

تمرينات البيلاتس

لتحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة



pilates



٠٠٢٠١٠٠١٢٩٣٣٣

الدكتورة

نسمة محمد فراج عبد العظيم محمد العشري



٠٠٢٠٣٥٤٠٤٤٨٠

3

الآية القرآنية

1/0

5

شكر وتقدير .

4/0

9

0/1 الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

11

المقدمة

1/1

15

مشكلة البحث وأهميته

2/1

17

أهداف البحث .

3/1

17

فروض البحث

4/1

18

المصطلحات

5/1

21

0/2 الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

23

القراءات النظرية

1/2

23

تمرينات البيلاتس

1/1/2

23

نشأة وتاريخ تمرينات البيلاتس

1/1/1/2

23

مفهوم تمرينات البيلاتس

2/1/1/2

26

فوائد تمرينات البيلاتس

3/1/1/2

28

مكونات برنامج تمرينات البيلاتس ..

4/1/1/2

31

المبادئ الأساسية لتمرينات البيلاتس

5/1/1/2

36

الأسس التي يجب مراعاتها عند أداء تمرينات البيلاتس

6/1/1/2

38

الأوضاع الأساسية لممارسة تمرينات البيلاتس

7/1/1/2

41

أساسيات تمرينات البيلاتس

8/1/1/2

42

الأدوات والأجهزة الخاصة بتمرينات البيلاتس

9/1/1/2

45

اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

2/1/2

49

التحمل العضلي .

1/2/1/2

الصفحة	الموضوع	مسلسل
51	التحمل الدورى التنفسى .	2/2/1/2
53	القوة العضلية	3/2/1/2
55	المرونة .	4/2/1/2
59	التكوين الجسمى (تركيب الجسم)	5/2/1/2
63	الدراسات المرجعية	2/2
63	الدراسات المرجعية العربية	1/2/2
65	الدراسات المرجعية الأجنبية .	2/2/2
67	التعليق على الدراسات المرجعية .	3/2/2
69	أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية	4/2/2
71	0/3 الفصل الثالث إجراءات البحث	
73	منهج البحث .	1/3
73	مجتمع البحث .	2/3
73	عينة البحث	3/3
78	وسائل وأدوات جمع البيانات	4/3
81	الدراسات الاستطلاعية	5/3
87	مراحل تصميم البرنامج التدريبى المقترح	6/3
90	إجراءات تنفيذ التجربة	7/3
101	المعالجات الإحصائية	8/3
105	0/4 الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها	
107	عرض النتائج ..	1/4
123	مناقشة النتائج	2/4
133	0/5 الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات	

