فاعلية تدريبات الهاثايوجا على التوتر وتركيز الانتباه وتحسين مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن

**أ.د .نادية عبدالقادر أحمد

* م .د . حميدة عبدالله عطية

مقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضى علما له أصوله وقواعده وله فلسفاته واتجاهاته ومقد تم الاستعانه بالعلوم الطبيعة والإنسانية حتي وصلت المستويات الرياضية العالمية للمستوى الرفيع الذى من خلاله تطورت الرياضة بصورة افضل من خلال رفع جوانب الإعداد المختلفة البدنى ، النفسى ، المهارى و الخططى ليتحقق من خلالها مبدأ التكامل فى تطوير تلك الجوانب للوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن فى مجال تخصصه وفى حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية. (٢٣:١٤)

وتعتبراليوجا من أفضل الأنشطة التى تستخدم لتحقيق أهداف وفوائد التدريب الرياضى ، وتعتبر الطريقة المثلى للوصول الى اللياقة البدنية والأداء المهارى الصحيح ،حيث ان تدريباتها تجعل العضلات فى تناغم وسلاسة فى الحركة والأداء ،والتوازن بين القوة والمرونة ،وتعد اليوجا من الرياضات الذهنية التى تكسب ممارستها الكثير من الفوائد العقلية كالاسترخاء والتأمل والتركيز والأنتباة والصفاء الذهنى بجانب تحسين الصحة النفسية والبدنية .(٣١)

ويشير "لورانا مكلرين Lorna mclaren" الى ان اليوجا من أفضل الطرق التى تستخدم لتخفيف التوتر والأجهاد والقلق ،كما انها تساعد على تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية.

(٣٢)

و تدريبات الهاثايوجا Hathayoga Exercise احدى أنواع اليوجا وأكثر أنتشارا ،فهى تشتمل على الأوضاع الجسمية وتدريبات التنفس ،التى تعمل على زيادة قوة عضلات الجسم وجعلة أكثر مرونة ولياقة وتنشيط الاعضاء الداخلية بالجسم وتعمل على زيادة القدرة التنفسية.

(٢٨)

** استاذ الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

* مدرس دكتور بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

وقد اشار كل من "بيار جاكمار ، سعيدة الكافى، خيرية السكرى، الياس ايوب، يسرى حسن" ان الاسترخاء هو حالة ذهنية تقع مابين اليقظة والحلم فهى انسحاب موقت ومتعمد من النشاط يسمح باعادة الشحن والأستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ،وفى وقت قيام الممارس للاسترخاء تتفتح مستويات العقل الباطن واللاواعى ويستعيد العقل قدرتة على الابداع و الابتكار والتفكير ،كما انها تعمل على ازالة التوتر العضلى والعقلى والقلق وغير ذلك من الضغوط النفسية والعقلية.(٨:٩،١٠)،(10: ٤٦،١)،(7: ١٨،١٩) (٢٣: ٦)

رياضة الجمباز هى نشاط رياضى ذات طابع خاص يتضمن مجموعة من المهارات الاكروباتية والمهارات الجمبازية يتم الترابط بينهما لعمل جملة حركية بما يتناسب مع الجهاز الذى ستؤدى عليه هذة الجملة ولكل جهاز مهاراته الخاصة التى تتناسب مع طبيعة هذا الجهاز أو شكله. (١:٧)

فالتفوق فى جمباز الأجهزة يتطلب من اللاعبة توافر الرغبة والمعرفة والمقدرة على أداء الحركة مع مقاومة الصعوبات النفسية التى تواجه اللاعبة ويتم ذلك بتقليل الشعور بالتوتر والقلق وتنمية الدافعية وقوة الإرادة . (١٢:١٥١)

ولجهاز عارضة التوازن أهمية خاصة حيث الأداء على قاعدة ضيقة محددة المساحة مرتفعة على الأرض تتطلب قدرة عالية التوازن أثناء الأداء حيث من مميزات طبيعة الأداء العمل على جهاز عارضة التوازن ، ولكى يكون الأداء الفنى سليم تحتفظ الطالبة بتوازنها ويتطلب منها قوة تركيز ، إحساس بالحيز المكانى ، مقدرة فنية عالية بالإضافة إلى التوافق من الناحية العقلية والعصبية والقدرة على الابتكار ويتميز إيقاع التمرين على جهاز عارضة التوازن ما بين السرعة والحيوية والبطء مع ديناميكية مستمرة للحركة. (٣:٦٨)

ويعد جهاز عارضة التوازن احد الاجهزه الفنيه فى رياضة الجمباز ومن احد متطلبات الاداء للوصول للاداء الجيد هو الوصول بالاعبه لدرجه عالية من الاسترخاء حيث يعد التوتر أحد أهم المشكلات التى تواجه معظم الطالبات عند ادائهن عليه وله العديد من الآثار السلبية ، مثل التوتر، فقدان الثقة بالنفس مما ينتج عنه حدوث الصراع الداخلى فيؤدى الى تشتيت العقل والتفكير السلبى فى الأداء فتبدأ الحركة فى عدم التواصل ويضيق المدى الحركى ويصعب التدفق الحركى السليم هذا بالإضافة إلى جمود الأداء وفقدانها للانسيابيه والتسلسل والتتابع.

(٤:٢٧١) (١٤:٣٩٠) (١٦:١٩١)

ويتضح هنا دور تركيز الانتباه حيث انه حالة من حالات الاستعداد الرياضى فيجب ان يكون الرياضى قادرا على طرد كل ما يشتت الانتباه وان يركز على أساسيات الأداء المطلوب منه.

يشير " أحمد أمين فوزى " إلى أن تركيز الانتباه هو قدرة الرياضى على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة فى مجاله الحيوى وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينهما. (١٨٢:٢)

يوضح "محمد العربى شمعون " (٢٠٠١م) أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب فى منطقة الطاقة النفسية المثلى ، وإن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كليا إلى أداء المهارة. (٢٤٧:١٥)

ولقد لاحظت الباحثتان خلال تدرسيهم لمادة الجمباز لطالبات الفرقة الثانية أنه بالرغم من المجهود الذى يبذل للارتقاء بمستوى الأداء إلا أن هناك قصور وانخفاض فى مستوى أداء الطالبات والذى يظهر فى عدم قدرة الطالبة على أداء الجملة الحركية بتسلسل وانسيابية واستمرارية مع ظهور علامات التوتر و افتقار القدرة على التركيز فيؤثر على أدائهن للمهارات الخاصة بالجملة الحركية على عارضة التوازن ومن هنا تبرز مشكلة البحث فى محاولة التعرف على فاعلية تدريبات الهاثايوجا على التوتر وتركيز الانتباه وتحسين مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على فاعلية تدريبات الهاثايوجا على التوتر وتركيز الانتباه وتحسين مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن.

فروض البحث:

١- توجد فرق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى التوتر وتركيز الانتباه فى اتجاه المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن فى اتجاه المجموعة التجريبية .

