

تأثير استخدام تمارين اليوغا والمنشطات العقلية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية

م.د. ميادة تحسين عبد الكريم القيسي

Mayadaalqaisi110@gmail.com

أ.م. د. فاتن إسماعيل محمد

Smartword353@yahoo.com

مستخلص البحث

اشتمل البحث على أربع فصول هي :-
الفصل الأول :- تعد المنشطات العقلية من الوسائل الإدراكية المعينة التي تستثير ذاكرة المتعلم وتحثها وتوظف العمليات العقلية المناسبة أثناء تعلمه أو تترك له حرية توظيف ما يشاء من العمليات العقلية التي تؤدي على الفهم والاستيعاب ومن ثم التعلم ، إن اليوغا الفنية تعد يوغا متكاملة (للجسم والعقل والروح)، فالمتدرب لن يشعر بالملل لأن التمرينات تصاحبها الموسيقى والتي لن تعيق تركيز الأشخاص وتكمن أهميه البحث في معرفه مدى تأثير استخدام تمارين اليوغا والمنشطات العقلية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى اللاعبين ، كما إن العديد أن لم تكن جميع الفرق الرياضية تفتقر إلى استخدام تمارين اليوغا والتي لها فوائد جمة على الصعيد النفسي والبدني سواء للألعاب الفردية أم الفرقية والذين يحتاجون مثل هذه التمارين لفوائدها المتعددة . لذا ارتأت الباحثتان استخدام تمارين اليوغا والمنشطات العقلية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية .
ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين اليوغا والمنشطات على دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية . وافترضت الباحثتان إن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية. واشتمل المجال البشري لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية للشباب. واجري البحث المدة من 13 / 3 / 2017 ولغاية 12 / 8 / 2018 في القاعة الرياضية الخاصة لكل نادي .
الفصل الثاني :- اشتمل هذا الفصل على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريق العمدية وهم لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية للشباب للنوادي التالية (مصافي الوسط ، الدفاع المدني ، السلام ، مصافي الجنوب ، الجيش ، الميثاق). وتم ذكر الأدوات والوسائل المستعملة بالبحث وكذلك الاختبارات المستخدمة وتم استخراج الشروط العلمية للاختبارات بعدها أجريت التجربة الاستطلاعية والقبلية ثم التمارين تم إجراء الاختبارات البعدية وتمت معالجة النتائج إحصائيا .
الفصل الثالث :- هنا تم عرض النتائج الإحصائية المستخرجة بجداول مع تحليل تلك النتائج ومناقشتها

الفصل الرابع :- تضمن هذا الفصل على مجموعة من الاستنتاجات ومنها إن تمارينات اليوغا المستخدمة تؤثر بشكل جيد على نتائج الدقة لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لممارتي حائط الصد والضرب الساحق . وإن المنشطات العقلية تؤثر بشكل جيد على نتائج الدقة لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لممارتي حائط الصد والضرب الساحق . وأوصت الباحثة إلى ضرورة اعتماد تمارين اليوغا ضمن برامج التدريب الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة الشاطئية . ضرورة اعتماد المنشطات العقلية ضمن برامج التدريب الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة الشاطئية .

The effect of the use of yoga exercises and psychoactive stimulants in the accuracy of performance of some basic skills of beach volleyball

Dr.Mayada Tahseen Abdul-Kareem Al-Qaisi /Mustansiriya University / Basic Education

Mayadaalqaisi110@gmail.com

Dr.Fatin Ismail Mohammed/Mustansiriya University / Basic Education

Smartword353@yahoo.com

Key words

Yoga / Mental stimulants / Beach volleyball

The research included four chapters:

Chapter 1: – Mental stimulants are specific cognitive means that stimulate the memory of the learner and urges them and employ the appropriate mental processes while learning or leave him the freedom to employ what he wants mental processes that lead to understanding and absorption and then learning, artistic yoga is integrated yoga (body and mind) And spirit),

The trainee will not be bored because the exercises are accompanied by music and will not hinder people's concentration. The importance of research is to know how the use of yoga and psychotropic exercises affects the accuracy of some of the basic volleyball skills of the players and that not all sports teams lack the use of yoga exercises Which have great benefits on the psychological

and physical levels of individual or individual games and who need such exercises for their multiple benefits.

