

تأثير برنامج تعليمي لليوجا باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة

أ.م.د. سوسن حسنى محمود
أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق
تدريس التربية الرياضية بكلية
التربية الرياضية بنات القاهرة

مقدمة

تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة الوسيلة التي من خلالها تحقق التربية الرياضية أهدافها، وقد ساعد ارتباط التربية الرياضية بالعلوم الأخرى كعلم النفس الرياضي على إحداث تطوراً ملموساً في مجال البحث والتدريب واستخدام أحدث ما وصل إليه العالم بصفة عامة والتمرينات الإيقاعية بصفة خاصة، حيث تعتبر التمرينات الإيقاعية ابتكار وابداع جمالى لحركات جسمية مترابطة وضعت على أسس علمية تربوية ونفسية وتتميز التمرينات الإيقاعية بالمزج بين القدرات الجسمية والمهارات الحركية بانسيابية مع الموسيقى المصاحبة فى إطار موحد يظهر فيه التنسيق وحسن الأداء.

ويشير صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم (١٩٩٧) إلى أن اللياقة البدنية تمثل القاعدة الأساسية للأداء المهارى والتي تتمثل فى القوة، المرونة، الرشاقة، والتوازن وقد تختلف الأهمية النسبية لتلك العناصر وأهمية التعامل معها حسب نوع النشاط الممارس وقدرة الفرد على الاحتفاظ بمستوى هذه العناصر والعمل على تنميتها. (١٦ : ١٩)

وتعتبر اليوجا أحد الطرق والوسائل الهامة التى يمكن من خلالها اكتساب الفرد الصحة واللياقة لكافة أجهزة الجسم ،حيث يبدأ تأثير تمرينات اليوجا من داخل النفس ويظهر خارجيا على شكل الجسم فهى طريقة مثالية للمحافظة على

التوازن بين الجسد والفكر، ويشير محمود ربيع(١٩٩٧) الى أن تمرينات اليوجا على اختلاف أنواعها تساعد الفرد على التناغم مع نفسه ومع الآخرين كما تساعد على تحسين التركيز الفكرى والذاكرة . (٢٠ : ٢٧)

ومن أكثر أنواع اليوجا انتشارا هو المنهج البدنى الذى يسمى (هاثا يوجا) أى التوازن وهى تجمع بين (أسانا) وتعنى الحركات والأوضاع الجسمية ،و(برانياما) وهى تعنى أساليب التنفس وهذا النوع يمثل الفكرة المركزية لليوجا ،وهى الترابط بين الجسم والعقل وتكون ممارستها على شكل مجموعات حركية متتابعة.(٤٢)

وقد أشار راجو وآخرون (Raju et al ١٩٩٧) وميلادا كريجنسى Milada Krajci (٢٠٠٣) إلى أن رياضة اليوجا تؤدي إلى تحسين الصحة واللياقة لكافة أجهزة الجسم فهي تساعد الجهاز العصبي في المحافظة على توازن الجسم وثباته كما أنها تساعد على التخلص من القلق والأرق وتشتت الانتباه والإرهاق الذهني، وتساعد الجهاز العظمي على اكتساب القدرة والمرونة اللازمة خصوصاً للعمود الفقري، كما تساعد تلك التدريبات على الاحتفاظ بسلامة القلب والرئتين وتنشيط الدورة الدموية، كما تمتد فائدة اليوجا للجهاز العضلي لكلا الطرفين العلوي والسفلي. (٢٥ : ٣١) (٥٥:٣٣)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) إلى أن رياضة اليوجا تحقق فوائد مركبة عند تنمية اللياقة البدنية وخاصة المرونة من خلال تحقيق التكامل بين كل من الجسد والعقل والروح، وقد يرجع ذلك إلى طبيعة أداء مثل هذا النوع من التمرينات الذي يتميز بالبطء والعمل على إثارة الدافع نحو تحقيق مستوى أعلى. (٩ : ٢٤٧)

وانطلاقاً من الفوائد المتعددة لتدريبات اليوجا ومن خلال الإطلاع على شبكة المعلومات الدولية برزت فكرة البحث الحالية حيث تم التعرف أداة الكرة السويسرية (swiss ball) ويشير جونير jonir (٢٠٠٥) إلى أن أول مخترع لها إيطالي وأول من طبقتها طبيبة سويسرية هي سوزان كلين susan klein (١٩٨١) واستخدمتها في العلاج الطبيعي وقد أصبحت الكرة السويسرية هي أشهر أدوات اللياقة البدنية. (٢٩ : ٢٠١)

فمن خلال استخدام الكرة السويسرية أصبح التدريب أكثر مرونة مما يسمح للمتخصصين بأداء تدريباتهم في أماكن خارجية كنوع من التغيير والتجديد وعدم الالتزام بالصالات التدريبية. (٣٥) (٣٩) (٤٠)

كما أن التدريب باستخدام هذه الكرة يمنح الشعور بالسعادة والإثارة ويضيف قوة للتدريبات حيث يسهم في بناء العضلات وتهيئة الطرف العلوي والسفلي وإعداد الجسم للتحرك بمهارة أكثر، نتيجة لزيادة المقاومة التي تواجهها الطالبة عند أداء التدريبات بالإضافة إلى أنها تسهم في تحسين الجانب الصحي حيث تستخدم كأحد وسائل العلاج الطبيعي لتخفيف الآلام أسفل الظهر و التأهيل بعد الإصابة ولعلاج مرضى الجهاز العصبي العضلي، فهي تعتبر أداة هامة لتطوير القوة وزيادة المرونة وتحسين كل من التوازن والتوافق. (٢٧) (٣٦) (٣٨) (٤٠) (٤١) (٤٢).

وتدريبات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية يدمج تدريبات اليوجا مع تدريبات الكرة وينتج لنا تدريب يمكن أدائه لجميع مستويات اللياقة، كما أن التحرك و استخدام أوضاع اليوجا على الكرة السويسرية يسمح بإشراك أكبر عدد من المجموعات العضلية في نفس الوقت مما يسهم في

تدريب الجسم كله، كما يعمل على تجديد إنتاج الطاقة التي تؤثر على العقل والبدن وتجعل الفرد يشعر بالهدوء والقوة والتركيز. (٢٢) (٢٣) (٣٨)

مشكلة البحث وأهميته

يعتبر إتقان الأداء المهاري أحد المتطلبات الأساسية لممارسة كرة السلة والتي تعد أحد المناهج المقرر دراستها لجميع الفرق الدراسية بكلية التربية الرياضية ويعتبر تعليم المهارات الأساسية للعبة كرة السلة إحدى المشكلات التي تواجه القائمين على عملية التدريس وتشكل عبئاً كبيراً عليهم وذلك قد يرجع إلى عدم ممارسة غالبية الطالبات لكرة السلة قبل الالتحاق بالكلية إلى جانب بدء الممارسة في مرحلة سنية كبيرة لا تتناسب وطبيعة الأداء فيها حيث تتطلب كرة السلة قدراً كبيراً من التوافق والقدرات البدنية والذهنية الخاصة. وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة كرة السلة بالكلية إخفاق أغلب الطالبات في حفظ اتزانهن أثناء وبعد أداء المهارات التي تتطلب قدراً كبيراً من الإلتزان الثابت والمتحرك، كما أن أدائهن لبعض المهارات ليس بالصورة الجيدة في الشكل أو الارتقاء أو القوة.

