



تأثير استخدام بعض تمارين الهاتايوجا على مستوى الأداء- فني ورقمي- وبعض المتغيرات البدنية الخاصة والقدرة علي الاسترخاء لسباق قذف القرص

م.د/ بسنت سعد الدين خليل

مدرس دكتور بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار
بكلية التربية الرياضية بنات الجزيرة - جامعه حلوان

المخلص



مجلة علمية متخصصة لبحوث ودراسات
التربية البدنية وعلوم الرياضة

تعتبر تمارين اليوجا من التقاليد القديمة التي كانت تستخدم في الهند فهي ممارسة لأوضاع معينة بغرض التأمل في طبيعة وأسرار الكون وبعد ذلك أصبحت تستخدم لتخفيف ضغوط الحياة والاسترخاء وتقلل التوتر وتساعد على الاتزان وتحسين القدرات البدنية، وكلمة يوجا يمكن أن تترجم على أنها التناغم بين كل البدن والعقل والروح، ويأتي مصطلح اليوجا من أصل سانسكريت *sankrit* ويشير إلى الوصول الكامل للروح العليا أو المثلّي للتخلص من الألم والمعاناة وهي من أصول الحضارة والفلسفة الهندية. اتجهت العديد من الدراسات التي تناولت تمارين اليوجا التي أكدت على الفوائد العميقة التي تعود على الفرد من ممارسة اليوجا، حيث أشارت فادية عبدوش وهلا أمان الدين (2006م) على أهميتها في زيادة تدفق الدم في العضلات وطرده السموم من الجسم وبالتالي زيادة النشاط، كذلك تحسين عمل الإشارة العصبية وبالتالي تحسين الاتزان لدى الأفراد ورفع كفاءة عمل الجهاز الحركي مع الجهاز العصبي مما يؤدي إلى تحسين التناغم والتوافق العضلي والعصبي بينهما، كما تساهم في زيادة التركيز وتحسين الذاكرة وزيادة قدرة الفرد على التصور والاسترخاء، واكسابه الثقة في ذاته وقدراته.

الحياة والمقدرة على السيطرة على الذات،
والتحقق من القلق والتوتر وضغوط الحياة.

المنهج البني (الهاتايوجا) (HataYoga):

ويعرف بمسار التدريب ويتكون من مجموعة من التمارين البدنية على شكل أوضاع تدريبية تسمى اسانات (Asana) ويصحبها تدريبات للتنفس الصحيح المنتظم مع أداء كل تدريب، وتخزين الطاقة التي يمكن أن تنطلق في المراحل المتقدمة من التدريب، وهو ما يعرف باسم الطاقة الكونية أو البرانا (Parana) حيث توجد بالجسم سبع مراكز رئيسية لهذه الطاقة الكامنة على محور العمود الفقري. وهو ماتم استخدامه في هذا البحث.

كما أكد ميلاد كراجسي MiladKrajci (2003م) أن تمارين اليوجا تساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة للجسم وتعمل على التخلص من القلق والأرق وتحسن من صفاء الذهن وتساعد على التفكير السليم.

كما تشير هويدا العصرة وآخرون (2008م) على أن تمارين اليوجا تعد أفضل نظام لتجانس وتناغم كل من (الروح والجسد والعقل) وهي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع يتم القيام بها على نحو متتابع ومتسلسل، وهي رياضة روحية تمنح الإنسان الإحساس ببهجة

يخاطب الجسم والعقل من خلال مجموعه تمرينات معينه وهو ما يتناسب مع أهداف وعينه البحث .

حيث ان هذا المنهج من اليوجا- الهاتايوجا- يهدف إلى تنشيط الجسم والعقل معاً وذلك عن طريق تحسين المهارات النفسية والقدرات البدنية، وهي محصلة تفاعل العديد من العوامل البدنية والنفسية والمهارية معاً وهو ما يتناسب مع طابع المسابقيه قيد البحث وهي سباق قذف القرص، حيث تعمل على تنمية المهارات النفسية والقدرات العقلية والبدنية، مما يساعد في الوصول إلى الأداء العالي في هذا السباق عن طريق التكامل بين الجوانب التعليمية (مهاريًا ونفسيًا وعقليًا).

