

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بابل

مديرية التربية الرياضية والفنية

تأثير بعض تمارين اليوغا في تطوير دافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية الرياضية

اعداد

أ.م.د. شـيـمـاء علي

٢٠١٤ م

١٤٣٥ هـ

١-التعريف بالبحث

١-١مقدمة البحث وأهميته :-

ان التطور الذي تشهده الالعاب الرياضية وما يحدث من مواكبة لتغيرات العصر الحديث قد اوقت العبء الكبير على الباحثين في البحث والتقصي لايجاد كل ما هو جديد لتطوير الالعاب الرياضية . واليوغا تعد من الوسائل الحديثة والمهمة في تطوير الافراد .

اذ نجد اعتمادها له دور كبير في تهدئة وتطوير الافراد كما ان دافعية الطالب وما لها من اهمية في تطوير المستوى الدراسي له تتطلب ايجاد وسائل مختلفة لزيادة هذه الدافعية . وتمارين اليوغا من الوسائل ذات الصلة بهذا الامر من خلال اعطائها للطالب ومحاولة التأثير في دافعية التعلم عن طريق التهدئة النفسية له .

فمن خلال البحوث المستمرة في علم النفس نجد قلة في استخدام وسيلة تساعد الطالب في رفع دافعيته للتعلم والاهتمام بالمادة العلمية ومن هنا تأتي أهمية البحث في استخدام وسيلة مساعدة وهي تمارينات اليوغا وما لها من دور كبير رفع دافعية الطالب من خلال الاسترخاء الذي توفره التمارين المعتمدة خلال استخدامه وهذا بدوره يرفع من دافعية الطالب لارتباطها باسترخاء الطالب وتحسن حالته المزاجية مما يسهل عملية التعلم واستيعاب المعلومات المقدمة له خلال الدرس .

١-٢ مشكلة البحث :-

من خلال ملاحظة اداء الطلاب وجد ان لديهم ضعف في دافعية التعلم وتلكؤ في الاستجابة للاداء الرياضي نتيجة ضعف الاهتمام وقلة انتباه لذا كان لابد من ايجاد وسيلة ذات تأثير نفسي لتهيئة الطالب وتطوير دافعيته للتعلم وابعاد اي عامل سلبي لديه لذا من خلال استخدام تمارين اليوغا سنعد وسيلة مناسبة لتهدئة وتطوير الطالب وتصفية الذاكرة لديه من يزيد من قابليته على التركيز واستيعاب المادة بصورة سهلة وسريعة .

١-٣ أهداف البحث

١- اعداد تمارينات خاصة باليوغا لطلاب كلية التربية الرياضية (المرحلة الثانية) / جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣ .

٢- التعرف على تأثير بعض تمارينات اليوغا في تطوير دافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

٣- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في دافعية التعلم لدى الطلاب .

٤- التعرف على الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لدافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية الرياضية .

١-٣- فروض البحث :-

١- تمرينات اليوغا لها تأثير إيجابي في تطوير دافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية الرياضية (المرحلة الثانية) /جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣ .

٢- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في دافعية التعلم لدى الطلاب .

٣- وجود فروق معنوية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية لدافعية التعلم لدى طلاب كلية التربية الرياضية (المرحلة الثانية) / جامعة بابل .

١-٥- مجالات البحث :-

-المجال البشري :- طلاب كلية التربية الرياضية (المرحلة الثانية) / جامعة بابل للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣

- المجال الزمني :- للفترة من ١٥/١٢/٢٠١٢ الى ٢٥/٤/٢٠١٣

- المجال المكاني :- القاعة المغلقة بكلية التربية الرياضية / جامعة بابل .

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

٢-١ الدراسات النظرية

٢-١-١ ماهي اليوغا :-

تعد اليوغا من العلوم المنبثقة من المعرفة الهندية القديمة (فيدا) أما كلمة يوغا فهي كلمة سنسكريتية * .

وتعني الأتحاد بين الجسم والعقل ولاتفرق بين جسم الانسان وعقله بل تجد لها وحدة واحدة ، وفلسفة اليوغا تعرض

مبادئ لها بصيرة نافذة من جوانب الحياة كلها الروحية والعقلية والجسدية ، والأنسان فيها مركز لقوى متمركزة وثابته فكلما نما الجانب الثابت فيه زادت سيطرته على الجانب المتحرك . وتبدو رياضة اليوغا أحياناً سهلة الأداء . مثلها مثل أي شكل تدريبي آخر أما في الحقيقة فأن اليوغا هي في الأصل رياضة روحية قديمة صممت لكي تؤهل الذهن والقلب للنقاء الروحي والأيمان ¹ . وعلى الرغم من تعدد أنواع الرياضة تبقى اليوغا الرياضة السحرية لحياتنا العصرية التي تقضي على الأرهاق وتحافظ على رشاقة الجسم ليصبح منسجماً مع النفس وسعادة الروح . وتغيرت رياضة اليوغا مما كانت عليه في السابق . وأصبحت اليوم أكثر شيوعاً من مختلف دول العالم . ولم تعد مجرد رياضة مقتصرة على فئة معينة من الأشخاص وأتخذت اغلبية النوادي الرياضية في دول العالم من اليوغا برنامجاً صحياً تتم ممارسته ضمن البرنامج اليومي وأصبحت من البرامج الثابتة .

٢-١-٢ أنواع اليوغا :-^٢

اليوغا عديدة أشهرها رياضية :-

١- يوغا الجسم :- التي تعرف بأسم (hath yoga) أذ تحتوي على خطوات عديدة أبرزها التنفس ووضع الجلوس ، وأكثر أشكال اليوغا شيوعاً من حيث الجلوس ، ممثلاً ، وضع الكوبرا ، الطاولة ونصف الجسد....الخ وجميعها مسميات عن وضع الجلوس والذي يقوم به الجسم .

٢- ماشا :- هي اليوغا الأساسية المعروفة بالتنفس العميق . ورياضة .

٣- أشتانجافينياسا :- هي اليوغا النشطة التي تشبه تمارين الأيروبيك وكذلك التمارين الرياضية.