وذلك قد يرجع إلى نقص في اللياقة البدنية الخاصة والتي تتطلبها ممارسة لعبة كرة السلة فكان دافع للباحثة إلى التفكير في وضع برنامج لتمرينات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية قد يساعد في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارات الأساسية في كرة السلة وتنمية بعض المتغيرات النفسية لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة.

أهداف البحث

يهدف البحث إلى تصميم وتطبيق برنامج مقترح لتمرينات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية ومعرفة تأثيره على:

١- بعض عناصر اللياقة البدنية متمثلة في (التوافق، الرشاقة، السرعة، القدرة).

٢- بعض المتغيرات المهارية متمثلة في (المحاور، التمرير، التصويب).

٣- بعض المتغيرات النفسية متمثلة في (تركيز الانتباه، الاتجاه نحو التعاون).

فروض البحث

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية .

٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية .

المصطلحات:- **اليوجا: Yoga**

" هي منهج فكري وعملي لإنماء الشخصية لتحقيق التوازن النفسى والبدنى للفرد". (٢٠ : ٩)

- **تمرينات اليوجا:**

" مجموعة من التدريبات العقلية والأوضاع الجسمية تمارس بمصاحبة تمرينات التنفس وتهدف إلى إحداث انسجام داخلي للفرد فتمنحه قوة داخلية تعمل على شحن الفكر والسيطرة على العواطف بالإضافة إلى التغلب على التعب". (٧ : ١٦)

- **تركيز الانتباه:**

"هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن". (١٣ : ٢٧٨)

- **الكرة السويسرية Swiss ball:**

"عبرة عن كرة مصنوعة من المطاط مملوءة بضغط عالي من الهواء لها عدة ألوان ومقاييس ويتراوح قطرها من ٥٥سم إلى ٩٥سم وذلك لتناسب مع المراحل السنوية المختلفة". (٢٢)

- **الاتجاه نحو التعاون:**

" هو تعديل مستمر للعمليات الانفعالية والادراكية والمعرفية تتكون خلال خبرة الفرد مع احتكاكه بالآخرين فتنتج عنها حالة من الاستعداد العصبى والنفسى تكون ذات تأثير توجيهى على استجابة الفرد لجميع المواقف فى البيئة المحيطة به".

(١٠٠:٢١)

الدراسات السابقة:**أولاً: الدراسات العربية:**

- **دراسة سلوى موسى ونشوى نافع (٢٠٠٤) (٨)** بهدف التعرف على تأثير برنامج لليوجا والمشي التأملى على بعض الأعراض (الجسمية، الانفعالية، الفسيولوجية، الأسرية، النفسية، الذهنية) المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل انقطاع الخصوبة وعلاقتهم بمدى جودة الحياة لديهم، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٥) سيدة قسمت إلى ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وتم تطبيق برنامج اليوجا على المجموعة التجريبية الأولى، وبرنامج المشي التأملى على المجموعة التجريبية الثانية وأشارت أهم النتائج إلى أن لتمرينات اليوجا تأثيراً أكبر من المشي التأملى على الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل انقطاع الخصوبة.

- دراسة إلهام عبد العظيم وآمال مرسى (٢٠٠٥)(٣) بهدف التعرف على تأثير تمارين الهاتايوجا والمشي على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية والبدنية للعاملات بالبنوك، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) سيدة من السيدات العاملات بالبنوك قسمت إلى مجموعتين تجريبيتين استخدمت المجموعة الأولى برنامج تمارين الهاتايوجا والمجموعة الثانية برنامج المشي وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التي استخدمت تمارين الهاتايوجا وبين المجموعة التي استخدمت برنامج المشي لصالح مجموعة اليوجا في جميع المتغيرات السيكولوجية (القدرة على التفكير، تركيز الانتباه، الاسترخاء، الضغوط النفسية) وبعض المتغيرات البدنية (قوة عضلات البطن، مرونة العمود الفقري للأمام والخلف، التوافق بين العين واليد، سرعة رد الفعل) و بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض، ضغط الدم الإنقباضي والإنبساطي، السعة الحيوية، معدل التنفس، مستوى تركيز حامض الفانيل مانديليك في البول).

ثانياً: الدراسات الأجنبية

- دراسة دامودران وآخرون **Damodran et al** (٢٠٠٠)(٢٥) بهدف التعرف على تأثيرات اليوجا في تحسين حدة القلق أثناء روتين الحياة اليومي، استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (٥٠) طالباً قسمت مجموعتين أحدهما تجريبية وأخرى ضابطة واستخدم الباحثون مقياس سيبلبرج للقلق وقد أشارت أهم النتائج إلى وجود تحسن لصالح المجموعة التجريبية في تحسين التركيز، وانخفاض القلق، وزيادة الثقة بالنفس، تحسين الانتباه والشعور بالاسترخاء وتحسين مستويات حمض فانيل مانديليك V.M.A في البول.

- دراسة ميلادا كريجسي **Milada Krajci** (٢٠٠٣)(٣١) بهدف التعرف على التدريب العقلي وتدريب التنفس وتدريب اليوجا كجزء من التدريب النفسي للرياضات المختلفة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٠) رياضي تم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة وتم إجراء تدريبات اليوجا والاسترخاء والتنفس وأظهرت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية في زيادة الثقة بالنفس والتوقع الذاتي والإدراك الذاتي وأن تدريبات اليوجا لها تأثيرات إيجابية في تعميق الوعي الذاتي والثقة بالنفس.

- دراسة كوزيو ورينولدو **Cosio L.M & Reynolds K.L** (٢٠٠٣)(٢٤) بهدف التعرف على تأثير استخدام الكرة السويسرية والتمارين الأرضية على التكيف الأولى في بناء عضلات منتصف الظهر والبطن والتوازن وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ سيدة كما استخدم جهاز رسم النشاط الكهربائي لقياس قوة العضلات

وأشارت أهم النتائج إلى أن المجموعة التي استخدمت الكرة السويسرية حققوا دلالة إحصائية للرسم الكهربائي أثناء الانقباض والانقباض للبطن والظهر وكذلك التوازن بينما سجلت المجموعة التي استخدمت التمرينات الأرضية تحسن في الانقباض والانقباض لعضلات البطن والظهر وكذلك للتوازن ولكن دون دلالة إحصائية.

