

تأثير تمرينات اليوغا على القوة العضلية للاعبات التايكوندو لنادي العربي الرياضي

شيماء رضا علي الاعرجي
كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية
قسم التربية الرياضية
2014م

الخلاصة

تضمن البحث خمسة أبواب :-

الباب الأول - التعريف بالبحث

اشتمل هذا الباب المقدمة وأهمية البحث إذ تم التطرق إلى اللياقة البدنية وأهميتها في الحياة وتم التعرف على رياضة اليوغا على أنها ممارسة للتمارين الجسدية التي تتطلب المرونة والقوة والتوازن ، ومن المعروف للجميع أيضاً أنها تشتمل على التنفس العميق والاسترخاء والتأمل ، وأنها جوانب أساسية من يوغا (هاثا) على الرغم من أنها ليست كل شيء ، فالرغبة في صحة أفضل واسترخاء أسهل هي السبب الأساسي الذي يدفع معظم الأشخاص إلى ممارسة اليوغا في المقام الأول وتم التطرق إلى القوة العضلية وعلاقة اليوغا بالقوة لذا اتضحت أهمية البحث في استخدام تمرينات اليوغا بجرعات مقننة وأثرها في زيادة القوة العضلية .

وتلخصت مشكلة البحث بأن وجود أي خلل في القوة العضلية يؤدي إلى هبوط في مستوى اللياقة البدنية العامة ومن ثم في مستوى الأداء العام للاعبات التايكوندو ، وذلك لأن عنصر القوة من العناصر المهمة في هذه اللعبة ، أي عند توفر القوة العضلية الجيدة يمكن أن تنحل مشكلة ضعف اللياقة البدنية وبالتالي ستحقق اللاعب الانجاز ، لذا كان لزاما للبحث عن مناهج مناسبة لتقوية القوة العضلية بطريقة اليوغا . وارتأت الباحثة استخدام الطريقة الحديثة في تطبيق تمرينات اليوغا لاستكشاف مدى تأثيرها في القوة العضلية في محاولة تجريبية للخروج بنتائج ايجابية ينتفع بها مستقبلا . وهدف البحث الى :-

1- إعداد تمرينات خاصة برياضة اليوغا تتلاءم وعينة البحث .
2- التعرف على تأثير تمرينات اليوغا في القوة العضلية للاعبات التايكوندو لنادي العربي الرياضي.
وفرض البحث :- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة نتيجة تأثير تمرينات اليوغا على القوة العضلية للاعبات التايكوندو .

وشملت مجالات البحث على عينة من لاعبات التايكوندو وطبق البحث في المدة المحددة من 10 / 10 / 2012 لغاية 30 / 12 / 2012 في قاعات نادي العربي الرياضي .تطرقَت الباحثة إلى الدراسات النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي اشتملت على اليوغا ومناهجها والقوة العضلية وأهميتها ، كما اشتمل هذا الباب على أهم الدراسات السابقة والمشابهة للبحث .تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث . ويتم اختبار عينة البحث بواقع (15) لاعبة ثم تم عرض الاختبارات القبلية والبعديّة على الخبراء والمختصين حيث تم تطبيق المنهج لتمرينات اليوغا (36وحدة تدريبية) في (12) أسبوع ولقد تمت معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة لمعرفة مستوى التطور للاعبات حيث تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج في جدول بياني ومن ثم تحليلها واستخراج نتائج المعالجات الإحصائية ومناقشة المتغيرات وبأسلوب علمي مع الاعتماد على المصادر العلمية واستنتجت الباحثة ما يأتي :-

- 1- إن استخدام تمرينات اليوغا يؤثر معنويا في القوة العضلية .
- 2- إن التمرينات الواطئة الشدة والمتوسطة ذات تأثير ايجابي في تطور القوة العضلية. وتوصي الباحثة بما يأتي :-
- 1- ضرورة استخدام تمرينات اليوغا لما لها من أهمية كبيرة في رفع كفاءة القوة العضلية .
- 2- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تمرينات اليوغا في الوحدات التدريبية .
- 3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وبمتغيرات بحث أخرى .
- 4- يمكن استخدام أساليب أو تمرينات أخرى من أجل تطوير وتحسين القوة العضلية.

الباب الاول

1 – التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

(إن ما يتميز به عصرنا الحالي عصر التكنولوجيا هو أن اللياقة البدنية أصبحت مطلباً أساسياً لأفراد المجتمع جميعهم في مواجهة الخطورة الناتجة عن قلة الحركة وانتشار أمراض المدنية الحديثة التي تدعى (أمراض قلة الحركة) (Hypokintic Diseases) كالقلب والسكري وتصلب الشرايين وزيادة نسبة الكولسترول وارتفاع ضغط الدم والسمنة ، والمشكلات المترتبة عليها) (1:13) .

