

تأثير تمارين اليوغا لتطوير اللياقة الصحية والبدنية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية

م.م. كاروان على عمر أ.د. ههغال خورشيد رفيق

[Haval.rafiq@univsul.edu.iq](mailto:Haval.rafiq@univsul.edu.iq)

[Karwanaliomar02@gmail.com](mailto:Karwanaliomar02@gmail.com)

العراق. جامعة السليمانية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ نشر البحث 2023/11/28

تاريخ استلام البحث 2023/8/ 11

### الملخص

تكمن أهمية البحث في استخدام التمارين اليوغا بطريقة التدريب الفكري لتطوير اللياقة الصحية و البدنية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية، أن النساء أصبحن يدركن أهمية مزاولته التمارين الرياضية من أجل الحصول على قوام رشيق بالإضافة الى الصحة العامة التي لا بد من استخدام الأسلوب العلمي الصحيح داخل مراكز اللياقة البدنية . ومن خلال إعداد وتصميم التمارين اليوغا بطريقة التدريب الفكري هدفت البحث على اعداد منهج تدريبي باستخدام تمرينات اليوغا لتطوير اللياقة الصحية والبدنية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية والتعرف والتعرف على تأثير استخدام تمرينات اليوغا لتطوير اللياقة الصحية والبدنية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث ، واشتملت العينة (8) امرأة بأعمار (25-35) سنة أستخدم الباحثان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث، وتم تطبيق البرنامج التدريبي بواقع ثلاث وحدات التدريبية في الاسبوع . وأستنتج الباحثان، كان للبرنامج اليوغا دور في خفض الوزن الزائد في الجسم أو الرفع للياقة الصحية والبدنية وكانت النتائج ايجابية، عملت التمرينات اليوغا على تطوير عناصر اللياقة الصحية والبدنية وهي اللياقة القلبية التنفسية والتركيب الجسمي والقوة العضلية والمرونة والرشاقة.

الكلمات المفتاحية: تمارين اليوغا، اللياقة الصحية، اللياقة البدنية , النساء .

The effect of yoga exercises to develop the health and physical fitness of female participants in fitness centers

by the two researchers

Assistant Teacher. Karwan Ali Omar

Prof.Dr. Haval Khorshid Rafiq

[Karwanaliomar02@gmail.com](mailto:Karwanaliomar02@gmail.com)

University of Sulaymaniyah. College of Physical Education and Sports Sciences

Date of receipt of the research: 11/8/2023 Date of publication of the research: 28/11/2023

#### Abstract

The importance of research into using yoga exercises in the interval training method to develop health and physical fitness among participants in fitness centers lies in the fact that women have become aware of the importance of practicing exercise in order to obtain a fit figure, in addition to general health, which must use the correct scientific method within fitness centers. Physical.

By preparing and designing yoga exercises using the interval training method, the research aimed to prepare a training curriculum using yoga exercises to develop health and physical fitness among female participants in fitness centers and to identify the effect of using yoga exercises to develop health and physical fitness among female participants in fitness centers.

The experimental method was used to suit the nature of the research, and the sample included (8) women aged (25–35) years. The researchers used the experimental method to suit the nature of the research, and the training program was applied at the rate of three training units per week. The researchers concluded that the yoga program had a role in reducing excess body weight or increasing health and physical fitness, and the results were positive. Yoga exercises developed the elements of health and physical fitness, which are cardiorespiratory fitness, body composition, muscle strength, flexibility, and agility.

**Keywords: yoga exercises, health fitness, physical fitness, women**

1- المقدمة:

