

اثر استخدام تمرينات اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy

علي هادي عبد الحسين

ا.د مها صبري

ا.د زينب حسن فليح الجبوري

drmaha571@yahoo.com

d.zainab2012h@yahoo.com

ملخص البحث:

ينظر الكثيرون لليوغا على أنها مجرد شيء معنوي ليس له تأثير أو ذات تأثير ضعيف فضلا عن أنها غير محسوسة , فيعتقد الكثيرون أن تمارين اليوغا ما هي سوى بعض الحركات الرياضية أو بعض حركات التنفس اعتقادا منهم أن تلك التمارين ليست سوى شيء فرعي و غير هام . ولكن في الواقع تساهم تمارين اليوغا تمارين الاسترخاء في التخلص من الضغوط والتوتر و ذلك بتفريغ الذهن من أية أفكار سلبية و التركيز فقط في وضعية الجسم و طريقة التنفس , حينها يشعر الفرد بزوال الضغوط العصبية و العقلية و النفسية و ذلك بشكل تدريجي مع المواظبة على ممارسة تمارين اليوغا. هدف البحث الى أعداد تمرينات اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy وأيضاً هدف الى التعرف على تأثير تمرينات اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy اما فرض البحث فكان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات البحث لدى أفراد عينة البحث . استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة المشكلة. وتكونت عينة البحث من بعض النساء المشاركات في Fitness Academy وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية لاداء التجربة حيث بلغ عددهن (35) امرأة باعمار (30-35) سنة وتم توزيع استبانة البحث المتمثلة بمقياس التوتر اما عينة التجربة الرئيسية فتضمنت (10) مشتركات و تم اجراء التجانس والتكافؤ للعينة في الاختبارات القبلي . وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال المعالجات الاحصائية للاختبارات القبلي والبعدية بعد استخدام لتمرينات اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة تم التوصل الى ان أهمية استخدام تمرينات اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy في الاختبار البعدى وأيضاً ان استخدام تمرينات اليوغا والاسترخاء اثبتت ايجابيتهما .

الكلمات المفتاحية : تمرينات اليوغا ، التوتر ، النساء البدنيات

The effect of using yoga and relaxation exercises in reducing stress for obese women at the Fitness Academy

Prof. Dr.Zainab Hassan Flaih Al-Jubouri Prof. Maha Sabri Ali hadi abd alhussen
Abstarct:

Many view yoga as just a moral thing that has no effect or has a weak effect, in addition to being imperceptible. Many believe that yoga exercises are nothing but some sports movements or some breathing movements, believing that these exercises are nothing but a secondary and unimportant thing.

But in fact, yoga exercises and relaxation exercises contribute to getting rid of stress and tension by emptying the mind of any negative thoughts and focusing only on the body position and the method of breathing, then the individual feels the disappearance of nervous, mental and psychological pressures, and that gradually with perseverance in practicing exercises Yoga.

The research aims to:

1-Preparing stress-reducing yoga and relaxation exercises for obese women at the Fitness Academy

2-Knowing the effect of yoga and relaxation exercises in reducing stress for obese women at the Fitness Academy

As for the hypothesis of the research, there were statistically significant differences between the pre and post tests in the research variables among the research sample members.

The two researchers used the experimental approach due to its suitability to the nature of the problem.

The research sample consisted of some women participating in the Fitness Academy, and they were chosen randomly to perform the experiment, as they numbered (35) women, ages (30-35) years, and the research questionnaire represented by the stress scale was distributed. As for the main experiment sample, it included (10) participants, and a Homogeneity and equivalence of the sample in the pretests.

After presenting, analyzing and discussing the results through statistical treatments of the pre and post tests after using yoga and relaxation exercises to reduce stress for obese women, the following conclusions were reached.

1-The results showed the importance of using yoga and relaxation exercises in reducing stress for obese women in the Fitness Academy in the post-test

2-The use of yoga and relaxation exercises has proven positive.

Keywords: yoga exercises, stress, obese women

1 - المقدمة وأهمية البحث :-

يشهد العالم تطوراً كبيراً في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي واصبح التقدم الرياضي مؤشراً للتقدم العلمي، لما له من دلالة في استخدام الاسس العلمية لخدمة الرياضة في المجالات المختلفة، وان تحقيق النتائج الرياضية الجيدة اصبح الطابع المميز لعصرنا الحاضر وهذا لم يأت من فراغ وانما جاء نتيجة لاستخدام المعرفة والعلوم الرياضية المختلفة ولا سيما مجال علم النفس الرياضي للوصول الى الاداء الامثل ورياضة اليوغا هي رياضة الجسم والعقل، تمتد لأصول تاريخية قديمة في الفلسفة الهندية، وتتعدد أنماط اليوغا التي تجمع بين تقنيات التنفس، والاسترخاء، والتأمل، والحركات الجسدية، وقد أصبح لليوغا اليوم شعبية كبيرة؛ كونها تعدّ شكلاً من أشكال التمارين الجسدية التي تعتمد على وضعيات جسدية معينة، بهدف تحسين السيطرة على العقل، والجسم، والحصول على الراحة.