علما إن اللياقة البدنية تعد مؤشراً مهماً من مؤشرات الحالة الصحية الجيدة ، لذا دأب الإنسان على اكتشاف وإيجاد أنواع جديدة للتمرينات التي تخدم اللياقة البدنية بكل عناصرها وتعمل على رفع كفاءتها . " اليوغا بالنسبة للعديد من الأشخاص هي ممارسة للتمارين الجسدية التي تتطلب المرونة والقوة والتوازن ، ومن المعروف للجميع أيضاً أنها تضم التنفس العميق والاسترخاء والتأمل ، وأنها جوانب أساسية من يوغا (هاثا) على الرغم من أنها ليست كل شيء ، فالرغبة في صحة أفضل واسترخاء أسهل هي السبب الأساسي الذي يدفع معظم الأشخاص إلى ممارسة اليوغا في المقام الأول وليس ضروريا دراسة الفلسفة السنسكريتية أو الهندية لإجادة أصول اليوغا . لقد عدت أوضاع اليوغا وسيلة لتحسين الصحة أولاً ومن ثم من الممكن استخدامها في نقل الفرد إلى المسار الروحي أو الاكتفاء بالاستمتاع والتسلية في أثناء ممارستها ، إذن بالإمكان أن تسخر هذه التمرينات على وفق احتياجات كل فرد إذ توفر اليوغا تقنيات التنفس والاسترخاء والسيطرة العقلية الضرورية للتأمل وكذلك الفوائد الصحية والتخلص من الإجهاد" (6:8-10).

و اليوغا هي مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسدية ، تتناغم فيها الحركة الجسمية مع التخيل العقلي وطريقة التنفس ، لذلك سميت برياضة الروح والجسد. وتحمل كلمة " يوغا " معنى الانضمام ، وهي توحى بالتالي إلى دمج أجزاء الكائن البشري كلها، أي التناسق على الأصعدة كلها . وعلى وفق الفلسفة الهندية التقليدية لليوغا ، أنها المسار إلى التحرر الكامل ، من خلال اتحاد الكائن كله مع الروح العالمية. علما أن هذه الرياضة تؤدي إلى توفير الصحة واللياقة لأجهزة الجسم كافة (6:6).

تعد القوة العضلية من عناصر اللياقة البدنية المهمة ويمكن تطويرها لتصبح أكثر قدرة من خلال التدريب المنظم الذي بدوره يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلي على إنتاج القوة العضلية بأنها أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة أداءها في أقصى انقباض عضلي إرادي ينتجه الجسم ضد مقاومة خارجية واقعة أو محتملة ولمرة واحدة (10:18) .

ومما سبق نتضح أهمية البحث في استخدام تمرينات اليوغا بجرعات مقننة وأثرها في زيادة القوة العضلية .

1-2 مشكلة البحث

يتضح مما عرض سابقا إن للرياضة والتدريب تأثيرات واضحة على القوة العضلية , إذ تختلف هذه التأثيرات تبعاً لاختلاف نوع الرياضة الممارس ونوع حمل التدريب من حيث الحجم والشدة والفروق الفردية , و من خلال عمل الباحثة وخبرتها في مجال التدريس لاحظت أن وجود خلل في القوة العضلية مما يؤدي إلى هبوط في مستوى اللياقة البدنية العامة مما يؤدي إلى هبوط المستوى لدى لاعبات التايكوندو لما للقوة أهمية بالغة في لعبة التايكوندو وإذا هبطت القوة لدى لاعبات التايكوندو يعني هبوط مستوى الأداء العام في أثناء اللعبة أي عند توفر القوة العضلية الجيدة يمكن أن تحل عندئذ مشكلة ضعف اللياقة البدنية وضعف المستوى للاعبات، إذ أن القوة العضلية هي من أهم الصفات للياقة البدنية ، لذا كان لزاما البحث عن منهاج مناسب لتقوية القوة العضلية بطريقة اليوغا. وارتأت الباحثة استخدام الطريقة الحديثة في تطبيق تمرينات اليوغا لاستكشاف مدى تأثيرها في القوة العضلية في محاولة تجريبية للخروج بنتائج ايجابية ينتفع بها مستقبلا .

1-3 أهداف البحث :-

- 1- إعداد تمرينات خاصة برياضة اليوغا تتلاءم وعينة البحث .
- 2- التعرف على تأثير تمرينات اليوغا في القوة العضلية للاعبات التايكوندو لنادي العربي الرياضي.