نظراً لتطور الهائل والمستمر في عصرنا الحاضر أو التغيير في أسلوب حياتنا أو التقدم العلمي والتكنولوجي بصورة لم تعرفها البشرية في تاريخها من قبل والبقاء لعدة الساعات أمام الشاشات الالكترونية و الجلوس خلف الطاولات في المكتبات الشخصية والدوائر الحكومية والمحلات التجارية ، ومن جانب آخر فإن التطور التكنولوجي الذي سهل حياة الانسان بالابتكارات والاختراعات التي تسهل عمل الانسان مثل استخدام السيارات والمصعد الكهربائي والريموت وغيرها من الوسائل لتمشية الحاجات اليومية التي تمنع الانسان من الحركة وبذل المجهود. وعدم وجود الاوقات الفراغ الكافية لممارسة النشاط الرياضي يؤثر سلباً على صحته و لياقته البدنية والعقلية والنفسية. و من البديهي ان قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة غالباً ما تؤدي الى زيادة الوزن وبالتالي التعرض الى كثير من الامراض وخاصة لدى النساء والتي نعتقد ان هذه الفكرة اصبحت معروفة بشكل واسع لذلك نرى ان مراكز اللياقة اصبحت لديه روادها من الجنسين وخصوصاً النساء .و مما سبق يتضح لنا أن يجب علينا اللجوء الى الاعتماد الى علم التدريب الرياضي لأنه التدريب الرياضي هو أحد العلوم التي تطورت حديثاً والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعض العلوم الاخرى كعلم النفس والتربية و التشريح والفسولوجي وغيرها من العلوم - كما أنه يعتمد في تثبيته قواعده و قوانينه على هذه العلوم حيث دأب بعض العلماء على تسميتها ( نظريات التدريب الرياضي ) لاعتمادها على تلك العلوم في وضع النظريات والقواعد والقوانين التي ساعدت على تطوير عملية التدريب الرياضي وإكسابها من خلال الأبحاث والتجارب العلمية والخبرات بعداً علمياً و اعتبار علم التدريب الرياضي هو ذروة سنام الأداء ووسيلته الأكيدة .والتدريب الرياضي وسيلة و ليس غاية في حد ذاته فهو يساعد الفرد القيام بواجباته بكفاءة و ينمي و يطور قدراته البدنية والوظيفية والنفسية و يطوعها للحصول على أكبر نفع لذاته و للمجتمع المحيط من حوله. إن اللياقة الصحية والبدنية تساهم في تحسين مستوى وقابلية الفرد من الناحية الصحية و البدنية والنفسية عن طريق التأثير المباشر في اعضاء الجسم واجهزته الوظيفية ، أهمية البحث تكمن في أن النساء أصبحن يدركن أهمية مزاولته التمارين الرياضية من أجل الحصول على قوام رشيق بالإضافة الى الصحة العامة التي لا بد من استخدام الأسلوب العلمي الصحيح داخل مراكز اللياقة البدنية واستخدامها من قبل مدربي المراكز في هذا البحث نحاول إيجاد افضل وسيلة تدريبية من أجل استخدامها من قبل المدربين و المدربات في مراكز اللياقة البدنية ليتم الحصول على أفضل نتيجة بأقل وقت ممكن وبشكل يساعد على تخفيف الوزن والحصول على اللياقة الصحية والبدنية والمعرفة مدى تأثير في تحسين مستوى اللياقة الصحية والبدنية للنساء المشاركات بأعمار (25-35) سنة.

من خلال متابعة الباحثان لمراكز اللياقة البدنية و التساؤلات الكثيرة للمدربين الذين يقومون بتدرب المشتركين أو المشتركات في المراكز اللياقة البدنية حول استخدام أفضل وسيلة و أنسب منهاج تدريبي و تطبيق على المشتركين من كلا الجنسين ،أذ يطبقون المناهج التدريبية التقليدية بدون مراعاة عمر المشترك وحالته الصحية أو مراعاة الغايه من أشترآكه في مراكز اللياقة البدنية و خاصة عند النساء. و كذلك لاحظ الباحثان بأن هؤلاء الأشخاص الذي التحقوا بمراكز اللياقة البدنية و يستمرون لبضعة اشهر لا يحدث التغيير المطلوب فى اللياقة الصحية و البدنية و تخفيف الوزن و الرشاقة المطلوبة للجسم و حرق الدهون بالشكل المطلوب لطموحاتهم ، لذلك لاحظ الباحثان أن هناك أساليب جديدة يمكن استخدامها في مجال اللياقة الصحية والبدنية و تخفيف الوزن و الرشاقة المطلوبة للجسم و حرق الدهون ضمن المناهج التدريبية الخاصة بالمشاركين الجدد والغير الممارسين للرياضة في المراكز اللياقة البدنية والمتمثل باستخدام أساليب التدريبية مثل ( التمرينات أو الوضعيات اليوغا )، وعلى هذا الأساس يعد التمرينات اليوغا من أساليب التدريبية التي يمكن أن تحقق العديد من الفوائد. هذا ما دفع الباحثان الى دراسة هذا البحث بأستخدام تمرينات اليوغا بطريقة التدريب الفتري من الجانب الأكاديمي والعلمي و معرفة مدى تأثيرها على مستوى المشتركات في المراكز اللياقة البدنية و خاصةً لتطوير اللياقة الصحية و البدنية و تخفيف الوزن و الرشاقة المطلوبة للجسم و حرق الدهون.