So the researchers decided to use yoga exercises and psychotropic drugs to accurately perform some basic beach volleyball skills. The aim of the research is to identify the effect of using yoga and steroids on the accuracy of some basic beach volleyball skills. The researchers hypothesized that there are statistically significant differences between the tests of the two experimental groups in the accuracy of performance of some basic skills of beach volleyball. The human field included beach volleyball players for young people. The research was conducted from 13/3/2017 until 12/8/2018 in the private gymnasium of each club.

Chapter II: – This chapter includes the methodology of the research and its field procedures. The researcher used the experimental method to suit the nature of the research problem. The sample of the research was chosen by road, namely, beach volleyball players for youth for the following clubs (Central Filters, Civil Defense,). The tools and methods used in the research as well as the tests used were mentioned and the scientific conditions for the tests were extracted after the experimental and tribal experiments were carried out and then the tests were performed and the results were processed statistically.

Chapter III: – Here the statistical results were presented in tables with an analysis of these results and discussed

Chapter IV: – This chapter contains a set of conclusions, including that the exercises used in yoga well affect the results of accuracy of beach volleyball players of the skills of the wall of the wall and beating overwhelming. Mental stimulants have a good impact on the accuracy of the beach volleyball players of the wall of the wall and the beating. The researcher recommended the need to adopt yoga exercises in the training programs for beach volleyball players. The need to adopt psychotropic drugs in the training programs for beach volleyball players.

1 - مقدمة البحث:-

تعد المنشطات العقلية من الوسائل الإدراكية المعينة التي تستثير ذاكرة المتعلم وتحثها وتوظف العمليات العقلية المناسبة أثناء تعلمه أو تترك له حرية توظيف ما يشاء من العمليات العقلية التي تؤدي على الفهم والاستيعاب ومن ثم التعلم . (افان ، 2006 ، ص137) وعلى المستوى الذهني والعقلي والروحي فهي تعمل من خلال تمرينات يوغا التنفس والتأمل مع ضمان الإحساس بالنشاط وزيادة الطاقة والهدوء والسلام. إن اليوغا الفنية تعد يوغا متكاملة (للجسم والعقل والروح)، فالمتدرب لن يشعر بالملل لأن التمرينات تصاحبها الموسيقى والتي لن تعيق تركيز الأشخاص ، كذلك فإن الأفراد من كل الأعمار والأجناس والمستويات (مستوى اللياقة البدنية) يستطيعون ممارسة اليوغا الفنية . وتكمن أهميه البحث في معرفه مدى تأثير استخدام تمارين اليوغا والمنشطات العقلية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لدى اللاعبين .

وتتضمن المشكلة بأنه أصبح ضرورياً لكل من المعلم والطالب إن يلم بالوسائل الإدراكية التي تعمل على تنشيط العمليات العقلية إذ أنها تحتاج إلى منشطات عقلية تعمل على استثارته ، فمنشطات استراتيجيات التعلم والدراسة أو ما تسمى بالمنشطات العقلية تعد من الوسائل الإدراكية المعينة التي تستثير ذاكرة المتعلم وتحثها على توظيف العمليات العقلية المناسبة التي تساعد على الفهم والتبصر ومن ثم التعلم وأهميه استخدام المنشطات العقلية لا يقتصر على المتعلم وإنما يتعداه إلى كل من المعلم ومصمم المناهج والكتب الدراسية ومصمم برنامج المادة التعليمية . فالمتعلم يحتاج إلى استخدام المنشطات العقلية كي تساعده على فهم المادة المتعلمة بطريقه أفضل وأسرع وأعمق والمعلم يحتاجها لكي يجعل أسلوب التدريس أكثر ثراء وتشويقاً والموضوع الذي يدرسه أكثر وضوحاً ومعنى . (زينب ، 2006 ، ص 203 - 204) كما إن العديد أن لم تكن جميع الفرق الرياضية تقتصر إلى استخدام تمارين اليوغا والتي لها فوائد جمة على الصعيد النفسي والبدني سواء للألعاب الفردية أم الفرقية والذين يحتاجون مثل هذه التمارين لفوائدها المتعددة . لذا ارتأت الباحثتان استخدام تمارين اليوغا والمنشطات العقلية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية .

ويهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين اليوغا على دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية والتعرف على تأثير استخدام المنشطات العقلية على دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية. أما فرضيات البحث فتتضمن أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (تمارين اليوغا) في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (المنشطات العقلية) في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعديتين للمجموعتين التجريبيتين في دقة أداء بعض المهارات

الأساسية بالكرة الطائرة الشاطئية . ومجالات البحث فتتضمن لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية للشباب وكانت المدة من 13 / 3 / 2017 ولغاية 12 / 8 / 2018 في القاعة الرياضية الخاصة لكل نادي .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

2-1 منهج البحث :- استخدمت الباحثان المنهج التجريبي للمجموعتين التجريبيتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع البحث وعينته :- تضمنت عينة البحث لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية للشباب للنوادي التالية (مصافي الوسط ، الدفاع المدني ، السلام ، مصافي الجنوب ، الجيش ، الميثاق) والبالغ عددهم (24) من أصل (36) إذ تم اختيارهم وبشكل عمدي لتوفرهم وكذلك انضباطهم في التمرينات وكذلك قدرة الباحثان على العمل معهم وتم اختيارهم بعد إجراء التجانس بينهم في المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في النتائج كما تم إجراء التكافؤ المهاري بينهم للتأكد من إن المجموعتين التجريبيتين مستمران بمنهج واحد ومن أجل ضبط جميع المتغيرات الدخيلة لمعرفة نتائج المتغيرات المستقلة فقط .

جدول (1)

يبين تجانس العينتين التجريبيتين

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني للاعب	سنة / شهر	17.131	0.349	17	0.641
العمر التدريبي للاعب	سنة / شهر	2.972	6.029	68.4	0.810
طول اللاعب	سم	180.31	6.660	183	0.273
كتلة اللاعب	كغم	67.781	6.035	68.6	0.807

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات :- استخدمت الباحثان العديد من وسائل جمع المعلومات منها :-

- المصادر العربية والأجنبية .
- استمارات خاصة بتدوين بيانات ومعلومات العينة والاختبارات .
- شبكة المعلومات (الانترنت) .
- الاختبار والقياس .
- المقابلات الشخصية .

كما استخدمتا الأجهزة والأدوات التالية :-

- ساعة توقيت CASIO عدد 2 .
- حاسبة SHARP عدد 1 .

- كاميرا تصوير فديو SONY عدد 1 .

- ميزان الكتروني JASM-2003 عدد 1 .

- شريط قياس الطول جلدي .

- أشرطة ملونة .

- صافرة نوع MIKASA عدد 1 .

- علامات وشواخص مختلفة .

- كرات طائرة قانونية عدد 10 وملعب كرة الطائرة الشاطئية القانوني .

- مقعد خشبي .

2-4 الاختبارات المهارية :- 1- اختبار تكرار حائط الصد (محمد ، 1997، ص 249-251)

- الغاية من الاختبار :- قياس قدرة اللاعب على الأداء المتكرر بنفس المعدل لمهارة حائط الصد من موقع واحد على الشبكة .

- الأدوات :- ملعب الكرة الطائرة القانوني ، مقعد الكرة الطائرة ، ساعة توقيت .

- طريقة الأداء :- يوضع المقعد خلف الشبكة في منتصفها على بعد (50سم) ويقف المدرب على المقعد ويمسك الكرة بكلتا يديه إذ تكون أعلى من مستوى الشبكة بمقدار (20سم) ويقف المختبر داخا منطقة ال(3م) في منتصف الملعب الثاني إذ يكون مواجه للشبكة عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالتقدم والوثب لأداء مهارة حائط الصد إذ تلامس الكرة التي يمسك بها المدرب بكلتا يديه من أعلى الكرة ثم يهبط على الأرض يكرر الأداء لأكثر عدد ممكن لمدة (10) ثانية .