1-4 فرضيات البحث:-

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في القوة العضلية لعينة البحث نتيجة تأثير تمرينات اليوغا على لاعبات التايكوندو لنادي العربي الرياضي .

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :

لاعبات التايكوندو لنادي العربي الرياضي .

1-5-2 المجال الزمني :

المدة المحددة من 10 / 10 / 2012 ولغاية 30 / 12 / 2012 .

1-5-3 المجال المكاني :

قاعات نادي العربي الرياضي .

1-6 تحديد المصطلحات

- 1-6-1 اليوغا :- نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع , مع أتباع أنماط تنفس ثابتة (5: 52) .
- 1-6-2 القوة العضلية :- أنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض أرادي واحد لها (13: 69).

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 ماهية اليوغا و فلسفتها قديماً وحديثاً

في الهند حيث نشأت اليوغا قبل نحو 2000 سنة , لا تزال القواعد التقليدية صامدة إلى جانب الطرائق الغربية أو الأكثر عصرية . وعلى مر العصور , ومع انتشار تأثير اليوغا , باتت تعدُّ أكثر فأكثر بمثابة انضباط يسهم في صحة الجسد والرفاهية النفسية والنمو الروحي (6: 5).
وعلم اليوغا علم منبثق من المعرفة الهندية القديمة (فيدا) أما كلمة يوغا فهي كلمة سنسكريتية. وتعني الاتحاد بين الجسم والعقل ولا تفرق بين جسم الإنسان وعقله بل تجعلهما وحدة واحدة , وفلسفة اليوغا تعرض مبادئ لها بصيرة نافذة في جوانب الحياة كلها الروحية والعقلية والجسدية , و الإنسان فيها مركز

لقوى متحركة وثابتة فكلما نما الجانب الثابت فيه زادت سيطرته على الجانب المتحرك . وتبدو رياضة اليوغا أحيانا سهلة الأداء – مثلها مثل أي شكل تدريبي آخر . أما في الحقيقة فإن اليوغا هي في الأصل رياضة روحية قديمة صممت لكي تؤهل الذهن والقلب للنقاء الروحي والإيمان (16: 322-330) . وعلى الرغم من تعدد أنواع الرياضة تبقى اليوغا الرياضة السحرية لحياتنا العصرية التي تقضي على الإرهاق وتحافظ على رشاقة الجسم ليصبح منسجماً مع النفس وسعادة الروح . و تغيرت رياضة اليوغا عما كانت عليه في السابق . وأصبحت اليوم أكثر شيوعاً في مختلف دول العالم . ولم تعد مجرد رياضة مقتصرة على فئة معينة من الأشخاص واتخذت أغلبية النوادي الرياضية في دول العالم من اليوغا برنامجاً صحياً تتم ممارسته ضمن البرنامج اليومي وأصبحت من البرامج الثابتة (4 : 12).

2-1-1-1-1-1-1 مناهج اليوغا (9: 4-6)

2-1-1-1-1-1-1 المنهج الجسدي

ويطلق عليه (هاثايوغا) , فهي تقوّم العقل من خلال الجسد و تتكون من مجموعة من التمرينات البدنية على شكل أوضاع تدريبية للتنفس الصحيح المنظم مع كل تدريب . وقد تكون بعض هذه الأوضاع شديدة القدم , أو كثيرة الشيوخ , ولاكنها تدريبات منتقاة لتجعل الجسد هيكلأ ملائماً للروح والطاقة المخترنة به , التي يمكن أن تنطلق في المراحل المتقدمة من التدريب وهي ما تعرف باسم الطاقة الكونية أو البرانا .

2-1-1-1-1-1-2 المنهج الحسي

ويطلق عليه (تانترك يوغا) , ويرى أن الجسم هو مسكن الروح , وتستخدم تقنيات متقدمة لجلاء الروح . من بينها ذبذبات الأصوات للرموز المقدسة وتسمى (المانترات) .

2-1-1-1-1-1-3 المنهج الفكري

ويطلق عليه (جنان يوغا) , ويعرف بمسار الحكمة والمعرفة وهي تمارس عن طريق الصمت والتأمل والتركيز وعندما يبلغ الإنسان خالص المعرفة فسوف يرى الأبدية في الأشياء التي تمر وتنقضي ويتبين اللانهاية في الأشياء المحدودة ويصبح شخصاً آخر له فكرة من نوع مختلف .

2-1-1-1-1-1-4 المنهج الفعلي

ويطلق عليه (كرمة يوغا) , ويعرف بمسار الواجب وتحديد قانون الفعل وان الفرد يحصد ما يزرع وقد لا تتحقق النتائج في الزمن القريب لكنها ستنضج في يوم ما قريباً أو بعيداً وعلينا أن نسعى تحقيقاً للواجب دون أن نتعلق بأمال الحصاد .