- **دراسة بيهم وآخرون Behm David & et al (٢٠٠٥)(٢٣)** بهدف التعرف على تأثير تدريبات المقاومة على سطح ثابت وغير ثابت ، على نشاط عضلات الجذع استخدم الباحثون المنهج التجريبي على عينة قوامها (١١) فرد (٦) رجال، (٥) سيدات تم استخدام اختبارات للجذع والكتف والصدر باستخدام الكرة السويسرية والمقعد وتم استخدام جهاز الرسم الكهربائي لقياس نشاط العضلات وأشارت أهم النتائج إلى أن العمل على سطح غير ثابت (الكرة السويسرية) أسهم في زيادة نشاط عضلات البطن السفلية كما أشارت إلى وجود تحسن بسيط في عضلات الصدر والأكتاف ، وأن أكثر الطرق فاعلية لتقوية الجذع أداء تدريبات للبطن والظهر على أسطح غير ثابتة.

- **دراسة ليمان وماكميلان Lehman G.J. Macmillan B. (٢٠٠٦) (٣٠)** بهدف التعرف على النشاط الكهربائي لانقباض عضلات الكتفين أثناء تمرين الضغط بأشكال مختلفة على سطح ثابت وغير ثابت باستخدام الكرة السويسرية وبدونها واستخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها ١٣ طالب كما استخدموا جهاز الرسم الكهربائي لانقباض العضلات وأشارت أهم النتائج إلى زيادة العمل العضلي للكتفين أثناء وضع اليدين على الكرة السويسرية.

التعليق على الدراسات السابقة

في ضوء عرض الدراسات السابقة قد توصلت الباحثات إلى بعض الملاحظات العلمية والتي أفادت البحث الحالي :

أجريت هذه الدراسات (من عام ٢٠٠٠ إلى عام ٢٠٠٦) واستخدمت جميع الدراسات المنهج التجريبي، تراوحت العينات من (١١:٥٠)، وتنوعت العينات ما بين طالبات و رياضيين و سيدات عاملات ،تنوعت الدراسات ما بين استخدام تدريبات اليوجا ، و دراسات اخرى استخدمت الكرة السويسرية وقد تناولت بعض الدراسات الجانب البدني كدراسة كوزيو و رينولد Cosio & Reynolds (٢٠٠٣)، وبيهم و اخرون Beham et al (٢٠٠٥)، وليمان و ماكميلان Lehman & Macmillan (٢٠٠٦) وقد استخدمت بعض الدراسات الجانب النفسي كدراسة سلوى موسى و نشوى نافع (٢٠٠٤) ، ودراسة دامودران وأخرون Damodran et al (٢٠٠٠) ، ودراسة ميلادا كريجسي Milada Krijci (٢٠٠٣)، كما تناولت بعض الدراسات كل من الجانب البدني و النفسي و الفسيولوجي كدراسة الهام عبد العظيم و امال مرسى (٢٠٠٥).

وقد استفادت الباحثات من هذه الدراسات في :

- إختيار المنهج العلمي المناسب

- اختيار مجتمع البحث
- اختيار أفضل الأجهزة والأدوات للقياس
- كيفية وضع البرنامج المقترح
- التعرف على المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث
- الاستفادة في تفسير ومناقشة نتائج البحث الحالي
- تكوين فكرة الدراسة الحالية حيث انه لم توجد دراسة تجمع بين تدريبات اليوجا و تدريبات الكرة السويسرية

إجراءات البحث

- منهج البحث:

استخدمت الباحثات المنهج التجريبي بتصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الجامعي ٢٠١٣/٢٠١٤ اشتملت عينة البحث على (٤٥) طالبة تم استبعاد (٥) طالبات، (١) لعدم الانتظام في التدريب. (٢) لاعبات، (٢) راسبات. وبذلك أصبح عدد العينة (٤٠) طالبة. (١٠) للتجربة الاستطلاعية، (٣٠) للتجربة الأساسية تم تقسيمهن إلى مجموعتين احدهما تجريبية تم تطبيق البرنامج المقترح عليها والآخرى ضابطة تم تطبيق البرنامج المتبع بالكلية عليها، وقوام كل منهما (١٥) طالبة.

- أسباب اختيار العينة:

- (١) طالبات الفرقة الأولى لم يسبق لهن ممارسة لعبة كرة السلة.
- (٢) الفرقة الأولى في بداية الفصل الدراسي الأول وحتى تتم عملية التأقلم والتكيف للمجهود البدني.

- تجانس عينة البحث:

قامت الباحثات بإجراء التجانس على عينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث ويوضح الجدول (١، ٢) التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث والتكافؤ بين مجموعتي البحث.

جدول (١) التوصيف الإحصائي لمتغيرات البحث (التجانس) (ن = ٤٥)

م	المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
١	السن	١٧,٥٦٦	٠,٦٧٨	٠,٨٠٥
٢	الطول	١٦٣,٣٠٠	٧,٩٩٦	٠,٥٥٩
٣	الوزن	٥٨,٠٦٦	٧,٣٢٩	٠,٥٩٠
٤	قوة القبضة اليمنى	١٩,٣٠٠	٣,٥٩٢	٠,٠٦١
٥	قوة القبضة اليسرى	١٦,٥٣٣	٣,٣١٩	٠,٢٨٣
٦	التوافق	٩,٦٦	٠,٧١	١,٤٣٦
٧	الرشاقة	١٢,٣	٠,٩٦	٠,٠٩٣
٨	السرعة	٦,٢٧	٠,٥٠	٠,١٨
٩	القدرة	٢٢,٣	٠,٩٩	٠,٩
١٠	المحاورة	٢٣,٢	٠,٨٤	٠,٧١٤
١١	التمرير	١,٥٢	١,٢٩	٠,٤٨٧
١٢	التصويب	٤,١٦	١,٢٣	٠,٣٩٠
١٣	تركيز الانتباه	٧,٥٣٣	٣,٠٨٢	٠,٠٠٣
١٤	الاتجاه نحو التعاون	١٣٠,٩٣٣	١٦,٨٤٨	٠,٦١٤

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء قد تراوحت بين (٠,٠٠٣ ، ٠,٨٠٥) أي بين $3 \pm$ مما يدل على تجانس عينة البحث.