- الشروط :- في كل مرة يثبت فيها المختبر يلزم ملاسته الكرة بكلتا يديه من أعلى الكرة .

1- على المختبر تكرار الأداء إلى أن يسمع إشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار .

2- يجب على المدرب الاحتفاظ بارتفاع الكرة فوق الشبكة مدة أداء المختبر .

3- في أداء مخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار .

- التسجيل :- يسجل المختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال (10) ثانية المحددة للاختبار .

2-اختبار الضرب الساحق المستقيم :-

- الغرض من الاختبار :- قياس دقة الضرب الساحق المستقيم في المثلث الداخلي من ملعب المنافس

- الأدوات :- خمس كرات طائرة ويقسم الملعب إلى مثلثين (نصف الملعب المقابل) ثم يقسم المثلث الداخلي (جهة الشبكة) على ثلاث مناطق عرض كل منطقة (2،66)م لان ملعب الكرة الطائرة الشاطئية طوله (8)م وليس (9)م .

- مواصفات الأداء :- بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق نحو المثلث الداخلي لجهة الشبكة .

- شروط الأداء :-

- 1- لكل مختبر خمس محاولات .
- 2- يلزم أن يكون الإعداد جيدا في كل محاولة .
- 3- تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وكما يلي :-
 - في المنطقة الأولى القريبة عن الشبكة (3درجات) .
 - في المنطقة الثانية (الوسطى) (درجة واحدة) .
 - في المنطقة الثالثة القريبة من خط النهاية (5درجات) .
- التسجيل :- يسجل للمختبر الدرجة التي حصل عليها في المحاولات الخمس ، أي إن الدرجة النهائية لهذا الاختبار هي (25 درجة) .

2-5 الأسس العلمية للاختبارات :-

على الرغم من إن الاختبارات المستخدمة في البحث تتمتع بمعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية وهي مقننة فقد عمدت الباحثتان أيضا إلى التأكد على ملائمتهم لعينة البحث من خلال توزيع الاختبار على المتخصصين في مجال اللعبة تم الاتفاق من قبل 8 من أصل 10 خبراء على هذه الاختبارات لتحقيق صدق المحتوى ثم أجريت الباحثتان الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية إذ اجري الاختبار يوم 16/9/2017 وتم إعادة الاختبار بعد مرور أسبوع أي يوم 23/9/2017 وتحت نفس الظروف المعتمدة للاختبار الأول لتحقيق الثبات ، والجدول التالي يبين ذلك .

جدول (2)

يبين ثبات الاختبارات المهارية

اسم الاختبار	معامل الثبات	الصلاحية
اختبار تكرار حائط الصد	0.890	مقبول
اختبار الضرب الساحق	0.910	مقبول

أما الموضوعية فالاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية كون الاختبارات تم تصويرها وهي تعتمد بالدرجة الأولى على الدقة أي مكان سقوط الكرة كما إن الاختبارات سهلة ومفهومة ولا تحتمل التأويل

جدول (3)

يبين التكافؤ المهاري بين المجموعتين التجريبيتين

المعالجات الإحصائية هدف الاختبار	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة T المحسوبة	sig	الدلالة
		س ⁻	ع	س ⁻	ع			
دقة حائط الصد	درجة	4.27	1.037	4.6	0.930	0.508	0.620	غير معنوي
دقة الضرب الساحق	درجة	8.380	1.410	8.6	1.197	0.193	0.860	غير معنوي

2-6 الاختبارات القبلية :-

تم إجراء الاختبارات القبلية والتكافؤ بين المجموعتين التجريبيتين في يوم السبت الموافق 21/10/2017 على عينة البحث وذلك في ملعب الكرة الطائرة الشاطئية ببغداد الساعة 9.00 صباحا .