٤- أينجار :- هي حركات منفصلة تركز على التناغم الحركي لجسم وتنفيذ الحركات بدقة ويفيد هذا النوع في تحسين أسلوب التنفس وقوة الاحتمال وزيادة طاقة الرنتين وتقوية القلب .

¹خيرية السكري .اليوغا للكبار والصغار (تدريب،لياقة) ،شركة جلال للطباعة مصر ، اسكندرية ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٠ .

²<http://alsheeharah,jeeran,comaela.3icatef.gif,2006,p1>.

٥- درو :- وهي نوع هاديء ويركز على الحالة النفسية وتمارين التأمل والتخيل والشغرة الأيجابية للحبات وهي مفيدة ولاسيما لسلامة العضلات والمفاصل ويساعد في تحقيق التناغم الداخلي لأعضاء الجسم وأبعاد المشاعر السلبية .

٦- رجا :- هو أسلوب يركز على التأمل وتعتمد حركاته وأوضاعه على تتابع حركي دقيق كما تتضمن الأساليب العلاجية .

٢-١-٣ مفهوم دافعية التعلم :-

لقد ظهر عدد من الاتجاهات في فهم الدافعية للتعلم ومن هذه الاتجاهات :-

١- الاتجاه المعرفي (Cognitive Approach):-

وقد تبنى فكرة التمييز بين مصادر الدوافع أساساً في تفسيره لدافعية التعلم، وهذه المصادر قد تكون داخلية (Intrinsic) أو تكون خارجية (Extrinsic). وافترض أن الفرد يكون مدفوعاً بهدف للوصول إلى حالة توازن معرفي (Equilibrium) يعده أساساً لينطلق منه في سعيه للحصول على خبرات أو معارف تساعده في تمثيل الخبرات التي يواجهها ويعمل على تكييفها ومن ثم فهمها ^١.

ويفترض الاتجاه المعرفي اندفاع الطلبة في مواقف التعلم والخبرة بهدف الوصول إلى معرفة منظمة يسهل استيعابها وفهمها ودمجها في البناء المعرفي (Cognitive Structure) لديهم واستخدامها في المواقف والخبرات الجديدة. أي أن الطلبة يقيمون التعلم بهدف داخلي يتمثل عادةً إما في صورة حل مشكلة يواجهونها أو اكتشاف خبرة أو معرفة، أو أي شيء جديد أو تطوير البناء المعرفي لديهم ^٢. أي أنهم يعززون الدوافع إلى أسباب داخلية يرتبط فيها الحافز بالدافع التعليمي لدى المتعلم ويكون التعزيز متمثلاً في الرضا الناتج عن النشاط التعليمي وعن بلوغ الأهداف. وهذا النوع من الدوافع يساعد على أن تكون النتائج التعليمية قوية الأثر لدى المتعلم. ويتم توفير الدافع الداخلي من خلال توظيف الأنشطة التي يزاولها المتعلمون في مجالات اللعب والاكتشاف وفي تنظيم تعلمهم ^٣.

^١نادية فهمي واخرون : التعلم والتعلم الصفي ، عمان ، دار الفكر للتوزيع والنشر ، ١٩٨٨، ص٦١ .
^٢يوسف قطامي . الدافعية للتعلم لدى طلبة الصف العاشر في مدينة عمان ، مجلة دراسات (علوم انسانية) ، أردن ، مجلد(٢٠) ، ع٢٠ ، ١٩٩٣ ، ص٢٣٤ .
^٣نادية فهمي واخرون . مصدر سبق ذكره ، ص٦١ .

ويركز الاتجاه المعرفي أيضا على جانب الكفاية (Competence) أو الفعالية (Efficacy) من أجل الوصول إلى حالة التوازن (Equilibrium) ويفترض أيضا أن الأفراد يدفعهم ميلهم الاستطلاعي إلى الاكتشاف أو تجريب أشياء أو خبرات أو مواقف يهدف الاستمتاع بها^١.

٢- الاتجاه السلوكي (Behavioral Approach):-

ويتزعم هذا الاتجاه العالم ب. ف. سكرن مؤسس السلوكية ويرى أن السلوك ينشأ من مؤثرات خارجية وداخلية^٢. ويفترض هذا الاتجاه ان الدافعية للتعلم حالة تسيطر على أداء الفرد إذ تظهر لديه استجابات مستمرة ومحاولات متواصلة بهدف تحقيق تعزيز، وبذلك يقترن أدائه لاستجابة ما وتكراره لها بالحصول على معزز، فهي إذا استجابات مرهونة بمعزز محدد وبذلك يكون الفرد محكوما في تعلمه بهدف الحصول على ذلك التعزيز^٣. وقد أكد على أن الدافع يستثير نشاط الكائن ويحركه، ويعزو دافعية التعلم إلى أسباب وأحداث ومؤثرات خارجية لا صلة مباشرة لها بالموقف أو بموضوع الدافعية ويطلقون على هذا النمط من الدوافع مصطلح (الدوافع الخارجية) أو الدافع الخارجي (External Motivation)^٤.

والدافعية يمكن أن تفسر بفعاليات بيئية تؤثر في السلوك أو بوساطة الحاجات الجسمية مثل الجوع. وأن الدرجات والعلامات وجوائز أخرى للتعلم هي محاولة لخلق الدافعية الخارجية. وإن الاستراتيجية لزيادة دافعية المتعلم للتعلم ترتبط بتوظيف مهارات تقديم صور التعزيز المختلفة من التعزيز المستمر للمتعم الحديث وخاصة للأطفال في تعلمهم اللغة والتعزيز المتقطع والذي يعد أكثر أثرا ومقويا للسلوك ثم يتطور لأن يكون التعزيز ذاتيا وفيه يشبع الفرد حاجاته وأهدافه بدون تأثير خارجي^٥.

كما يؤكد هذا الاتجاه أن الدافعية هي حالة داخلية لا تلاحظ ولا يمكن تعديلها بشكل مباشر ومن الصعب على الأفراد أن يحصلوا عليها أو يفهموها، وهي في الغالب تفهم كمكون بسيط، ومرتبطة مع الأدب أكثر منها مع العلم لذلك فإن دورها غير مهم في تكنولوجيا الأجهزة في التعليم، ولكننا في حقل تكنولوجيا التربية نعمل تحت افتراض أن جميع الوسائل الجديدة تشكل دافعية بشكل نظري (أو هي وسائل محفزة بطبيعتها)^٦.

