

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام اليوجا المائى على

المستوى الرقمى لاعبى ١٠٠م صدر "

The effect of a training program using water yoga on Digital level players 100 m released

الباحث/ يحيى أبو السعود سيد محمود

مقدمة ومشكلة البحث:

يتميز هذا العصر و التطور السريع الذي نلاحظه اليوم في المجال الرياضي من خلال التحطيم المستمر للأرقام العالمية والأولمبية انعكاسا للتقدم التكنولوجي في كافة المجالات العلمية والتطبيقية الأخرى، فأى تطور في أي فرع من فروع العلم قد يساهم بوسيلة أو بأخرى في تطويرا لتربية البدنية والرياضية ، فلقد جاء هذا التطور السريع في الأرقام نتيجة لاستخدام الأساليب العلمية والتكنولوجية الحديثة في شتى مجالات المعرفة بطريقة تطبيقية في المجال الرياضي مما أسهم في تطوير البحوث والدراسات في المجالات الرياضية وأدى إلى تحسين الأداء وتطوير أساليب التدريب للارتفاع بمستوى الإنجاز .

وتتوقف نجاح عملية التدريب على مدى إمكانية المدرب في مراعاة طبيعة ومواصفات العينة التدريبية من جميع النواحي الداخلية والخارجية وتصور الظروف التجريبية واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضي والذي يحقق التوازن بين النواحي المختلفة للفرد وبين طبيعة النشاط الرياضي الذي يتم له التخطيط من جهة أخرى (٧: ١٠٤)

ويشير كلا من خيرية السكري ومحمد برقيع (٢٠٠٥م) : إلى وجود أهمية وجود برنامج التدريبات المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك قدر عالي من الصفات البدنية والمهارية ، حيث أن امتلاك الفرد من تلك الصفات له أهمية بالغة لتحقيق التفوق الرياضي. (٧ : ٣١)

ويرى كلا من : كمال عبد الحميد ، محمد صبحى (٢٠٠٣)(١٢) " اشرف محمود(٢٠١٦)(٤) " أن القدرات البدنية تعد العمود الفقري لتنمية المهارات الحركية الفنية الخاصة بكل رياضة ، و انه كلما ارتفعت درجة القدرات البدنية لدى المتعلم كلما ارتفع درجه مستوى اداءه المهارى وقلت اخطاء الاداء المهارى وتطورت درجه التوافق بين العضلات (٤ : ١١) (١٢ : ١٨٨)

وتعتبر السباحة من اهم الرياضات فى عصرنا هذا كما أطلق عليها رياضة الرياضات ، ومن انواع طرق السباحة طريقة سباحة الصدر التى تعد واحدة من ابنا طرق السباحة حيث يعود ذلك الى وضع الجسم الذى يتغير من الوضع الأفقى الى الوضع المائل مما يزيد من المقاومة التى تعيق انسيابية الجسم ويتطلب ذلك جهد اكبر للتغلب على تلك المقاومات ومما لاشك فيه ان الجهد المبذول يتطلب اختيار برنامج تدريبي منظم لانه يساعد السياح على استخدام المجموعات العضلية الضرورية (١ : ٦٨)

وذكر ناريمان (١٩٨٦) من الاساليب الحديثة التى تستخدم لتحسين مستوى اللاعب وهى اسلوب اليوجا وهى علم يستهدف ضبط تقلبات مادة الفكر ويعتمد على الحواس ويعمل على إعادة التوازن الكامل للإنسان ويناسب قدرات جميع الناس فى كل زمان ومكان الذين لديهم الإرادة والصبر والرغبة فى ممارسة التمرينات المحددة كي يحصلوا على التنسيق والانسجام الكامل بين الجسد والقلب والعقل والروح . وان ممارسة تمرينات اليوجا عمليا تفتح أفقا جديدة واسعة لم تكن فى حسبان الإنسان من تحقيقها قبل الممارسة ، وقد نال علم اليوجا شعبية كبيرة خاصة فى الأوساط الغربية لقيامه على أسس علمية وموضوعية غير مرتبطة بالعقائد والطائفية أو المذهبية . وهى تساعد كل من يمارسها دون اعتبار لعنصر أو دين أو طائفة لأنها تقوم على السمو بروح الإنسان كإنسان والأرواح كلها متساوية فى خصائصها وإمكاناتها وعلى الرغم من أن كل إنسان يملك فى أعماقه قدرات كبيرة كامنة ألا أن الأغلبية الساحقة تجهل وجود هذه القدرات وتولد وتعيش وتموت دون إن تحس بوجودها ودون أن تستغل هذه المواهب الطبيعية فيما فيه نفعها. (١٥ : ٧)

