مره يسار
34. (الانبطاح ،رفع الذراع عكس الرجل) رفع وخفض الذراعين والرجلين بالتعاقب.
35. (الانبطاح) رفع وخفض الجذع باليدين مع كل رفع اخذ (شهيق) وكل خفض طرح (زفير) ثم الثبات في وضع الرفع (30ثا).
36. (الاستلقاء ، الرأس والأكتاف رفع ، الرجلين ثني) ضغط الذراعين (رفع وخفض الذراعين على شكل ضربات سريعة) . "مع كل خمس ضربات شهيق ومع كل خمس ضربات أخرى زفير "
37. (الاستلقاء ، الركبتين ثني ، رفع إحدى الرجلين، مد الرجل المرفوعة من مفصل القدم) تدوير الرجل المرفوعة على شكل دوائر ومد الرجل في مركز الدائرة الوهمية (اخذ الشهيق مع تدوير الرجل وطرحه عند مد الرجل) .
38. (الانبطاح، الذراعان ممدودة فوق الرأس رفع ، الرجلين رفع) ثبات (10ثا).
39. (الانبطاح ، الرجلين مرفوعة ومؤشره ، الرأس والأكتاف رفع) ثبات(10ثا)
40. (الجلوس متربعاً) ضغط الجذع للأمام ثلاث مرات والثبات في المرة الثالثة لمده (30ثا)
41. (الاستناد الأمامي على المرفقين، رفع إحدى الرجلين عالياً) رفع وخفض الرجل المرفوعة (2عده) (مع كل رفع شهيق ومع كل خفض زفير).
42. (الاستناد الأمامي على الركبتين) ثني ومد الذراعين 3مرات ثم رفع إحدى اليدين عالياً وقل الجذع مره يمين مره يسار (يؤدى التمرين ببطء)
43. (الوقوف ، استناد بذراع واحده على الحائط) ثني مفصل الركبة وسحب أمشاط القدم باليد ثبات (30ثا) يؤدى التمرين لكلا الرجلين
44. (الوقوف ، ذراعان جانباً) مع ضغط الجذع أمام أسفل قتل الجذع بالتعاقب مره يمين ومره يسار . (4اعدات).

تأثير تمرينات البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرز
الأولى بلعبة الكرة الطائرة م. د. إيمان فائق صالح

45. (الوقوف) حني الجذع للأسفل والاستناد باليدين ثم تحريك الذراعين بخطوات للإمام واخذ وضع الاستناد الأمامي ثم ثني ومد الذراعين ثلاث مرات والرجوع إلى الوضع الابتدائي.
46. (الجلوس متربعا) رفع إحدى الذراعين عالياً خلف الرأس وسحبها بالذراع الأخرى من مفصل المرفق إلى الخلف ثبات (30ثا)
47. (الجلوس متربعا) ضغط الجذع للأمام ثلاث مرات والثبات في المرة الثالثة لمدته (30ثا)
48. (الاستلقاء ، تثبيت الأكتاف والرأس على الأرض) فتل الجذع بالتعاقب مره يمين مره يسار (2عدة).
49. (الاستلقاء ، ثني الركبتين ، رفع إحدى الرجلين ، مد الرجل المرفوعة من مفصل القدم) تدوير الرجل المرفوعة على شكل دوائر ومد الرجل في مركز الدائرة الوهمية (اخذ الشهيق مع تدوير الرجل وطرحه عند مد الرجل) (4عدة)
50. (الانبطاح) رفع وخفض الجذع باليدين مع كل رفع اخذ (شهيق) وكل خفض طرح (زفير) (10مرات) ثم الثبات في وضع الرفع (30ثا).
51. (الجلوس الطويل ، رجلين مؤشره ومرفوعة، الذراعان للخلف) الارتكاز على منطقة الورك والثبات (20ثا).
52. (الاستلقاء ، ثني الركبتين) رفع الورك وخفضه ببطنه (مع الرفع شهيق مع الخفض زفير) (2عدة).
53. (الاستلقاء ، الرجلان مثنية) مع رفع إحدى الرجلين رفع الجذع والذراعين لمس أمشاط القدم باليدين بالتعاقب.
54. (الاستلقاء) رفع وخفض الرجلين بالتعاقب (2عدة) .
55. (الاستناد الأمامي على الركبتين) ثني ومد الذراعين (2عدة).
56. (الجلوس الطويل ، رجلان مؤشره ومرفوعة، الذراعان للخلف) الارتكاز على منطقة الورك والثبات (20ثا).
57. (الوقوف) ثني الجذع للأسفل والاستناد باليدين ثم تحريك الذراعين بخطوات للأمام واخذ وضع الاستناد الأمامي ثم ثني ومد الذراعين ثلاث مرات والرجوع إلى الوضع الابتدائي.
58. (الجلوس الجانبي) مع رفع الورك و الاستناد على الذراع اليمين فتل الجذع للداخل (طرح زفير مع كل فتل للجذع) كذلك يؤدي التمرين على جهة اليسار (2 عدة) .
59. (الاستلقاء، الذراعان مستنده على الأرض) رفع الرجلين عالياً ثم رفع الجذع عالياً إلى الخلف (ثبات 15ثا) ثم الرجوع إلى الوضع الابتدائي. (3عدة)
60. (الاستلقاء الجانبي) مد وثني مفصل الكعب (2عدة) "يؤدي التمرين للرجل اليمين واليسار".
61. (الجلوس الطويل، الذراعان جانباً، رفع الرجلين) فتل للجانبين يسار بالتعاقب.
62. (الاستلقاء، وضع التكور) مد ثنائي للرجلين والذراعين مع اخذ (شهيق) ثم ثني مفصل الركبة والورك ، والذراعان جانباً مع طرح الزفير (3عدة).