^١ يوسف القطامي . مصدر سبق ذكره ،ص٢٣٥ .

^٢ يوسف القطامي . سيكولوجية التعلم والتعليم الصفي ، عمان ، دار الشروق ، ١٩٨٩، ص١٢٩ .

^٣ يوسف القطامي . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٣، ص٢٣٦ .

^٤ عبد المجيد نشواتي . علم النفس التربوي ، عمان ، دار الفرقان للنشر ، ١٩٨٥، ص١٢٨ .

^٥ نادية الزبيد و آخرون . مصدر سبق ذكره ، ص٦٣ .

^٦ محمد محمود الحيلة . الدافعية (العامل المهم في تصميم التعليم) ، مجلة المعلم /الطالب ، ٢٤ ، الاردن ، ١٩٩٩ ، ص٥٣ .

٣- الاتجاه الإنساني (Human Approach):-

وجاءت النظرية الإنسانية في تفسير دافعية السلوك بربطه بدراسات الشخصية إذ نظرت للإنسان بوصفه كلاً متكاملًا (عقل، جسد، روح) أي أنها قد أعادت الإنسان إلى إنسانيته بعد أن فقد هويته الشخصية، ومن أبرز منظريها روجرز وماسلو إذ أكدت الحرية الشخصية للفرد واختياره القرار الذاتي وسعيه للنمو والتطور الذي يعد أساساً للدافعية للقيام بالمهام^١. وتذهب هذه النظرية إلى أن المتعلم يسعى في تعلمه بهدف استغلال أقصى طاقاته لكي يحقق ذاته ويبدع أشياء جديدة لإشباع حاجاته المختلفة، وفي قمتها الحاجات المعرفية والجمالية. لذلك فإن النجاح والإنجاز يتحقق للطلبة إذا ما أتيحت لهم فرص مناسبة لاستغلال قدراتهم التي تساعد على إشباع حاجاتهم إلى جانب تحقيق الذات والإبداع^٢.

والجدير بالذكر أن إمكانية إشباع حاجات الفرد غير مختلفة دائماً وإن التحسين والإضافة دوماً موجودة ليندفع الناس إلى حاجاتهم أو التخلص من توتراتهم الناتجة عن حاجاتهم. ويسعى الناس نحو أهدافهم لأن ذلك يساعدهم في إشباعها ويؤكد الاتجاه الإنساني الحرية والاختيار والقرار الشخصي والسعي نحو النمو الشخصي وكما يؤكد الإنسانون الإثراء النفسي لخبرات التلاميذ كما هو لدى المعرفيين ويركزون على الدوافع الداخلية أيضاً^٣.

نلاحظ عند إجراء موازنة ما بين الاتجاهات التي تناولت مفهوم الدافعية أن الاتجاه المعرفي قد حدد عدة نقاط أساسية كأساس لتفسير دافعية التعلم يمكن تلخيصها كما يأتي :-

١. اعتمدت التمييز بين مصادر الدوافع أساساً في تفسيرها لدافعية التعلم (إما داخلية أو خارجية).
٢. التركيز على أن الفرد يكون مدفوعاً بهدف، للوصول إلى حالة توازن معرفي.
٣. وإن الطلبة يثمنون التعلم بهدف داخلي يتمثل عادةً أما في صورة حل مشكلة يواجهونها أو اكتشاف خبرة أو معرفة جديدة أو تطوير البناء المعرفي لديهم.
٤. عزو الدوافع إلى ما يسمى بالدوافع الداخلية والتي يرتبط فيها الحافز بالدافع التعليمي لدى المتعلم.
٥. يتمثل التعزيز في الرضا الناتج عن النشاط التعليمي وعن بلوغ الأهداف ويكون الناتج التعليمي فيه قوي الأثر لدى المتعلم.
٦. التركيز على جانب الكفاية أو الفعالية من أجل الوصول إلى حالة التوازن.
٧. طرحه لمفاهيم الميل الاستطلاعي والاختيارات والقرارات والخطط والاهتمامات ومفهومي النجاح والفشل في التحليل المفاهيمي للدافعية.

^١فاضل الازيرجاوي . علم النفس التربوي ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩١ ، ص٥٦ .

^٢يوسف القطامي . مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٣ ، ص٢٥٣ .

^٣يوسف القطامي . مصدر سبق ذكره ، ١٩٨٩ ، ص١٣٤ .

ونلاحظ بأن الاتجاه المعرفي قد اعتمد على الدوافع الداخلية بوصفه أساساً لتفسير دافعية التعلم. أما الاتجاه الإنساني فنلاحظ بأنه قد حدد أيضاً نقاط وأساساً في تفسير دافعية التعلم، تتلخص في النقاط التالية :-

١- اعتماده الدراسات الشخصية بوصفها أساساً في تفسير دافعية السلوك عكس الاتجاه المعرفي.

٢- طرحه لمفاهيم الحرية الشخصية للفرد واختياراته للقرار الذاتي والسعي للنمو والتطور.

٣- تأكيده للإثراء النفسي لخبرات التلاميذ كما هو لدى المعرفيين.

٤- يركز على الدوافع الداخلية أيضاً كما هو لدى المعرفيين.

وجاءت تأكيدات الاتجاه السلوكي على النقاط الآتية :-

١- إن السلوك ينشأ من مؤثرات خارجية وداخلية .

٢- يقوم على افتراض أن دافعية التعلم حالة تسيطر على أداء الفرد وأن استجابات الفرد مرهونة بمعزز محدد.

٣- يعززون دافعية التعلم لأسباب وأحداث ومؤثرات خارجية لا صلة مباشرة لها بالموقف أو بموضوع الدافعية أي تركز على الدوافع الخارجية.

٤- طرحه لمفاهيم الفعاليات البيئية والدرجات والعلاقات والجوائز بوصفها أساساً لخلق الدافعية الخارجية.

٥- أكد أيضاً تقديم صور التعزيز المختلفة لزيادة دافعية التعلم.