وتعلم اليوجا المائية عملية الشهيق والاستبقاء والزفير والوقت الذى تستغرقه وأساليب أطالة هذا الوقت بهدف إثارة القوة الروحية الكامنة . وان الأصوات التى يسمعها اليوجي عند ممارسة هذه الرياضة تختلف وفقا لدرجة التقدم التى يحرزها اليوجي فى ممارساته ومنها صوت الموسيقى ويجب على اليوجي أن يتعقب الصوت

إلى مصدره الأساسي ليتقدم بسرعة في هذا المنهج ومن يصل إلى درجة متقدمة في هذه الرياضة يربط نفسه بالمصدر الروحي للصوت ويسمع صوتا جذابا ساحرا باستمرار ينقله إلى آفاق سامية في الرقي والروح. أما الاسترخاء يعد عاملا مهما جدا لأي رياضي يأمل إن يرتقي بمستوى ادائه ويحقق أفضل مستوى، حيث تساعد على خفض القلق والشك في القدرات والأفكار السلبية. (١٥ : ٢٤٣)

ومن أهم ما في رياضة اليوجا التحكم الكامل في النفس بطريقة صحيحة ومفيدة للجسم فالإنسان ، والعقل الذي لا يستطيع إجادة التحكم في نفسه فإنه سيجد صعوبة بالغة في ممارسة رياضة اليوجا، ولطالما كانت اليوجا أشهر مدرسة في الطاقة، لذا أول ما نبدأ باليوجا نقوم بتمرين التنفس وهي أهم خطوة لأنها السبب الرئيسي عندما تنفس جيدا فأنا نجد أجسامنا تسترخي وعقلنا يصفو ، وحقبة أن اليوجا تبعد كل البعد عن التمارين السويدية أما يعتقد البعض وهي وان كانت مجموعة من التمارين الجسدية إلا أنها أولا وغالبا حالة من حالات الفكر تؤدي بمن يمارسها إلى التخلص من التوتر الدائم المفروض عليه من حياته العملية اليومية وبالتالي مما ينتج عنها من نتائج جسدية وفكرية ونفسية، أما تؤدي به إلى تطوير شخصيته تطويرا يجعله يتقبل جميع الظرف محيطه به من شقاء النفس وتوتر اليوجا للأعصاب وقلق دائم مستمر، وتفسر من الناحية الروحانية بانها القوى النفسية والفكرية. (١٨)

كما تساعد اليوغا في تخفيف الوزن وتحافظ عليه، حيث أنها تعالج السمنة والزيادة في الجسم وزنة وتعمل على إعادة توزيع وزن الجسم بشكل متناسق، وتعمل على تحسين وظائف الجسم وأعضائه الداخلية عن طريق :

١. تساعد على الاسترخاء.
٢. تساعد في الحصول على الرشاقة سليم
٣. تحافظ على الوزن والتخلص من الدهون.
٤. تزيد من مرونة الجسم ولياقة.
٥. تحرق الشحوم الجسم الزائدة في النشاط.
٦. تساعد على استعادة الطاقة. (١٨). (١٧ : ٥٣٥)

ومن خلال الاطلاع والمسح المرجعى للمراجع والابحاث العلمية فى مجال السباحة واستطلاع رأى الخبراء فى مجال تدريب رياضة السباحة وما توصل اليه الباحث وفى حدود علم الباحث ندرة الدراسات التى تناولة اسلوب التدريب باستخدام اليوجا المائى على تحسين المستوى الرقمي لسباحة ١٠٠ متر صدر .

ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب لرياضة السباحة لاحظ أنه لم يستخدم أى أسلوب من أساليب التدريب باستخدام اليوجا المائى على تحسين المستوى الرقمي للاعبى السباحة وكذلك عدم قدرة السباح فى اخذ الوقت الكافي فى عملية الاستشفاء الكاملة بين السباقات وهذا ما دفع الباحث فى استخدام اليوجا المائى كأسلوب جديد فى تدريب لاعبي سباحة ١٠٠ متر صدر .