2-7 التمارين المستخدمة :-

قامت الباحثتان بإعداد القسم الرئيس للبرنامج التدريبي للمجموعتين التجريبيتين فقط مع البقاء على القسم التحضيري والقسم الختامي كما هو معتمد من قبل المدربين للمجموعتين التجريبيتين أي الجانب هذا هو موحد لكلا المجموعتين ولكن تم تحديد 15 دقيقة فقط من القسم الرئيس لإدخال المتغيرات المستقلة لكل مجموعة على حدة فقد أدخلت تمارين اليوغا للمجموعة التجريبية الأولى وتمارين المنشطات العقلية للمجموعة التجريبية الثانية وهو المتغيرات المستقلة المختلفة فقط بين المجموعتين مع اعتماد التدريب لمدة بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعية أي 24 وحدة تدريبية . وكان الغرض من عمل هذا البرنامج التدريبي الموحد هو لضبط هذا الجانب لكلا المجموعتين لكون الفريقين منفصلين في التدريب ولكل مدرب القسم الرئيس الخاص به لذا تم توحيد هذا القسم وتم وضعه من قبل الباحثتان بما يلائم قدرات عينة البحث فقط تم التغير في التمارين المستخدمة داخل القسم الرئيس للمجموعتين من ناحية استخدام تمارين يوغا أو منشطات عقلية ، وكما مبين في أدناه .

1- تم تطبيق التمارين في يوم السبت الموافق 4/11/2017 لغاية يوم السبت 13/1

2018/ وعلى المجموعتين التجريبيتين . واستمرت مدة تنفيذ التمارين 24 وحدة أي 12 أسبوع .

- 2- تراوحت مدة تنفيذ تمارين اليوغا والمنشطات العقلية من 15-20 دقيقة مع ضرورة التدرج بإعطاء التمارين ثم تنفيذ التمارين في مرحلة الإعداد الخاص .
- 3- تم اعتماد مبدأ التموج ضمن المفردات داخل القسم الرئيس .
- 4- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المنخفض والمرتفع الشدة واعتماد النبض في أوقات العمل والراحة . والتنوع في إعطاء التمارين داخل القسم الرئيس .

2-8 الاختبارات البعيدة :-

- تم إجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث في يوم الثلاثاء الموافق 1/30 / 2018 وذلك في تمام الساعة 10.00 صباحا وتحت نفس الظروف التي تمت بها إجراء لاختبارات القبلية .
- 2-9 الوسائل الإحصائية :- تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss لإظهار نتائج البحث .

الفصل الثالث

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

- 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعتين التجريبية الأولى (تمارين اليوغا) والمجموعة التجريبية الثانية (المنشطات العقلية) لمهارة حائط الصد.

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة حائط الصد

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف ⁻	ف ه	ت	قيمة	الدلالة
	س ⁻	ع	س ⁻	ع					
التجريبية الأولى (اليوغا)	4.27	1.037	7.63	1.07	3.36	0.914	10.44	0.000	معنوي
التجريبية الثانية (المنشطات العقلية)	4.6	0.930	5.9	0.930	1.3	1.062	2.666	0.032	معنوي

يلاحظ من الجدول (4) إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى في اختبار مهارة حائط الصد في نتائج الاختبار القبلي بلغ (4.27) وفي نتائج الاختبار البعدي بلغ (7.63) والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي بلغ (1.037) و لنتائج الاختبار البعدي بلغ (1.07) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (3.36) بانحراف معياري للفرق (0.914) وعند حساب قيمة T المحسوبة نجدها (2.666) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (0,000) والتي هي أصغر من (0,05)، وهذا يعني دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي. ويلاحظ من الجدول (4) إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار مهارة حائط الصد في نتائج الاختبار القبلي بلغ (4.6) وفي نتائج الاختبار البعدي بلغ (5.9) والانحراف

المعياري لنتائج الاختبار القبلي بلغ (0.930) و لنتائج الاختبار البعدي بلغ (0.930) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (1.3) بانحراف معياري للفرق (1.062) ، وعند حساب قيمة T المحسوبة نجدها (2.666) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (0,032) والتي هي أصغر من (0,05)، وهذا يعني دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار ألبعدي.