وهناك إجماع بين علماء النفس على أن للاسترخاء فوائد علاجية واضحة في تخفيض القلق وتطوير الصحة النفسية. وهناك نظريات متكاملة في العلاج النفسي تقوم على إرخاء العضلات إرخاءً عميقاً بهدف التخلص من حالات التوتر والقلق، مثل نظرية (جاكسون) و(جوزيف ولبي)¹

فالاسترخاء أساساً هو توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر. فالاضطراب الانفعالي وخصوصاً عند النساء اللواتي يرفضن تقبل ذاتهن لسبب أو لآخر خاصة وان عينة بحثنا من النساء المصابات بالبدانة مما يؤدي شعور عدم الرضا الي إثارة التوترات النفسية والقلق التي يكاد يكون مزمناً. مما يجعل المرأة في حالة عدم استقرار مستنفراً للانفعال السريع للمواقف الاجتماعية كالغضب وعدم التوازن و من مظاهرها ايضاً جمود العضلات ، وارتفاع الضغط، وزيادة نبضات القلب، واضطراب نظام التنفس. ويستغرق التدريب على الاسترخاء عادة ست جلسات ، في كل منها يجب أن تخصص عشرون دقيقة في الأقل لتدريبات الاسترخاء.

¹ كاظم جابر أمير ؛ الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط1 : (الكويت ، 1997) ص 36

وتعتبر البدانة وخاصة عند النساء إحدى المشكلات والتي تكون لها آثار سلبية على الجوانب الصحية و الوظيفية من حيث تأثيرها على الشكل والمظهر وعلى الأداء الوظيفي إضافة إلى آثارها في الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي و أمراض القلب و الضغط الدموي كما أن " البدانة تحجب عمل العضلات فيظهر التعب و الخمول على الإنسان".

أن تفشي هذه الظواهر في مجتمعنا يعد ظاهرة خطيرة يؤدي إلى الكثير من المشاكل و الأمراض و علينا معالجتها و إيجاد طريقة مناسبة تهدف في تكوينها إلى التعامل مع الجوانب المسببة لها و التوصل إلى طرق محاربة هذه الظاهرة الخطرة و الحد منها".

وقد أشارت العديد من الدراسات والأدبيات إلى إدخال تمارين الاسترخاء وخصوصاً برامج التهيئة النفسية المتمثلة بتمارين اليوغا ذات الأهداف الواضحة لها أثر في تعديل السلوك وعلاج الكثير من المشكلات

ولما كان التوتر هو السبب في أكثر الاضطرابات الجسمية والنفسية وبخاصة للمرأة و التي غالباً ما تكون مشاعرهما متأججة وملتهبة وغير مستقرة مما يؤثر في توازنهما النفسي والعاطفي فالجسم يعمل وحده متكاملة (Unity of Integration). وفي أي موقف كالتغيرات الجسمية تؤثر في تفكيرها وعندما تتوتر يضطرب بناءها الجسمي كله مما يؤدي إلى حدوث اضطرابات ذهنية وانفعالية كما يمكن أن تؤدي هذه إلى توترات انفعالية وعضلية.. ويترتب على هذه المواقف حالة من الاحباط وانعدام الاستقرار النفسي .

من خلال هذه المقدمة يحاول الباحثون دراسة هذه الظاهرة تقديم معلومات مهمة ومفيدة لمدربي المعاهد الصحية الرياضية حول استخدام تمارين اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في الأمر الذي يؤدي إلى تحسين الحالة النفسية والمزاجية للفتاة

1-2 مشكلة البحث :

أصبحت البدانة في الوقت الحاضر ظاهرة استرعت انتباه الناس على مستوى الأفراد و العوائل و المؤسسات و الشعوب فبعد أن كانت من المقاييس الحضارية القديمة رمزا للصحة و دليلا على السعادة و الرفاه الاجتماعي أصبحت الآن مؤشر نقص في الثقافة الصحية للفرد و العائلة .

وبالرغم من أن البدانة هو مرض جسدي يصيب الإنسان إلا أن البحث العلمي قد اثبت ارجاعها إلى أسباب نفسية ويعني ذلك أن البدانة تكون سببا رئيسا في التأثير على الحالة النفسية للفرد.

أن تعرض الفرد للاضطرابات تؤثر بشكل أساسي في الافراط في الشهية وفي الافرازات العصبية الهرمونية وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات على البدينين إن 44 % منهم يزدون من استهلاكهم للطعام لدى تعرضهم للإرهاق النفسي .

مما تقدم جاء اهتمام الباحثون باستخدام تمارين اليوغا و تمارين والاسترخاء كوسيلة مساعدة في علاج التوتر النفسي المصاحب للنساء المصابات بالبدانة في معهد Fitness Academy للتعرف على اثر تمارين اليوغا والاسترخاء خفض التوتر للمصابات بالبدانة .

1-3 أهداف البحث :-

1-وضع تمارين مقترحة باليوغا و تمارين الاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy

2-معرفة تأثير استخدام تمارين اليوغا و تمارين الاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy

1-4 فروض البحث :-

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في خفض التوتر للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : عينة من النساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy

1-5-2 المجال الزمني : 1 / 10 / 2022 ولغاية 25 / 12 / 2022 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعات اللياقة البدنية والرشاقة والقاعة الداخلية لمعهد Fitness Academy

1 - 6 تحديد المصطلحات :-

1 - 6 - 1 التمرينات :-

هي الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل الجسم وبناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن في الأداء الرياضي " (1) .