ويهدف البحث الى:

- 1- اعداد منهج تدريبي باستخدام تمرينات اليوغا لتطوير اللياقة الصحية والبدنية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية.
- 2- التعرف على تأثير استخدام تمرينات اليوغا لتطوير اللياقة الصحية والبدنية لدى المشتركات في مراكز اللياقة البدنية.
- 2- إجراءات البحث:
- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.
- 2-2 مجتمع البحث وعينته:

سوف يتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المشتركات في مراكز اللياقة البدنية ، بحيث تتدرب المجموعة تمرينات اليوغا بالطريقة التدريب الفتري ، تم اختيار العينة البحث بالطريقة العمدية التي تمثل المشتركات في المراكز اللياقة البدنية في مركز اللياقة البدنية ( فتنيس ) بمحافظة السليمانية ، بأعمار (25-35) سنة وهما غير الرياضيين ، وقد بلغ حجم مجتمع البحث (12) مشتركة وتم أستبعاد (4) منهم

لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهن ، وبهذا يكون العدد الاجمالي ( 8 ) مشتركة من اللواتي عندهم الرغبة الحقيقية في تجربة البحث ، لغرض تنفيذ مفردات البحث. حيث كانت العينة ملتزمة طوال مدة التدريب وحتى انتهاء التجربة، وقد خضعن الأجراء القياسات جسمية والاختبارات البدنية منها (اللياقة القلبية التنفسية، التركيب الجسمي، القوة للذراعين، القوة للرجلين، القوة للبطن، المرونة، الرشاقة). وبغية الوصول الى صحة النتائج ودقتها أجرت الباحثان التجانس بين أفراد مجتمع البحث على وفق متغيرات (العمر - الطول - الكتلة - ومؤشر كتلة الجسم) باستعمال معامل الالتواء وبعد ان تم استخراج الأوساط الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية، ومن ثم معامل الالتواء لكل متغير كما مبين في الجدول (1).

2-2-1 تجانس عينة البحث:

عمدت الباحثان إلى إجراء تجانس لعينة البحث في متغيرات (العمر - الطول - الكتلة - مؤشر كتلة الجسم) وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم

المتغيرات	(الوسط الحسابي)	( الوسيط )	(الأنحراف المعياري)	معامل الالتواء
الكتلة	75.22	76.00	9.238	-0.009
الطول	164.81	164.00	4.842	- 0.694
العمر	29.78	30.00	3.705	0.067
مؤشر كتلة الجسم	27.864	27.205	3.957	0.766

يلاحظ إن جميع قيم الالتواء كانت بين  $(1 \pm)$  وهذا يدل على تجانس أفراد قيم البحث ضمن المنحنى الطبيعي.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل المساعدة في البحث:

- جهاز ميزان الكتروني لقياس الوزن .
- جهاز ميكانيكي لقياس الطول .
- جهاز مُسجّل صوتي نوع (Sony).
- جهاز ( InBody ) لأختبار التركيب الجسم.
- الأجهزة والأدوات للعب الأثقال داخل القاعة الرياضية.

- صندوق لقياس المرونة، العدد (1).

- مسطرة طول (20سم).

- ساعة توقيت، العدد (3).

- جهاز الحاسوب.

- بساط أرضي، العدد (8).

- صافرة.

- الهاتف الذكي نوع ( Iphon 13 ) للتصوير الفديوي .

2-4 خطوات إجراء البحث:

2-4-1 تحديد مكونات اللياقة الصحية والبدنية:

بعد الاطلاع على الكثير من المصادر العلمية والاستعانة بالبحوث التي جرت في مجال اللياقة البدنية واللياقة المرتبطة بالصحة، وحسب الرأي اللجنة العلمية لتثبيت عنوان وموضوع الأطروحة. وتم اختيار متغيرات الأطروحة المتمثلة بمكونات اللياقة البدنية واللياقة المرتبطة بالصحة. كما في الجدول (2).

الجدول (2) يبين مكونات اللياقة الصحية والبدنية

ت	مكونات اللياقة الصحية والبدنية
1	اللياقة القلبية التنفسية
2	التركيب الجسمي
3	القوة
	للذراعين
	للرجلين
	للبن
4	المرونة
5	الرشاقة

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

2-5-1 اختبار اللياقة القلبية التنفسية ( زروال ، 2017 ، 45 )

2-5-2 اختبار معلمي لقياس مكونات الجسم : ( ماكنزي ، 2005 ، 137 - 138 )

2-5-3 اختبار القوة لعضلات الرجلين : ( الهزاع ، 2004 ، 65 )

2-5-4 اختبار القوة لعضلات البن : ( الصيرفي ، 2013 ، 97 ).