٣- يوجد معدل تغير للقياسات البعدية عن القبلية فى المتغيرات (قيد البحث) للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اتجاه المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث :

الهاثايوجا :

احدى انواع تدريبات اليوجا وهى عبارة عن مجموعة من التمرينات العقلية والأوضاع والحركات الجسمية وتكون ممارستها بطريقة بطيئة وهادفة علـى شـكل مجموعـات مركبـة متتابعة. (٣٤)

التوتر:

هو الشعور بعدم القدرة على التكيف مع موقف من المواقف والاستجابة لهذة المواقـف بمشاعر القلق والضيق. (٣٠ : ٢،١)

تركيز الانتباه :

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (١٤:٢٣٦)

مستوى أداء الجملة الحركية :

هو متوسط الدرجة التى تحصل عليها الطالبة عند أداء الجملة الحركيـة علـى جهـاز عارضة التوازن للفرقه الثانيه خلال أربعة من المحكمين من أعضاء هيئـة التـدريس وذلـك باستبعاد الدرجة العليا والمنخفضة واخذ متوسط الدرجتين. (تعريف اجرائى)

الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

دراسة " هبة عبدالعزيز عبدالعزيز " (٢٠٠٨م) والتى تهدف إلى التعـرف علـى " تـأثير تدريبات الهاثايوجا على الصلابة النفسية ومستوى الاداء فى التمرينات الايقاعية " واسـتخدمت المنهج التجريبى ، وقد بلغ حجم العينة (٣٠) طالبة وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن تـدريبات الهاثايوجا تؤثر على تحسين محددات الصلابة النفسية ومـستوى اداء الجملـة الحركيـة فـى التمرينات الايقاعية . (٢٢)

دراسة " جيهان يسرى أيوب " (٢٠٠٦م) والتى تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج المشى والهاثايوجا على بعض المتغيرات السيكولوجية والفسيولوجية وقد استخدمت المنهج التجريبى ، وقد بلغ حجم العينة (١٨) مسن ، وقد اسفرت نتائج البحث إلى أن تدريبات المشى والهاثايوجـا اثرت ايجابيا على بعض المتغيرات السيكولوجية والفسيولوجية للمسنين. (٩)

دراسة " نادية عبد القادر " (٢٠٠٢م) والتى تهدف إلى التعرف على " العلاقة الارتباطية بين متغيرات التوتر العضلى وتركيز الانتباه ومستوى التقدم المهارى على حصان القفز " استخدمت

المنهج المسحى، وقد بلغ حجم العينة (٢١) طالبة ، وقد أسفرت نتائج البحث إلى أن كلما انخفض معدل التغير للتوترالعضلى زاد تركيز الانتباه والتقدم المهارى على حصان القفز. (٢١)

الدراسات الاجنبية :

دراسة " شاد تيمر – مانز وأخرون " " Chad Timmer – Mans *et.al.*" (٢٠٠٣م) ,التى تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات اليوجا على القلق والمزاج لدى الرياضين ، واستخدمت المنهج التجريبى ، وقد بلغ حجم العينة (١٥) لاعبة من كرة الريشة تتراوح اعمارهم مابين (١٨-٢٧) سنة ، وقد اسفرت نتائج البحث الى انخفاض معدلات القلق لدى اللاعبات مع تحسن ايجابى فى انماط المزاج لدى اللاعبات. (٢٤)

دراسة " ميلاد كريجى " " Milada Krejci" (٢٠٠٣م) ، والتى تهدف إلى التعرف على تأثير التدريب العقلى و تدريبات التنفس وتدريبات اليوجا على الناحية النفسية للرياضات المختلفة، واستخدم المنهج التجريبى ، و قد بلغ حجم العينة (٤٠) رياضى ، وقد اسفرت نتائج البحث الى استخدام تدريبات اليوجا كمكون اساسى فى البرامج التدريبية لما لها من تأثير ايجابى فى تعميق الوعى الذاتى والثقة بالنفس. (٢٦)

ودراسة " تران و أخرون Tran M.D. *et.al.*" (٢٠٠١م)، والتى تهدف إلى التعرف على " تأثير الهاثايوجا على اللياقة البدنية " ، واستخدموا المنهج التجريبى ، وقد بلغ حجم العينة (١٠) أفراد غير مدربيين على عناصر اللياقة البدنية وتتراوح اعمارهم ما بين (١٨-٢٧) سنة ، وقد اسفرت نتائج البحث أن تدريبات الهاثايوجا أثرت ايجابيا على تحسن اللياقة البدنية . (٢٧)

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تحديد خطة ومنهج البحث
- تحديد جيد لاجراءات البحث
- ضبط كافة المتغيرات التى ممكن ان تؤثر فى نتائج البحث
- الاستفادة من المعالجات الاحصائية المناسبه
- مناقشة النتائج فى ضوء نتائج الراسات السابقه

إجراءات البحث :

منهج البحث :

المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلى والبعدى .

مجتمع وعينة البحث :

تم اختبار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والبالغ عددهن (٢١٣) ، تم استبعاد (١٩) طالبة باقية للإعادة وقد قامت الباحثتان باجراء التجانس لمجتمع وعينة البحث فى المتغيرات المختارة قيد البحث والجدول رقم (١، ٢) يوضح ذلك .

جدول (١)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى المتغيرات قيد البحث

(ن= ٤٨)

	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
متغيرات النمو	الطول	١٥٩,٥٤	١٦٠,٠٠	٢,٨١	-٠,٤٩
	الوزن	٥٨,٨٣	٥٨,٠٠	٢,١٠	١,١٩
	السن	١٨,٤٠	١٨,٠٠	٠,٧٥	١,٦
	مستوى الذكاء	٣٥,٢٠	٣٥,٠٠	١,٩٣	٠,٣١
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	٢١,٥٢	٢٢,٠٠	٢,٢٤	-٠,٦٤
	القدرة العضلية للبطن	٤١,٢٢	٤٠,٥٠	٣,١٣	٠,٦٩
	مرونة العمود الفقرى	٢٥,٣١	٢٥,٠٠	٥,٧٠	٠,١٦
	مرونة الفخذين	١٤,٥٧	١٤,٥٠	٣,٢٥	٠,٠٦
	التوازن الثابت	٧,٣٩	٧,٠٠	٢,٣٥	٠,٥٠
	التوازن المتحرك	٧١,١٣	٧١,٠٠	٢,٩٠	٠,١٣
	التوافق	٣,١٤	٣,٠٠	١,٢٤	٠,٣٤
	الرشاقة	٩,٠٣	٩,٠٠	١,٤٦	٠,٠٦
	السرعة	٥,٦٣	٥,٥	٢,٢٠	٠,١٨

يتضح من جدول(١) أن قيم معاملات الالتواء وتتراوح ما بين(-٠,٤٩ + ١,١٩) وهى تنحصر مابين(+٣ ، -٣) مما يدل على أنها تندرج المنحنى الاعتدالى فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية.

جدول(٢)

المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لمجتمع البحث فى التوتر وتركيز الانتباه ومستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث (ن= ٤٨)

	المتغيرات	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
المتغيرات النفسية	التوتر العضلى للرأس	١٤,٢٠	١٤,٠٠	٢,٢٣	٠,٢٧
	التوتر العضلى للذراعين	١٣,٦٧	١٣,٠٠	٢,١٣	٠,٩٤
	التوتر العضلى للجذع	١٣,٩٧	١٤,٠٠	٢,٤١	-٠,٠٣
	التوتر العضلى للرجلين	١١,٨٢	١١,٥٠	٢,٥٣	٠,٣٨
	الاسترخاء العام	٥٣,٦٦	٥٣,٠٠	٣,٣٨	٠,٥٢
	تركيز الانتباه	٨,٠٢	٧,٥٠	٢,٠٣	٠,٧٧
	مستوى أداء الجملة الحركية	٢,٠٣	٠,١٤	٠,٠٥	-١,٢

يتضح من الجدول أن قيم معاملات الالتواء تتراوح ما بين(-٠,٣، +٠,٩٤) وهى تنحصر ما بين(+٣،-٣) مما يدل على اعتدالية التوزيع فى التوتر وتركيز الانتباه ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن.