1 - 6 - 2 اليوغا :- وهي وسيلة لهدف يرسمه الانسان لنفسه ... فهي تهتم بالانسان جسماً ونفساً وروحاً وتهدف إلى تناعم هذه الآلات العجيبة وأنسجامها فيما بينها ... فليست اليوغا تمارين رياضية أو تأمل أو تركيز ... أنها كل هذا في وقت واحد وهي بذلك لاتعرف الفشل في تطوير اللياقة البدنية " (2)

1-6-3 البدانة : وهي تكسب الخلايا الشحمية بصورة تفوق الحد الطبيعي (3)

1-6-4 التوتر : وهو شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية ،ويأتي من نوبات تتكرر في نفس الفرد (4)

1-6-5 الاسترخاء : وهو عدم اداء اي شيء مطلق باستخدام العضلات و هذا يعني (فك ارتباط) اي انقباض او توتر في العضلات و عدم وجود نشاط عضلي تماما او الوصول الى درجة قريبة من الصفر تقريبا من النشاط (5)

2-منهج البحث و اجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

لتحقيق اهداف البحث استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث باستخدام مجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 عينة البحث :

اختيرت مجتمع البحث من النساء المشتركات في معهد Fitness Academy و قوامها (106) مشتركة تتراوح اعمارهن بين (15- 61) اما عينة البحث تم اختيارهن بطريقة عمدية فقد حدد الباحثون اعمار العينة حيث تتراوح بين (30-35) وقد بلغ عددهن 35 مشتركة تم اخيار (20) مشتركة ليمثلوا عينة التجربة الرئيسية قسموا الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية بواقع (10) مشاركات في كل مجموعة تم الاختيار والتقسيم بصورة عشوائية و استبعدت (3) من المشتركات من العينة لعدم وصولهن الى حد البدانة حسب مقياس (BMI) للكتلة الجسمية اي تم اختيار من لديها نسبة زيادة 29% أو أكثر، على ان تكون المشتركة خالية من الامراض العضوية فأصبح مجموع العينة التجريبية (20) مشتركة اما باقي افراد العينة فقد تم توزيع استبانة مقياس التوتر مع باقي افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية .

2-3 اجراءات البحث :

لغرض تجانس العينة تم قياس الطول و الوزن للمشاركات على وفق ميزان طبي موجود في المعهد وكذلك عمر المرأة و حسب ما موضح بالجدول (1) .

جدول (1)

يوضح تجانس عينة البحث للمتغيرات العمر و الطول و الوزن

المتغيرات	س	ع	معامل الالتواء
العمر/سنة	32,875	4,602	0,787

¹ - علي كمال (1980) : النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها , بغداد , الدار العربية للطباعة , ص110 .

⁴ - احمد عريبي , غازي صالح (2009) : اتجاهات معاصرة في علم النفس الرياضي , دار الكتب للطباعة , ص116 .

⁵ - محمد حسن علاوي (1998) : مدخل في علم النفس الرياضي , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ص342 .

¹ - عباس حسين عويد العكدي : بناء برنامج علاجي سلوكي لتخفيف الوزن , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , الجامعة المستنصرية ,

1999م ص40

⁵ مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص23 .

الطول/سم	161,750	5,272	0,270
الوزن/كغم	82,875	4,991	0,250

و بعد ان تم تشخيص عينة البحث طبق مقياس هاملتون للقلق⁽¹⁾ للمشاركات بعد ذلك تم توزيع المشاركات بصورة عشوائية من قبل مديرية المعهد الى مجموعتين الاولى المجموعة التجريبية (A) و الثانية المجموعة الضابطة (B) و قد اعتمدت الباحثة على مقياس الكتلة الجسمية (BMI) Body Mass Index و الذي يساوي حاصل ضرب الوزن بالكيلوغرامات على مربع الطول بالمتر , و هذا المقياس معتمد عليه عالميا .

2-4 ادوات البحث:
(المصادر العربية والاجنبية وشبكة الانترنت .الاختيارات والقياسات. جهاز لقياس الطول والوزن- حاسبة الكترونية نوع SHARP,قاعة رشاقة -جهاز كمبيوتر (P4).
2-5 مقياس التوتر النفسي :

استخدم الباحثون مقياس التوتر النفسي الذي يهدف الى التعرف على درجة التوتر النفسي للنساء المشاركات والذي اعدته (هدى جلال محمد 2004) ويصلح هذا المقياس لمعرفة مستوى التوتر النفسي لدى عينة البحث . ويتكون هذا المقياس من (30) فقرة ، وتكون الاجابة على هذه الفقرات على خمسة بدائل . (تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً- تنطبق عليه بدرجة كبيرة-تنطبق عليه بدرجة متوسطة- تنطبق عليه بدرجة قليلة -لا تنطبق عليه اطلاقاً)وقد عرض الباحثون المقياس على السادة الخبراء والمختصين في علم النفس واللياقة البدنية حيث تمت الموافقة على جميع الفقرات

وقسمت فقرات المقياس الى مجموعتين ، مجموعة الفقرات الايجابية وعددها (16) ومجموعة الفقرات السلبية وعددها (14) وتكون الاجابة على الفقرات الايجابية تنازلياً من اعلى قيمة (5) وحتى اقل قيمة (1) ، اما الاجابة على الفقرات السلبية تكون تصاعدياً من اقل قيمة (1) وحتى اعلى قيمة (5) . وكانت الفقرات الايجابية (1 ، 3 ، 4 ، 5 ، 7 ، 9 ، 10 ، 12 ، 14 ، 16 ، 19 ، 23 ، 27 ، 28 ، 29 ، 30) . اما الفقرات السلبية (2 ، 6 ، 8 ، 11 ، 13 ، 15 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 22 ، 24 ، 25 ، 26) .

2-6 الاسس العلمية للمقياس :-

1-6-2 الصدق :-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد اذ ان الصدق يعني " ان الاختبار يقيس ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيئاً اخر " ¹ وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال ايجاد الصدق الظاهري وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من الاساتذة المختصين في علم النفس الرياضي والعلوم التربوية والنفسية .