• أهداف البحث:

يهدف البحث الحالى الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام اليوجا المائى ومعرفة تأثيره على المستوى الرقمي لسباحى ١٠٠ متر صدر .

• فروض البحث:

- توجد فروض دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين البعديين للمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

• مصطلحات البحث الاجرائية:

١- اليوغا المائية :

اليوغا هي علم يستهدف ضبط تقلبات مادة الفكر ويعتمد على الحواس فى ادراكته ويعمل على إعادة التوازن الكامل للإنسان ويناسب قدرات جميع الناس فى كل زمان ومكان الذين لديهم الإرادة والصبر والرغبة فى ممارسة التمرينات المحددة كي يحصلوا على التنسيق والانسجام الكامل بين الجسد والقلب والعقل والروح . (١٣ : ٩)

إجراءات البحث:

١- منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذات التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة وذلك لملائمة لطبيعة البحث

٢- مجالات البحث :

أ- المجال الزمني : العام الجامعي (٢٠٢٠ / ٢٠٢١ م) الفصل الدراسي الأول .

ب- المجال المكاني : حمام السباحة نادى الكرنك الرياضى

ت- المجال البشرى : ناشئين فريق نادى الكرنك الرياضى

٣- مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث من لاعبين نادى الكرنك الرياضى لسباحة ١٠٠ م صدر.

٤- عينة البحث :

تم اختيار لاعبين لاعبين نادى الكرنك الرياضى لسباحة ١٠٠ م صدر بالطريقة العمدية كالمجتمع الكلى البالغ عددهم (٤٠) لاعب وتم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية (٣٠) لاعب تم تقسيمهن إلي مجموعتين إحدهما تجريبية والبالغ عددهم (١٥) لاعب ويطبق عليهم البرنامج التدريبي لسباحة ١٠٠ م باستخدام اليوجا المائى ، والأخرى ضابطة والبالغ عددهم (١٥) لاعب ويطبق عليهم البرنامج المتبع بالنادى كما تم اختيار العينة الاستطلاعية والبالغ عددهم (١٠) لاعب من نفس المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية

- تجانس مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)

تم حساب التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية (التجريبية- الضابطة) فى (القياسات الأنثروبومترية (الطول - الوزن - السن) - (بعض القدرات البدنية المرتبطة بممارسة سباحة ١٠٠ م صدر) والمستوي الرقمي لاعبي سباحة ١٠٠ م صدر) و الجداول التالية توضح ذلك الجدول (١)

جدول (١)

تجانس مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية ن = ٣٠

م	الدلالات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء	معامل التفطح
١	السن	سنة	١٣.٥٠	١٣.٨٠	٠.٧١	٠.٨٤	٠.٥٢-
٢	الطول	سم	١٥٤	١٥٢	٤.٨٨	٠.٣٣	٠.٠٦-
٣	الوزن	سم	٤٤.٨٠	٤٢	٦.٨٨	٠.١١	٠.٥٨-
٤	نط الحبل	عدد	٦.٥	٦	٠.٦٣	٠.٧٧	٠.٢٠
٥	ثني الجذع من الوقوف	سم	٩.٦٨	٩	١.٠٩	٠.٢٤-	٠.٤٣-
٦	الجري الزجراجي	ث	٩.٥٢	٩.٤٦	٠.٨٧	٠.٠٥-	٠.٥٩
٧	رمي الكرة من الثبات	م	٤.٢٧	٤.٢٠	٠.١٨	٠.٩٧	٠.٧١
٨	الثبات في وضع الطفو	ث	٩.٦٢	١٠.٠٥	٠.٧١	٠.٢٤-	٠.٧٥-
٩	سباحة ١٠٠م صدر	ث	٧٦.٤٥	٧٦.٥٠	٠.٨٨	٠.٠٨-	٠.٦٢-

يتضح من جدول (١) أن معاملات الإلتواء للمجموعتي البحث تراوحت ما بين (-) ٠.٢٤ إلى (٠.٩٧) مما يدل على أن القياسات قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الإلتواء تقترب من الصفر

ادوات البحث :

اولا : استمارة القدرات البدنية البدنية المرتبطة بممارسة سباحة ١٠٠م صدر والاختبارات التي تقيسها :

لاجراء التجانس بين المجموعتين في المتغيرات البدنية، تم تحديد القدرات البدنية لسباحة ١٠٠م صدر وذلك بعد الرجوع للمراجع العلمية (١)، (٤)، (١٢) كما تم تحديد الاختبارات التي تقيس تلك القدرات ، حيث تم وضعها في استمارة وعرضها على خبراء في مجال تدريب السباحة لتحديد أهم القدرات البدنية المرتبطة بممارسة سباحة ١٠٠م صدر والاختبارات الخاصة بها .