وقد اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وعددهن (٤٨) طالبة ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلا منهما (٢٤) طالبة . قد قامت الباحثتان باجراء التكافؤ بين المجموعتين فى المتغيرات قيد البحث والجدول رقم (٣، ٤) يوضح ذلك

جدول (٣)

تكافؤ مجموعتى البحث والضابطة فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية قيد البحث

(ن١= ن٢= ٢٤)

	المتغيرات	المجموع التجريبية		المجموع الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
متغيرات النمو	الطول	١٥٩,٥٠	٢,٧٧	١٥٩,٩٥	٢,٦٥	٠,٠٥	٠,٠٨
	الوزن	٥٨,٠٨	٢,١٠	٥٨,١٧	٢,٠٣	٠,٠٩	٠,٢٤
	السن	١٨,٢٠	٠,٥٤	١٨,٤٠	٠,٤٧	٠,٢٠	١,٣٤
	مستوى الذكاء	٣٥,٥٤	٢,٦٧	٣٥,٣٣	٢,٦٠	٠,٢١	٠,٣٥
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	٢١,٥	٢,٤٤	٢١,٣٣	٢,٤٠	٠,٢٣	٠,٣٢
	القدرة العضلية للبطن	٤١,٨٩	٣,١٥	٤٠,٦٥	٣,٥٧	١,٢٤	١,٢٥
	القدرة العضلية للذراعين	٦,٠٠	٢,٠٩	٥,٥٨	٢,٠٢	٠,٤٢	٠,٦٩
	مرونة العمود الفقرى	٢٥,٠٤	٤,٩٧	٢٥,٥٨	٥,٢٦	٠,٥٤	٠,٣٦
	مرونة الفخذين	١٤,٤٠	٢,٨٥	١٤,٩٢	٣,٠٣	٠,٥٢	٠,٦٠
	التوازن الثابت	٧,٠٦	٢,٦٠	٧,٢٥	٢,٤٧	٠,١٩	٠,٢٥
	التوازن المتحرك	٧٠,٩٣	٣,١٠	٧١,٠٠	٢,٦٧	٠,٠٧	٠,٠٨
	التوافق	٣,٠٠	١,٥٢	٣,٢٥	١,٠٤	٠,٢٥	٠,٦٥
	الرشاقة	٨,٥٤	١,٤٨	٨,٥٠	١,٣٩	٠,٠٤	٠,٠٩
	السرعة	٥,٩٢	٢,٢٨	٥,٣٣	٢,٠٨	٠,٥٩	٠,٩٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٥= ٢,٠٢ يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق داله احصائياتين مجموعتين البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات النموو المتغيرات البدينه .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التوتر وتركيز الانتباه ومستوى أداء الجملة الحركية قيد البحث

(ن١= ن٢= ٢٤)

المتغيرات		المجموع التجريبية		المجموع الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		م	ع	م	ع		
المتغيرات النفسية	الاستراخاءالعضلى للرأس	١٤,٤٤	٢,٨٨	١٤,٠٨	٢,١٥	٠,٣٦	٠,٤٨
	الاستراخاء العضلى للذراعين	١٣,٥٦	٢,٣٨	١٣,١٥	١,٧٥	٠,٤١	٠,٦٦
	الاستراخاء العضلى للرجلين	١٢,٠٤	٢,٧٦	١١,٧٥	٢,٤٣	٠,٢٩	٠,٣٨
	الاستراخاء العام	٥٤,١٩	٣,٣٤	٥٢,٨٦	٣,٥٤	١,٣٣	١,٣١
	تركيز الانتباه	٨,٠٠	٢,٠٦	٨,٠٨	٢,١٠	٠,٠٨	٠,١٣
مستوى أداء الجملة الحركية		٢,٨٧	٠,٠٤	٠٢,٨٨	٠,٠٦	٠,٠٣	١,٩٩

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٢,٠٢).

يتضح من جدول(٤) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التوتر العضلى وتركيز الانتباه ومستوى أداء الجملة الحركية مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين.

أدوات جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة:

- جهاز الرستاميتر لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلو جرام.
- شريط قياس للمسافات بالسنتيمتر.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية.
- حبل طوله ٢٤ بوصة لقياس التوافق.

- أقماع بلاستيك لقياس الرشاقة.

٢- الاختبارات:

الاختبارات البدنية:

بعد الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة ورأى السادة الخبراء فى تحديد أهم المتغيرات البدنية والاختبارات المناسبة التى تقيسها. ملحق(٤)

قامت الباحثة باختبار المتغيرات والاختبارات المناسبة لقياسها والتى حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر من رأى السادة الخبراء وعددهم ١٠من الحاصلين على درجة الدكتوراه وخبرة لا تقل عن ١٥ عاما.

وجدول رقم (٥) يوضح النسبة المئوية لرأى السادة الخبراء وكانت على النحو التالى:

جدول(٥)

النسبة المئوية لرأى الخبراء فى المتغيرات البدنية

(ن=١٠)

المتغيرات البدنية	الاختبارات التى تقيسها	رأى الخبراء
القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العمودى	%٨٥
القدرة العضلية للبطن	اختبار الجلوس من الرقود	%٨٠
القدرة العضلية للذراعين	اختبار رمى الكرة طبية(٣ كجم)	%٩٠
مرونة العمود الفقرى	اختبار الكوبرى	%٨٥
مرونة الفخذين	اختبار فتحة الرجل	%٨٠
التوازن الثابت	اختبار الوقوف على مشط القدم	%٩٠
التوازن المتحرك	اختبار باس المعدل للتوزان الديناميكى	%٨٥
التوافق	اختبار الوثب بالحبل	%٨٥
الرشاقة	اختبار الجرى الزجزاجى	%٩٠
السرعة	اختبار العدو	%٨٠

٣- مقاييس الاختبارات النفسية:

- اختبار الذكاء: إعداد: السيد محمد خيرى. ملحق(٦)
- بطاقة مستويات التوتر العضلى"محمد العربى شمعون، وماجدة إسماعيل" (١٩٩٦م)
- اختبار شبكة تركيز الانتباه" محمد العربى" (١٩٩٩م). ملحق (٨)

٤- قياس مستوى الاداء المهارى:

تم تقييم الطالبة عن طريق لجنة مكونة من أربعة أعضاء من هيئة التدريس الحاصلات على الدكتوراه مع خبرة لا تقل عن خمسة عشر عاما بتدريس الجمباز وقد تم تقييم الجملة المهارية على عارضة التوازن من(٧,٥ درجة) وقد تم حذف أعلى وأقل درجة لكل مهارة من مهارات الجملة الحركية وأخذ متوسط الدرجتين المتوسطتين.

تدريبات الهاثايوجا:

لقد تم وضع التدريبات المقترحة الهاثايوجا والتى تهدف الى الاستراخاء وزيادة تركيز الانتباه وتحسين مستوى أداء الجملة الحركية.

أسس وضع هذه التدريبات:

بعد الاستعانة بالشبكة الدولية للمعلومات والاطلاع على المراجع استطاعت الباحثتان الحصول عليها فى مجال تدريبات الهاثايوجا. استطاعت الباحثتان وضع أسس علمية لهذه التدريبات وهى كالآتى:

١- أن تحتوى التدريبات على تدريبات التنفس والاسترخاء.

٢- تحديد الفترة الزمنية الكلية لتنفيذ التدريبات.

٣- مراعاة الأسس العلمية لفترات التدريب من حيث الشدة والتكرار وفترة الدوام.

٤- تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية والأسبوعية.

٥- تحديد الوقت المناسب لتنفيذ التدريبات فى الوحدات التدريبية.

٦- مراعاة مبدأ التكامل والاستمرارية فى أداء التدريبات.

٧- التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب طوال فترة التدريب.