2-6-2 الثبات :

وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذ طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة ⁽¹⁾ . ولغرض معرفة درجة ثبات المقياس قام الباحثون بتطبيق الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية من خلال توزيع المقياس على افراد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغة (10) ومن خلال معرفة مدى درجة ثبات المقياس على نفس العينة ، تم تطبيق معادلة معامل الارتباط (بيرسون) بين الاختبارين الاول والنهاي وذلك بعد توزيع المقياس مرة ثانية بعد مرور اسبوع واحد وب نفس ظروف الاختبار الاول وتم الحصول على درجة ثبات (88.9) وان ارتفاع هذه الارقام تؤكد على مدى ثبات المقياس على افراد عينة التجربة الاستطلاعية .

2-7 اجراءات البحث الميدانية :

2-7-1 التجربة الاستطلاعية :

" هي تدريب عملي للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديها " ⁽¹⁾ تم اجراء التجربة الاستطلاعية الساعة الرابعة من يوم (12 / 10 / 2022) في قاعة الرشاقة في معهد

(1) عامر فهمي وهشام عامر : ميادى القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، دار الفكر النشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

(1) قاسم المندلاوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص157 .

Fitness Academy الكائن في شاع 14 رمضان في بغداد / المنصور على عينة من المشتركات في المعهد والبالغ عددهن (5) مشتركات. علماً بأن العينة الاستطلاعية تحمل نفس مواصفات العينة الرئيسية من ناحية العمر والوزن ،

وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على :-

1. الصعوبة التي تواجه الباحثون أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية .

2. مدى استجابة عينة البحث لمحتويات استمارات المقياس .

2-8 التجربة الرئيسية :

بعد اعد الباحثون اداة البحث وبعد تحديد العينة الاصلية والبالغة (30) مشتركة طبق المقياس وبأسلوب الاتصال المباشر ، حيث أجري التطبيق وتم شرح اهداف البحث لافراد العينة مع التأكيد على ضرورة الاجابة عن جميع فقرات المقياس بصدق . وقد استغرق وقت الاجابة على المقياس بين (15- 20) دقيقة .

2-9 استخدام تمارين اليوغا والاسترخاء :

تم اختيار هذه التمارين بعد الاطلاع على الادبيات و الدراسات السابقة ورأي الخبراء في مجال علم النفس , واللياقة البدنية ¹ * , وتهدف هذه التمارين الى معرفة اثرها على تحقيق انخفاض درجة التوتر لافراد عينة البحث .

2-9-1 اجراءات البرنامج المقترح باستخدام تمارين اليوغا وتمارين الاسترخاء

يتألف البرنامج المقترح من (12) جلسة بمعدل جلستين في الاسبوع لمدة (6) اسابيع و يشمل برنامج تمارين يوغا واسترخاء وتضمن البرنامج تمارين عضلات الرقبة و الوجه و الرأس والاكثاف و البطن والصدر و الاطراف العليا و الاطراف السفلى (ملحق 2), وتستغرق كل جلسة من جلسات البرنامج المقترح على (30) دقيقة , وقد عرضت محتويات البرنامج على مجموعة من الخبراء في اللياقة البدنية لبيان ارائهم وبعد اطلاع الباحثون على ملاحظات الخبراء اخذت بأرائهم وقد اقيمت محتويات البرنامج المقترح دون تغيير وكما موضح بالملحق (2) وكان موعد بدء البرنامج بتاريخ 2022/10/13 بمعدل جلستين اسبوعياً كل اثنين وخميس .

2-9-2 تمارين الاسترخاء المتبعة في البرنامج:

1. استلقي في وضع مريح عند بداية التدريب، والتأكد من هدوء المكان وخلوه من المشتتات.و أن يكون

المكان الذي سترقد عليه مريحاً.

2-اختاري وضع الجلوس الذي يناسبك .

3-اغلقي راحة يد اليسرى بإحكام وقوة.

4-افتحي راحة يدك اليسرى بعد ثوان معدودة، وارخها وضعها في مكان مريح على مسند الأريكة. لاحظي

أن العضلات أخذت تسترخي وتثقل.

5- كرري هذا التمرين (الشد والإرخاء) مع بقية العضلات الأخرى.

6-بعد اكتساب القدرة على التحكم في التوتر العضلي والاسترخاء في جميع أعضاء الجسم عضواً فعضواً بالطريقة .

7- اكتسبي القدرة على الاسترخاء بهذا النظام سيمكنك في مواقف أخرى من التحكم في الاسترخاء العضلي في مناطق معينة من الجسم فقط. فعندما تحتاجي بعض المواقف الإبقاء على بعض العضلات في حالة انتباه وتوتر ويقظة، من الممكن الإبقاء على العضلات الأخرى غير المستخدمة لهذا الغرض في حالة استرخاء.

¹ الخبراء:

سعاد سبتي ارشاد نفسي/ جامعة بغداد / كلية التربية للعلوم الصرفة

مظهر عبد الكريم العبيدي/علم النفس / جامعة ديالى / كلية التربية

مويد حسو /علم النفس الرياضي/جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

سعد عباس الجنابي/علم النفس الرياضي/جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ماهر محمد عواد/علم النفس /الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

اسيل ناجي / علم النفس الرياضي / الجامعة المستنصرية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

علي نوري /علم النفس الرياضي / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة المستنصرية

8-- استخدم قوة الإيحاء والتذكر الفكري للمساعدة على الوصول إلى إحساس عميق بالاسترخاء العضلي في لحظات قصيرة. فكري بالتركيز في عمليات الشد والاسترخاء العضليين. اما تمارين اليوغا التي استخدمها الباحثون وطبقت على عينة البحث فنجدتها في الملحق (2)

2-10 الاختبار القبلي:

تم توزيع استبانة مقياس التوتر النفسي للمجموعتين الضابطة والتجريبية والضابطة قبل بدء البرنامج وسوف تخضع المجموعة التجريبية الى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تمارين اليوغا والاسترخاء اما المجموعة الضابطة فسوف تخضع للبرنامج المعد من قبل المعهد والجدول (2) يبين الاختبار التائي ودرجة التوتر النفسي قبل بدء البرنامج (الاختبار القبلي)

جدول (2)

يبين الاختبار التائي ودرجة التوتر النفسي قبل بدء البرنامج (الاختبار القبلي)

المتغير	س	ع	القيمة التائية		الفروق
			T المحسوبة	T الجدولية	
الضابطة	113.09	6,30	0,87	2.89	عشوائية
التجريبية	110,54	6,65	0,91		

مستوى الدلالة (0,5) عند درجة حرية (18)

يتضح من الجدول (2) ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي في مقياس التوتر النفسي قد بلغ (113.09) بانحراف معياري بلغت قيمته (6.65) وبلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في مقياس التوتر النفسي (110,54) بانحراف معياري بلغت قيمته (110.54) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.87) وهي اصغر الجدولية والبالغة (2.89) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق عشوائية .

التجربة الرئيسية :

2 - 11 التجربة الرئيسية:

بعد اطلاع الباحثون على أغلب المصادر العلمية المتوفرة، كذلك الاستفادة من شبكة المعلومات الالكترونية (الانترنت) فضلاً عن المقابلات الشخصية التي اجراها الباحثون مع الخبراء وذوي الاختصاص لغرض الافادة من آرائهم وتوجيهاتهم السديدة، قام الباحثون بوضع باستخدام تمارينات اليوغا والاسترخاء على المجموعة التدريبية مراعية المرحلة العمرية والقابلية البدنية لعينة البحث والمتمثلة بالمشاركات في معهد Fitness Academy بدءاً من 2022/10/25 ولغاية 2022/12/10.

لم تتدخل في باقي اجزاء الوحدة التدريبية البدنية المعدة من قبل ادارة المعهد وقد طبق الباحثون التمارين المقترحة بعد الوحدة التدريبية ، وقد استعانت الباحثة بمدربة المعهد لتطبيق تمارين اليوغا والاسترخاء وبواقع وحدتين اسبوعياً ليكون مجموع الوحدات (2) اسبوعياً على مدار (7) اسابيع وكانت كل (السبت، الثلاثاء) زمن الوحدة التدريبية لتمرينات اليوغا كان (15 - 20) دقيقة في الوحدة التدريبية .

2 - 12 الأختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تطبيق تمارينات اليوغا واسترخاء والذي دام (6) اسابيع ، تم إجراء الأختبارات البعيدة على عينة البحث (التجريبية) في تمام الساعة الرابعة من يوم 12 / 12 / 2022 , بعد أنتهاء المدة الزمنية للبرنامج وقد تم توزيع استبانة مقياس التوتر النفسي على المجموعتين الضابطة التي لم تطبق تمارين اليوغا والاسترخاء والتجريبية وقد حاولت الباحثة توفير الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الأختبارات القبليّة لعينة البحث.

2-13- الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية SPSS في استخراج نتائج البحث .

(الوسط الحسابي- الانحراف المعياري-اختبار (ت)لدلالة الفروق بين المتوسطات -معامل الارتباط البسيط

بيرسون-التصحیح لـ (سبيرمان - براون)

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي , أذ وضعت هذه النتائج بجدول تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بين المجموعتين كونها "أفضل الوسائل لعرض كم كبير من البيانات مع إيضاح سريع لتفسير ما تحتوية" (1) . فضلاً عن أنها "تقلل من احتمالات الخطأ وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة" (2) .

حيث لجأ الباحثون إلى استخدام قانون (ت) للعينات المتناظرة لمعرفة الفروق المجموعة الضابطة في درجة مقياس التوتر النفسي نفسها في الاختبارات (القبلية والبعدي) وتحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05), باستخدام قانون (ت) للعينات غير المتناظرة لمعرفة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ثم بعد ذلك قام الباحثون بمناقشة النتائج وصولاً لتحقيق أهداف البحث وفروضه .

3-1 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في التوتر النفسي للمجموعة التجريبية التجريبية

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة الضابطة في مقياس التوتر النفسي في الاختبار البعدي

الدالة الاحصائية	قيمة ت		درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري + ع	الوسط الحسابي س	
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	2,54	1,06	9	10	12,84	101,90	الضابطة

يتبين من جدول (3) قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التوتر النفسي لدى المجموعة الضابطة والتي لم تستخدم في برنامجها التدريبي تمارين اليوغا والاسترخاء واكتفت بالمنهج المعد من قبل ادارة المعهد , حيث كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (101,90) بانحراف معياري (12,84)

وبعد استخراج قيمة (ت) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) تبين ان قيمتها المحسوبة (1.06) وهي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2.52) , وهذا ما يدل على ان الدلالة الاحصائية بينهما غير معنوية .

3-2 عرض وتحليل ومناقشة الفروق في التوتر النفسي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في مقياس التوتر النفسي في الاختبار البعدي

الدالة الاحصائية	قيمة ت		درجة الحرية	حجم العينة	الانحراف المعياري + ع	الوسط الحسابي س	
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2.54	8,16	9	10	5.65	93.16	التجريبية

يتبين من جدول (4) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس التوتر النفسي لدى المجموعة التجريبية والتي استخدمت في برنامجها التدريبي المعد من قبل الباحثون تمارين اليوغا وتمارين الاسترخاء , حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي (93.16) بانحراف معياري (5,65) .