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبتين المجموعة التجريبية الأولى (تمارين اليوغا) والمجموعة التجريبية الثانية (المنشطات العقلية) لمهارة الضرب الساحق .

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية والدلالة المعنوية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية لمهارة الضرب الساحق .

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	ت	قيمة sig	الدلالة
	س-	ع	س-	ع				
التجريبية الأولى (اليوغا)	8.380	1.410	14.621	1.688	6.241	11.20	0.000	معنوي
التجريبية الثانية (المنشطات العقلية)	8.6	1.197	13.127	2.289	4.527	8.700	0.00	معنوي

يلاحظ من الجدول (5) إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الاولى في اختبار مهارة الضرب الساحق في نتائج الاختبار القبلي بلغ (8.380) وفي نتائج الاختبار البعدي بلغ (14.621) والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي بلغ (1.410) و لنتائج الاختبار البعدي بلغ (1.688) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (6.241) بانحراف معياري للفرق (1.582) ، وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها (11.20) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) وبالبالغة (0.000) والتي هي أصغر من (0,05)، وهذا يعني دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار ألبعدي. ويلاحظ من الجدول (5) إن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار مهارة الضرب الساحق في نتائج الاختبار القبلي بلغ (8.6) وفي نتائج الاختبار البعدي بلغ (13.127) والانحراف المعياري لنتائج الاختبار القبلي بلغ (1.197) و لنتائج الاختبار البعدي بلغ (2.289) وبلغ متوسط فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (4.527) بانحراف معياري للفرق (1.509) ، وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها (11.20) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع درجة

(Sig) عند مستوى دلالة (0,05) والبالغة (0.000) والتي هي أصغر من (0,05)، وهذا يعني دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلة والبعدية للمجموعتين التجريبية الأولى (تمارين اليوغا) والمجموعة التجريبية الثانية (المنشطات العقلية) لمهارتي حائط الصد والضرب الساحق .

من خلال الجدول (4) و (5) تبين هناك فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية وتعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى تمارينات اليوغا المعدة من قبل الباحثان والتي تم أدائها من قبل عينة البحث بصورة منتظمة وضمن تكرارات معينة وأوقات ثابتة محددة ، مما أدى إلى تحسن أداء المجموعة الأولى حيث أن هذه التمارينات ذات تأثير ايجابي ، وتجعل الجسم أكثر مرونة وتعطي العضلات والمفاصل سلسلة من حرية الحركة. فضلاً عن صحة تنفيذ هذه التمارينات من حيث اتخاذ الوضع الصحيح ومدة الثبات تؤدي إلى تنمية المرونة ، وأن أفضل الأساليب لتنمية المرونة هو أداء التمارينات باستخدام قوة قليلة مع دوام الأداء لمدة طويلة لإحداث التكيف اللازم للأنسجة . أن الكلمات والرموز تستخدم كمثير لتحقيق استجابة معينة يجب أن تكون بسيطة وتثير بشكل آلي الاستجابة المرغوبة وتعمل على التخلص من العادات السيئة التي تفوق التركيز أثناء الأداء . (اسامة، 2004 ، ص302) وهذا ما تم تحقيقه من خلال أشكال المنشطات العقلية التي ساعدت الفرد على زيادة الإدراك بالمهارة وتقوية تركيز الانتباه لديهم فضلاً عن زيادة فهمهم لذاتهم الجسمية من خلال تعلم مهارات المبارزة التي عملت على زيادة مفهوم الفرد لذاته الجسمية وجعله يقوم بأداء المهارات بشكل أكثر سهوله ودقه من خلال معرفة كافة تفاصيل المهارة وطريقة أدائها لكونها تتعلق بأجزاء جسم الإنسان وتفاصيله .