جدول (٢)

استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية
ن = ١٠

النسبة المئوية	التكرار	القدرات البدنية
٩٠%	٩	التوافق
١٠٠%	١٠	المرونة
٩٠%	٩	الرشاقة
١٠٠%	١٠	القوة المميزة بالسرعة
٩٠%	٩	التوازن

ارتض الباحث نسبة إتفاق الخبراء ٩٠ % حيث اتفق الخبراء علي القدرات البدنية (التوافق- المرونة - الرشاقة -القوة المميزة بالسرعة- التوازن) و التي قد تكون لها تاثير علي نتائج تجربة البحث.

جدول (٣)

تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية الحركية
ن = ١٠

النسبة المئوية	التكرار	الاختبار	القدرات البدنية
٥٠%	٥	الدوائر المرقمه	التوافق
١٠٠%	١٠	نط بالحبل	
٩٠%	٩	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
٤٠%	٤	القبه	
١٠٠%	١٠	الجري الزجراجي	الرشاقة
٣٠%	٣	الجري المكوكي	
٤٠%	٤	الوثب العريض	القوة المميزة بالسرعة
٩٠%	٩	رمي الكرة من الثبات	
١٠٠%	١٠	الثبات في وضع الطفو	التوازن
٤٠%	٤	الثبات في الميزان العالى	

* الاختبار الغير مقبول بنسبة اقل من ٩٠ %

ارتض الباحث نسبة إتفاق الخبراء ٩٠ % حيث اتفق الخبراء علي الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية (التوافق- المرونة - الرشاقة -القوة المميزة بالسرعة- التوازن) و التي قد تكون لها تاثير علي نتائج تجربة البحث ، وتم حساب ثبات

الاختبارات بحساب معامل الارتباط للاختبارات القدرات البدنية بطريقة اعادة
الاختبار كما يوضح جدول (٤)

جدول رقم (٤)

معامل الارتباط بين القياس الأول والثاني لاختبارات
القدرات البدنية الخاصة بسباحة ١٠٠م صدر (ن=٢٠)

معامل الارتباط	ت	تطبيق ثاني		تطبيق أول		الاختبار	القدرات البدنية
		ع±	س	ع±	س		
*١.٠٠	٠.٠٠	١.٢٤	٦.٩٠	١.٢٤	٦.٩٠	نط الحبل	التوافق
*١.٠٠	٠.٠٠	٠.٦١	٩.٥٨	٠.٦١	٩.٥٨	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
*١.٠٠	٠.٠٠	٠.٨٨	٩.٤٥	٠.٨٨	٩.٤٥	الجري الزجراجى	الرشاقة
*١.٠٠	٠.٠٠	٥.٤١	٤.٨٠	٠.٥٢	٤.٧٠	رمي الكرة من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
*١.٠٠	٠.٠٠	٢.٧٢	٩.٤٥	٢.٧٢	٩.٤٥	الثبات في وضع الطفو	التوازن

معامل الارتباط عند مستوى $0.05 = 0.09$

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق بين القياسين عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية كما أن معامل ارتباط بين التطبيق الأول والثاني بلغ (١.٠٠) مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات ، وتم حساب صدق الاختبارات بحساب المقارنة الطرفية بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى للاختبارات القدرات البدنية الخاصة بسباحة الصدر كما يوضح جدول (٥)

جدول رقم (٥)

المقارنة الطرفية بين الارباعى الاعلى والارباعى الادنى
للاختبارات القدرات البدنية الخاصة بسباحة ١٠٠م (ن=٢٠)