وبعد استخراج قيمة (ت) عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) تبين ان قيمتها المحسوبة (8,16) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.52) , وهذا ما يدل على ان الدلالة الاحصائية بينهما معنوية

3-3 مناقشة النتائج:

أسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المعد من قبل الباحثون باستخدام تمارين اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy وهذا ما لمسناه من خلال الجدول (4) وهو تفوق المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في الاختبارات البعدي , إذ تمكنت تمارين اليوغا وتمارين الاسترخاء من خفض درجات المجموعة التجريبية

على مقياس التوتر و الأثر الفاعل للتأثير في شخصية النساء وتحويل انفعالاتها من مرتفعة الى معتدلة حيث يعد التوتر النفسي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه النساء في الوقت الحاضر وفي العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات والمتطلبات وضغوط الحياة اليومية كما أنها "من أكثر المظاهر النفسية المرافقة للسلوك الإنساني وأكثرها تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديله ومستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان" (1) ويرى الباحثون في هذه النتيجة جاءت منطقية سبب ذلك الى ان معظم المشتركات في معهد الصحة والرشاقة هن من اصحاب الاوزان الزائدة او من اللواتي يمتلكن اجسادا مثالية ويحاولن الحفاظ عليها .

من خلال جدول (4) نلاحظ فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التجريبية في خفض درجة التوتر يعزو الباحثون إلى فاعلية استخدام تمرينات اليوغا التي أختيرت بطريقة علمية استند فيها الباحثون إلى المصادر العلمية المتوفرة لدى أفراد المجموعة التجريبية فتمرينات اليوغا "تجعل الجسم أكثر استرخاءاً وتعطي للعضلات والمفاصل سلسلة عظيمة من حرية الحركة" (1) ، كون تمارين اليوغا لها "تأثير إيجابي على ويقوم تدريجياً بزيادة التركيز على الأداء من خلال الممارسة اليومية المنتظمة للتمرينات مما يكسبه عقلاً صافياً وواعياً" (3) ، فضلاً عن أن التدرج في أداء تمرينات اليوغا لها مردود جسدي وفكري يتمثل "بزيادة مخزون الطاقة فضلاً عن المردود الفكري المتمثل بالهدوء العقلي والتوازن النفسي والقدرة على الانتباه" (4) ، والتي ساعدت على أداء المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثون النتائج الحالية إلى مقدرة أفراد عينة البحث المتمثلة بالنساء المصابات بالبدانة على تقييم أنفسهم وشعورهم بأهميتها وقبولهم لذاتهم فضلاً عن اعتقادهم بكفائتهم الشخصية والتي تم التعبير عنها من خلال إجاباتهم على المقياس والتي أشارت إلى حالة من التفاعل الاجتماعي الإيجابي فيما بينهم وبين الآخرين وشعورهم بالرضا من خلال تمارين الاسترخاء واليوغا وبهذا الصدد يتفق الباحث مع (بخيت، 1985) "وتتفق هذه النتيجة كذلك مع ما توصلت إليه معظم الدراسات السابقة التي خلصت إلى أن الأفراد الذين يمارسون تمارين التهذئة النفسية ينظرون إلى أنفسهم بطريقة أكثر إيجابية ولديهم تقدير ذات مرتفع مثل دراسة Harris, 2003; Shelly, 1995; Marsh & Sonstroem, 1995; Boyd & Hrycaiko, 1997; (كامل، 2003، 1). وهذا ما يحقق فرضيتنا البحث، وعليه يمكن القول أن استخدام تمرينات اليوغا والاسترخاء في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

- 1- أثرت تمرينات اليوغا ايجابيا في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy
- 2- أثرت تمرينات الاسترخاء ايجابيا في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy
- 3- حققت المجموعة التجريبية فروقاً معنوية في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy
- 3- لم تحقق المجموعة الضابطة فروقاً معنوية في الاختيارين القبلي والبعدي في خفض التوتر للنساء المصابات بالبدانة في Fitness Academy

2-4 التوصيات :

- 1- اعتماد استخدام تمرينات اليوغا لتنمية المرونة ضمن منهاج معاهد الرشاقة , لا سيما أنها لا تحتاج إلى أجهزة وأدوات خاصة أو معقدة ويمكن ممارستها في أي مكان فضلاً عما تحتويه من عناصر تشويق واثارة .
- 2- إجراء بحوث ودراسات مشابهة على فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وبمتغيرات بحث أخرى .

(1) محمود عبد الحي علي و منصور محمد السيد: الضغوط النفسية وقلق الامتحانات واثارها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مجلة دوريه ربع سنويه، تصدرها كليه التربية – جامعه المنيا ، المجلد (13)، العدد (1)، يوليو، 1999، ص 140

3- ضرورة اهتمام مدربي اللياقة البدنية في معاهد الرشاقة بأدخال تمرينات اليوغا في الوحدات التدريبية أثناء تدريب المشتركين وبفئاتها العمرية المختلفة .