2-1-1-1-1-1-5 المنهج الوجداني

ويطلق عليه (بهجة يوغا) , ويعرف بمسار الإخلاص وهنا يتحرر الإنسان من الشعور بالكرهية ويحس بأن الحياة تتغلغل بكل شيء في الوجود وإن الحب السامي الكامل لكل ما في الحياة هو الحقيقة التي لا تدانيتها أية صورة للحب كذلك يخفي الشعور بالخطيئة لأن الشعور بالصلاح الحقيقي يستولي على النفس فتشعر بأن كل ما في الوجود صلاح وبر ويغمر النفس اطمئنان لايفارقها .

2-1-1-1-1-1-6 المنهج الإرادي

ويطلق عليه (راجا يوغا) ويعرف باسم يوغا الإعجاز وهي المراحل الثمان التي تقوم على التحكم في العقل والتفكير أو هي توقف لأموج العقل وتبنى على التركيز الشديد قد يصل إلى التحكم في نبضات العقل ومثاله إجراء عملية جراحية في جزء من الجسم دون الشعور بالألم من دون استخدام التخدير .

2-1-1-2 القوة العضلية

القوة العضلية هي أساس للقيام بالأنشطة ، إذ إن الفرد لن يستطيع عمل أي شيء إن لم تكن لديه قوة . وتعد القوة هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة . ويرى (هارة) إن القوة العضلية " أعلى قدر من مقاومة يولدها الجهازان العصبي والعضلي لمجابهة أقصى مقاومة خارجية مضادة" (14: 145) . إن قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوة في مدة قصيرة ، إذ إن التمرينات المستمرة تسهم في تقوية العضلات . وزيادة حجمها وزيادة حجم الأنسجة

المتصلة وزيادة كثافتها ، لأن هدف التمارين يؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات . كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر قوة واقل تعرضاً للضرر عند الحوادث . وتكمن أهمية القوة بأنها ضرورية لحسن المظهر ، فهي تكسب الفرد تكويناً جسمانياً متماسكاً في جميع الحركات الأساسية جميعها سواء في الوقوف أو المشي أو الجلوس وكما تستخدم القوة كعلاج وقائي ضد التشوهات والعيوب الجسمانية لارتباطها بالنضج الفسيولوجي والوظائف الحيوية للإنسان (13 : 69) .

1-2-1-2 أهمية القوة العضلية (12: 125)

- 1- تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء .
- 2- تسهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة ، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي .
- 3- تعتبر محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .

1-2-3 تأثير اليوغا على القوة العضلية

تعد تمارين اليوغا من التمارين المطورة لصفة القوة حيث ان اليوغا يتمتع بقوة عضلية مناسبة تجعله قادر على القيام بجميع الأعمال اليومية .
وللتعرف على ما هية الآثار المتوقعة للتدريب على العضلات بالذات ؟ تبعاً لـ (Hettinger 1972) ((يحدث دائماً ازدياد في القوة العضلية نتيجة لتقلص العضلات الساكنة وذلك عندما يتم تقليص العضلة المعنية بمقدار 30% من قوتها القصوى في أثناء الثبات في تمرين اليوغا لمدة 15-30 ثانية لثلاث إلى خمس مرات يومياً على الأقل ويظهر نمو متميز ومرغوب فيه في قوة العضلات الحمراء بطيئة التقلص ، التي تستمد الطاقة في الأغلب على أساس هوائي ، وتخدم بشكل مفضل في اتخاذ الوضعية والحفاظ عليها (5 : 173-174) .

2- الدراسات المشابهة

2-2-2 دراسة إشراق علي محمود (2005) (3)

عنوان الدراسة " استخدام تمارين اليوغا لتنمية المرونة وتأثيرها على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة " أجريت الدراسة على عينة قوامها (24) طالبة من كلية التربية الرياضية للبلقاء المرحلة الأولى شعبه (أ) . واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي .
يهدف البحث إلى معرفة تأثير استخدام تمارين اليوغا على تنمية المرونة لطالبات المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية للبلقاء و معرفة تأثير تنمية المرونة على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة لطالبات المرحلة الأولى لكلية التربية الرياضية للبلقاء .
وأظهرت النتائج أن تمارين اليوغا تؤثر معنوياً في تنمية المرونة وللمرونة تأثير معنوي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة وهناك فروق معنوية على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة وهناك فروق معنوية في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة .

الباب الثالث

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

وفقا لطبيعة البحث ومشكلته وأهدافه فقد قامت الباحثة باستخدام المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة لملاءمته طبيعة الدراسة لأن المنهج التجريبي هو " اقرب مناهج البحث العلمي لحل المشاكل بالطريقة العمدية والتجريبية " (2: 256).

3-2 مجتمع البحث وعينته

لقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهي لاعبات التايكوندو لنادي العربي الرياضي وبواقع (15) لاعبة

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة

استخدمت الباحثة الوسائل المهمة التي تدخل ضمن البرنامج التجريبي ولتحقيق أهداف البحث وهي :-

- 1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
- 2- شبكة المعلومات الدولية (نت) .
- 3- الاختبارات والقياسات
- 4- المقابلات الشخصية .
- 5- ديناموميتر لقياس قوة العضلات .
- 5- ديناموميتر لقياس قوة القبضة .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 التجربة الاستطلاعية

التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوفر فيها الشروط والظروف التي تكون فيها التجربة الأساسية ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها " (11 : 43). وعلى هذا الأساس قامت الباحثة بتجربة استطلاعية مصغرة لغرض التعرف على السلبيات التي تحدث أثناء القيام بالعمل فضلا عن صلاحية تمارين اليوغا المستخدمة . وتعريف فريق العمل المساعد(*) على فهم وتنفيذ واجباته بشكل دقيق .

3-4-2 تحديد الاختبارات الملائمة

تم ترشيح أهم الاختبارات الملائمة لقياس المتغيرات الخاصة بالبحث وذلك بعد أن تم اختيارها من قبل السادة الخبراء(*) وذلك عن طريق استمارة استبانته وزعت على المختصين وتم اختيار الاختبارات التي حققت أهمية نسبية مقدارها (75%) وأهملت الاختبارات الأخرى .

3-4-2-1 الاختبارات المستخدمة

3-4-2-1-1 اختبار قياس قوة قبضة اليدين (15: 335-336)

الغرض من الاختبار :- قياس قوة قبضة اليد .

الأدوات اللازمة :- جهاز دايناموميتر (Dynamometer) .

وصف الأداء :- يقف المختبر ويمسك الجهاز بيده على أن يكون الساعد بزواوية 90° أو 180° وعلى وضع عمودي ولا يلامس الجسم ويجب الأداء بسرعة وأقصى قوة ويتكون الاختبار من محاولتين لكل يد وتأخذ أفضل محاولة ويجب إن لا تزيد مدة الراحة بين محاولة وأخرى عن 30 ثانية .

(*) م.د خالد محمود ، م.د لينا صباح ، أثير عبد السادة

(*) الخبراء : أ.دمنى طالب البديري ، أ.د رافع الكبيسي ، أ.د ماهر احمد عاصي

التسجيل :- تسجيل النتائج بالكيلو غرام .

3-4-2-1-2 اختبار قياس قوة عضلات الرجلين (15: 237)

هدف الاختبار :- قياس القوة العضلية الثابتة لعضلات الرجلين .

الجنس:- يصلح هذا الاختبار للجنسين .

معامل الثبات :- تراوح معامل ثبات هذا الاختبار بين 0,86 : 0,90

الأدوات والأجهزة :- جهاز ديناموميتر به يقاس مدرج من صفر إلى 2500 رطل له قاعدة للوقت عليها . كما يوجد بار حديدي مثبت في سلسلة حيث يستطيع المختبر التحكم في طولها حسب طولها ويوجد بالبار حزام يلف حول الوسط .

3-4-2-4-3 اختبار قياس قوة عضلات الظهر (15: 337)

الغرض من الاختبار :- قياس القوة العضلات الباسطة للجذع عضلات الظهر :-

الأدوات اللازمة :- جهاز الدينامومتر كما في الاختبار السابق

وصف الأداء :- يتخذ المختبر وضع الوقوف على الديناموميتر ثم يقوم بثني الجذع للأمام والأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين ، يعدل طول السلسلة الحديدية التي تربط البار الحديدي بالديناموميتر بالصورة التي تمكن المختبر من الشدة للأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين. عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر بالشد للأعلى بحيث يكون هناك حركة شد من الجذع وليس من الرجلين ويكون الشد ببطء لإخراج أقصى قوة ممكنة .

حساب الدرجات : يعطي لكل مختبر محاولتين متتاليتين تحسب له نتائج أفضلها .

3-4-3 الاختبارات القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث المتمثلة بلاعبات التايكوندو لنادي العربي الرياضي والبالغ عددهن 15 لاعبة . جرت الاختبارات في الساعة (10 صباحا - 12 ظهرا) من يوم الأربعاء 3 / 10 / 2012 وتم إجراء اختبارات القوة (اختبار قياس قوة القبضتين و اختبار قياس قوة عضلات الرجلين و اختبار قياس قوة عضلات الظهر) وقامت بتهيئة كافة المتعلقات بالاختبارات من حيث (الوقت والمكان والأجهزة والأدوات وفريق العمل المساعد) لتوفيرها عند إجراء الاختبارات البعدية .