٦- وأكد أن الدافعية هي حالة داخلية لا تلاحظ، ودورها غير مهم في تكنولوجيا الأجهزة في التعلم.

إذن نلاحظ من الاتجاهات التي تناولت مفهوم دافعية التعلم أنها أكدت نوعين من الدوافع أما أن تكون دوافع داخلية نابعة من ذات الفرد أو دوافع خارجية مثل المكافآت والمثيرات التي تقدمها البيئة التعليمية، وتركز هذه النظريات على أن الدافع يعطي الطالب إصراراً على المواصلة لتحقيق هدف يؤمن به على الرغم من الصعوبات والتحديات. وإكسابه ثقة عالية بنفسه لتحقيق الهدف. أما الدراسات والأدبيات التي حاولت تحديد أبعاد دافعية التعلم فأظهرت أن أبرز تلك الأبعاد : الإنجاز، المثابرة، تحقيق الذات، الثقة بالنفس، الإصرار، تقدير قيمة وأهمية الهدف من التعلم^١.

^١ ايناس يونس . تصميم برنامج تعليمي لدافعية الطلبة نحو تعلم مادة الرياضيات ، اطروحة دكتوراة فلسفة التربية (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٨٧ .

٢-٢- الدراسات المشابهة :-

١-٢-٢ دراسة شيماء رضا علي الهاشمي^١

((تأثير تمارين اليوغا في بعض مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية))

* هدف البحث :- أعداد تمارين خاصة برياضة اليوغا تتلائم وعينة البحث . والتعرف على مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية . والتعرف على تأثير تمارين اليوغا في بعض مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية .

* فروض البحث :- هنالك فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية للمجموعة الضابطة . وهنالك فروض ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في بعض مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية للمجموعة التجريبية

* عينة البحث :- يحدّث على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٨-٢٠٠٩ .

* التوصيات :- في ضوء النتائج التي وصلت اليه الباحثة توصي ضرورة استخدام تمارين اليوغا مما لها من أهمية كبيرة في وضع كفاءة الجهاز المناعي ومن ثم تجعل جسم الانسان صحياً وخالياً من الأمراض . ضرورة اهتمام مختصين بالمعاهد الصحية واللياقة البدنية باستخدام تمارين اليوغا مما لها من اثر عظيم في تطوير مكونات اللياقة الصحية .

* الاستنتاجات :- ان استخدام تمارين اليوغا اثرت معنوياً في المجموعة التجريبية بين اختبارين قبلي وبعدي ولصالح بعدي في بعض مكونات الدم المناعية مثل :- (كريات الدم البيض ، النثروفيل ، الليموفاسايت ، المونوسايت ، Igm ، Igc) . ان استخدام تمارين اليوغا اثرت معنوياً في المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في بعض مكونات اللياقة الصحية مثل :- (مرونة الجذع ، مرونة الحوض ، مرونة الكتف ، قوة القبضة اليمنى واليسرى ، نسبة الشحوم) ولم تؤثر على كتلة جسم .

^١ شيماء رضا علي الهاشمي .تأثير تمارين اليوغا في بعض مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٩، ص١٠.

- مناقشة الدراسة السابقة :-

- نلاحظ من خلال عرض الدراسة السابقة انها تضمنت تمارين اليوغا التي استخدمت على عينة البحث والمتمثلة بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات /بغداد وذلك من اجل تطوير مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية وبعد استخدام هذه التمارين اثرت في المجموعة التجريبية في تطوير مكونات الدم المناعية وكذلك اللياقة الصحية لعينة البحث قيد الدراسة .
- اما بالنسبة للبحث الحالي فقد اتفق مع الدراسة السابقة في استخدام تمارين اليوغا مع الاختلاف في نوع العينة والمتمثلة في طلاب المرحلة الثانية لكلية التربية الرياضية / جامعة بابل وكذلك نجد ان تمارين اليوغا وتأثيرها في البحث الحالي يختلف عن الدراسة السابقة وذلك في تطوير دافعية التعلم للطلبة في المجال الرياضي .

٣-منهج البحث واجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمة مشكلة البحث

٣-٢ عينة البحث :-

مجتمع البحث هم طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية / جامعة بابل اما العينة فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) وهم طلاب المرحلة الثانية شعبة (ج،ء) بالقرعة واستبعاد شعبة (ب) وقد بلغ عددهم (٦٠) طالب وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة .

٣-٣ الأدوات المستخدمة للبحث والادوات المساعدة :-

١- المصادر والمراجع العربية

٢- مقابلات شخصية

٣- مقياس دافعية التعلم .

٣-٤ المقياس المستخدم في البحث :-

- مقياس دافعية التعلم :-

تم الاعتماد على المصادر العلمية ومقياس دافعية التعلم لـ (نورجان عادل) والذي يتألف من (٣٦) فقرة يجيب عنها المختبر من خلال المواقف اللفظية وهي (أوافق بشدة، اوافق ، متردد، لا أوافق ، لا أوافق بشدة) وقد اعطيت لها الدرجات (١،٢،٣،٤،٥) بالنسبة لل فقرات السلبية والعكس بالنسبة لل فقرات الايجابية وقد عرض المقياس على الخبراء والمختصين* وقد ابدوا رأيهم في مدى ملائمته للعمل البحثي وظهر بصورته النهائية كما في ملحق (١) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:-

تم اجراء هذه التجربة بتاريخ ٢٠١٣/١/٢ على (٤) طلاب من طلبة المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية شعبة (ب)/جامعة بابل و تم خلالها التعرف عل مدى تفهم الطلاب للمقياس ومدى وضوح التعليمات و الفقرات و التغلب على الصعوبات التي من الممكن حدوثها من اجل الاستعداد للتطبيق الرئيسي للمقياس .

٣-٦ حساب الدرجة الكلية :-

بما ان مقياس دافعية التعلم تتكون من (٣٦) فقرة فأن اعلى درجة للطلاب تكون (١٨٠) واقل درجة هي (٣٦) والوسط الحسابي يبلغ (١٧٤,١٣) والانحراف المعياري يبلغ (٩,٠٢) .