معامل الصدق	قيمة ت	الفرق بين المتوسطين	الارباعى الادنى ن = ٥		الارباعى الاعلى ن = ٥		الاختبار	القدرات البدنية
			ع±	س	ع±	س		
٠.٨٦	*٤.٨١	٢.٧٠	٠.٠٠	٦.٠٠	١.٢٥	٦.٧٠	نط الحبل	التوافق
٠.٩٤	*٧.٤٨	١.٤٠	٠.٠٠	٩.٠٠	٠.٤٢	٩.٤٠	ثني الجذع من الوقوف	المرونة
٠.٩٥	*٨.٥٢	١.٠٧	٠.٢٧	٩.٥٢	٠.٢٤	٩.٥٩	الجري الزجراجي	الرشاقة
٠.٩٧	*١٠.٦١	١.٣٠	٠.٠٠	٤.٥٠	٠.٢٧	٤.٨٠	رمي الكرة من الثبات	القوة المميزة بالسرعة
٠.٨٢	*٢.٤٤	٣.٦٢	٠.٥٢	٩.٤١	٤.١٦	٩.٠٣	الثبات في وضع الطفو	التوازن

- دال عند مستوى (٠.٠٥) حيث بلغت قيمة ت الجدولية $٢.٣١ = ٠.٠٥$ حيث يتضح من جدول (٥) عدم وجود فروق بين القياسين عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية وتراوح قيمة الصدق بين (٠.٨٢ - ٠.٩٧) مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات.

الأجهزة المستخدمة في البحث:

جهاز رستاميتير لقياس الطول - ميزان طبي لقياس الوزن- ساعة إيقاف .

ثالثاً. برنامج التدريبى المقترح:

لتصميم برنامج تدريبي باستخدام اليوجا المائى، قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة المتاحة هبه كمال الدين (٢٠١٤) ، دعاء كمال (٢٠١٤) ، أحمد المرسي (٢٠١٨) ، شيماء عاشور (٢٠٢٠) وكذلك استطلاع رأى الخبراء (ملحق ١) للتعرف على مدى مناسبة البرنامج من حيث مدة استمرار البرنامج المقترح وتوزيع المدة الإجمالية للبرنامج التدريبى على المراحل التدريبية وهى شهرين وعدد (٢) الوحدات التدريبية فى الأسبوع وزمن

الوحدة التدريبية اليومية (٩٠) ق ومكونات حمل التدريب خلال المراحل التدريبية المختلفة ، وأشار الخبراء بحدثة البرنامج وقابليته للتنفيذ.

هدف البرنامج المقترح:

يهدف البرنامج المقترح باستخدام اليوجا المائى الى تحسين مستوى الرقى لسباحة ١٠٠م صدر، قام الباحث بعرض البرنامج التدرىى المقترحة

اسس وضع البرنامج المقترح :

قبل وضع البرنامج يجب مراعاة :

- ١- ملائمة المحتوى للمرحلة السنية
- ٢- مراعاة الفروق الفردية
- ٣- مراعاة الدقة فى اداء التمرينات
- ٤- التدرج فى سرعة التمرين لتجنب الاصابات
- ٥- وجود عنصر التشويق فى محتوى البرنامج

الدراسة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها

(٢٠) لاعب من خارج عينة البحث الأساسية فى الفترة من ٢٠٢١/١/٢ إلى ٢٠٢١/١/٩ بهدف التعرف على تحديد مكان مناسب لتطبيق البرنامج- تحديد الزي الرياضي لأداء البرنامج - التأكد من التوصيلات الكهربائية لاستخدام شاشة العرض وجهاز الكاسيت للموسيقى-تحديد الفترة الزمنية للدرس وعدد التمرين أسبوعياً - وتم تحديد فترة ٩٠ دقيقة لتنفيذ الوحد التدريبية على مدار (١٠) أسابيع.

التجربة الأساسية تم تنفيذ التجربة الأساسية على ثلاث خطوات

● **الخطوة الأولى:** تم إجراء القياسات القبلية على عينة البحث لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأتية (الطول-الوزن-السن-القدرات البدنية البدنية الخاصة بسباحة الصدر- مستوى الأداء المهارى لسباحة ١٠٠م) وذلك فى الفترة من ٢٠٢١/١/١٠ إلى ٢٠٢١/١/١١.