2-5-5 اختبار المرونة : ( عباس، مناتي و كنعان ، 2013 ، 369 )

2-5-6 اختبار الرشاقة : (حسانين ، 2001 ، 351 )

2-6 التجربة الاستطلاعية :

أجرت الباحثان التجربة الاستطلاعية على ( 4 ) من مشتركات اللواتي من ضمن مجتمع عينة البحث ، وتم استبعادهن من التجربة الرئيسية لأنهن شاركن في الاختبارات الاستطلاعية. وقد اجرينا التجربة الاستطلاعية بتاريخ (13-14/08/2022) المصادف ليومي السبت و الأحد في قاعة فتنيس في الساعة الرابعة مساءً بمدينة السلمانية.

2-7 الاختبارات والقياسات القبلية:

لقد تم اجراء الاختبارات والقياسات الملائمة لعينة البحث بمساعدة فريق العمل ، إذ أجري الاختبارات اللياقة البدنية والصحية في (16 / 08 / 2022 ) المصادف ليوم الثلاثاء في الساعة العاشرة صباحاً بقاعة فيتنيس في السلمانية، وهذه الاختبارات تتضمن ( اللياقة القلبية التنفسية ، التركيب الجسمي ، القوة للذراعين والبطن والرجلين ، المرونة ، الرشاقة ) وقد جاد الباحثان على أن تجرى الاختبارات بدقة وبمساعدة فريق عمل وتسجيل النتائج في سجل خاص وبشكل منظم.

2-8 التعريف بالبرنامج التدريبي:

تم اعداد التمرينات (اليوغا ) اعتماداً على الخبراء و المختصين في المجال اللياقة البدنية والصحية ، وحسب المطالعات الباحثان ن على المصادر الأجنبية و العربية. و استخدمنا الطريقة التدريب الفتري المنخفض الشدة، ثم قام الباحثان بعرض المنهج على السادة الخبراء، ومن ثم أختار الباحثان ( 18 ) تمارين من التمرينات اليوغا.

وقد راعت الباحثان في تطبيق المنهج التدريبي الأسس الآتية:

تم البدء بتمرينات اليوغا بتاريخ 17/08 / 2022 الموافق ليوم الأربعاء في الساعة العاشرة صباحاً. استغرق التمرينات اليوغا مدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات التدريبية في الأسبوع وبالتحديد الأيام (الأحد - الثلاثاء - الخميس).

اعتمد الباحثان مبدأ البدء بالتدريب بالتدرج في زيادة شدة التمارين وبما أن العينة من النساء غير الرياضيات بأعمار (25-35) سنة.

الزمن الكلي للوحدة التدريبية في المجموعات التدريبية الأربعة تتراوح ما بين (51-74) دقيقة، تم تطبيق التمرينات في القسم الرئيسي.

2-9 الاختبارات والقياسات البعدية:

لقد تم اجراء الاختبارات والقياسات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي على عينة البحث، إذ أجري الاختبارات اللياقة الصحية والبدنية في (19 / 10 / 2022) المصادف ليوم الأربعاء في الساعة العاشرة صباحاً بقاعة فيتنيس في محافظة السليمانية، تحت الظروف نفسها التي تمت بها الاختبارات القبلية، ومن ثم إفراغ البيانات في الاستمارات الخاصة وتم بعدها تحليل البيانات ومعالجتها احصائياً.

2-10 وسائل الإحصائية:

3- عرض النتائج تحليلها ومناقشتها: قام الباحثان بعرض النتائج ومناقشتها بطريقة علمية مدعومة بالمصادر.

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد تطبيق الاختبارات المرشحة على عينة البحث تم الحصول على النتائج ومعالجتها احصائياً لتسهيل عملية التحليل اذ حصلت الباحثان على المتوسطات الحسابية والانحرافات وأختبار (T) للعينات المترابطة وتحليل التباين وتحليل ال (LSD) للياقة الصحية والبدنية لعينة من النساء بأعمار (25-35) سنة للمجاميع التجريبية الأربعة وتم تحليلها ومناقشتها بصورة علمية وبالاعتماد على المصادر العلمية.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات الموضوعية البحث لمجموعة الأثقال وتحليلها ومناقشتها:

قام الباحثان في هذا الباب بعرض نتائج مجموعة الأثقال والمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى و البعدى لمغيرات البحث الموضوعية بعد تطبيق البرامج التدريبية ومناقشتها بصورة علمية وبالاعتماد على المصادر العلمية.



