الملخص باللغة العربيه

تنمية قوة وإطالة عضلات الجزع باستخدام طريقة البيلاتس

وأثرها على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز

*** د. / عاطف رشاد خليل .**

**** د. / مشيره إبراهيم العجمي .**

تعتبر طريقة البيلاتس برنامج متكامل لتدريب عضلات الجسم من خلال أداء حركات الهدف الاساسي منها هو تنمية و زيادة قوة العضلات العميقة للجذع بصفة خاصة مثل عضلات البطن و الظهر وعضلات مفصل الحوض و المسؤلة عن التحكم و التثبيت العضلي لتحسين وضع ، توازن و توافق الجسم. كما تعتمد حركات البيلاتس على التوافق العضلي العصبي مابين اليدين والعينين والرجلين.

يهدف هذا البحث لتنمية قوة وإطالة عضلات الجزع باستخدام تدريبات البيلاتس وأثرها على مستوى أداء مهارتي الجمباز ، الوقوف علي اليدين دحرجة أمامية ، الوقوف علي اليدين و النزول علي الصدر لعينه عمدية عشوائية ، اشتملت علي15 طالبة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالسادات جامعة المنوفية. وقد تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة (قياس قبلي– قياس بعدي) ، حيث تم قياس كل من القوه و الإطالة العضليه والمستوي المهاري للمهارات قيد البحث .

وقد توصلا الباحثان إلى بعض الاستنتاجات ومنها أن برنامج البيلاتس المستخدم أدي إلي تحسين القوة العضلية حيث بلغ أعلي معدل تحسن 94.36 %لاختبار مد الجزع لدفع الثقل خلفا و أن أقل نسبة تحسن كانت لصالح إختبار دفع الثقل من أمام الكتف لأعلى و قد بلغت 26.9 %. كما أن برنامج البيلاتس المستخدم أدي إلي تحسين الإطالة العضلية حيث كانت نسبة التحسن في إختبار إطالة عضلات الظهر هي 184.1% بينما نسبة التحسن في إختبار إطالة عضلات البطن 61.3% . وكذلك أن برنامج البيلاتس المستخدم أدي إلي تحسن مستوي الاداء المهاري لمهارتي الوقوف علي اليدين دحرجة أمامية و الوقوف علي اليدين نزول علي الصدر بمعدل بلغ 77.3% ، 62.9%.

وقد تم التوصية باستخدام تدريبات البيلاتس في تنمية كل من قوة و إطالة قوة وإطالة عضلات الجزع الأساسيه Core Muscles وبخاصة عضلات الظهر والبطن لتحسين المستوي المهاري للمهارات التي تعتمد علي القوة

*** أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان .**

**** مدرس بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية .**

والتحكم العضلي مثل الوقوف علي اليدين دحرجة أمامية و الوقوف علي اليدين نزول علي الصدر لطالبات كلية التربية الرياضية .