● **الخطوة الثانية:** قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) فى الفترة من ٢٠٢١/١/١٢ إلى ٢٠٢١/٢/٢٤

• الخطوة الثالثة وتشتمل على القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٣/١ إلى ٣/٤ / ٢٠٢١ م

ثامنا المعالجات الإحصائية: تم إجراء المعاملات الإحصائية التي تناسب البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS لاستخراج المعالجات التالية: المتوسط الحسابي. الانحراف المعياري. النسبة المئوية. معامل الالتواء. معامل التفلطح. اختبار "ت" الفروق. اختبار "ت"

عرض ومناقشة نتائج البحث: سيقوم الباحث بعرض ومناقشة نتائج البحث في ضوء الفروض

أولاً: فيما يتعلق بصحة الفرض الأول ونصه " توجد فروض دالة إحصائية بين متوسطات القياسين البعديين للمستوى الرقمي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية "

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى اداء سباحة
١٠٠م صدر (ن = ١) ن = ٢ = ٢٠)

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة الفروق
	ع ±	س -	ع ±	س -			
زمن للأداء	٤.١٥	٨٠.٩٠	٣.٤٥	٧٤.٦٠	٦.٣٠	٤.٤٧	٧.٧٨

"ت" الدالة عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٧٣

يتضح من جدول (٧) انه بلغت قيمة ت فى مستوى زمن الاداء المهارى لسباحة ١٠٠م صدر (٤.٤٧) وهذه القيم اكبر من قيمة ت الجدولية ، مما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية ونسبة التحسن بلغت (٧.٧٨) فى المستوى الرقمى لسباحة ١٠٠م صدر

ويعزو الباحث ذلك التفوق إلى إن استخدام البرنامج التدريبي باستخدام اليوجا المائي والتي ادى الى تطوير القدرات البدنية البدنية قيد البحث وبالتالي ادى الى تطوير فى الأداء و ساعدت لاعبين المجموعة التجريبية في تعلم واكتساب التوافق الحركي ادى الى سرعة فى اداء سباحة الصدر لسباحة ١٠٠م صدر

ويشير كلا من " على نكي (٢٠٠٢) ،" ابو العلا احمد (٢٠٠٣) انه مما لاشك فية ان الجهد المبذول يتطلب اختيار برنامج تدريبي منظم لانه يساعد السباح على استخدام المجموعات العضلية الضرورية و يتحقق مستوى متطور من الاداء المهاري بالتدريب المنظم والمخطط جيدا يعتبر من الدعائم الرئيسية التي تعمل على حدوث تغييرات وظيفية وبدنية ومهارية ونفسية تؤدي الى رفع مستوى اللاعب والوصول الى المستويات الرياضية العالية . والتدريب بنقص الاكسجين أحد طرق التدريب الحديثة لرفع مستوى الاداء وتدريب الهيبو كسيك هي اداء لتدريبات اثناء تعرض الانسجة لنقص الاكسجين من خلال تقليل عدد مرات التنفس او كتم النفس او التحكم فى كمية الهواء اثناء ممارسة المجهود البدني ولحتمية لعب المنافسات التي تعلق عن سطح البحر التي يتعرض لها اللاعب لنقص الاكسجين مما يؤثر بالسلب على الاداء الامر الذي يدعو الى اهمية حدوث تكيف الاعضاء واجهزة الجسم مع الدين الاكسجينى . (١٠٨ : ٢٥٥) (١: ٦٨)

ويرى الباحث ان اليوجا المائي تعلم عملية الشهيق والاستبقاء والزفير والوقت الذي تستغرقه وأساليب أطالة هذا الوقت بهدف إثارة القوة الروحية الكامنة . وان الأصوات التي يسمعها اليوجي عند ممارسة هذه الرياضة تختلف وفقا لدرجة التقدم التي يحرزها اليوجي في ممارساته ومنها صوت الموسيقى ويجب على اليوجي أن يتعقب الصوت إلى مصدره الأساسي ليتقدم بسرعة في هذا المنهج ومن يصل إلى درجة متقدمة في هذه الرياضة يربط نفسه بالمصدر الروحي للصوت ويسمع صوتا جذابا ساحرا باستمرار ينقله إلى أفق سامية في الرقي والروح . أما الاسترخاء يعد عاملا مهما جدا لأي رياضي يأمل إن يرتقي بمستوى ادائه ويحقق أفضل مستوى، حيث تساعد على خفض القلق والشك في القدرات والأفكار السلبية.