2-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمتغيرات اللياقة الصحية والبدنية ومناقشتها لمجموعة اليوغا :

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات اللياقة الصحية والبدنية لمجموعة اليوغا

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		الدلالات الإحصائية	
		س-	ع±	س-	ع±	قيمة(ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
اللياقة القلبية التنفسية	م/ث	1.1488	0.15245	1.4625	0.30089	-2.757	0.028
التركيب الجسمي	كغم	66.3750	6.06954	64.5000	5.58058	2.250	0.059
القوة لعضلات الذراعين	عدد	11.2500	6.29626	15.2500	6.49725	-8.000	0.000
القوة لعضلات الرجلين	عدد	149.5000	22.21968	154.7500	23.43227	-2.420	0.046
القوة لعضلات البطن	عدد	26.0000	4.34248	29.1250	5.69304	-3.751	0.007
المرونة	سم	4.1250	5.11126	6.5000	5.97614	-2.683	0.031
الرشاقة	م/ث	14.8975	2.65170	14.3763	2.56255	2.507	0.041

يتبين من الجدول اعلاه أن قيم (ت) المحسوبة للياقة القلبية التنفسية والتركيب الجسمي و القوة لعضلات الذراعين والقوة لعضلات الرجلين والقوة لعضلات البطن والمرونة والرشاقة (-2.757 ، 2.250 ، -0.8- ، -2.420 ، -3.751 ، -2.683 ، 2.507 )، وجميع هذه القيم دال تحت درجة حرية (7) ومستوى دلالة  $\geq (0.05)$ . وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى في المتغيرات اللياقة الصحية والبدنية ( اللياقة القلبية التنفسية ، التركيب الجسمي ، القوة لعضلات الذراعين ، القوة لعضلات الرجلين ، القوة لعضلات البطن ، المرونة والرشاقة ) .

اللياقة القلبية التنفسية :

يتبين من الجدول (6) وقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير اللياقة القلبية التنفسية (1.1488) وبانحراف معياري (0.15245) للاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (1.4625) للاختبار البعدي وبانحراف معياري (0.30089)، مع وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-2.757) وهي دالة عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وامام درجة حرية (7) ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان المعنوية بين الاختبارات القلبية و البعدية في متغير اللياقة القلبية التنفسية ولمصلحة الاختبارات البعدية إلى استخدام التمرينات اليوغا والتي نظمها الباحثان في سياق برنامج تدريبي منظم ، وهذا ساعد على إحداث تكيفات جيدة في أجهزة وأعضاء الجسم بسبب الفوائد الجسدية لليوغا و هي رفع الطاقة البدنية للممارس اليوغا بشكل فعال وسريع توحد نشاط الحواس الخمسة والقدرة العضلية والدورة الدموية والذهنية كذلك ، تتيح لأداء النشاطات والحركات التي تحتاج إلى جهد بدني جيد وبالخصوص للأدوار الطويلة ، وهي مجربة بشكل فعال حتى في الحالات الطبيعية ، ويتم ذلك من خلال انتقاء التمرين المناسب ، مثلاً: وقفة المقاتل أو تمرين الكوبرا .. ويمكن أداء احد هذه التمارين أو أكثر، فتجد قدرا كبيرا من الطاقة قد توفد في داخلك ، ويحذر من أدائها أصحاب ضغط الدم والسكري . تعمل على حرق الدهون بطريقة مثالية أفضل من باقي التمارين الاعتيادية لأنها تساعد على بناء العضلات التي تزيد الاستقلاب ( مهندس، حسن ، 2005 ، 3 ) ، وبالتالي تغيير من شكل جسد الممارس ومنحة الصحة والرشاقة .

تركيب الجسمي:

ويتبين من الجدول ( 6 ) وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ( 2.250 ) وهي دال عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وامام درجة حرية (7) ولصالح الاختبار البعدي، وقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير تركيب الجسمي (66.3750) وبانحراف معياري (6.06954) للاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (64.5000) للاختبار البعدي وبانحراف معياري (5.58058)، ويعزو الباحثان حدوث الفروق المعنوية إلى اختيار النوع المناسب من تمارين اليوغا وعدم أداء كل التمارين دفعة واحدة في وقت واحد .