جدول (٢) دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (التكافؤ) ن = ٣٠

م	المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		ع	م	ع	م
١	السن	١٧,٧٣٣	٠,٧٠٣	١٧,٤٠٠	٠,٦٣٢
٢	الطول	١٦١,٣٣٣	٦,٥٣٤	١٦٥,٤٤٦	٨,٩٢٧
٣	الوزن	٥٧,٧٣٣	٧,٣٥٣	٥٨,٤٠٠	٧,٥٤٧
٤	قوة القبضة اليمنى	١٨,٩٣٣	٤,٠٩٦	١٩,٦٦٦	٣,١٠٩
٥	قوة القبضة اليسرى	١٥,٧٣٣	٢,٠١٦	١٧,٣٣٣	٤,١٦٩
٦	التوافق	٩,٦٦	٠,٨١	٩,٦٦	٠,٦١
٧	الرشاقة	١٢,٣٣	١,٠٤	١١,٧٣	٠,٧٩
٨	السرعة	٣,٢٦	٠,٥١	٦,٢٨	٠,٠٢
٩	القدرة	٢٢,٢	٠,٩٤	٢١,٨٦	٠,٣٤
١٠	المحاورة	٢٣,٢	١,٠١	٢٣,٢	٠,٦٧
١١	التمرير	١٥,٢	١,٣٧	١٥,٢	١,٢٦
١٢	التصويب	٤٠,٠٦	١,٣٣	٤٢,٦	١,١٦
١٦	تركيز الانتباه	٧,٢٠٠	٢,٨٨٣	٧,٨٦٦	٣,٣٣٥
١٧	الاتجاه نحو التعاون	١٣٣,٠٦٦	١٦,٠٠٦	١٢٨,٨٠٠	١٧,٩٤٥

مستوى الدلالة عند $0,01 = 2,76$

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة (ت) غير دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

وسائل جمع البيانات:

أولاً: الأدوات والأجهزة:

- جهاز الدينامومتر لقياس قوة القبضة.

- الرستاميتير لقياس الطول

- ميزان طبي لقياس الوزن

ثانياً: الاختبارات:

١- الاختبارات البدنية مرفق (١)

- اختبار التصويب على الهدف (٣٠ ثانية) لقياس التوافق.

- اختبار الجري جزاجي لقياس الرشاقة بالثواني .

- اختبار العدو (٣٠ م) لقياس السرعة.

- اختبار الوثب العمودي لقياس القدرة.

٢- الاختبارات المهارية: مرفق (٢)

- اختبار قياس المهارة في المحاورة اثناء حركة الجسم لقياس المحاورة

- اختبار الدقة في تمرير الكرة واستلامها اثناء التحرك لقياس التمرير

- اختبار التصويبة الطويلة والقصيرة لقياس التصويب

- الاختبارات النفسية

- اختبار الاتجاه نحو التعاون: مرفق (٣)

- صممه حمدي محروس أحمد (٢٠٠٢) (٥) وهو يحتوي على (٥٣) عبارة وعكسها وتقوم

الطالبة بالإجابة عليه وفقاً لدرجة انطباق الصفة عليها ويتضمن خمس مستويات للإجابة

(موافق بشدة، موافق - غير متأكد- لا أوافق - لا أوافق بشدة).

- اختبار شبكة تركيز الانتباه: مرفق (٣)

- قام بوضعه دورثي هاريس Harres (١٩٨٤) وقام بتعريبه محمد حسن علاوى (١٩٩٨) (١٤)

ويستخدم لقياس القدرة على تركيز الانتباه، ومدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من الطالبة أن تضع

علامة على أكبر عدد ممكن من الأرقام وتعطى درجة واحدة لكل رقم عليه علامة وكلما ارتفعت

درجات الطالبة كلما دل ذلك على قدرتها العالية على تركيز الانتباه.

- برنامج تدريبات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية مرفق (٤)

بعد الرجوع للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع البحث وما توصلت إليه الباحثة من خلال شبكة الإنترنت ومشاهدة الأفلام والصور الخاصة بتدريبات الكرة السويسرية واليوجا، قامت الباحثة بحصر مجموعة من تدريبات اليوجا وكذلك التدريبات بالكرة السويسرية لوضع مكونات البرنامج المقترح بما يتلاءم مع المرحلة السنوية وقدرات الطالبات الحركية وبما يحقق الهدف من كل تدريب من حيث إكساب اللياقة البدنية والمهارية وتحسين المتغيرات النفسية لطالبات الفرقة الأولى.

أسس وضع البرنامج:

راعت الباحثة الأسس التالية عند وضع البرنامج المقترح:

- ١- أن تسهم التدريبات المقترحة في تحقيق الهدف المطلوب من البحث.
- ٢- أن تتناسب التدريبات عينة البحث المختارة من طالبات الفرقة الأولى.
- ٣- أن تجمع التدريبات بين اليوجا وتدريبات الكرة السويسرية مما قد يسهم في تحسين المتغيرات قيد البحث.

تنفيذ البرنامج:

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك يوم الأحد الموافق ٢٢/٩/٢٠١٣.

وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
 - مناسبة التدريبات والاختبارات لعينة البحث.
 - حساب المعاملات العلمية للاختبارات.
- ويوضح جدول (٣، ٤) المعاملات العلمية.

جدول (٣) دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة لطالبات الفرقة الأولى (الصدق) $n_1 = n_2 = 10$

م	الاختبار	مجموعة مميّزة		مجموعة غير مميّزة	
		ع	م	ع	م
١	قوة القبضة اليمنى	٢٤,٥٩١	٠,٣٣٠	١٨,٥٨٦	٠,٤١٠
٢	قوة القبضة اليسرى	٢٠,١٨٠	٠,٧٣٠	١٦,١١٤	٠,٨١٨
٣	التوافق	٨,٤٩٩	٠,٥٣٦	٩,٦٥٢	٠,٠٣٤
٤	الرشاقة	١٠,٠٣٨	٠,٨٧٠	١٢,٣٠٤	٠,٠٦١
٥	السرعة	٥,٨٢٨	٠,٣٢٩	٦,٢٦٢	٠,٠١٦
٦	القدرة	٢٤,٦٣٣	٠,٣٨٤	٢٢,٢١٠	٠,٠١٢
٧	المحاورة	٣,٠٠	٠,٤٦	٤,٠٦	٠,٤٤
٨	التمرير	٥٣,٤٦	٧,٢٤	٦٨,١٤	٨,٥٤
٩	التصويب	٨,٨٣	٠,٢٩	٧,٦٥	٠,٣٩
١٠	الاتجاه نحو التعاون	١٢٦,٩	١٠,٠٤	١١٥,٤	١٢,٨٦
١١	تركيز الانتباه	١٢,٥	٢,٣٣	٨,٤	٢,٣٣

ت الجدولية عند مستوى $0,01 = 2,88$

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

جدول (٤) دلالة الفروق ومعامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني (الثبات) $n = 10$