كما تعلم اليوفا الاعتماد على النفس بإزالة المخاوف ومنع القلق، حيث أن القلق يظهر بأشكال عدة مثل إرماق وتعب عام في الجسد، ويظهر أيضا على شكل مرض مثل صداع أو قرحة في المعدة في حالات التوتر الشديدة ، وأيضا كان شكل التوتر فإنه يؤثر على الشخص وعلى قدراته في العمل المنطقي، الإنتاج وحتى التفكير وهو ناتج عن متطلبات وضغوطات الحياة اليومية المفروضة على الأشخاص، ولليوفا دور كبير في تخفيف القلق وإزالته وزيادة قدرة الشخص على تحمل المصائب التي

تواجهه، حيث إن ممارسة تمارين اليوغا مي مهدئ طبيعي وتساعد على الاسترخاء (١٨).

وهذا ما يراه " أسامة كامل راتب (١٩٨٤) على أنه يجب إكساب المتعلم إيقاع التنفس المنتظم والمتزامن مع ضربات الذراعين والرجلين لأنها من العوامل التي تساعد على تقدم مستوى المتعلم في قطع مسافة السباق (٧٥:٣)

وترى بيار جاكمار، سعيدة الكفافي (١٩٩٩) إن تقنيات التنفس في اليوجا تقوى قدرة وقوة الرئتين وتساعد على التنفس بكل حرية وقوة، وتقوى الأجهزة الداخلية فهي تعتبر العمود الفقري لليوجا وتظهر أهميتها أكثر في الوضع ذاته الذي يتخذه المتعلم أثناء الممارسة. (١٠:٥)

ويضيف فاروق السيد (٢٠٠١) أن من المهام الأساسية للوصول إلى قمة الأداء في اليوجا أن نعمل على تنظيم وتعميق التنفس وذلك من خلال التدريب عليها بحيث يصل المتعلم إلى أكبر اتساع في الرئتين مما يساعد على إعطائه قدرة على تحمل الضغوط أثناء العمل. (١١: ١١٦)

ومما سبق يتضح أن التدريب المنتظم لعينة البحث من خلال تطبيق البرنامج المقترح أدى إلى رفع كفاءة الجهاز التنفسي الذي أدى بالتالي إلى عمق وتقليل عدد مرات التنفس الذي انعكس بدوره على مستوى الأداء المهارى لسباحة الصدر

تتفق هذه النتائج مع نتيجة دراسته التي قام بها كل من " هبه كمال الدين (٢٠١٤) ، دعاء كمال (٢٠١٤) ، أحمد المرسي (٢٠١٨) ، شيماء عاشور (٢٠٢٠) حيث توصلوا الى ان اليوجا ساعدت على تطوير المستوى المهارى الاستنتاجات : في ضوء نتائج البحث تم التوصل الى الاتي :

١. البرنامج التدريب باستخدام اليوجا المائي تأثير إيجابي على عينة البحث

٢. البرنامج التعليمي باستخدام الاليوجا المائي ادى الى رفع المستوى الرقمة لسباحة ١٠٠م

التوصيات:

في ضوء ما اسفرت عنه النتائج فإنه يمكن الوصول الي بعض التوصيات الآتية:-

- استخدام اليوجا المائي في تعليم مهارات السباحة ويجب علي المدربين الاهتمام بها
- إجراء المزيد من هذه الدراسات على سباحات أخرى.

المراجع

اولا : المراجع العربية

١. ابو العلا احمد عبد الفتاح (٢٠٠٣) : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ٢٠٠٣م.
٢. أحمد المرسي عبد السميع العزوني (٢٠١٨) : تأثير استخدام تمرينات اليوجا وتدليك الشياتسو على بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة باستعادة الاستشفاء للاعبين بعض الرياضات الجماعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها
٣. أسامة كامل راتب (١٩٨٤): تعليم السباحة، درا الفكر العربي، القاهرة.
٤. أشرف محمود (٢٠١٦م): الاعداد البدني والاحماء فى التدريب الرياضي ، دار خالد اللحيانى للنشر والتوزيع، المدينة المنورة ، المملكة العربية السعودية .
٥. بيار جاكمار، سعيدة الكفافي(١٩٩٩) : الشفاء باليوجا، ترجمة فادية عبدوش، هلا أمان الدين، دار الفراشة، بيروت.
٦. خالد محمد حشوش (٢٠١١م) : أسس التعليم السباحة ، مكتبة المجتمع للنشر، عمان .
٧. خيرية السكري ، ومحمد برقيع (٢٠٠٥) : مفهوم التدريب في الوسط المائي وتطبيقاته في الالعب الجماعية والفردية ، المؤتمر العلمي الأول استراتيجيات انتقاء أو أعداد المواهب الرياضية في ضوء التطور التكنولوجي والثورة المعلوماتية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية
٨. دعاء محمد كامل بيومى (٢٠١٤) : تأثير استخدام تمرينات اليوجا على بعض المتغيرات سيكوفسيولوجيه والبدنيه ومستوى الأداء فى السباحة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق
٩. شيماء محمد عاشور (٢٠٢٠) :فعالية تدريبات اليوجا على الكفاءة الوظيفية لمفصل الركبة لدى كبار السن ، بحث منشور ، العدد ٦٤ ، يوليو