٧-٣ الخصائص العلمية للمقياس:-

١-٧-٣ الصدق:-

يعد الصدق من الشروط والصفات العلمية للاختبار الجيد ، اذ ان الصدق للاختبار من العمليات المهمة في البحث العلمي وقد تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضة على الخبراء وبذلك تم تحقيق الصدق الموضوعي لة .

٢-٧-٣ الثبات:-

تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستخراج معامل الثبات وبلغت لمقياس دافعية التعلم (٠,٨٣) وهذا مؤشر عالي على ثبات المقياس .

٨-٣ الاختبارات القبليّة :-

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث بتاريخ ٦/١/٢٠١٣ على عينة البحث البالغة (٦٠) طالب في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية حيث تم اعطاء العينة استمارات مقياس دافعية التعلم للعينة للتعرف على مستوى دافعية التعلم لديهم قبل اعطائهم تمرينات اليوغا وتم جمع الاستمارات وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (١) .

جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية

t	t	القبلي		القبلي		الوسائل الإحصائية
		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		
الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	المتغيرات
٢,٠٠٠	٠,٩٤١	١٠,٨٢	٨٣,٠٠	٤,٤٦	٨٥,٥٠	دافعية التعلم

درجة الحرية ٥٨ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٠٠٠

٩-٣- تمارينات اليوغا :-

تم اختيار التمارينات المذكورة في الملحق رقم (٢)

أعدت الباحثة مجموعة تمارينات خاصة بتمارين اليوغا استنادا الى بعض المصادر والمراجع العلمية وقد عملت الباحثة على تهيئة تمارين خاصة لتطوير دافعية تعلم الطلبة والتهيئة الذهنية لهم من حيث تمارينات اليوغا وتأثيرها في ذلك الامر وقد تم مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب والتنوع والمرونة عند تطبيق التمارينات وقد تم استعمال التدريب الفترتي مرتفع الفترة وقد وضعت تمارينات اليوغا مبنية على اساس علمي حتى تكون قادرة على تطوير دافعية التعلم للطلاب وتم تطبيق تمارينات اليوغا (٢٠١٣/٢/١٧ - ٢٠١٣/٣/٢٤) اذ كانت تمارينات اليوغا تتكون من (١٨) وحدة تدريبية طبقت على مدى (٦) اسابيع وبواقع (٣) وحدة تدريبية بالاسبوع وبمعدل (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة وقد طبقت الباحثة تمارينات اليوغا في الأعداد الخاص خلال (١٥) دقيقة

في (المجموعة التجريبية) وهي طلاب كلية التربية الرياضية شعبة (ع) اما المجموعة الضابطة والمتمثلة بطلاب كلية التربية الرياضية شعبة (ج) والتي كانت تتبع مفردات الدروس العملية وقد راعت الباحثة بأن تكون مدة الراحة كافية لاستعادة الطاقة والبدء بالتمرين الآخر .

٣-١٩ الأختبارات البعدية :-

تم إجراء الأختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٣/٤/٢

٣-١٠ الوسائل الأحصائية :-

تم استعمال الحقيبة الأحصائية الجاهزة (spss) لمعالجة النتائج .

٤-الباب الرابع عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض النتائج

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحتسبة والجدولية

للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغير البحث للمجموعة الضابطة

الوسائل الإحصائية	س	ع	س	ع	فروق الأوساط	متوسط الانحرافات	t المحتسبة	t الجدولية	دلالة الفرق
دافعية التعلم	٨٥,٥٠	٤,٤٦	٨٥,٣	٥,١٦	١,١٦	١,٦٠	١,٧٨	٢,٤٨	غير معنوي

درجة الحرية ٢٨ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٤٨

يتضح من الجدول رقم (٢) الدلالة الغير معنوية لدافعية التعلم ، حيث بلغت القيم المحتسبة (١,٧٨) نسبة للقيمة الجدولية (٢,٤٨) للمجموعة الضابطة .

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحتسبة والجدولية

للاختبارات القبلية والبعديّة لمتغير البحث للمجموعة التجريبية

الوسائل الإحصائية	س	ع	س	ع	فروق الأوساط	متوسط الانحرافات	t المحتسبة	t الجدولية	دلالة الفرق
المتغيرات									
دافعية التعلم	٨٣,٨	١٠,٨	١٢٢,٦	١١,٩	٧	٢,٢٨	٥,٣٧	٢,٥٧	معنوي

درجة الحرية ٢٨ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ = ٢,٥٧

يتضح من الجدول رقم (٣) الدلالة المعنوية المتغيرات قيد البحث، حيث بلغت القيم المحتسبة (٥,٣٧) نسبة للقيمة الجدولية (٢,٥٧) للمجموعة الضابطة .

٤-٢ مناقشة النتائج

نجد من خلال ما عرض في جدول (٢) ان الفروق قد ظهرت غير معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مقياس دافعية التعلم وهذا يبين طبيعة مشكلة البحث في ضعف دافعية التعلم للطلاب وقد تكون الاسباب مختلفة ولكن على الرغم من ان اكثر الطلبة قد انخفض لديهم المستوى الدراسي والسبب هو الانشغال في التطورات المختلفة في الحياة الجامعية وغياب عامل التحفيز والتوجيه النفسي للطلاب في اهمية

الدراسة وتحسين المستوى الدراسي حيث اصبح الامر للطالب ان الحصول على النتيجة النهائي للدراسة هو تحصيل حاصل وغياب عامل الرغبة والحرص والالتزام لديهم ، لذا فن هذه المشكلة ان لم يتم تبيينها كما تم في البحث الحالي سوف يستمر الطلبة في عدم الحرص في الانجاز الدراسي .