م	الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		ع	م	ع	م
١	قوة القبضة اليمنى	١٨,٥٨٦	٠,٤١٠	١٨,٥٨٣	٠,٤٠٨
٢	قوة القبضة اليسرى	١٦,١١٤	٠,٨١٨	١٦,٠٨٤	٠,٧٥٢
٣	التوافق	٩,٦٥٢	٠,٠٣٤	٩,٦٥١	٠,٠٣٧
٤	الرشاقة	١٢,٣٠٤	٠,٠٦١	١٢,٣٢١	٠,٠١٠
٥	السرعة	٦,٢٦٢	٠,٠١٦	٦,٢٦٣	٠,٠١٤
٦	القدرة	٢٢,٢١٠	٠,٠١٢	٢٢,٢٠٩	٠,٠١٠
٧	المحاورة	٣,٤٠	٠,٩٢	٣,٤٠	٠,٩٢
٨	التمرير	١٨,٥	٠,٧٥	١٩,٥	٠,٩٥
٩	التصويب	١,٩	٠,٠٤	١,٧	٠,٠٤
١٠	الاتجاه نحو التعاون	١٢١,٦	١٥,٩٧	١٢٨,٩	١٣,٠٩
١١	تركيز الانتباه	٨,٥	٣,٢٣	٩,١	٣,٢٠

(ر) الجدولية عند مستوى $0,01 = 0,765$

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط دال بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٩٧ - ٠,٧٦) مما يدل على ثبات الاختبارات.

- خطة البحث الأساسية:

تم تطبيق برنامج تمرينات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية على عينة البحث كالتالي.

- القياسات القبليّة:

تم إجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث وتشمل (السن، الطول، الوزن، قوة القبضة،- التوافق - الرشاقة - السرعة - القدرة - المحاورة - التمرير - التصويب - الاتجاه نحو التعاون - تركيز الانتباه) وذلك في يوم الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٣، ٢٤/٩/٢٠١٣. وذلك لإجراء تجانس عينة البحث والتكافؤ بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة.

تطبيق البحث

تم تطبيق البرنامج على عينة البحث خارج اليوم الدراسي بواقع مرتين أسبوعياً لمدة (١٢) أسبوع في الفترة من ٢٠١٣/١٠/٦ إلى ٢٠١٣/١٢/٢٢ في الفترة من الساعة الثالثة إلى الرابعة و النصف عصرا و زمن الوحدة (٩٠) دقيقة. والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني لوحدة تدريبيّة.

جدول (٥) التوزيع الزمني لوحدة تدريبيّة

م	الوحدة	الزمن	ملاحظات
١	الإحماء عام	١٠ ق	يشمل تدريبات لجميع أجزاء الجسم
٢	الإعداد البدني العام	١٠ ق	يشمل تدريبات لجميع عناصر اللياقة البدنية
	الإعداد البدني الخاص	٢٥ ق	يشمل تدريبات بدنية باستخدام الكرة السويسرية
	الجزء الرئيسي	٤٠ ق	تعليم وتطبيق للمهارات الهجومية قيد البحث
٣	الختام	٥ ق	تهديّة
	المجموع	٩٠ ق	

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بنفس الطريقة التي تم بها إجراء القياسات القبليّة وذلك في يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٣، ٢٤/١٢/٢٠١٣ وتم تفرغ البيانات تمهيداً للمعالجة الإحصائية.

- المعالجة الإحصائية:

- تم استخدام برنامج SPSS لحساب المعالجات الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء.
- اختبار ت.
- معامل الارتباط.
- نسب التحسن
- عرض ومناقشة النتائج:

جدول (٦) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث (ن=١٥)

ظ	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	ت	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م			
١	القبضة اليمنى	٤,٠٩٦	٢٤,٦٠٠	٤,١٧١	٢٤,٦٠٠	٥,٦٦٦	*٦,٥٤٧	%٢٩,٩٣
٢	القبضة اليسرى	٢,٠١٦	٢٠,٢٠٠	٣,٧٦٤	٢٠,٢٠٠	٤,٤٦٦	*٤,٤٠٧	%٢٨,٣٩
٣	التوافق	٠,٨١	٨,٠٠	٠,٧٧	٨,٠٠	١,٦٦	*٥,٥٥	%١٧,١٨
٤	الرشاقة	١,٠٠٤	١٠,٠٣	٠,٥١	١٠,٠٣	٢,٣	*٧,٤٢	%١٨,٦٥
٥	السرعة	٠,٥١	٥,٠٤	٠,٤٤	٥,٠٤	١,٢٢	*٦,٧٨	%١٩,٤٩
٦	القدرة	٠,٩٤	٢٤,٩٣	٠,٩١	٢٤,٩٣	٢,٧٣	*٧,٨	%١٢,٣٠-
٧	المحاورة	١,٠١	٢٠,١١	٠,٩٨	٢٠,١١	٣,٩	*١٠,٣٧	%١٣,٣٢
٨	التمرير	١,٣٧	١٧,٩٣	٠,٨٣	١٧,٩٣	٢,٧٣	*٦,٣٨	%١٧,٩٦
٩	التصويب	١,٣٣	٧,٢	٠,٩٣	٧,٢	٣,١٤	*٧,٢٤	%٧٧,٣٤
١٣	تركيز الانتباه	٢,٨٨٣	١٢,٩٣٣	٢,٤٩١	١٢,٩٣٣	٥,٧٣٣	*٩,٨٦٥	%٧٩,٦٣
١٤	الاتجاه نحو التعاون	١٦,٠٠٦	١٤٠,٩٣٣	١٤,٦٢١	١٤٠,٩٣٣	٧,٨٦٦	٢,٠٠٥	%٥,٩١٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٨

ويتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات ما عدا (الاتجاه نحو التعاون). وزيادة النسب المئوية لمعدلات التغير للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات قيد البحث.