( الميسري ، 1977 ، 55-56 )

كما أشار ( الميسري ) أن التمارين اليوغا تساعد على تقوية عضلات الرأس والرقبة والجسد والبطن وما فيها والعمود الفقري وما يحيط به من الرئة والأطراف والتي تعمل على معالجة آلام الظهر والرأس تمارين خاصة تكسب الجسم نوعاً من العلاج الرياضي من خلال الحركة والأداء الدقيق للتمرين ، مثل حركة توازن الرقبة ( sarvangasana ) يستند الجسم على الرقبة والرأس ويكون الجذع والأقدام نحو الأعلى .  
( روسامند ، 1999 ، 68-69 )

القوة لعضلات الذراعين :

وتبين من الجدول ( 6 ) وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة ( -8.000 ) وهي دال عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وامام درجة حرية (7) ولصالح الاختبار البعدي، وقد بلغ الوسط الحسابي لمتغير القوة لعضلات الذراعين (11.2500) وبانحراف معياري (6.29626) للاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (15.2500) للاختبار البعدي وبانحراف معياري (6.49725)، ويعزو الباحثان سبب تطور المجموعة اليوغا إلى طبيعة التمرينات التي اعدهما الباحثان في منهجه التدريبي ، وإلى الأستمرارية الأداء التمارين للمشاركين اثناء الوحدة التدريبية ، وان طبيعة تدريبات اليوغا ساهمت في تجنيد وحدات حركية اكبر وتزامن التوافق العصبي العضلي وقدرة التنسيق بين العضلات المنقبضة والمنبسطة جراء تنمية القوة لعضلات الذراعين ، و أيضاً التمرينات اليوغا يمنح القوة للعضلات وزيادة تحملها، مما يعطي قدرة على الأداء الفعال ويمنح الثقة للممارس. التمارين اليوغا تساعد على تقوية عضلات الرأس والرقبة والجسد والبطن وما فيها والعمود الفقري وما يحيط به من الرئة والأطراف والتي تعمل على معالجة آلام الظهر والرأس تمارين خاصة تكسب البدن نوعاً من العلاج الرياضي من خلال الحركة والأداء الدقيق للتمرين (الميسري ، 1977 ، 38 ) . ويعزو الباحثان التطور الملحوظ بين الاختبار القبلي و البعدي إلى المكان التي طبقنا فيها المنهج التدريبي ويفضل مكان التمرين المسرحي وارتداء ملابس التمرين كذلك على معدة فارغة أو بعد ساعتين من الأكل ، و أيضاً ضرورة التركيز الفكري على التمرين وليس على أي شيء آخر، فالسيطرة على الفكر طريق للسيطرة على الجسد، وان التركيز العالي يؤدي إلى التأمل .  
( مهندس ، حسن ، 2005 ، 18 - 19 )

القوة لعضلات الرجلين:

وكما يتبين من الجدول ( 6 ) وجود فروق ذي دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-2.420) وهي دالة عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وامام درجة حرية (7) ولصالح الاختبار البعدي، اذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير القوة لعضلات الرجلين (149.5000) وبانحراف معياري (22.21698) للاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (154.7500) للاختبار البعدي وبانحراف معياري (23.43227). ويعزو الباحثان التطور الحاصل لقوة العضلات الرجلين الى فعالية منهج التدريبي باستخدام التمارين اليوغا والتركيز في تطبيق المنهج لتنمية القوة لعضلات الرجلين والتي تمنح جسم المؤدي قواما جميلا وتصح تشوهات القوام المعروفة ومنها : تحذب الظهر ، وشدة تقوس المنطقة القطنية ، كما تعطيه إحساسا بتناسق قوام المؤدي ، يأتي من خلال تمارين وضعية الكلب منخفضة ، وضعية الجسر ، وضعية الشجرة ووضعية اللوح الخشبي توازن و ضغط على العضلات الرجلين في الأرض والسيقان. تبدأ جميع أوضاع الوقوف بالقدمين - هم أساس الموقف - تلعب القدمان أيضا دورًا رئيسيًا في موازين الذراع ، الانحناءات الخلفية ، الانقلابات ، الطيات الأمامية ، وفتحات الورك .. يوجد 26 عظمة ، 25 مفصل ، 20 عضلة ، ومجموعة متنوعة من الأوتار والأربطة التي تتكون منها القدم ، مما يسمح لنا بالوقوف والمشي والركض .. في الوقوف يطرح ، يتم توزيع الوزن بالتساوي من قاعدة إصبع القدم الكبير إلى قاعدة إصبع الخنصر ، ومن الداخل إلى الحافة الخارجية للكعب ... يتم رفع القوس لجلبه تدخل الجسم .. عند الضغط عليه الزوايا الأربع للقدم ، يجب إرخاء أصابع القدم والاستراحة برفق على السجادة .. عندما تقوم بالتجذير من خلال الزوايا الأربع للقدم ورفع القوس ، و تشتبك عضلات ريلة الساق والفخذ .. هذا سحب للأعلى على قوس القدم سيخلق pada bandha ، والذي يعطي إحساس بالخفة في الجزء العلوي من الجسم ، والتوسع من خلال المفاصل ، والشعور بالتأريض ، لذلك يمكن أن يتوسع الوضع إلى أقصى طاقته.