اما بالنسبة للجدول (٣) والذي اظهر معنوية الفروق بالنسبة لكل من الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغير البحث اظهرت النتائج معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث تعزي الباحثة هذه النتائج الى تمارينات اليوغا التي اسهمت وبشكل فعال في تطوير الحالة النفسية للطالب وهذا مايدل على التأثير الاسترخائي للتمارين المتبعة وهذا بدوره ينعكس ايجابيا على تحسين الانتباه والتركيز في الاداء الحركي لطالب وزيادة الرغبة في التعلم والاداء، وتتفق هذه النتيجة مع ماأكده(محمد محمود كمال) يتفق على ان الانتباه (التي تميز به تقنية اليوغا)يمثل بعد حيوي في مجالات التدريب والمنافسة ، وأن قدرة الفرد الرياضي على توظيف كل من الانتباه والتركيز التي تتميز به تقنية اليوغا يعد من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة في تحسين الاداء الحركي .^١

كما ان تمارين اليوغا التي خضعت لها المجموعة التجريبية كان لها الاثر الفعال في زيادة الرغبة في المواظبة والتزام الطالب بالدروس والحرص على الاداء الحركي الصحيح نتيجة لحالة الاسترخاء التي حصل عليها الطلبة من تأثير تمارين اليوغا .

٥- الاستنتاجات

- ١- ان لتمرين اليوغا تأثير ايجابي في تطوير دافعية التعلم للطلاب .
- ٢- وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمقياس دافعية التعلم ولصالح الاختبار البعدي .

^١محمد محمود كمال . تأثير تنمية الانتباه والتطور العقلي على الاداء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣، ص٢٠٣ .

٥-٢ التوصيات

١- ضرورة استخدام برامج تتضمن تمارين اليوغا واعطائها الدور والمكانة في الدروس العلمية لكلية التربية الرياضية وذلك لدورها الايجابي في تحسين وتطوير قابلية الطالب الذهنية وحصول الاسترخاء التام له .

٢- اعادة اعطاء التمارين نفسها للمجموعة الضابطة من المرحلة نفسه وذلك من اجل عدم حدوث التفاوت في المستويات بين الطلبة .

٣- اعتماد هذه التمارين لتطوير الطالبات ايضاً لدورها في تطوير الجنسين .

-المصادر العربية والأجنبية :-

١- ايناس يونس . تصميم برنامج تعليمي لدافعية الطلبة نحو تعلم مادة الرياضيات ، اطروحة دكتوراة فلسفة التربية (غير منشورة) ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .

٢- خيرية السكري،اليوغا للكبار والصغار - تدريب - لياقة - تعليم - علاج، شركة جلال للطباعة ،مصر،الأسكندرية، ٢٠٠٦ .

٣- شيماء رضا علي الهاشمي.تأثير تمارين اليوغا في بعض مكونات الدم المناعية واللياقة الصحية ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٩ .

٤- عبد المجيد نشواتي . علم النفس التربوي ، عمان ، دار الفرقان للنشر ، ١٩٨٥ .

٥- فاضل الازيرجاوي . علم النفس التربوي ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩١ .

٦- محمد محمود كمال . تأثير تنمية الانتباه والتطور العقلي على الاداء ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٣ .

٧-محمد محمود الحيلة . الدافعية (العامل المهمل في تصميم التعليم) ، مجلة المعلم /الطالب ، ع٢ ، الاردن ، ١٩٩٩ .

٨-نادية فهمي واخرون : التعلم والتعلم الصفي ، عمان ، دار الفكر للتوزيع والنشر ، ١٩٨٨ .

٩-يوسف قطامي .الدافعية للتعلم لدى طلبة الصف العاشر في مدينة عمان ، مجلة دراسات (علوم انسانية) ، أردن ، مجلد(١٢٠) ، ع٢٠ ، ١٩٩٣ .

١٠-يوسف القطامي . سيكولوجية التعلم والتعليم الصفي ، عمان ، دار الشروق ، ١٩٨٩ .

11- <http://alsheeharah ,jeeran , comaeqla3lcatf , gif , 2006 .>

ملحق (١)

مقياس دافعية التعلم

ت	الفقرة	أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
١	أشعر بالسعادة عندما أكون موجودا في الكلية.					
٢	يندر أن يهتم والداي بعلاماتي الدراسية.					
٣	أفضل القيام بالتمارين ضمن مجموعة من الزملاء على أن أقوم به منفردا.					
٤	اهتمامي ببعض التمارين الرياضية يؤدي إلى إهمال					

					كل ما يدور حولي.
					٥ أستمع بالأفكار الجديدة التي أتعلمها في الكلية.
					٦ لدي النزعة إلى ترك الكلية بسبب قوانينها الصارمة.
					٧ أحب القيام بمسؤولياتي في الكلية بغض النظر عن النتائج.
					٨ أواجه المواقف المختلفة بالكلية بمسؤولية تامة.
					٩ يصغي إلي والداي عندما أتحدث عن مشكلاتي في الكلية.
					١٠ يصعب علي الانتباه لشرح المدرس ومتابعته.
					١١ أشعر بأن غالبية التمارين التي يقدمها المدرس غير مثيرة.
					١٢ أسعى لكي يرضى عني زملائي في الكلية.
					١٣ أتجنب المواقف الرياضية التي تتطلب تحمل المسؤولية.
					١٤ لا أستحسن إنزال العقوبات على زملائي بغض النظر عن الأسباب.

					١٥	يهتم والداي بمعرفة حقيقة مشاعري تجاه الكلية.
					١٦	أشعر بأن بعض زملائي هم سبب المشكلات التي أتعرض لها.
					١٧	أشعر بالضيق أثناء أداء التمارين الرياضية التي تتطلب العمل مع الزملاء
					١٨	أشعر باللامبالاة أحيانا فيما يتصل بأداء الواجبات في الكلية
					١٩	أشعر بالرضى عندما أقوم بتطوير معلوماتي ومهاراتي الرياضية.
					٢٠	أفضل أن يعطينا المدرس تمارين صعبة تحتاج إلى جهد
					٢١	أفضل أن أهتم بالتمارين الرياضية على أي شيء آخر.
					٢٢	أحرص على أن أتقيد بالسلوك الذي تتطلبه الكلية.
					٢٣	يسعدني أن تعطى المكافآت للطلبة بمقدار الجهد المبذول.