محتوى الوحدة التدريبية اليومية:

١- تمرينات الإطالة والاسترخاء:

الغرض من هذا الجزء هو إعداد وتهيئة أجهزة الجسم وتنشيط الدروة الدموية وتدفئة المفاصل ويشتمل على تمرينات بكل أجزاء الجسم(الرقبة- الذراعين- الجذع- الرجلين) ، كما راعت الباحثة تمرينات الاطالة والتى تعمل على تحسين المرونة وتساعد على تدفئة العضلات وبالتالى تجنب الاصابة وقد استغرق الزمن المخصص لهذا الجزء (٥ دقائق) طوال فترة تنفيذ تدريبات الهاثايوجا. ملحق (٩)

٢- **الجزء الرئيسى:**

يعتبر هذا الجزء من أهم أجزاء الوحدة التدريبية اليومية لأنه يؤدى إلى تحقيق الهدف من التدريبات وهذا الجزء ينقسم الى:

١- تدريبات التنفس :

تشتمل على مجموعة من تدريبات التنفس (شهيق – زفير) ، وهى مهمة بالنسبة لطبيعة تدربيات الهاثايوجا ،والزمن المخصص لهذا الجزء (٥) دقائق حتى نهاية البرنامج .

٢- تدريبات الهاثايوجا Hathayoga :

تعتبر من أهم فترات الوحدة التدريبية اليومية حيث أنها تؤدى الى تحقيق الهدف وتتكون من مجموعة من الحركات واللأوضاع تؤدى باستمرارية فى الاداء مع التنفس وهذة التدريبات لها مسميات متعارف عليها ، ويتم مصحابة الموسيقى الهادئة التى تتناسب مع حركات و أوضاع الهاثايوجا ، وبدأت بزمن قدرة (٥) دقيقة ، وأنتهت بزمن قدرة (٢٠) دقيقة عن طريق التدرج بزيادة الزمن.

٣- التهدئة :

وتشمل على مجموعة من تدريبات الخاصة بعضلات الجسم ومحاولة العودة بها إلى حالتها الطبيعية وقد بلغ الزمن المخصص لهذا الجزء (٥) دقائق فى نهاية كل وحدة تدريبية يومية. ملحق(٩)

الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (١٩) طالبة تم اختيارهن عشوائيا من مجتمع البحث طالبات الفرقة الثانية خارج عينة البحث الأساسية وذلك فى الفترة (٢٠/٩/٢٠٠٩م)(٣/١٠/٢٠٠٩م) وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى ما يلى:

١-إيجاد المعاملات العلمية(صدق- ثبات) للاختبارات قيد البحث.

٢- التأكد من صلاحية أدوات القياس والأجهزة المستخدمة.

٣- التعرف على مدى مناسبة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.

٤-التعرف على مدى ملائمة محتوى تدريبات الهاثايوجا لعينة البحث.

٥- التعرف على الصعوبات التى قد تواجه الباحثتان أثناء تطبيق البرنامج.

المعاملات العلمية للمتغيرات النفسية:

- اختبار الذكاء: إعداد السيد محمد خيرى.

وقد تم استخدام هذا الاختبار لمعرفة اعتدالية عينة البحث ويقيس هذا الاختبار معامل الذكاء لمرحلة التعليم الثانوى والجامعى، ولقد طبق فى العديد من الدراسات العربية المماثلة وكانت معاملاته عالية. ملحق(٦)

- معامل الصدق:

تم إيجاد صدق الاختبار باستخدام الصدق التمايزى عن طريق المقارنة الطرفية بين الإرباعى الأعلى والارباعى الأدنى والجدول(٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الصدق لاختبار الذكاء (ن=١٩)

الاختبارات	الارباعى الاعلى		الارباعى الأدنى		قيمة (ت)
	م	ع	م	ع	
مستوى الذكاء	٣٨,٠٨	٢,٧٥	٣٣,٣٤	٢,٥٨	٦,٥٣

قيمة (ت) الجدولين عند مستوى (٠,٠٥)= (١,٧٠).

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠٥ بين الإرباعى الاعلى والارباعى الأدنى فى اختبار الذكاء ولصالح الارباعى الأعلى، مما يدل على صدق الاحتبار.

ثانيا: معامل الثبات.

تم إيجاد معامل الثبات لاختبار الذكاء عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة التطبيق Test& Retest، وذلك لإيجاد معامل الارتباط والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول(٧)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاختبار الذكاء (ن = ١٩)

الاختبارات	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
	م	ع	م	ع	
مستوى الذكاء	٣٧,٢٦	٢,٦٧	٣٨,٥	٢,٥١	٠,٧٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٠,٣٧٤)

يتضح من الجدول (٧) أن قيمة معامل الارتباط عند مستوى (٠,٥) دالة إحصائية مما يدل على ثبات الاختبار.

بطاقة مستويات التوتر العضلى: ملحق(٧)

وضع هذه البطاقة فى الأصل"Nideffer" ويهدف إلى قياس مستوى التوتر والاسترخاء تحت عنوان Muscle tension وقام بإعدادة فى صورته العربية محمد العربى (١٩٩٦م) ويتكون المقياس من ثلاث أجزاء مقسمة الى مستويات التوتر والاسترخاء من (١ الى ١٠) مما يتيح الفرصة للمختبر فى التعبير عن قدرته على الاسترخاء فى أجزاء الجسم المختلفة (الوجه والرقبة والفك- الكتف- الصدر- الذراعين- البطن والظهر والجذع- الفخذ والساقين)

- معامل الصدق:

تم إيجاد صدق البطاقة باستخدام الاتساق الداخلى وذلك بحساب معاملات الارتباط بين:

- عضلات كل مجموعة عضلية والدرجة الكلية للمجموعة العضلية.
- كل مجموعة عضلية والدرجة الكلية للمقياس.

جدول(٨)

معاملات الارتباط بين عضلات كل مجموعة عضلية والدرجة الكلية للمجموعة العضلية

(ن = ١٩)

العضلات	قيمة (ر)	العضلات	قيمة (ر)
الوجه	٠,٨٤	الصدر	٠,٨٦
الرقبة	٠,٧٣	البطن	٠,٧٥
الفك	٠,٧٥	الظهر	٠,٧٤
الكتف	٠,٨٧	الفخذ	٠,٨٣
الذراعين	٠,٦٩	الساق	٠,٧٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٣٧٤)

يتضح من الجدول (٨) دلالة معاملات الارتباط بين عضلات كل مجموعة عضلية والدرجة الكلية للمجموع، مما يدل على صدق الاتساق الداخلى للمجموعات العضلية.

جدول (٩)

معامل الارتباط بين كل مجموعة عضلية والدرجة الكلية للمقياس

(ن = ١٩)

الأبعاد	قيمة(ر)
الاسترخاء العضلى للرأس	٠,٥٨
الاسترخاء العضلى للذراعين	٠,٥٥
الاسترخاء العضلى للجذع	٠,٥٤
الاسترخاء العضلى للرجلين	٠,٦١

قيمة(ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (٠,٣٧٤)

يتضح من الجدول (٩) دلالة معاملات الارتباط بين الأبعاد والمجموع الكلى لمقياس بطاقة التوتر العضلى، مما يدل على صدق الأبعاد فى قياس ما وضعت لقياسة.

معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات عن طريق تطبيق الاختبار تم إعادة تطبيقة(Test& Retest) مع مراعاة وجود الفاصل زمنى قدره أسبوعان بين التطبيقين وتوافر نفس الظروف والتعليمات فى التطبيق.وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (لبيرسون)

جدول (١٠)

معامل الثبات لبطاقة مستويات التوتر العضلى

(ن = ١٩)

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
	م	ع	م	ع	
الاسترخاءالعضلى للرأس	١٠,٧١	١,٥٨	١١,٢٩	١,٣٥	٠,٧٦
الاسترخاء العضلى للذراعين	١٣,٠٢	٢,٧٠	١٢,٧١	٢,٤٤	٠,٨٣
الاسترخاء العضلى للجذع	٢١,٩١	٢,٢٧	١٢,١٢	٢,٦٢	٠,٨٤
الاسترخاء العضلى للرجلين	١٠,٣٢	٠,٩٥	٨,٦٢	١,٦٧	٠,٨٠
الاسترخاء العام	٤,٩٧	٣,٠٢	٤٤,٧٤	٣,٩٨	٠,٧٩

قيمة(ر) الجدولية عند المستوى (٠,٠٥)=(٠,٣٧٤)

يتضح من الجدول (١٠) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) ومما يشير إلى أن الاختبار على درجة مقبولة من الثبات.