( Helen , 2016 , 32 )

القوة لعضلات البطن :

وكما يتبين من الجدول نفسه وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3.751) وهي دالة عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وامام درجة حرية (7) ولصالح الاختبار البعدي، اذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير القوة لعضلات الرجلين (26.0000) وبانحراف معياري (4.3424) للاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (29.1250) للاختبار البعدي وبانحراف معياري (5.6930).

يعزو الباحثان التطور الحاصل إلى تأثير المنهج التدريبي باستخدام التمرينات اليوغا ، التمرينات اليوغا تعمل على خفض مستويات الدهون بالجسم ، ومن ثم إنقاص كتلة الجسم ، وهذا ما نشير إليه وتؤكدته نتائج انخفاض نسبة الشحوم وكتلة الشحوم بالجسم حيث انخفضت في المجموعة اليوغا ، وهذا يرجع إلى أن تأثير التمارين اليوغا التي كان ايجابياً في التقليل من نسبة الشحوم، والوصول إلى مستويات أدنى كما حدد (هزاع الهزاع -2010) دور النشاط البدني في خفض الكتلة.

المرونة:

وكما يتبين من الجدول ( 5 ) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (-2.683) وهي دالة عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وامام درجة حرية (7) ولصالح الاختبار البعدي، اذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير المرونة (4.1250) وبانحراف معياري (5.1112) للاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (6.5000) للاختبار البعدي وبانحراف معياري (5.9761).

يعزو الباحثان سبب التطور الحاصل بين الأختبار القبلي والأختبار البعدي في متغير المرونة لمجموعة اليوغا إلى تأثير البرنامج التدريبي و هي نوع راق من التمارين الرياضية ذات فعالية للمحافظة على الشباب والرشاقة والتمتع بصحة جيدة كما إنها أصبحت تمثل اليوغا ذاتها ( ليزبيت ، اندريه فان ، 1992 ، 24 ) ، التي يؤدي إلى زيادة المرونة : إذ تكسب الجسد قدرة عالية من المرونة في الحركة والتي تؤثر بشكل واضح في تحسين أداء الممثل المسرحي على خشبة المسرح هي فائدة واضحة لممارسة اليوغا، خلال الجلسات الأولى تصبح الحركات الصعبة سهلة تدريجياً ، وبعد الممارسة، تتحقق بعض الحركات التي كنت مستحيلة. ويرى الباحثان ان هناك تحسناً كبيراً في تنمية المرونة الناتج من جنس العينة و هما النسوان و العامل الجنسي مساعد جداً لتطور و تنمية المرونة، إذ يكون من خلال ممارسة الوضعيات التي يؤديون من خلال الوحدات التدريبية اليومية و بتشويق و بانتظام في قاعة مرتبة و بانتظام.

الرشاقة:

وكما يتبين من الجدول نفسه وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2.507) وهي دالة عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وامام درجة حرية (7) ولصالح الاختبار البعدي، اذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير المرونة (14.8975) وبانحراف معياري (2.6517) للاختبار القبلي في حين بلغ الوسط الحسابي (14.3763) للاختبار البعدي وبانحراف معياري (2.5625). ويعزو الباحثان النتائج التي حصل عليها في متغير الرشاقة أن الالتزام العينة البحث بالتدريبات اليوغا ، ونلاحظ ان صفة الرشاقة قد تطور بشكل كبير وهذا ما أظهرته الفروق المعنوية في الأختبارات للمجموعتين

اليوغا ويُرجح الباحثان أسباب ذلك الى أن الحركات والتمارين التي أُديت خلال فترة المنهاج التدريبي ساعد في إحداث هذا التغيير من خلال الاختيار الوضعيات في المنهج التدريبي التي تتطلب الاداء الجيد والألتزام بالازمنة المختصة للتدريب ، كما يذكر (علي بن صالح ) ان الرشاقة من اصعب الصفات البدنية وذلك لكثرة تعدد مكوناتها واستيعاب وادراك التوافق المعقد للواجب الحركي فبقدر ما تكون الخبرة الحركية ثرية تكون قدرة الفرد كبيرة في تحديد المسارات الحركية الدقيقة داخل الجهاز العصبي المركزي. الامر الذي ينعكس ايجابا على القدرة التوافقية والانسيابية في الاداء وتنفيذ الواجبات الحركية الجديدة على احسن وجه.

( الهرهوري ، 1994 ، 319-320 )

#### 4- الاستنتاجات والتوصيات:

##### 4-1 الاستنتاجات:

1- كان للبرنامج اليوغا دور في نزول الوزن الزائد في الجسم أو الرفع للياقة الصحية والبدنية وكانت النتائج ايجابية للمجموعات الأربعة.