3-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبتين (تمارين اليوغا) و (المنشطات العقلية) لمهارة حائط الصد

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبتين (تمارين اليوغا) و (المنشطات العقلية) لمهارة حائط الصد

اسم الاختبار	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		ت المحسوبة	درجة Sig	الدلالة
	س ⁻	ع	س ⁻	ع			
حائط الصد	7.63	1.07	5.9	0.930	4.301	0.001	معنوي

من خلال عرض النتائج في الجدول (6) للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية لاختبار مهارة حائط الصد تبين ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (7.63) والانحراف المعياري (1.07) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية (5.9)

والانحراف المعياري (0.930) ، وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها (4.301) وهي دالة إحصائياً بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية والبالغة (0.001) والتي هي أصغر من (0,05)، وهذا يعني دلالة الفرق بين المجموعتين .

3-5 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبيتين (تمارين اليوغا) و (المنشطات العقلية) لمهارة الضرب الساحق

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبيتين (تمارين اليوغا) و (المنشطات العقلية) لمهارة الضرب الساحق

اسم الاختبار	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		ت المحسوبة	درجة sig	الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الضرب الساحق	14.621	1.688	13.127	2.289	1.497	0.149	غير معنوي

من خلال عرض النتائج في الجدول (7) للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية لاختبار مهارة الضرب الساحق تبين ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الأولى بلغ (14.621) والانحراف المعياري (1.688) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية الثانية (13.127) والانحراف المعياري (2.289) ، وعند حساب قيمة (ت) المحسوبة نجدها (1.497) وهي غير دالة إحصائياً بالمقارنة مع درجة (Sig) عند مستوى دلالة (0,05) والبالغة (0.149) والتي هي أكبر من (0,05)، وهذا يعني عدم دلالة الفرق بين المجموعتين .

3-6 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية الأولى (تمارين اليوغا) والمجموعة التجريبية الثانية (المنشطات العقلية) لمهارة حائط الصد والضرب الساحق .

إذ يؤكد محمود الملط " انه عند أداء تمارينات اليوغا بأوضاعها المختلفة وبحركات بطيئة مرتخية وقليل من التكرارات ، وبايقاع منتظم مع التنفس ، وبأداء منسق مع الاتزان وبذلك سوف يؤثر على الجهاز العصبي المركزي الذي بدوره يؤثر على الجهاز العضلي وخصوصاً في قوة عضلات البطن والظهر والوسط والرجلين والذراعين" (محمود، 2008، ص 29) وأن المنشطات العقلية تعد وسائل إدراكية تحت المتعلم وتترك له الحرية في توظيف ما يشاء من عمليات عقلية التي تؤدي إلى الفهم والتبصر ومن ثم فأنها تقود إلى الاسترجاع والتذكر حين تواجهه إي مشكله تحتاج إلى حل .

الخاتمة

توصلت الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات منها إن تمارينات اليوغا المستخدمة تؤثر بشكل جيد على نتائج الدقة لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لمهارة حائط الصد والضرب الساحق وإن المنشطات العقلية تؤثر بشكل جيد على نتائج الدقة لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية لمهارة حائط الصد والضرب

الساحق وكان تأثير تمارين اليوغا أكثر فاعلية على دقة أداء مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية ولا يوجد فرق بين المجموعتين في دقة أداء الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة الشاطئية . وخرجت الباحثتان بجملة من التوصيات أهمها ضرورة اعتماد تمارين اليوغا ضمن برامج التدريب الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة الشاطئية . ضرورة اعتماد المنشطات العقلية ضمن برامج التدريب الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة الشاطئية . إجراء بحوث مشابهة تتناول استخدام تمارين اليوغا والمنشطات العقلية لفعاليات والعباب رياضية مختلفة (فردية وفرقية).