اختبار الشبكة لتركيز الانتباه: ملحق(٨)

قامت بوضع هذا الاختبار "دورنس هاريس" Dorthy hariss(١٩٨٧) تحت عنوان اختبار شبكة تركيز الانتباه Gid comcentra tiantest وأعد صورته العربية محمد العربى (١٩٩٦م) ويتكون الاختبار من مجموعة من الأرقام من صفر حتى تسعه وتسعون داخل مربعات تقدم للمختبر لمدة دقيقة واحدة ويطلب منه متابعة الأرقام بالترتيب من الرقم الذى يحدده له وذلك بوضع علامة(//) على هذا المربع، ويتم حساب عدد مربعات التى توصل إليها فى نهاية الدقيقة. ويهدف الاختبار إلى قياس قدرة اللاعب على تركيز الانتباه ويتميز هذا الاختبار بأنه يمكن تقديمة عدة مرات لاختلاف البداية فى كل مرة إلى جانب إمكانية إعادة توزيع الأرقام إذا استخدم مرات عديدة.

- معامل الصدق:

تم إيجاد صدق الاختبار باستخدام الصدق التمايزى عن طريق المقارنة الطرفية بين الارباعى الاعلى والارباعى الأدنى والجدول (١١) يوضح ذلك.

جدول (١١)

معامل صدق اختبار شبكة تركيز الانتباه

(ن = ١٩)

الاختبارات	الارباعى الاعلى		الارباعى الأدنى		قيمة (ت)
	م	ع	م	ع	
تركيز الانتباه	١٠,٣٠	٠,٨٢	٨,٠٨	٠,٦٤	١١,٠٩

قيمة (ت) الجدولين عند مستوى (٠,٠٥)= (١,٧٠)

يتضح من الجدول (١١) وجود الفروق دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠٥) بين الارباعى الاعلى والارباعى الأدنى فى اختبار شبكة تركيز الانتباه ولصالح الارباعى الأعلى،مما يدل على صدق الاختبار.

معامل الثبات:

تم إيجاد معامل ثبات اختبار شبكة تركيز الانتباه عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعـادة تطبيقة Test& Retest وذلك لإيجاد معامل الارتباط والجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لاختبار شبكة تركيز الانتباه

(ن = ١٩)

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		قيمة (ر)
	م	ع	م	ع	
تركيز الانتباه	٨,٤٠	٢,٢٠	٨,٩٠	١,٩٨	٠,٧٩

قيمة(ر) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٠,٣٧٤)

يتضح من الجدول (١٢) أن قيمة معامل الارتباط عند مستوى (٠,٠٥) داله إحصائيا مما يدل عل ثبات الاختبار.

- التجربة الأساسية:

- القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات فى الفترة من ٢٠٠٩/١٠/٤م إلى ٢٠٠٩/١٠/٦م لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث.

وتم القياس وفقا للترتيب التالى (الطول- الوزن- السن- الذكاء- الاختبارات البدنيـة – التوتر- تركيز الانتباه- مستوى أداء الجملة الحركية على عارضة التوازن)

- تنفيذ البرنامج:

تم تطبيق تدريبات الهاثايوجا المقترحة على المجموعة التجريبية والبرنامج المتبع بمنهاج الجمباز على عارضة التوازن للمجموعة الضابطة فـى الفتـرة مـن ٢٠٠٩/١٠/٧م حتـى ٢٠١٠/١/٦م، وقد تم تنفيذ التدريبات المقترحة خلال(١٢) اسبوع، بواقع (٣) وحدات تدريبيـة فى الأسبوع ، يستغرق زمن الوحدة التدريبية فى بداية تدريب البرنامج من (٣٠) دقيقـة الـى (٤٥) دقيقة نهاية التدريب وقد تم توحيد ظروف القياس والتطبيق لكل من المجموعتين.

- القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية فى الفترة من ٢٠١٠/١/٩م إلى ٢٠١٠/١/١١م لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث وفقا للترتيب التالى(التوتر - تركيز الانتباه- مستوى الاداء الجملة الحركية على عارضة التوازن) مع مراعاة توافر نفس الظروف وشروط التطبيق التى تم اتباعها فى القياسات القبلية.

- المعالجات الإحصائية:

فى ضوء أهداف البحث فى حدود فروضه تم إجراء المعالجات الإحصائية التالية:

المتوسط الحسابى- الانحراف المعيارى- الوسيط- معامل الالتواء- معامل الارتباط- (بيرسون)- اختبارات (ت) دلالة الفروق للمجموعة الواحدة والمجموعتين - معدل التغير.

عرض ومناقشة النتائج:

أولا: عرض النتائج:

جدول(١٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى التوتر وتركيز الانتباه

(ن= ٢٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق	ع ف	قيمة (ت)
الاسترخاء العضلى للرأس	١٤,٤٤	٦,٦٩	٧,٧٥	٣,٧٥	٩,٩١
الاسترخاء العضلى للذراعين	١٣,٥٦	٥,٣٣	٨,٢٣	٢,٦٧	١٤,٧٨
الاسترخاء العضلى للجذع	١٤,١٥	٥,١٢	٩,٠٣	٣,٤٩	١٢,٤١
الاسترخاء العضلى للرجلين	١٢,٠٤	٤,١٧	٧,٨٧	٣,٣٧	١١,٢٠
الاسترخاء العام	٥٤,١٩	٢١,٣١	٣٢,٨٨	٥,٨٨	٢٦,٨٢
تركيز الانتباه	٨,٠٠	١٢,٢٥	٤,٢٥	٢,٦١	٧,٨١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (١,٧١٩

يتضح من الجدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التوتر وتركيز الانتباه فى اتجاة القياس البعدى.

جدول(١٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التوتر وتركيز الانتباه

(ن= ٢٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق	ع ف	قيمة (ت)
الاسترخاء العضلى للرأس	١٤,٠٨	١٣,٩٢	٠,١٦	١,١٧	٠,٦٧
الاسترخاء العضلى للذراعين	١٣,١٥	١٢,٨١	٠,٣٤	١,٧٧	٠,٩٢
الاسترخاء العضلى للجذع	١٣,٨٨	١٣,٥٢	٠,٣٦	١,٦٨	١,٠٣
الاسترخاء العضلى للرجلين	١١,٧٥	١١,٤٢	٠,٣٨	١,٦٥	١,١٠
الاسترخاء العام	٥٢,٨٦	٥١,٦٧	١,١٩	٣,٤١	١,٦٧
تركيز الانتباه	٨,٠٨	٨,٥٤٣	٠,٤٥	٢,١٩	٠,٩٨

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= ١,٧١

يتضح من الجدول (١٤) عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التوتر وتركيز الانتباه.

جدول(١٥)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التوتر وتركيز الانتباه.

(ن١=ن٢=٢٤)

المتغيرات	المجموع التجريبية		المجموع الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
الاستراخاءالعضلى للرأس	٦,٦٩	١,٥٩	١٣,٩٢	٢,٢٥	٧,٢٣	١٢,٥٨
الاستراخاء العضلى للذراعين	٥,٣٣	١,٣٧	١٢,٨١	١,٨٠	٧,٤٨	١٥,٨٦
الاسترخاء العضلى للجذع	٥,١٢	١,١٨	١٣,٥٢	٢,٠٦	٨,٤	١٦,٩٧
الاستراخاء العضلى للرجلين	٤,١٧	١,٠٦	١١,٤٢	٢,١٢	٧,٢٥	١٤,٦٧
الاستراخاء العام	٢١,٣١	٣,٣٤	٥١,٦٧	٣,٦٩	٣٠,٣٦	٢٩,٢٥
تركيز الانتباه	١٢,٢٥	١,٨٠	٨,٥٣	١,٦٥	٣,٧٢	٧,٣١

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= ٢,٠٢

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى التوتر وتركيز الانتباه فى اتجاه المجموعة التجريبية.