2- عملت التمرينات البدنية في البرامج التدريبية على تطوير عناصر اللياقة الصحية والبدنية وهي اللياقة القلبية التنفسية و التركيب الجسمي و القوة لعضلات (الذراعين، الرجلين، البطن) والمرونة و الرشاقة للمجموعات الأربعة اما المجموعة زيادة في تطور المتغير و في مجموعة أخرى يوجد تطور في متغير آخر.

##### 4-2 التوصيات:







1- ضرورة اللجوء الى التمرينات اليوغا عند نزول الوزن الزائد للنساء على حد سواء، لأنها من تحتسب من البرامج التدريبية الفعالة والمؤثرة لنزول الوزن الزائد والرفع للياقة الصحية والبدنية.

2- استخدام التمرينات والوضعيات اليوغا المختلفة لرفع وتطوير المستوى للياقة الصحية والبدنية ونزول الوزن الزائد.

المصادر

- الهيتي ، موفق اسعد محمود : أساسيات التدريب الرياضي ، 2011.
- محمود و محمود ، أميرة حسن و ماهر حسن : الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي ، ط1 ، الإسكندرية دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2008.
- الربضي ، وصال : أثر استخدام تمارين اليوغا المائية لتحسين عملية التنفس والاسترخاء لدى طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة اليرموك ، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢ ، 2009.
- هزاع بن محمد الهزاع : الأسس النظرية والإجراءات المعملية لقياسات البدنية والفسيوولوجية ، ط1: عمان، 2004 م .
- ايمان و نازك و محمد : أثر تمارين مقترحه باستخدام الحبال المطاطية على بعض عناصر اللياقة الصحية لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة السليمانية / جامعة السليمانية ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد السادس ، 2013م.
- الصيرفي ، عبدالله محمد عبدالله : أثر التدريب المستمر والفترتي على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى طلبة الذكور ( 16 - 17 ) سنة / رسالة ماجستير ، جامعة اليرموك ، أربد ، الأردن ، 2013م.
- محمد صبحي حسانين : القياس والتقييم في التربية البدنية الرياضية ، ج 3 ، ط 4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001م.
- زعبلاوي ، احمد حسين : رياضة و الصحة النفسية و العقلية والبدنية ، عمان ، دار أمجد للنشر و التوزيع ، 2015م.
- مهندس ، حسن ، اليوغا ، حلب ، دار الرضوان للطباعة والنشر والتوزيع ، 2005.
- بيل ، روسامند ، اليوغا تمارين بسيطة ، ط 1 ، بيروت ، الدار العربية للعلوم ، 1999.
- ليزبيت ، اندريه فان : كيف أتقن اليوغا ، ت: نافع أيوب ، ط 2 ، دمشق: دار طلاس ، 1992.
- علي بن صالح الهرهوري ، علم التدريب الرياضي ، ط1 ، جامعة غاريون بن غازي، 1994.
- محمد زروال ، بناء بطارية اختبارات بدنية بغرض الانتقاء للفرق المدرسية لكرة القدم في المرحلة الثانوية ، اطروحة دكتوراه ، معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضة ، جامعة محمد خيضر - بسكرة ، 2017.
- Brian Mackenzie : 101Performance Evaluation Tests , 2005.
- Helen MGee M.A , Certified Yog Instructor Manual , 2nd Edition , 2016.

ملحق ( 1 ) البرنامج التدريبي لليوغا

								الأسبوع : الأول		اليوم والتأريخ :	
								الوحدة التدريبية : الأولى		ساعة :	
تفاصيل الوحدة التدريبية											
القسم	الوقت الوحدة (دق)	التمارين المستخدمة في الوحدة التدريبية	زمن الأداء ( ثا )	تكرارات	زمن العمل ( ثا )	راحة بين تكرارات ( ثا )	زمن الراحة الكلية	عدد التمرينات	راحة بين التمرينات(دق)	زمن الأداء الكلي	
الأحماء	10 د	الأحماء	الصور								
رئيسي	36 د	1- وضعية الكلب المنخفض		20	3	60	60	1	3	360	
		2- وضعية الفراشة		20	3	60	60	1	3	360	
		3- وضعية الجسر		20	3	60	60	1	3	360	
		4- وضعية المثلث		20	3	60	60	1	3	360	
		5- وضعية الكوبرا		20	3	60	60	1	3	360	
		6- وضعية الطفل		20	3	60	60	1	3	360	
ختامي	5 د	تمارين ترويحية لغرض الأسترخاء و التمدطية									