					أحرص على تنفيذ ما يطلبه مني المدرسون بخصوص التمارين الرياضية.	٢٤
					كثيرا ما أشعر بأن مساهماتي في عمل أشياء جديدة في الكلية تميل إلى الهبوط.	٢٥
					أشعر بأن الالتزام بقوانين الكلية يخلق جوا دراسيا مريحا.	٢٦
					أقوم بالكثير من النشاطات الرياضية في البطولات الرياضية	٢٧
					لا يأبه والداي عندما أتحدث إليهما عن علاماتي الدراسية.	٢٨
					يصعب علي تكوين صداقة بسرعة مع الزملاء في الكلية	٢٩
					لدي رغبة قوية في الاستفسار عن التمارين في الكلية	٣٠
					يحرص والداي على قيامي بأداء التمارين الصحيحة.	٣١
					لا يهتم والداي بالأفكار التي أتعلمها في الكلية.	٣٢
					سرعان ما أشعر بالملل عندما أقوم بالتمارين بالكلية.	٣٣

					٣٤ العمل مع الزملاء في الكلية يمكنني من الحصول على علامات أعلى.
					٣٥ تعاوني مع زملائي في اداء التمارين الرياضية يعود علي بالمنفعة.
					٣٦ أقوم بكل ما يطلب مني في نطاق الكلية.

الملحق - ٢ -

يوضح وضعيات اليوغا وتمارينها

أ - وضعيات من الوقوف

١ - وضعية الجبل :-

* ضع قدميك بالقرب من بعضها البعض شرط حدوث تلامس على مستوى الكاحلين والاصبعين الكبيرين والعقبين الداخليين . لا تطوي قوس القدمين وابسطي العقبين والأصابع على الأرض . اجعل وزنك متوازناً بين مؤخرة القدم ومقدمتها وبين الجهة الداخلية والخارجية لكل قدم وبين القدمين اليسرى واليمنى .

* تابع العمل على نحو متوازن في اثناء الوقوف بأنصباب وتمديد الساقين والعمود الفقري . اجعل الساقين مستقيمين وارفع عضلات الفخذين الأمامية ، مما يدفع بالرضغتين الى الداخل . تأكد من اتجاه الركبتين الى الأمام .

٢ - دفع الصدر :-

حين تشعر بحسن عمل القدمين والساقين يمكنك تمديد العمود الفقري واطلاق التوتر من جسمك العلوي وجعل التنفس اكثر استرخاء . للحصول على رفعة اكثر نشاطاً في الجسم العلوي ، مدد الذراعين الى الأعلى واترك المرفقين مستقيمين والاصابع معاً والثبات ٢٠ ثا .

٣- رفع الساق الى الامام :-

* قف منتصباً في وضعية الجبل .

* احني الركبة اليمنى لرفعها نحو صدرك شرط التأكد من أن القدم التي تقف عليها لم يتغير موقعها عن الارض

* عليك البقاء على هذه الحالة نحو ٣٠ ثانية ، تكرر الوضعية على الساق الاخرى .

٤- رفع الساق جانباً :-

* قف منتصباً في وضع الجبل ، على ان يوضع الأسناد على بعد مسافة الساق . ارفع واحن الساق اليمنى ، ضع وسط عقبك على الأسناد .

* مدد الساق شرط ابقاء القدم عمودية بحيث تتجه الركبة اليمنى مباشرة الى الأعلى . مع الساق اليسرى مستقيمة بثبات على ان تكون ركبتها متجهة الى الأمام على ان يكون الوركان في اتجاه الساق المرفوعة . تحقق من ان القدم المنحنية لم تتحرك ويجب ان تكون موازية الاسناد .

٥- وضعية المثلث :-

* الوقوف في وضع أستقامة بحيث تكون هناك مسافة بين القدمين بحدود ٤ قدم ، على ان تكون القدم اليسرى بزواوية ١٥ درجة والقدم اليمنى بزواوية ٩٠ درجة .

* اشهق ومدد الذراعين للخارج ناحية الجانبين وراحتي اليدين الى الأسفل .

* أخذ نفس عميق عند العودة لوضع البداية .

٦- وضعية الأفق :-

* قف في وضع الجبل

* اشهق وابعد القدمين عن بعضهما البعض كما في وضع المثلث . اجعل القدمين متجهين الى الأمام والساقان مستقيمان . ارفع العمود الفقري ولكن ليس الكتفين .

* ابق في هذه الوضعية الى الأعلى وتنفس بشكل منتظم مدة ٢٠ - ٣٠ ثا . اشهق وارتفع الى الوضع الابتدائي كرر هذه العملية على الأتجاه الآخر .

٧ - وضعية المحارب :-

* من وضع الجبل اشهقي وابعدى القدمين عن بعضهما البعض ومددي الذراعين على الجانبين على مستوى الكتف .

* ابرم القدم اليسرى الى الداخل قليلاً والساق اليمنى بالكامل الى اليمين وابقى الجذع منتصباً والقدمان محاذيتان . لاتزعج الجسم العلوي او توازن الذراعين عند برم القدمين .

٨ - وضعية المحارب (٢) :-

* الوقوف في وضعية الجبل

* اشهق وابعد القدمين عن بعضهما البعض ومدد الذراعين افقياً والراحتان الى الأسفل . اجعل القدمين متجهين الى الأمام والساقان مستقيمان .

٩ - وضعية الصلاة :-

* اجمع راحتي اليدين وراء وسط الظهر ، والأصابع موجهة الى الأسفل .

* ابرم الأصابع في أتجاه العمود الفقري ومن ثم الى الأعلى شرط أبقاء الكتفين والمرفقين الى الخلف .

١٠ - الانحناء الى الأمام ومباعدة القدمين :-

* قف في وضعية الجبل .

* دع الساقين مستقيمين وعموديين . وانزل الجذع اكثر الى الأسفل وضع اعلى الرأس على الأرض .

* البقاء في هذه الوضعية مدة ٣٠ ثانية . انهض وارفع الجذع حتى الوضعية المقعرة ، واجعل الذراعين مستقيمين . ضع اليدين على الوركين ، ثم انتصب واجعل القدمين بالقرب من بعضهما البعض .

١١- وضعية الشجرة :-

* الوقوف على سطح مستو والتركيز على الوقفة وتوازن الجسم ورفع القدم اليمنى من على الأرض وذلك بمساعدة اليد اليمنى .