- عرض النتائج المرتبطة بمستوى أداء الجملة الحركية على عارضة التوازن:

جدول(١٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء الجملة الحركية

(ن=٢٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق	ع ف	قيمة (ت)
الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن	٢,٨٧	٦,١٥	٣,٢٨	١,١٥	١٣,٦٨

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)=(١,١٧)

يتضح من الجدول (١٦) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء الجملة الحركية على عارضة التوازن فى اتجاه القياس البعدى.

جدول(١٧)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء الجملة الحركية على عارضة التوازن.

(ن=٢٤)

المتغيرات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	الفرق	ع ف	قيمة (ت)
الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن	٢,٨٨	٣,٨١	٠,٩٣	١,٧٥	٢,٥٥

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى(٠,٠٥)=(١,٧١)

يتضح من الجدول(١٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء الجملة الحركية على عارضة التوازن فى اتجاه القياس البعدى.

جدول(١٨)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن.

(ن١=ن٢=٢٤)

المتغيرات	المجموع التجريبية		المجموع الضابطة		الفرق	قيمة ت
	م	ع	م	ع		
الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن	٦,١٥	٢,٠٦	٣,٨١	١,١٧	٢,٣٤	٤,٧٤

قيمة(ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)= (٢,٠٢)

يتضح من الجدول (١٨) وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى أداء الجملة الحركية على عارضة التوازن فى اتجاه المجموعة التجريبية.

جدول(١٩)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبيلة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى التوتر وتركيز الانتباه ومستوى أداء الجملة الحركية على عارضة التوازن

المتغيرات	المجموعة التجريبية		معدل المتغير	المجموعة الضابطة		معدل التغير
	م	ع	%	م	ع	%
الاستراخاءالعضلى للرأس	١٤,٤٤	٦,٦٩	٥٣,٦٧	١٤,٠٨	١٣,٩٢	١,١٤
الاستراخاء العضلى للذراعين	١٣,٥٦	٥,٣٣	٦٠,٦٩	١٣,١٥	١٢,٨١	٢,٥٩
الاسترخاء العضلى للجذع	١٤,١٥	٥,١٢	٦٣,٨٢	١٣,٨٨	١٣,٥٢	٢,٥٩
الاستراخاء العضلى للرجلين	١٢,٠٤	٤,١٧	٦٥,٣٦	١١,٧٥	١١,٤٢	٢,٨١
الاسترخاء العام	٥٤,١٩	٢١,٣١	٦٠,٦٧	٥٢,٨٦	٥١,٦٧	٢,٢٥
تركيز الانتباه	٨,٠٠	١٢,٢٥	٥٣,١٢	٨,٠٨	٨,٥٣	٥,٥٧
مستوى أداء الجملة الحركية على عارضة التوازن	٢,٨٧	٦,١٥	١١٤,٢٩	٢,٨٨	٣,٨١	٣٢,٢٩

يتضح من جدول (١٩) تفاوت نسبة تحسن مجموعتى البحث فى القياسات البعدية عن القبلية فى التوتر وتركيز الانتباه ومستوى أداء الجملة الحركية على عارضة التوازن فقد تراوحت نسبة تحسن المجموعة التجريبية (٥٣,١٢-١٨٨,٣٣%) ، بينما تراوحت نسبة تحسن المجموعة الضابطة (١,١٤-٣٩,٠٦%).

مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول(١٣) الى وجود فروق دالة احصائيابين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التوتر وتركيز الانتباه فى اتجاة القياس البعدى ،بينما تشير نتائج جدول (١٤) الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة .

ويشير جدول (١٥) الى وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى اتجاة المجموعة التجريبية فى التوتر وتركيز الانتباه .

وتعزو الباحثتان ذلك الى تدريبات الهاثايوجا Hathayoga بما تشمل علية من أوضاع وتدريبات جسدية تؤدى بمصاحبة الموسيقى الهادئة التى ساهمت فى حدوث تناغم الحركة الجسمية والتخيل العقلى مع طريقة التنفس بطريقة متزنة هادفة تعمل على زيادة المرونة ومدى الحركة وتحسن من توازن الجسم وتخفف من اللألام والأوجاع الناتجة عن التدريب المنتظم ، كما أنها تنمى لدى الفرد قوتة على التركيز والتأمل والانتباه والاسترخاء .

وتتفق هذة النتائج مع ما أشار الية "الياس ايوب" ان التركيز العقلى يزداد نسبيا عند الممارسين لتدريبات اليوجا عنة لغير الممارسين لها حيث يشرد الفكر لديهم فى جميع الاتجاهات ويكون هناك نقص فى التوازن وفقدان التناغم بين العقل والجسد وهم عرضه للاصابة والتعب والاضطرابات الداخلية ونقص التركيز والانتباه. (٧: ٢٣،٢٤)

وتتفق هذة النتائج مع ما أشار اليه كلا من "خيرية السكرى " (٢٠٠٦م)، و "يسرى حسن " الى ان اليوجا عباره عن مجموعة من اللأوضاع تؤدى ببطء وثبات مع التركيز و التأمل بمصاحبة التنفس (شهيق، زفير) أثناء الانتقال من وضع الى أخر ، وتكون من أكثر الطرق التى تؤدى الى حالة ذهنية وعقلية صافية وهادئة تماما كما تساعد على السمو بالوعى وتعميق الاحساس بالجمال الكامل داخل النفس والتعامل مع القلق والتوتر واضطرابات وفقدان الثقة بالنفس خلال فترة التدريب والامتحانات وبالتالى تجعل الطالبات أكثر تركيزا وثباتنا وثقة بالنفس وهدوء واسترخاء ذهنى خلال هذة الفترة . (١٠ :١٨٤) ، (٣:٢٣)

كما تتفق مع ما أشار الية كلا من " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٤م)، و" سالى جونسون " (٢٠٠٢م) و " محمد العربى شمعون " (٢٠٠١م) ،و " محمود ربيع الملط " (١٩٩٠م) الى ان التنفس اليوجى هو حلقة الوصل بين الجسم والعقل ، فهى وسيلة لتحقيق الاسترخاء والتحكم فى الذات و القدرة على التركيز والتأمل وتختلف انماط االتنفس عندما يكون هادئا وفى حالة استرخاء بالمقارنة عندما يكون قلقا وعصبيا ، فعندما يكون هادئا واثقا من نفسة يكون التنفس

عميقا وايقاعيا ولكن عندما يكون تحت الضغط والتوتر يكون التنفس قصيرا غير عميق وغير منتظم . (٦: ٦٢١) ، (١١: ١٧٢) ، (١٥: ١٩٤)، (١٩: ١٢٣، ١٢٤)

كما تتفق هذة النتائج مع دراسة كلا من " هبة عبدالعزيز عبدالعزيز " (٢٠٠٨م) (٢٢) ، "جيهان يسرى ايوب " (٢٠٠٦م) (٩)، و " شادتيمر – مانز" وآخرون Chad timmer – mans etal (٢٠٠٣م) (٢٤) وميلادا كريجسى وآخرون "Milada kregci" (٢٠٠٣م) (٢٦)، ودراسة تران وآخرون "Tran *et. al.*" (٢٠٠١م) الى ان تدريبات الهاثايوجا بما تشمل علية من تدريبات وأوضاع جسدية وتدريبات للتنفس لها تاثير ايجابى على تركيز الانتباه وتعميق الوعى والادراك الذاتى والثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء والتفكير السريع وتقليل الضغوط النفسية ، وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية كالتوازن والمرونة والرشاقة والتوافق وقوة عضلات الذراعين والرجلين والظهر والبطن .