تأثير تمارين البيلاتس في بعض القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لمنتخب تربية الكرخ
الأولى بلعبة الكرة الطائرة د. م. إيمان فائق صالح

ملحق (2)

نموذج لوحدات تدريبية لتمرينات البيلاتس

الأسبوع الأول			التمرينات	أقسام الوحدة التدريبية
الوحدة الثالثة الخميس	الوحدة الثانية الثلاثاء	الوحدة الأولى الأحد		
السير والهرولة وتمرينات عامة لأعضاء الجسم	السير والهرولة وتمرينات عامة لأعضاء الجسم	السير والهرولة وتمرينات عامة لأعضاء الجسم	تمرينات الإحماء 5 د	القسم التحضيري (10) د
للرقبة وللذراعين والجذع والساقين	للرقبة وللذراعين والجذع والساقين	للرقبة وللذراعين والجذع والساقين	تمرينات التمطية 5 د	
تؤدي نفس التمرينات مع تغيير تسلسل التمرينات	تؤدي نفس التمرينات مع تغيير تسلسل التمرينات	(1-2-3-5-7-9) 10-11-12-13 15-17-18-19 20-30-31-32 35-36-37-40 42-47-50-52 53-57-60-62	تمرينات البيلاتس	القسم الرئيسي (25-) 30 د
70%	65%	60%	الشدة	
3	3	2	التكرارات	
2	2	3	المجاميع	
العودة إلى النبض إلى ما قبل التمرين	العودة بالنبض إلى ما قبل التمرين	العودة بالنبض إلى ما قبل التمرين	تمرينات تهدئة واسترخاء	القسم الختامي (10 د)

**The effect of Pilates exercises in some physical abilities of the skill of
beating the crushing team of the first Karkh volleyball game
ABSTRACT**

The research aims at preparing a training curriculum with Pilates exercises to suit the research sample. And to recognize the effect of Pilates exercises in some special physical abilities and crushing beating skill. And to identify the most important differences between the tribal and remote tests of the research group. The researcher used the experimental method. The sample of the research was chosen for the players of the Karkh volleyball team. The number of female players is 10 females and the intention is between 14 and 17 years. The researcher applied the training curriculum prepared for 10 weeks by (30) training units. After completing the results, the results were processed statistically. The researcher obtained the following main conclusions: Pilates exercises that were used in the teaching curriculum and have a positive effect in the development of some physical abilities Of the skill of beating overwhelmingly leading to the development of overwhelming beating. The most important recommendations are: Use Pilates exercises as a system to develop all elements and components of fitness and all sports teams. And the need to do other research to find out the impact of Pilates exercises in motor abilities and the rest of sports, whether individual or individual.