المصادر العربية والأجنبية :

- حمادة عبد العزيز ابراهيم :سيكولوجية الحرب على السمينة باستخدام المعرفة بالنتائج كحافز ذاتي ,المجلة العلمية للتربية الرياضية العدد (50) ابريل 2007.
- سميرة خليل محمد (2006) : التربية الصحية للرياضيين , جامعة بغداد. 2006
- عباس حسين عويد العكدي : بناء برنامج علاجي سلوكي لتخفيف الوزن , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , الجامعة المستنصرية , 1999م .
- عامر فهمي وهشام عامر : مبادئ القياس والتقويم في التربية , ط3 , دار الفكر النشر والتوزيع , 2005
- عامر فهمي وهشام عامر : مبادئ القياس والتقويم في التربية , ط3 , دار الفكر النشر والتوزيع , 2005
- علي كمال (1980) : النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها , بغداد , الدار العربية للطباعة
- عباس حسين عويد العكدي : بناء برنامج علاجي سلوكي لتخفيف الوزن , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية الاداب , الجامعة المستنصرية , 1999م .
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999
- كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي , ط1 : الكويت , 1997
- مصطفى باهي : المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق , ط1 , القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 1999 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي , القاهرة , مركز الكتاب للنشر . 1998
- محمود عبد الحي علي و منصور محمد السيد: الضغوط النفسية وقلق الامتحانات واثرها على معدلات التحصيل التراكمية لدى طلاب الجامعيين , مجلة البحث في التربية وعلم النفس , مجلة دوريه ربع سنويه , تصدرها كليه التربية - جامعه المنيا , المجلد (13), العدد (1), يوليو, 1999.
- 1-Davidson < Stanly (2009) : Human nutrition dietetics 17th ,Ed ,U.K,

مقياس (1) مقياس التوتر النفسي

ت	الفقرات	تنطبق عليه بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليه بدرجة كبيرة	تنطبق عليه بدرجة متوسطة	تنطبق عليه بدرجة قليلة	لا تنطبق عليه إطلاقاً
1	اشعر باسترخاء تام قبل المباراة .					
2	يخفق قلبي بشدة عندما ادخل الى المنافسة وهناك جمهور كبير					
3	يتسبب عرقي عندما اتعرض لمواقف محرجة في المباراة .					
4	اشعر بالارتياح عندما يتكلم المسؤول معي في شؤوني الخاصة.					
5	اشعر في يوم المباراة بتعب شديد .					
6	استطيع ان اتخذ قراراً حاسماً بسرعة في المواقف المفاجئة .					
7	اقوم بالضغط على اسناني عندما الاحظ عدم اهتمام فريقي في المباراة .					
8	تبقي شهيتي جيدة في يوم المباراة .					
9	استطيع تذكر احداث في المباراة بشكل جيد .					

10	كثيراً ما اعاني من تقطع في النوم قبل المباراة .				
11	استطيع تصور ما يمكن ان يحدث في المباراة قبل بدايتها .				
12	اشعر بجفاف الحلق والبلعوم عندما يشاهد عملي اشخاص مهمون .				
13	اشعر بالحاجة الى دخول الحمام لمرات عديدة قبل المباراة .				
14	اشعر بقدرتي على انجاز الواجب المطلوب بمستوى عال .				
15	اشعر بالسعادة عندما يرشدني المسؤولين الى اخطائي بصراحة .				
16	استطيع تركيز انتباهي حتى عندما تسير المباراة على نحو غير مخطط.				
17	اتحدث بهدوء وبثقة مع الحكم حتى عندما يتخذ ضدي قراراً خاطئاً .				
18	يحصل لدي اضطراب في النوم قبل المباراة				
19	اسيطر على جميع حركاتي مهما كان الموقف محرجاً او مفاجئاً.				
20	اشعر انني املك الطاقة الكافية للقيام بالواجب المطلوب .				
21	افقد القدرة على التركيز كلما زاد عدد الجمهور .				
22	يسهل عليّ تمييز دقائق الامور.				
23	ترتفع حرارة جسمي بشكل غير اعتيادي عندما توكل اليّ مسؤولية معينة				
24	اميل الى انتزاع الشعر (الرأس ، الشارب ، الحاجبين .. الخ) او امرار لساني عليه بقوة عندما افكر بموضوع مهم .				
25	حصول شجار بين افراد الفريق يسبب لي المأ في المعدة .				
26	قبيل المباراة اشعر بالام العضلات المفاجيء (التشنجات ، التقلصات)				
27	اشعر بالسيطرة والهدوء حتى لو كنت في ملعب الفريق المنافس .				
28	اشعر بالضغط في رأسي وكأنه سينفجر خطأ ما .				
29	اشعر بانني مبالغ في ردود افعالي تجاه المتغيرات الطارئة .				
30	اجد صعوبة في تركيز الانتباه عند اداء عملي في المباراة .				

ملحق (2)

تمارين اليوغا المستخدمة وأغراضها¹

تمارين الجبل :

1. Internet: Googel, www.saltsspring centre. Com. Yoga's exercises. 2004. ¹

ملاحظة : هذا الوضع مهم في بداية كل وضعيات الوقوف ونهايتها .

- الغرض منه : تمديد عضلات العمود الفقري والتخلص من التوتر .

الأداء : من وضع الوقوف فتحاً وتمديد الساقين والعمود الفقري أجعل الساقين مستقيمة ، وأرفع عضلات الفخذين الأمامية مما يدفع بالرضفتين إلى الداخل الآن مدد الخصر إلى الأعلى وأرفع القفص الصدري ثم أرجع الكتفين إلى الخلف مع مد العنق على نحو مريح مع الحفاظ على توازن الرأس فوق الساقين ، الآن مد ذراعيك إلى الأعلى مع جعل المرفقين مستقيمة والأصابع معاً .

- مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية نحو 30 – 60 ثا .