وتحقق هذة النتائج الفرض الأول للبحث والذى ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى التوتر وتركيز الانتباه فى اتجاه المجموعة التجريبية".

يتضح من جدول (١٦،١٧) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى مستوى أداء الجملة الحركية فى أتجاه القياس البعدى ويتضح من جدول (١٨) وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين البعديين لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى أتجاه المجموعة التجريبية فى مستوى أداء الجملة الحركية .

وقد تعزو الباحثتان هذا التحسن الذى طرأ على المجموعة التجريبية الى ممارسة تدريبات الهاثايوجا بانتظام أدى الى خفض التوتر العضلى وزيادة تركيز الانتباه ساعد على الأداء بسهولة وانسيابية وترابط متسلسل عند أداء الجملة الحركية والأرتقاء بمستوى الأداء المهارى وان كان التقدم قد فاق عن المجموعة الضابطة الا ان البرنامج التطبيقى بالكلية قد ساهم أيضا فى تحسين مستوى الأداء الذى يحتوى على مجموعة من التدريبات على المهارات المكونة للجملة الحركية مع عدم وجود اهتمام بالتدريبات الخاصة بخفض التوتر الذى يؤدى الى عدم اتقان المهارات الحركية بصورة كافية مع وجود حركات عشوائية لعدم تركيز الانتباه.

وتتفق هذة النتائج مع دراسة " نادية عبدالقادر أحمد " (٢٠٠٢م) (٢١) على أهمية تركيز الانتباه ودوره فى تحقيق أفضل تطور للأداء وعلى تأكيد العلاقة العكسية بين التوتر العضلى أدى الى زيادة تركيز الانتباه ويترتب على ذلك تحسين مستوى الأداء .

ويتفق هذا مع ما أشار الية كلا من " أسامه كامل راتب " (2000م) ، "جولد وآخرون "Gould *et.al.*" (٢٠٠٢م) الى ان التفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من

قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الافراد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى.

(٣:٥) ، (٢٩٣:٢٥)

كما تتفق هذة النتائج مع دراسة كلا من "هبة عبدالعزيز عبدالعزيز" (٢٠٠٨) (٢٢) ، وشادتيمر – مانز وآخرون (٢٠٠٣م) (٢٤) ، وتران وآخرون "Tran *et. al.*" (٢٠٠١م) (٢٧) الى ان تدريبات الهاثايوجا تساعد على التنمية النفسية والبدنية وتحسن فى مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن.

وتتفق هذة النتائج مع ما أشار الية "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) الى ان ضبط وتعديل الحالة النفسية والبدنية للاعب ، وخفض مستويات الضغط والقلق والتوتر لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة تجعل اللاعب هادئا وواثقا من نفسة وقادر على التحكم فى ذاتة وأكثر قدرة على تركيز الانتباه مما يوثر ايجابيا على مستوى الأداء.(18 : ٢١٦- ٢١٨)

كما يشير أسامه راتب (٢٠٠٠م) ان التفوق فى الأداء يحدث عندما يكون اللاعب فى منطقته النفسية المثلى التى من أهم خصائصها التحكم فى تركيز الانتباه . (٥ : ٢٦٩)

كما يشير "عادل عبدالبصير" (١٩٩٨م) يتطلب الارتقاء بمستوى الأداء المهارى توافر الرغبة والمعرفة والمقدرة على أداء الحركة مع مقاومة الصعوبات النفسية ويتم ذلك بتقليل التوتر والقلق وتنمية الدافغية ، قوة الأرادة . (١٢ : ١٥١)

وهذا يحقق الفرض الثانى الذى ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن فى أتجاه المجموعة التجريبية" .

أشارت النتائج التى يوضحها جدول (١٩) النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية والتى نستدل منها على ان القياسات البعدية قد زادت عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية فى جميع المتغيرات قيد البحث ، حيث تراوحت نسبة التحسن فى المجموعة التجريبية ما بين (٥٣,١٢% ،١٨٨,٣٣%) فى حين كانت نسبة تحسن المجموعة الضابطة ما بين (١,١٤% ، ٣٩,٠٦%) .

ويمكن تفسير هذة الزيادات على أنها بمثابة انعكاسا لخضوع المجموعة التجريبية لتدريبات الهاثايوجا التى تحسن من الأداء العقلى والبدنى لممارسيها ، فهى رياضة الالتحام الكامل بين العقل والجسم حيث تؤدى على شكل سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع مع اتباع انماط التنفس والتى تؤدى بالمصاحبة الموسيقية .

وتتفق نتائج الدراسة مع ما أشار اليه أطباء وأخصائى الطب البديل الى ان ممارسة تمرينات اليوجا بما تحتوية من تمرينات للتنفس وتمرينات للاسترخاء تساعد على الشعور بهدوء الاعصاب وصفاء العقول وتحسين المزاج والتخلص من القلق والآرق والتوتر واستعادة الطاقة والتخلص من التعب والقدرة على التركيز والتأمل . (٣٦) ، (٢٩)

وتتفق هذة النتائج مع " نادية عبدالقادر أحمد " (٢٠٠٢م) (٢١) الى ان التخلص من التوتر المصاحب للأداء فيزيد من القدرة على التركيز وبهذا يظهر تسلسل وترابط وانسيابية للأداء المهارى على حصان القفز .

كما أشارت نتائج دراسة " هبة عبدالعزيز عبدالعزيز " (٢٠٠٨م) (٢٢) الى أهمية تدريبات الهاثايوجا لما لها من أثر فعال فى زيادة اللياقة البدنية وزيادة القدرة على الصفاء الذهنى والتركيز و الاسترخاء مما يؤدى الى رفع مستوى أداء الطالبات فى الجملة الحركية .

ويتضح من خلال ما سبق تحقيق الغرض الثالث والذى ينص على " يوجد معدل تغير للقياسات القبلية عن البعدية فى المتغيرات "قيد البحث" للمجموعتين التجريبية والضابطة فى أتجاه المجموعة التجريبية " .

الاستخلاصات والتوصيات:

أولا: الاستخلاصات

فى ضوء أهداف البحث وفروضة وفى حدود عينة البحث المستخدم ومأأمكن الحصول عليه من نتائج توصلت الباحثتان إلى الاستخلاصات الآتية:

- تدريبات الهاثايوجا أثرت إيجابيا على التوتر وتركيز الانتباه.
- وجود فروق دالة إحصائيا وفى اتجاه المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة فى التوتر وتركيز الانتباه فى اتجاه القياس البعدى.
- تدريبات الهاثايوجا اثرت ايجابيا على مستوى أداء الجملة الحركية لجهاز عارضة التوازن.

ثانيا: التوصيات:

فى حدود هذه الدراسة وانطلاقات من نتائجة توصى الباحثتان بما يلى:

- تطبيق تدريبات الهاثايوجا لما لها من دور فعال فى التهدئة وخفض التوتر وزيادة تركيز الانتباه وتحسين مستوى أداء الجملة الحركية لجهاز عارضة التوازن.
- اجراء بحوث مماثله لتدريبات الهاثايوجا للتعرف على تأثيرها على اجهزة الجمباز المختلفه لما لها من تأثير ايجابى على متغيرات البحث.
- تطبيق تدريبات تدريبات الهاثايوجا على عينات أخرى وقياسات أخرى لم تتناول الدراسة الحالية.