جدول (٧) دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث (ن=١٥)

م	المتغير	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق	ت	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م			
١	القبضة اليمنى	٣,١٠٩	٢١,٠٠٠	٢,٥٩١	٢١,٠٠٠	١,٣٣٣	١,٦١٤	%٦,٧٨
٢	القبضة اليسرى	٤,١٦٩	١٧,٤٦٦	٤,٢٠٦	١٧,٤٦٦	٠,١٣٣	٠,٢٣١	%٠,٧٦٧
٣	التوافق	٠,٦١	٨,٩	٠,٦٥	٨,٩	٠,٧٦	*٣,١٩	%٧,٨٧
٤	الرشاقة	٠,٩٧	١٠,٨٣	٠,٧٩	١٠,٨٣	٠,٩	*٣,٠١	%٧,٦٧
٥	السرعة	٠,٥٠	٥,٧٤	٠,٣٨	٥,٧٤	٠,٥٤	*٣,٢١	%٨,٦٠
٦	القدرة	١,٠٦	٢١,٠٣	١,١٢	٢١,٠٣	١,٢٧	*٣,٠٨	%٣,٨٠
٧	المحاورة	٠,٦٧	٢٢	٠,٧٠	٢٢	١,٢	*٢,٨٦	%٥,١٧
٨	التمرير	١,٢٦	١٦,٦	٠,٩٤	١٦,٦	١,٤	*٣,٣٣	%٩,٢١
٩	التصويب	٤,٢	٥,٨	٠,٩٥	٥,٨	١,٦	*٤,٠٠	%٣٨,١٠
١٠	تركيز الانتباه	٣,٣٣٥	٩,٢٦٦	٢,٨١٤	٩,٢٦٦	١,٤٠٠	*٣,٢٢٤	%١٧,٧٩
١١	الاتجاه نحو التعاون	١٧,٩٤٥	١٣٠,٤٦٦	١٧,٣٧٧	١٣٠,٤٦٦	١,٦٦٦	٢,٩٤٣	%١,٢٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٩٨

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل من (المتغيرات البدنية والمهارية وتركيز الانتباه) كما توجد فروق لكنها غير دالة إحصائية

في متغيرات (القبضة اليمنى - القبضة اليسرى - الاتجاه نحو التعاون) ووجود نسب مئوية لمعدلات التغير للمجموعة الضابطة في جميع المتغيرات قيد البحث .

جدول (٨) دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث (ن=٢=١٥)

م	المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		ع	م	ع	م
١	قوة القبضة اليمنى	٤,١٧١	٢١,٠٠٠	٢,٥٩١	*٢,٨٣٩
٢	قوة القبضة اليسرى	٣,٧٦٤	١٧,٤٦٦	٤,٢٠٦	*١,٨٧٥
٣	التوافق	٠,٧٧	٨,٩	٠,٦٥	*٣,٣٣
٤	الرشاقة	٠,٥١	١٠,٨٣	٠,٧٩	*٣,٢
٥	السرعة	٠,٤٤	٥,٧٤	٠,٣٨	*٤,٥
٦	القدرة	٠,٩١	٢٣,٠٣	١,١٢	*٤,٩٢
٧	المحاورة	٠,٩٨	٢٢	٠,٧	*٥,٨٧
٨	التمرير	٠,٨٣	١٦,٦	٠,٩٤	*٣,٩٧
٩	التصويب	٠,٩٣	٥,٨	٠,٩٥	*٣,٩٥
١٠	تركيز الانتباه	٢,٤٩١	٩,٢٦٦	٢,١٤	*٥,٦٠٦
١١	الاتجاه نحو التعاون	١٤,٦٢١	١٣٠,٤٦٦	١٧,٣٧٧	١,٧٨٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧٦

يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لمجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات ما عدا (الاتجاه نحو التعاون) مناقشة النتائج

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع متغيرات البحث وتفسر الباحثه ذلك بأن :

- الفروق بين القياس القبلي والبعدي في قوة القبضة (اليمنى و اليسرى) قد يرجع إلى الربط بين أوضاع اليوجا والتدريبات بالكرة السويسرية كنوع من أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء والاستمرار في ذلك لمدة معينة من الزمن فتعمل العضلات على إطلاق أقصى شدة وتوتر بالنسبة لأجزاء الحركات المختلفة مما يعمل على تحسين القوة كما أن تدريبات الاعداد البدني العام قد ساعدت على اشتراك ألياف عضلية كثيرة في العمل عند استخدام التدريبات على الكرة السويسرية وإحداث انقباضات عضلية أكثر مما أدى إلى تحسين العمل نتيجة تكيف العضلات للعمل على الكرة حيث العمل تحت ظروف مثيرة ويتفق ذلك مع ما أشار إليه محمود ربيع الملط (١٩٩٧)(٢٠) فائدة تدريبات اليوجا لكل من عضلات البطن والظهر والوسط والرجلين والذراعين

كما أشارت ويتمان whitman (٢٠٠٤)(٣٥) أن تدريبات اليوجا تعمل على تحسين وتقوية جميع عضلات الجسم المختلفة (البطن والظهر والرجلين والذراعين) ولا تقتصر فوائدها على هذا فقط بل تمتد لتعمل على تحسين وتنمية مختلف عناصر الجسم وأشارت جان (٢٠٠٦)(٢٨) أن استخدام الكرة السويسرية تعمل على تحسين شكل الجسم وتقوية عضلات الصدر والكتفين والبطن والذراعين ويتفق ذلك مع دراسة بيهم Beham (٢٠٠٥)(٢٣) ي أشار إلى أن أداء التدريب على سطح غير ثابت يزيد من مدى استثارة العضلة ويعمل على بذل قوة أكثر من التدريب على سطح ثابت.

- كما يوجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في باقي عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في (التوافق - الرشاقة - القوة - السرعة) وتفسر الباحثة ذلك بأن استخدام الكرة السويسرية قد أسهم بقدر كبير في زيادة درجة قدرة الأربطة والأوتار على الاستطالة والامتطاط الأمر الذي يسمح بزيادة مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم كما أن التنوع والتغيير في نوع التمرينات باستخدام الكرة السويسرية قد أدى إلى زيادة عامل التشويق والإثارة لدى الطالبات للممارسة الفعالة والإقبال على التدريبات حيث أنها تتميز بالتحدي الدائم والمستمر ودمج وتوافق التدريبات المتعددة مما أدى إلى حدوث تحسين في العناصر المختارة ويتفق ذلك مع ما أشار إليه طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧)(٩) إلى أن رياضة اليوجا تحقق فوائد مركبه عند تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال تحقيق التكامل بين كل من الجسد والعقل والروح وقد يرجع السبب في ذلك طبيعة أداء هذا النوع من التمرينات الذي يتميز بالبطء ويعمل على إثارة الدافع نحو تحقيق مستوى أعلى كما أشارت سعيدة الكافي (٢٠٠٦)(٧) إلى أن تدريبات اليوجا تحسن القدرة على التنفس بشكل عميق وتعمل على مرونة الجسم كله وبخاصة المفاصل وفقرات الظهر كما أشارت جان Gan (٢٠٠٦)(٢٨) إلي أن التدريب باستخدام الكرة السويسرية له فوائد متعددة بالنسبة لعنصر الرشاقة لأنه عند القيام بإطالة مجموعات عضلية محددة تقوم مجموعات عضلية أخرى بالعمل على حفظ التوازن على الكرة كما تتميز التمرينات على الكرة بأن لها أوضاع خاصة بها يعمل على رشاقة ومرونة العمود الفقري