3-4-4 التجربة الميدانية

قامت الباحثة بوضع منهج لتمرينات اليوغا يلائم عينة البحث المتمثلة بلاعبات التايكوندو لنادي العربي الرياضي وتم إجراء التجربة بدءاً من يوم الأربعاء 10 / 10 / 2012 لغاية يوم الأحد 30 / 12 / 2012 . واستمر تطبيق التجربة لمدة (12) أسبوع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد فاصبح عدد الوحدات 36 وحدة ، وكان وقت الوحدة الواحدة يتراوح ما بين 20-30 دقيقة .

3-4-5 الاختبارات البعدية

بعد اكتمال المنهج قامت الباحثة بإجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بمساعدة فريق العمل المساعد نفسه ، و أجرت الاختبارات في الظروف نفسها التي أجريت بها الاختبارات القبليّة وذلك يوم الأربعاء المصادف 2 \ 1 \ 2013 تم إجراء الاختبارات البعدية .

3-5 الوسائل الإحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss

الوسط الحسابي والانحراف المعياري و t تيست

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات القوة العضلية.

يبين الجدول (1) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات القوة العضلية ، إذ تم استخدام قانون t- (test) للعينات المتناظرة .

المتغيرات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعدية		T المحسوبة	T الجدولية	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±			
قوة القبضة اليمنى	كغم	21.13	14.91	39.866	8.733	6.200-	2.14	معنوي
قوة القبضة اليسرى	كغم	16.40	13.51	33.200	7.002	6.128		معنوي
قوة عضلات الرجلين	كغم	26.00	12.92	59.54	14.63	7.961		معنوي
قوة عضلات الظهر	كغم	28.09	9.370	56.59	4.972	12.66		معنوي

جدول (1) يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات القوة العضلية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14)

فقد تبين إن الوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينة البحث في قوة القبضة اليمنى بلغ (21.13) بانحراف معياري (14.91) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (39.866) بانحراف معياري (8.733) باستخدام قانون (T) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (6.200-) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) . مما يدل على وجود فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما في قوة القبضة اليسرى فالوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينة البحث بلغ (16.40) بانحراف معياري (13.51) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (33.200) بانحراف معياري (7.002) باستخدام قانون (T) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (6.128) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) . مما يدل على وجود فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي .

أما الوسط الحسابي في اختبار قوة عضلات الرجلين للاختبار القبلي لعينة البحث بلغ (26.00) بانحراف معياري (12.92) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (59.54) بانحراف معياري (14.63) باستخدام قانون (T) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (7.961) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) . مما يدل على وجود فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي .

ولاحظت في اختبار قوة عضلات الظهر فالوسط الحسابي للاختبار القبلي لعينة البحث بلغ (28.09) بانحراف معياري (9.370) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (56.59) بانحراف معياري (4.972) باستخدام قانون (T) للعينات المتناظرة ظهرت قيمة (T) المحسوبة والتي بلغت (12.66) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.14) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (14) . مما يدل على وجود فروقا معنوية لصالح الاختبار البعدي .

بالعودة إلى النتائج التي عرضتها الباحثة في الجدول (1) والمتضمنة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية نلاحظ أن هناك فروقا معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية في جميع الاختبارات وتعزو الباحثة ظهور

هذه الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي إلى المنهج المعد لتمارين اليوغا والالتزام بالأداء بصورة منتظمة وضمن تكرارات معينة وأوقات ثبات محددة مما أدى إلى تحسن أداء المجموعة التجريبية فتمارين اليوغا " باتخاذ الفرد وضعا معيناً من خلال حركة بطيئة في هذا الوضع لمدة ثواني وقد تصل إلى خمس دقائق من الثبات ومن ثم العودة إلى الوضع الابتدائي أيضاً وبتكرارات من (3-10) مرات سيؤدي إلى عمل مجاميع عضلية معينة ولمدة طويلة تؤدي إلى زيادة في القوة العضلية بشكل عام (7: 15-16).

(علماً إن تمارين اليوغا تنمي المرونة بشكل ملحوظ قد أدى إلى زيادة في قوة العضلات وهذا يتفق مع قول "هيلمتن" "في ضرورة ارتباط تمارين اليوغا بتمارين القوة لضمان التنمية المتزنة للجهاز الحركي والعضلي وتجنب تنمية جانب واحد فقط" (7: 20).