المراجـــــع

١- **إبراهيم سعد زغلول، السيد معوض السيد:** " المبادئ الأساسية للجمباز، كلية التربية، جامعة الأزهر ،القاهرة، ٢٠٠٥م.

٢- **أحمد أمين فوزى:**"مبادئ علم النفس الرياضى- المفاهيم والتطبيقات"دار الفكـــر العربـــى، القاهرة ،٢٠٠٣م.

٣- **أديل سعد شنودة، سامية فرغلى منصور:**"الجمباز الفنى ، مفاهيم- تطبيقات"، ملتقى الفكر، الاسكندرية، ١٩٩٩م.

٤- **أسامة كامل راتب:** "علم نفس الرياضة(المفاهيم- التطبيقات)"، ط٢، دار الفكـــر العربـــى ، القاهرة، ١٩٩٧م.

٥- ـــــــــــــ: "تدريب المهارات النفسية- تطبيقات فى المجال الرياضـــى"، دار الفكـــر العربى، القاهرة، ٢٠٠٠م.

٦- ـــــــــــــ : النشاط البدنى والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط النفسية وتحسين نوعية الحياة ، دارالفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٤م .

٧- **الياس ايوب** : "اليوغا سيطرة على النفس والجسد" ، مكتبة المعارف ، بيروت .

٨- **بيار جاكمار ، سعيدة الكافى:** "الشفاء باليوغا" ، ترجمة فادية عبدوش وهلا امان الدين ، دار الفرشة للطباعة ، ٢٠٠٦م .

٩- **جيهان يسرى أيوب محمد:** تأثير برنامج متنوع للمشى والهاثا يوجا على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية ومكونات الصحة البدنية للمسنين" ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، المجلد الثانى ، ٢٠٠٦م

١٠-**خيرية السكرى** : "اليوجا للكبار والصغار، تدريب لياقة ،تعليم ،علاج"، منشأة المعارف، الاسكندرية ، ٢٠٠٦م .

١١-**سالى جونسون** : " تحطيم الضغوط النفسية" ، ترجمة فاطمة محمد على ، الدار العربية للعلوم ، بيروت ، ٢٠٠٢م.

١٢-**عادل عبد البصير على:** "نظريات الأسس العلمية فى تدريب الجمباز،الجزء الأول، دار الفكر العربى ، القاهرة، ١٩٩٨م.

١٣-**عباس عبد الفتاح الرملى، محمد إبراهيم شحاتة:**" اللياقة والصحة "، دار الفكر العربى ، القاهرة ،١٩٩١م.

١٤- **محمد العربى شمعون:**"علم النفس الرياضى والقياس النفسى"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٩م.

١٥-ـــــــــــــــ: "تدريب العقلى فى المجال الرياضى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠١ م.

١٦-**محمد العربى شمعون، ماجدة إسماعيل:**"التوجيه والإرشاد النفسى فى المجال الرياضى" ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠٠٢م.

١٧- **محمد حسن علاوى:** " علم نفس المدرب والتدريب الرياضى"، دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.

١٨-ـــــــــــــــ : "علم النفس الرياضى والمنافسة الرياضية" ، دار الفكر العربى ، القاهرة، ٢٠٠٢م.

١٩-**محمود ربيع الملـط** : "اليوجا طريق الى الصحة والسعادة والاخـلاق الرفيعـة" ، الـدار المصرية اللبنانية ، ١٩٩٠م.

٢٠-**مصطفى حسين باهى، سمير جاد:** "سيكولوجية الأداء الرياضى – نظريـات، تحلـيلات، تطبيقات" ، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة ،٢٠٠٦ م.

٢١- **نادية عبد القادر أحمد:** "التوتر العضلى وتركيز الانتباه وعلاقتهما بدلالات منحنى التقـدم المهارى للشقلبة الأمامية على حصان القفز"،مجلة بحوث التربية الـشاملة، المجلـد الثانى، النصف الأول، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان،٢٠٠٢م.

٢٢- **هبة عبدالعزيز عبدالعزيز** : " تأثير تدريبات الهاثا يوجا على الصلابة النفسية ومـستوى الأداء فى التمرينات الايقاعية" ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضـية بنـات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨م.

٢٣- **يسرى حسن** : " حظ سعيد مع اليوجا" ، مدرسة العائلة المقدسة ، ١٥١ رمسيس.

ثانيا المراجع الأجنبية:

24- Chad Timmer Mans, Michael Spittle, Vicki Plasted : " the Effect of Yoga on the state anexiety and mood state of athletes", **X1th European congress of sport Psychology, Copenhagen, July 2003.**

25- Gould D., Deiffenbach K., & Moffett A.: "Psychological Charachteristics and their development in Olympic Champions" , Journal of applied Sport Psychology, 14, (2002), PP 172-204.

26- **Milada Kregci** : "Mental techniques, breathing exercises and compensatory Yoga exercises asport of Psychological training in sport", .

27- **Tran M.D., Holly R.G., Lashbrook J., Amsterdam E.A.** : "Effects of Hatha Yoga practice on the Health-Related Aspects of Physical fitness", Department of Exercise Science, University of Calofornia, 2001, PP 165-170.

شبكة المعلومات الدولية:

28- **http://www.alfrasha.com/archive/index.php/t-65414.htm-23k.**

29- **http://www.india.Emb.Org.eg/sawtut/20Sharq/May,June2002/gtm.**

30- **http://www.ingoplrsdr.com/fivyionsty.htm.**

31- **http://www.IslamonLine.net/Arabic/2001/01/article24shtm.**

32- **http://www.Jordata.com.**

33- **http://www.mindtools.com.**

34- **http://www.yahosain.net/vb/showthread.php?t=72652.**

35- **http://www.yoga.about.com/od/beginingyoga/a/whatisyoga.htm.**

36- **http://www.hawaworldnet/showthreadPhn?threadid=59682**

فاعلية تدريبات الهاثايوجا على التوتر وتركيز الانتباه وتحسين مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازان

**أ.د .نادية عبدالقادر أحمد

* م .د . حميدة عبدالله عطية

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية تدريبات الهاثايوجا على التوتر وتركيز الانتباه وتحسين مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازان واستخدمت الباحثتان المنهج التجريبى باستخدام مجموعتين احداهما تجريبية والأخرى ضابطة عن طريق القياس القبلى والبعدى، وتم اختيار عينة البحث من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات، واستنتجت الباحثتان أن تدريبات الهاثايوجا أثرت ايجابيا على التوتر وتركيز الانتباه و مستوى أداء الجملة الحركية لجهاز عارضة التوازان، وتوصى الباحثتان بتطبيق تدريبات الهاثايوجا لما لها من دور فعال فى التهدئة وخفض التوتر وزيادة تركيز الانتباه وتحسين مستوى أداء الجملة الحركية لجهاز عارضة التوازان .

** استاذ الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

* مدرس دكتور بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.

Effectiveness of Hatha Yoga exercises on tension and focus attention and improve the level of performance of mobility sentence on balance beam

** Nadia Abdel Kader Ahmed

* Hameeda Abdullah Attia

The research aims to identify the effectiveness of Hatha Yoga exercises on tension and focus attention and improve the level of performance of mobility sentence on balance beam and used experimental method using two groups, one experimental and the other is control group by measuring pre and post measurments, the research sample was selected from second year students of faculty of Physical Education for Girls, and the two researchers concluded that Hatha Yoga exercises has positively impact on the tension and focus attention and level of performance of mobility sentence on balance beam, and recommended by applying Hatha Yoga exercises because of their active role in the calm and reduce stress and increase focus attention and improve the level of performance of mobility sentence on balance beam.

** Professor of Gymnastic, Department of Exercises, Gymnastic and Dance, Faculty of Physical Education, Zagazig University.

* Lecturer of Gymnastic, Department of Exercises, Gymnastic and Dance, Faculty of Physical Education, Zagazig University.