(تمديد عضلات الصدر) (1)

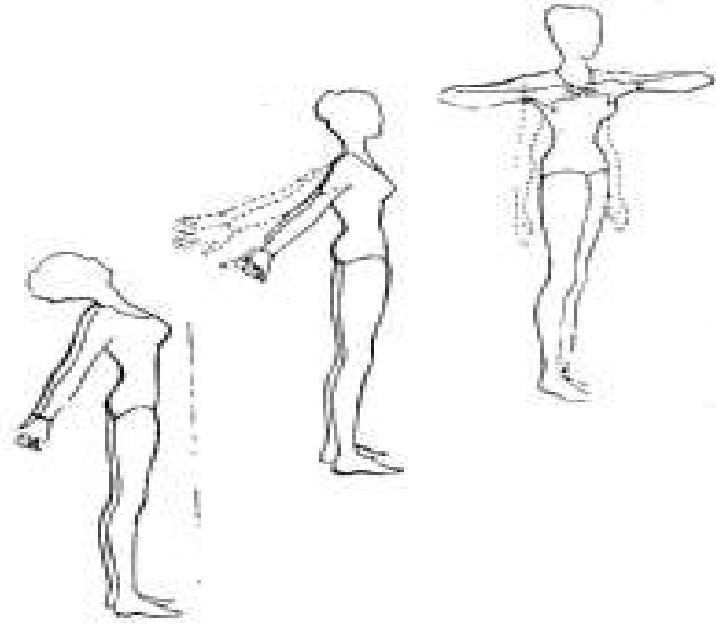
الغرض منه : تمديد عضلات الصدر .

- وصف الأداء : من وضع الجبل ثني الذراعين أمام الصدر ، ثم شدها بشكل مستقيم وراء الظهر

مع تشابك اليدين ثم الإنحناء بالجذع إلى الخلف بقدر الامكان وبدون توتر .

مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية نحو 20 ثا فأكثر وكما يوضحه الشكل (1) .

التكرار : 3 – 6 مرات .



الشكل (1)

تمديد عضلات الصدر

2- تمرين الأفق

الغرض منه : يعمل على مرونة مفصل الورك (الوركين) .

- وصف الاداء : من وضع الجبل خذي شهيق وباعدي قدميك عن بعضهما البعض مع تمديد الذراعين أفقياً ، القدمان متجهان الى الامام والساقان الان قم ببرم اصابع قدمك اليمنى الى الخارج باتجاه اليمين ثم ازفر واثني الساق اليمنى بزاوية قائمة ، انزل اليد اليمنى الى الارض بمحاذاة الحافة الخارجية للقدم اليمنى . الحفاظ على ساق اليسار مستقيمة الان مد جذعك والذراع اليسرى الثبات في هذه الوضعية مع التنفس بشكل منتظم وكما يوضحه الشكل (2) .

- مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 20 – 30 ثا لكل ساق (فأكثر) .

التكرار : 3 – 5 مرات .



الشكل (2)
تمرين الأفق

3- الانحناء الى الامام ومباعدة القدمين

- الغرض منه : تمديد عضلات الساقين .
- وصف الاداء : من وضع الجبل خذ شهيقاً وابعد قدميك شرط ابقاء اليدين بوضع التخصر الان ازفر وانحني الى الامام بدءاً من الوركين حتى تلامس اليدين الارض (مباعدة الذراعين مسافة عرض الكتف مستقيمة مع تمديد مقدمة الجسم بحيث يكون الظهر مقعراً) بقاء النظر الى الاعلى من دون شد العنق . وكما يوضحه الشكل (7) .
- مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 30 ثا فأكثر .
- التكرار : 3 - 5 مرات .



الشكل (7)

الانحناء إلى الأمام ومباعدة قدمين

روسا منديل ؛ المصدر الساب ، ص 26.

الغرض منه : يعمل على تمديد عضلات العمود الفقري والساقين .
وصف الاداء : من وضع الجبل باعد قدميك قليلاً الان امسك مرفقيك وبعد اخذ شهيق مددهما فوق الرأس الان ازفر واثن جذعك للامام مع بقاء الساقين مستقيمة (ارخ الجذع والعنق والرأس والتنفس بانتظام) وكما يوضحه الشكل (8) .
مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 20 – 60 ثا .
التكرار : 3 – 5 مرات .



الشكل (3)

تمرين الانحناء الأمامي

4- تمرين الشجرة

- الغرض منه : يعمل على مرونة مفاصل الوركين .
- وصف الاداء : من وضع الجبل ، ارفع ثم اثن ساقك اليمنى للجانب وامسك بالكاحل لتتمكن من رفع القدم عالياً (ضع اخمص قدمك اليمنى على الجهة الداخلية للخذ اليسر على ان تكون الاصابع موجهة الى الاسفل) الان مد ذراعيك الى الاعلى والراحتين مقابلة بعضهما بعض مع رفع الجذع . التنفس بشكل منتظم ، وكما يوضحه الشكل (4) مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية 30 ثا فأكثر .
- التكرار : 3 – 5 مرات .



الشكل (4)

تمرين الشجرة

تمرين النسر:

- الغرض منه : تمديد عضلات الساقين والذراعين والجهة الخلفية من الوركين والجذع كذلك زيادة مرونة الكتفين .
- وصف الاداء : من وضع الجبل تخفض الذراعين ثم تني الركبتين مع بقاء الجذع مستقيم ، الان ارفع ساقك اليمنى وضع فخذك الايمن فوق الايسر مع ثني الساق اليسرى ، ارفع ذراعيك امامك (المرفقان مثنيتان بحيث تتجه الاصابع للاعلى والراحتان متلاصقتان على بعضهما البعض الان لف (ابرم) الذراع اليسرى فوق اليمنى مع مباعدة الاصابع قليلاً عن الوجه مع رفع المرفقين الى مستوى الكتف ، وكما يوضحه الشكل (5) .
- مدة الثبات : حافظ على هذه الوضعية نحو 20 – 30 ثا فأكثر .
- التكرار : 3 – 5 مرات .



الشكل (5)

تمرين النسر