- ٢٠٢٠ ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - كلية التربية
الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية
١٠. علي زكي .(٢٠٠٢م). " السباحة (تكنيك - تعليم - تدريب - انقاذ) " ، دار
الفكر العربي .القاهرة
١١. فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) : القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر
العربي، القاهرة.
١٢. كمال عبد الحميد ، محمد صبحى (٢٠٠٣م): اللياقة البدنية ومكوناتها ، دار
الفكر العربي ، ط٣ ، القاهرة .
١٣. مجلة جامعة النجاح(٢٠٠٩) : مجلة علمية للأبحاث(العلوم الإنسانية) (المجلد
٢٣) العدد ٢ .
١٤. محمد علي القط .(٢٠٠٢م). "فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة
" ، ج٢، المركز العربي للنشر ، القاهرة .
١٥. ناريمان ؛ فلسفة اليوغا (١٩٨٦) : ، ط١ ، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر
والتوزيع
١٦. هبه كمال الدين أحمد الديب (٢٠١٤) : تأثير تدريبات اليوجا على تحسين
بعض القدرات البدنية ومستوى أداء المهارات الأساسية في السباحة
لدى طلاب كلية التربية النوعية، رسالة ماجستير ، كلية التربية
الرياضية ، جامعة طنطا

ثانياً : المراجع الاجنبية

17. **Bernardi L.** Interval hypoxic training. Adv Exp
Med Biol.

ثالثاً : المواقع الشبكة الدولية للمعلومات

18. [http://www.badnia.net/badnia/showthread.php?
t=36029](http://www.badnia.net/badnia/showthread.php?t=36029)

Aswan University

جامعة أسوان

Faculty of Physical Education

كلية التربية الرياضية

Management of Post- Graduated & Rese

إدارة الدراسات العليا والبحوث

" تأثير برنامج تدريبي باستخدام اليوجا المائى على

المستوى الرقمى لاعبى ١٠٠م صدر "

الباحث/ يحيى أبو السعود سيد محمود

الملخص

يهدف البحث الحالى الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام اليوجا المائى ومعرفة تأثيره على المستوى الرقمى لسباحى ١٠٠ متر صدر. حيث تم اختيار لاعبين لاعبين نادى الكرنك الرياضى لسباحة ١٠٠م صدر بالطريقة العمدية كالمجتمع الكلى البالغ عددهم (٤٠) لاعب وتم إختيار عينة البحث بطريقة عشوائية (٣٠) لاعب تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والبالغ عددهم (١٥) لاعب، والأخرى ضابطة والبالغ عددهم (١٥) لاعب ويطبق عليهم البرنامج المتبع بالنادى.

حيث توصلت نتائج البحث الى البرنامج التدريب باستخدام اليوجا المائى كان له تأثير إيجابي على رفع المستوى الرقمى لسباحة ١٠٠م وقد يوصى الباحث الى استخدام اليوجا المائى فى تعليم مهارات السباحة ويجب على المدربين الاهتمام بها

Abstract

The current research is to design a yoga training program to find out its effect on the digital level for 100m swimmers. Where players for the Karnak Sports Club for the 100m swim were selected by an intentional way as the community numbered (40) players and a random sample was selected (30) players were divided into two groups, one of them experimental. The number of (15) players, and the other officer, the number of (15) players, and the program applied to them in the club.

The researcher recommended the use of yoga to my angel in teaching swimming, and trainers should pay attention to it.