وان "زيادة في المدى الحركي للمفصل عن طريق تمارين اليوغا فإن ذلك يعني بالضرورة ارتفاع مستوى القوة الثابتة في العضلات" (5: 35).

وهذا ما يتفق مع (حسام الدين) قول انه يمكن تنمية كل من القوة العضلية والمرونة إذا استخدمت التمارين المناسبة (8: 282).

أن تمارين اليوغا تجعل الكائن البشري يتمتع بدرجة جيدة من القوة العضلية لذلك تسهم في وقايته من التعرض للإصابات ويعطي للجسم قوام جيد (6: 35).

الباب الخامس

5 - الاستنتاجات والتوصيات

5 - 1 الاستنتاجات

في ضوء النتائج المعروضة توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية :-

- 1- إن استخدام تمارين اليوغا يؤثر معنوياً في القوة العضلية .
- 2- إن التمارين الواطئة الشدة والمتوسطة ذات تأثير ايجابي في تطور القوة العضلية.

5 - 2 التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها توصي بما يأتي :-

- 1- ضرورة استخدام تمارين اليوغا لما لها من أهمية كبيرة في رفع كفاءة القوة العضلية .
- 2- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام تمارين اليوغا في الوحدات التدريبية .
- 3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وبمتغيرات بحث أخرى .
- 4- يمكن استخدام أساليب أو تمارين أخرى من أجل تطوير وتحسين القوة العضلية.

المصادر

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح , احمد نصر الدين ؛ فسيولوجية اللياقة البدنية , ط1 : (القاهرة , دار الفكر العربي , 1993) .
- 2- احمد بدر ؛ أصول البحث العلمي ومناهجه , ط1 : (وكالة المطبوعات ، الكويت ، 1979) .
- 3- إشراق علي محمود ؛ استخدام تمارين اليوغا لتنمية المرونة وتأثيرها على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2005.
- 4- خيرية السكري : اليوغا للكبار والصغار - تدريب - لياقة - تعليم - علاج (شركة جلال للطباعة , مصر , الإسكندرية , 2006) .
- 5- ديتريش ايبيرت , المظاهر الفيزيولوجية لليوغا , ترجمة : (الياس حاجوج , ط2 , سوريا , دمشق , دار علاء الدين للنشر , 2002) .



- 6- روز مند بل ؛ ملف المعلومات الصحية اليوغا تمارين بسيطة ، ترجمة : مركز التعريب والبرمجة ، ط1 : (بيروت ، لبنان ، الدار العربية للعلوم ، 1999) .
- 7- ريتشارد هيتلمان ؛ اليوغا من اجل الصحة ، ترجمة : معين خويص ، ط1 : (دمشق ، دار علاء الدين للطباعة والنشر ، 1999) .
- 8- طلحة حسام الدين وآخرون ، الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ط1: (القاهرة ، مصر الجديدة ، مركز الكتاب للنشر، 1997) .
- 9- عايدة احمد الرواجية ؛ اليوغا لجمال المرأة ورشاققتها ، ط2 ، (دار الإسراء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2005) .
- 10- ماهر احمد العيساوي؛ تأثير برامج للياقة البدنية من اجل الصحة في بعض القدرات الجسمية والوظيفية والبدنية ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000) .
- 11- محمد صبحي حسنين ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة ، طرق ، وقياس_ ، ط1 : (القاهرة مركز الكتاب ، 1997) .
- 12- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة ، ط1 : (دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998) .
- 13- نوال مهدي العبيدي وفاطمة عبد المالكي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط1 : (المطبعة الوطنية ، بغداد ، 2008) .
- 14- هارة ؛ أصول التدريب ، ترجمة : عبد علي نصيف ، ط1 : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1990) .
- 15- كاظم جابر أمير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط2 : (الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر ، 1999) .

15- www. Ivsl : EFFECTS OF AN 8-MONTH YOGA INTERVENTION ON ARTERIAL COMPLIANCE AND MUSCLE STRENGTH IN PREMENOPAUSAL WOMEN Authors: SoJung Kim --- Michael G. Bemben -- DebraA.Bemben Journal: Journal of Sports Science and Medicine ISSN: 13032968 Year: 2012 Volume: 11 Issue: 2 Pages: 322-330 Provider: DOAJ Publisher: University of Uludag