* ثبت كعب القدم اليمنى على الفخذ بحيث يكون اتجاه اصابع القدم الى الأسفل .

* ارخاء الرقبة والكتفين . شد عضلات البطن .

١٢- وضعية النسر :-

* قف في وضعية الجبل .

* ضع اليدين على الوركين ، لراحتي الركبتين ، وابقاء الظهر مستقيماً والعقبين على الأرض .

١٣- الوضعية الشرسة :-

* قف في وضعية الجبل .

* ارفع ذراعيك ومدديها الى الأعلى على ان تتقابل الراحتان .

* حافظي على هذه الوضعية مدة ٢٠ ثانية ثم اشهق وأرتفع مع خفضذراعيك .

١٤- انحناءات الوقوف الى الأمام :-

* قف في وضعية الجبل .

* اشهق ومدد الذراعين والساقين ، وارفع الرأس واجعل الظهر مقعراً .

* دع الساقين ممدوتتين ، وشد مقدمه الفخذ الأماميين الى فوق . اثناء الزفير ، احني الذراعين واجعل الجذع

والوجه الى الأسفل بالقرب من الساقين .

١٥- وضعية نصف القمر :-

* قف في وضعية الجبل .

* انجز وضعية المثلث .

* تأكد من عدم تحرك القدمالواقفة . ابرم رأسك وانظري الى الأعلى .

* احنركبتك اليمنى الى الجانب ، واجلب القدم اليسرى الى الداخل قليلاً ، وضع يدك اليمنى على الأرض على مسافة ٣٠سم تقريباً من القدم اليمنى .

١٦ - وضعية الشجرة العاصفة :-

* الوقوف على القدمين مع تباعد القدمين والساقين بأنتساع الحوض ، الذراعان في جانبي الجسم ، النظر الى الأمام والتركيز على نقطة ثابتة ، تشابك الأصابع ووضع اليدين أعلى الرأس .

١٧ - وضع طائرة الهليكوبتر :-

* الوقوف مع تباعد القدمين والساقين لمسافة مناسبة ، ارفع الذراعين جانباً مع راحة اليدين الى الأسفل .

❖ ب- وضعيات الجلوس

١- وضعية السارية :-

* اجلس على الأرض والساقين ممدودتان معاً امامك .

* دع القدمين متجهين الى الأعلى ، وعضلات الفخذ الأمامية صلبة .

* رفع الذراعين عالياً مع فتح اليدين الى الاعلى .

* يجب ان يكون عمودك الفقري منتصباً والكتفان للخلف والصدر مفتوحاً .

٢- وضعية تشابك الساقين :-

* اجلس في وضعية السارية .

* احني الساقين بحيث تتصلب مقدمتها وتكون كل قدم تحت الساق المقابلة والركبتان بعيدتان عن الأرض .

٣- وضعية الخياط :-

* ابدأ هذه الوضعية البسيطة بوضع اخمص قدميك معاً ، واحني الركبتين الى الجانبين والعقبين بالقرب من الجسم .

* ابقى في هذه الوضعية مدة دقيقة او اكثر .

٤- وضعية انحناء الراس الى الركبة :-

* اجلس في وضعية السارية .

* في الزفير تمدد اكثر الى الامام وانزلي الرأس الى مقدمة الساق .

* تنفس بهدوء في اثناء البقاء في الوضعية مدة دقيقة . ثم أفلت القدم ، اشهق وأرفع رأسك ثم جسمك . كرر العملية نفسها في الجهة الأخرى .

٥- وضعية انحناء ساق واحدة الى الامام :-

* اجلس في وضعية السارية .

* ازفر وانحي الى الأمام والتقط قدم الساق الممدودة . دع رأسك الى الأعلى ومدد مقدمة الجذع . ابقى في هذه الوضعية لبضع ثواني .

٦- وضعية انحناء الجلوس الى الامام :-

* اجلس في وضعية السارية .

* ازفر وانحي الى الأمام لألتقاء القدمين ، شرط ابقاء الساقين ممدودتين بالكامل . ارفع رأسك وارفع صدرك ، مع ذراعين مستقيمين وعمل مقعر في الظهر بحيث يبقى مسطحاً .

٧- وضعية الجنين :-

* الركوع مع ثبات الركبتين والقدمين لمسافة بسيطة قليلاً . وضع اليدين حول منطقة الأرداف .

* الاحتفاظ بهذا الوضع لمدة ٤٥ ثانية .

❖ ج- الوضعيات المنبسطة :-

١- وضعية الكلب :-

* النوم على الارض ووجهك الى الاسفل وقدماك بعيدتان قليلاً عن بعضهما البعض والأصابع موجهة الى الأسفل ضعي يديك على جانبي صدرك وابسط اصابعهما قليلاً .

* ارتفع على يديك وركبتيك ، ومدد ذراعيك ، تأكد من استواء يديك ومن ضغط الأصابع كلها الى الأسفل .

٢- وضعية المحراث :-

* من وضعية توازن الرقبة ، انزل اصابع قدميك الى الأرض (أو الى الأسناد) ، والساقان معاً فوق رأسك مدد الساقين على نحو مستقيم وارفع الوركين ، بحيث تبقى مقدمة جسمك ممدودة فضلاً عن الظهر .

٣- وضعية الجثة :-

* الجلوس في وضعية السارية ثم انحني الى الوراء على مرفقيك وانظر الى طول جسمك للتحقق من توازن اعضائك .

* مدد الخصر ، والنوم على الظهر ، واترك راسك يرتاح على بطانية مطوية ، بحيث لا يبتأ ذقنك . يجب تمديد العنق والحجرة والحفاظ على ليونتها .

٤- وضعية الكويرا :-

* الأستلقاء على الأرض في وضع الأستقامة (الوجه في مواجهة الأرض) .

* تثبيت كفي اليدين على الأرض بالقرب من ضلوع الصدر السفلية .

* اخراج زفير عميق مع الضغط بكلتا اليدين على الأرض .

٥- وضعية الألتفاف الى الوراء :-

* نم على ظهرك وارفع ركبتيك الى صدرك .

* حافظ على زاوية حادة بين الفخذين والجذع ان امكن ، واحفظ الساقين المنحنتين الى الارض من جهة اليسار