المصادر

- 1- أسامة كامل راتب . تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط2 ، القاهرة : النصر ، دار الفكر العربي ، 2004 .
- 2- أفنان نظير دروزة . أساسيات في علم النفس التربوي ، ط1 ، الأردن : عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2006 ، ص137 .
- 3- زينب عزيز العامري . أثر استخدام المنشطات العقلية في استراتيجيات تعلم ودراسة طالبات الصف الثاني المتوسط وتحصيلهن في الكيمياء ، بحث منشور ، بغداد : كلية التربية الأساسية / الجامعة المستنصرية ، حولية أبحاث الذكاء ، 2006 ، ص 203 – 204 .
- 4- محمد صبحي حسنين وحلمي عبد المنعم . الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) ، ص249-251 .
- 5- محمود ربيع الملط . اليوغا طريق إلى الصحة والسعادة والأخلاق الرفيعة ، الدار المصرية للنشر ، 2008 .

تمارين اليوغا

التمرين	التكرارات	المجموعات	الراحة		زمن الأداء	الأداء الكلي
			تمارينات	مجموعات		
الوقوف ضما وضع المثلث	4	2	-	30د	1د لكل تكرار	8
الوقوف ضما تمرين تمديد عضلات الصدر	3	3	-	30د	1د لكل تكرار	9

المنشطات العقلية (15-20) دقيقة

- يقوم كل لاعب بشرح للمهارة وتطبيق التمرين الذي تم استخدامه في الوحدة التدريبية والأخطاء التي وقع فيها وتشخيص النقاط السلبية للأداء ومتطلبات الأداء الأخرى مع محاولة الأداء مرة أخرى بشكل سليم (المراجعات) وتكون بمثابة اختبارات بين اللاعبين لأداء المهارة أي بمثابة رسائل عقلية لمساعدة تحسين ذاكرة الشخص وبشكل أساس الاحتفاظ البعيد المدى بها .

نموذج لوحدة تدريبية خاصة بمهارة حائط الصد

هدف الوحدة :-

الوحدة التدريبية رقم (5)

زمن القسم الرئيس (50-60 دقيقة)

الأجهزة والأدوات:-

زمن الانتقال من تمرين إلى آخر

مجموعة تدريبية (تمارين اليوغا)

(1دقيقة)

التمرين	التكرار × الزمن	المجاميع	زمن العمل الفعلي	الراحة بين المجاميع	مجموع الراحة الكلية	زمن العمل	الملاحظات
G2	10د	2	20د	1د	1د	21د	
وقوف اللاعبين صفين مواجهين للشبكة وبمسافة (2م) عنها وعند الإشارة الأولى للتقدم للشبكة والتهبوء والإشارة الثانية للقفز عاليا لعمل حائط الصد والهبوط وهكذا							
تمرين القفز إلى الجانب لعمل حائط الصد ويتم بوقوف اللاعب أمام الصندوق الخشبي وعلى شكل قاطرة وعند الإشارة يتم تنفيذ القفز على الجانب والهبوط أماما والقفز على الحائط لعمل حائط الصد وهكذا باستمرار	10د	2	20د	1د	1د	21د	استخدام صندوق خشبي

نموذج لوحدة تدريبية خاصة بمهارة الضرب الساحق

هدف الوحدة :-

الوحدة التدريبية رقم (23)

زمن القسم الرئيس (50-60 دقيقة)

الأجهزة والأدوات:-

زمن الانتقال من تمرين إلى آخر

مجموعة تجريبية (المنشطات العقلية)

(1دقيقة)

التمرين	التكرار × الزمن	المجاميع	زمن العمل الفعلي	الراحة بين المجاميع	مجموع الراحة الكلية	زمن العمل	الملاحظات
تمرين القفز وضرب الكرة إذ يقف لاعبان متقابلان المسافة بينهما من (3-4)م مسك الكرة بالذراع عاليا وضربها باليد الأخرى وهكذا بالتبادل	10د	2	20د	20ثا	20ثا	20د	استخدام الكرة الطائرة
تمرين إعداد لأداء الضرب الساحق إذ يقف اللاعبون واحد خلف الآخر أمام مركز رقم (4) ولمسافة (3-4)م والمعد في مركز (3) والمدرب يقف في الملعب وبجانبه كرات يقوم برمي الكرات إلى المعد ليقوم بإعدادها إلى المهاجمين بالتسلسل	10د	2	20د	1د	1د	21د	استخدام الكرة الطائرة