الملحق-1-

وحدة تدريبية اسبوعية من المنهج المستخدم

أيام الاسبوع	الإجماء العام	أسم التمرين المستخدم	التكرار	زمن الثبات لكل تمرين	زمن أداء التمرينات
الاحد	8 د .	1- وضع المحارب 2 2- وضعية الصلاة 3- وضعية الشجرة العاصفة 4- وضعية انحناء جلوس إلى الأمام 5- وضعية الكوبرة 6- وضعية لفة الحكيم -1-	3×2 2 6×2 5 6 3×2	30 ثا 20 ثا 10 ثا 50 ثا 30 ثا 20 ثا	15 د .
الثلاثاء		1- وضعية الأفق 2- وضعية الصلاة 3- وضعية النسر 4- وضعية نصف القمر 5- وضعية الجنين 6- الوقوف على الرقبة من وضع اللوتس 7- وضعية الجراة	4×2 2 3×2 3×2 2 3 3	30 ثا 20 ثا 20 ثا 30 ثا 45 ثا 20 ثا 45 ثا	
الخميس		1- وضعية النسر 2- وضع طائرة الهليكوبتر 3- وضعية انحناء الرأس إلى الركبة 4- وضعية الجنين 5- وضعية المحراث 6- وضع التقوس الظهرى 7- وضع الجثة 8- وضع الانحناء المتثلثي	2×2 3×2 2×1 3 1 2 1 4	20 ثا 25 ثا 60 ثا 45 ثا 3 دقيقة 20 ثا 1 دقيقة 20 ثا	

ملحق (2)
بعض من تمارين اليوغا المستخدمة



وضع المحارب الابتدائي



وضع الكوبر



وضع الجراد



وقوف على الرقبة من وضع اللوتس



وضع لفة الحكيم -2-



الانحناء الامامي المثلثي



وضع الشجرة



وضع الوقوف على الرأس



وضع الوقوف على
الرقبة برجل واحدة



وضع الوقوف على الرقبة



وضع الكركي



وضع الجثة



وضع التقوس الظهرى



Effect of yoga exercises on the muscle strength of the team players Altaikundoa Arab athleteic club

SHymaa Reda Ali

The University of Mustansiriyah/college of basic education

Abstract:

The research contained five sections:

Part I –

Introduction to search Included this section provided and the importance of research as it was addressed to the fitness and its importance in life were identified yoga as an exercise of the exercises the physical require flexibility, strength, balance, and is known to all it also includes deep breathing, relaxation and meditation, and they key aspects of yoga (Hatha) although it is not everything, desire to better health and relaxation easier is the fundamental reason that drives most people to practice yoga in the first place was to address the muscle power and the relationship of yoga by force so evident the importance of research in the use of exercises yoga doses codified and its impact on the increased power muscle.

And summarized the research problem that the existence of any defect in the muscle strength lead to a decline in the level of general fitness and then in the level of overall performance of the players Altaikundoa, and because the force of the important elements in this game, ie when there is muscle power of good can be resolved with the problem of poor fitness physical and therefore the player will achievement, so had to search for a suitable platform to strengthen the muscle power yoga in a way. The researcher felt that the use of the modern way in the application of yoga exercises to explore the impact on muscle strength in an attempt to test out the results of a positive benefit in the future. The objective of this research to: -

- 1 - Prepare the sport of yoga exercises especially adapted to the research sample.
- 2 - Identify the impact of yoga exercises in the muscle strength of the taekwondo team players Faculty of Physical Education for Girls.

And the imposition of research: - There are significant differences between the tests before and after impact as a result of yoga exercises on the muscle strength of the taekwondo team players Faculty of Physical Education for Girls.

Included research on a sample of players taekwondo team College of Physical Education for Girls and applied research in the specified period from 10/10/2010 until 12/30/2010 in the fitness room at the Faculty of Physical Education for



Girls. Touched the researcher to theoretical studies on the subject of research, which included and approaches to yoga and muscle strength and importance, this section also included the most important previous studies and similar research. the experimental method used is adequate to the nature of the research problem. This is a test sample of (15) for the player then has been testing before and after the experts and specialists in terms been applied approach to exercise yoga (36 unit training) in (12) a week and have been processing the results by statistical means appropriate to determine the level of sophistication of the students were present, analyze and discuss the results in a chart and then analyze and extract the results of statistical treatment and discussion of the variables in a scientific manner and with the reliance on scientific sources and the researcher concluded the following: -

- 1 - The use of yoga exercises significant effect on muscle strength.
- 2 - The low-lying exercise intensity and the medium with a positive impact in the development of muscle strength.

The researcher recommends the following: -

- 1 - The need to use yoga exercises because of their great importance in raising the efficiency of muscle strength.
- 2 - The necessity of teaching staff by using the yoga exercises in the practical lessons during the warm-up.
- 3 - Conducting research and similar studies on different age groups and both sexes, and other search variables.
- 4 - You can use other methods or exercises to develop and improve muscle strength.