- كما يتضح من الجدول وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي في متغير الرشاقة وتفسر الباحثة ذلك بأن تدريبات الكرة السويسرية وما يتبعها من تغيير لأوضاع الجسم وأداء حركات دورانية على الكرة قد ساعد على تنمية عنصر الرشاقة حيث تؤدي ببطء على شكل مجموعات حركية متتابعة بالتنسيق مع التنفس بطريقة سليمة ، كما أن اليوجا تحافظ على رشاقة الجسم ليصبح منسجماً مع النفس والروح فهي فعالة لاستعادة الطاقة والتخلص من التعب ، حيث أشار حسين فهمي (١٩٩٩)(٤) الرشاقة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكفاءة الجهاز العصبي وخاصة

الأعصاب الحركية فكلما كانت قدرات الفرد مرتفعة للإحساس الحركي الدقيق كلما كانت فرصته أكبر في التحكم في التغيير الحركي وبذلك يستطيع أداء واكتساب المهارات الجديدة كما أوضح مفتي إبراهيم (٢٠٠١)(١٧) الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم أو أوضاعه في الهواء أو على الأرض أو إدماج عدة مهارات في إطار واحد أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التغيير كما تتطلب لعبة كرة السلة .

- كما توجد فروق دالة إحصائية على مستوى الأداء المهارى (محاورة - تمرير - تصويب) وتعزى الباحثة ذلك إلى تأثير المتغير التجريبي الذي ادخل على المجموعة التجريبية وهو تمرينات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية التي استخدمتها الباحثة في عملية التعليم لملائمتها ومناسبتها للمهارات قيد البحث.

وتفسر الباحثة ذلك بان الأنشطة المختارة التي تضمنتها مجموعة التدريبات المستخدمة كانت موجهة توجيهها صادقا لتنمية المهارات الأساسية لكرة السلة موضوع البحث كما أنها لاقت قبولا من الطالبات مما جعلهم يقبلون عليها بإيجابية وأكثر مما كان له تأثير مباشر في التأكيد على تحقيق الهدف ويتفوق ذلك مع ما توصلت إليه ليلي رفعت (٢٠٠٦) إلى إن برنامج تدريبات الكرة السويسرية له تأثير إيجابي في اكتساب بعض مهارات الكرة الطائرة

- كما توجد فروق دالة إحصائية في متغير تركيز الانتباه وتفسر الباحثة ذلك بأن تدريبات اليوجا بالكرة السويسرية قد تميزت بالإثارة والتشويق مما أسهم في زيادة دافعية الطالبات وعمل على زيادة الاحتفاظ بالانتباه حيث أشارت زينب عمر (١٩٩١)(٦) أسامة راتب (٢٠٠٠)(٢) إلى أهمية استخدام الأسلوب الملائم في تشكيل جرعات التدريب مما يكون له أهمية وفاعلية في التأثير الإيجابي على عملية التعلم وتضفي على الطالبات ثقة بالنفس ويقظة وجرأة ويزيد من درجة تركيز الطالبة أثناء الأداء كما أن تدريبات اليوجا وما تحتويه من أوضاع تعتبر من الطرق المثلى لتخلص الجسم من توتر العضلات وقد أشار على عسكر (١٩٩٩)(١٢) أنه عندما يكون الجسم أكثر استرخاء وتقوى ذاكرة الفرد وتحسن القدرة على التذكر وتركيز الانتباه

- كما توجد فروق غير دالة في متغير الاتجاه نحو التعاون وتفسر الباحثة ذلك بأنه يرتبط الأفراد فيما بينهم بكثير من الصلات وأن الاتجاه نحو التعاون ينمو نتيجة الخبرات المتعلمة والتي تنتج من الاحتكاك بالآخرين وطالبات الفرقة الأولى قد جاءوا من بيئات مختلفة مما نتج عنه عدم إيجاد التفاعل وخلق جو من الألفة والتعاون والانسجام بين الطالبات لتكوين اتجاهات مشتركة حيث أشار عبد الرحمن عدس ومحي الدين توك (١٩٩٨)(١٠) عندما ينضم فرد إلى جماعة فإن أدراكاته تتغير لتتوافق مع معايير تلك الجماعة كما أن اتجاهات الفرد تلعب دورا

هاما في المواقف الاجتماعية التي يتفاعل فيها الفرد مع الآخرين وتؤثر على مستوى رضاه عن علاقاته بهم ومدى تكيفه معهم .

وترجع الباحثة هذه الفروق ونسب تغير القياسات البعدية عن القبلية إلى موضوعية اختيار مكونات البرنامج المقترح والمصمم من قبل الباحثة وما اشتمل عليه من تدريبات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية ومراعاة لمبدأ التدرج من حيث ترتيب وتسلسل التدريبات واستخدام الكرة السويسرية كوسيلة جديدة في التدريب مما كان له الأثر الإيجابي في تحسن جميع المتغيرات قيد البحث

وبهذا يتحقق الفرض الأول جزئياً والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى" للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية

- كما يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في وتركيز الانتباه وتفسر الباحثة ذلك بأن البرنامج التقليدي يحتوي على عناصر بدنية عامة وخاصة ويتم تنفيذها في بداية الفصل الدراسي في فترة الاعداد ثم يقل التدريب عليها ويبدأ التركيز على الأداء المهاري للمهارات الأساسية

كما تشير الباحثة إلى التأثير الإيجابي للمنهج المتبع داخل الكلية حيث يتم ممارسة البرنامج التطبيقي للمواد العملية في الكلية إلى جانب البرنامج التطبيقي في كرة السلة مما كان له الأثر في تحسن تركيز الإنتباه حيث بلغت نسبة التحسن (١٧,٧٩)

كما يتضح من الجداول وجود فروق غير دالة إحصائية في باقي المتغيرات قيد البحث وترجع الباحثة ذلك إلى أن البرنامج التقليدي للمجموعة الضابطة تحتوي على تدريبات خاصة بالأداء المهاري تؤدي بصورة تعليمية متدرجة من البسيط إلى المركب لتعلم مهارات كرة السلة فتتعلم الطالبة كيفية الأداء للمهارة ويفتقد البرنامج الى توافر الوقت اللازم لأداء التدريبات التي تعمل على التوافق والسرعة الرشاقة نتيجة لقصر الفصل الدراسي

- كما يتضح من الجدول وجود نسب تحسن بسيطة وذلك بمقارنتها بنسب التحسن للمجموعة التجريبية **وبهذا يتحقق الفرض الثاني جزئياً** والذي ينص على أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية ."

- كما يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى في جميع المتغيرات ما عدا (قوة القبضة اليسرى ، والاتجاه نحو التعاون) ولصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة ذلك إلى استخدام تمرينات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية (كمتغير تجريبي) لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية لكرة السلة وكان لهم تأثير ايجابي واضح على المجموعة التجريبية في القياسات البعدية

وبذلك يتحقق الفرض الثالث جزئياً والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي" في المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية .

الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه واستناداً إلى المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج التي توصلت إليها الباحثة وفي حدود عينة البحث وخصائص المجال الذي تم فيه تنفيذ البرنامج توصلت الباحثة إلى الآتي

- ١- برنامج تدريبات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية أدى إلى تحسن دال لدى طالبات المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية، قيد البحث مع وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض القياسات البعدية.
- ٢- وجود فروق غير دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الاتجاه نحو التعاون .
- ٣- برنامج تدريبات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية أسهم في تحسين تركيز الانتباه

التوصيات

في ضوء الاستنتاجات توصي الباحثة بالآتي

- ١- الاستعانة بالكرة السويسرية وادخالها ضمن برامج تنمية عناصر اللياقة البدنية
- ٢- الاهتمام بممارسة تدريبات اليوجا لما لها من آثار ايجابية على مختلف الجوانب النفسية والبدنية والصحية
- ٣- دمج تدريبات اليوجا مع الكرة السويسرية مما يسهم في فاعلية تدريبات اليوجا وتأثيراتها المختلفة
- ٤- استخدام البرنامج المقترح لتدريبات اليوجا باستخدام الكرة السويسرية لما له من أثر واضح وإيجابي على تحسين المتغيرات البدنية والمهارية وال نفسية .
- ٥- إجراء برامج مماثلة باستخدام كل ما هو جديد من وسائل التدريب مما يسهم في تحسين العملية التعليمية

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد محمد العقاد (٢٠٠٣): تأثير تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على مستوى أداء بعض مهارات الجمباز الأرضي للتلاميذ الصم والبكم، مجلة علوم وفنون الرياضة كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، مجلد (٨) العدد (١) يناير.
- ٢- أسامة كامل راتب (٢٠٠٢): علم نفس الرياضة، ط٣، دار الفكر العربي.
- ٣- إلهام عبد العظيم وآمال مرسى (٢٠٠٥): تأثير برنامجين لتمارين الهاتايوجا والمشي على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية والبيئة للعاملات بالبنوك مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، المجلد الثاني والعشرون، يناير.
- ٤- حسين فهمي ١٩٩٩ : التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى
- ٥- حمدي محروس أحمد (٢٠٠٢): مقياس الاتجاه نحو التعاون، مكتبة المجلد العربي، القاهرة. ص٣.
- ٦- زينب علي عمر (١٩٩٠): الأسس النظرية والتطبيقات العملية في طرق تدريس التربية الرياضية، ط١، القاهرة.
- ٧- سعيدة الكافي (٢٠٠٦): الشفاء باليوجا، بيروت.
- ٨- سلوى موسى، نشوى نافع (٢٠٠٤): دراسة مقارنة بين تأثير برنامج لتمارين اليوجا وبرنامج للمشي التأملي على بعض الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة وعلاقتها بمدى جودة الحياة لديهم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، العدد الثاني والأربعون ، أكتوبر
- ٩- طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧): الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ١٠- عبد الرحمن عدس ، محي الدين توك (١٩٩٨) المدخل إلى علم النفس ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، الطبعة الخامسة ، عمان
- ١١- عبد الستار الضمد (٢٠٠٠) : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .
- ١٢- علي عسكر (١٩٩٩): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت، دار الكتاب الحديث.

- ١٣- محمد العربي شمعون (١٩٩٦): التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٤- محمد حسن علاوى (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٥- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي.
- ١٦- محمد صبحي حسنين، حمدي عبد المنعم (١٩٩٧): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس البدني، المهاري، المعرفي، النفسي، التحليلي.
- ١٧- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١) التدريب الرياضي الحديث ، تخطيط وتطبيق وقيادة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية
- ١٨- محمد لطفي حسنين (٢٠٠٦) : الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر
- ١٩- محمد لطفي طه (٢٠٠٢): الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين.
- ٢٠- محمود ربيع الملط (١٩٩٧): اليوجا طريق إلى الصحة والسعادة والأخلاق الرفيعة، الدار العربية اللبنانية، الطبعة الثالثة.
- ٢١- هاشم جاسم السامرائي (٢٠٠٠): علم النفس العام ، مركز عبادى للدراسات و النشر ، الطبعة الاولى ، صنعاء

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 22-Adam ford (2005): Swiss ball Abs & core stability region 1st edition, usa, California.
- 23-Beham David G et al (2005) : journal of strength and conditioning research (91) : 193 – 201, feb .
- 24-Cosio – lima LM , Reynolds , winter C (2003) : Effects of physioball and conventional floor exercises on early phase adaptations in back and abdominal core stability and balance in women , strength nov , 17 (14) p : 721
- 25-Damodran A . , et al (2000) : stress due to exams in medical student , role of yoga , Indian abr . 43 (2) : 218 – 224
- 26-Donald Butler (2005): Ten minute Yoga, Toppan printing company, China.
- 27-Gaiam (2006) : exercise ball workout video , file :/ a : / 91 htm
- 28-Gan End acott (2006) : The fitball workout , octopus publishing group limited , china
- 29-Jonir. A (2005): Swiss ball Juggling the fit kit exercise ball, united Kingdom, P.201.

- 30-**Lehman Gj. Macmillan B (2006)** shoulder muscle EMG activity during push up variations on and off a swissbal , (91) 5-7 june .
- 31-**Milada Krijci (2003)**: Mental Techniques, breathing exercises and compensatory yoga exercises as sport of psychological training in sport.
- 32-**Nadejda G. and Yori Titov (1999)**: Rhythmic Gymnastic, USA gymnastics and international federation of gymnastic, human, kinetics.
- 33-**Raju Ps, at al (1997)**: Effect of yoga training on respiratory function in athletic coaches, Journal of Rehab med Asia, 1 (55).
- 34-**Sandee Koehler**: strengthen your core muscles, <http://www.icb.com/balance.your.core.asp>, 2001.
- 35-**stacy Whitman (2004)** : get on the ball , blended yoga , Pilates and strength moves using a stability ball for an incredible total body tone – up , shape , june
- 36-**Sydney heiden (2005)** : yoga ball exercise , health and fitness , file: // f :// htm
- 37-**Vilma Lalvani (2001)**: Complete book of yoga, octopus pub group limited, China.
- 38-**Yoga in the ball**: Enhance your yoga practice and using the exercise ball.
- 39-www.exerciseballsearchportaldirect.com.
- 40-www.exerciseballsearchportaldirect.com
- 41-www.fitness1st.com/exerciseball/html (2005)
- 42-www.yoga-cool-home-stuff.com