كما يعد التدريب العقلي من الدعامات الرئيسية للتدريب الرياضي فهو يستخدم العديد من المهارات العقلية بهدف تطوير الأداء المهاري وقد انتشر تطبيقه في المجال الرياضي وذلك لتحقيق أعلى مستويات الانجاز، كما يعد التدريب العقلي حلقة الوصل بين علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي، فهو يعمل علي تطوير السلوك والتحكم فيه من خلال استخدام تدريبات عقلية تقوم بتنظيم الخبرات الحسي التي يكتسبها الفرد (37:25)

كما يؤكد عويس الجبالي (2001م) أنه من الضروري دراسة الخصائص النفسية لمتسابقى العاب القوى وفق طبيعة تخصصهم، حيث انها تختلف حسب متطلبات كل سباق، حيث تتضح هذه الخصائص في سباق قذف القرص في (النبات الانفعالي- تعبى القوى- النقه بالنفس- تركيز الانتباه) ولما كانت هذه الخصائص علي علاقه وطيدة بقدرة الفرد علي الاسترخاء فقد استخدمت الباحثة الاسترخاء كأحد الخصائص النفسية المؤثرة علي هذا السباق. (60:12)

المنهج الحسي (تاتريك يوجا) (Tantric Yoga):

ويعرف بمسار الإنشاد، وترى أن الجسم هو مسكن الروح عن ذبذبات الأصوات وتسمى (المانتراس) (Mantras)، وهو ما يشبه إلى حد كبير ما يحدث في حلقات الذكر من تسابيح .

المنهج الفكري (جناتي يوجا) (Jnani Yoga):

ويعرف بمسار الحكمة والمعرفة وهي تمارس عن طريق الصمت والتأمل والتركيز.

المنهج لفظي (كراما يوجا) (Karama yoga):

ويعرف بمسار الفعل الواجب ، ويحدد قانون الفعل ، ان ليس للانسان إلا ماسعي وقد لا تتحقق النتائج في الزمن القريب ولكنها سوف تتضح في يم ما قريباً أو بعيداً ويصبح الانسان فعالاً.

المنهج الوجداني (باهاجيت يوجا) (Bhakit Yoga):

ويعرف بمسار الحب والعبادة، والله محبه، فمن احب الله مخلصاً له فهو علي الطريق الجنه مهما بلغت معاصيه، ويترحرر من شعور الكراهيه.

المنهج الاراداي (رجا يوجا) (Raja Yoga):

ويعرف بيوجا الاعجاز او استانجا يوجا أي المراحل الثمانية والتي تقوم علي التحكم في العقل والتفكير وتبني علي التركيز الشديد حتي يمحي الشعور بأجزاء معينه من جسم الانسان وتصل الي التحكم في نبضات القلب أو اجراء عمليه في احد اجزاء جسم الانسان دون الشعور بالألم.

ومما سبق تم تبني الباحثه لمنهج الهاتايوجا وهو المنهج البدني لما له من علاقه وطيدة لطبيعه الدراسه حيث انه

اتفق كل من عبد العزيز محمد (2005) "كي بوترر key porter (2003م) أنه يمكن استخدام الاسترخاء في المجال الرياضي في الأوقات الآتي :

قبل الاحماء: لمساعدة الرياضي في الاستعداد للمتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية .

عند تعلم مهارة جديدة : حيث اثبتت الابحاث تغلغل تدريبات الاسترخاء في السليبات المؤثرة في الأداء .

في نهاية الاحماء : للوصول إلي مستوى من التهذئة يحقق حاله الاتزان ويقلل فرص الاصابة . (116 : 12)

ومما هو جدير بالذكر أن مسابقات الرمي بصفة عامة وسباق كذف القرص بصفة خاصة من السباقات الممتعة والتي تتطلب قدرات بدنية ومهارية ونفسية وتوافقية عالية كذلك مهارات نفسية ومن أهمها مهارة الاسترخاء، كما يتميز هذا السباق بالصعوبة في التعليم لما له من مراحل فنيه مركبة مما يتطلب أيضا مهارة القدرة علي الاسترخاء والتي تستخدم فيها الباحثه تدريبات الهاتايوجا وذلك لأستيعاب الاداء الحركي لهذه المهارة كذلك القدرة على التوافق بين المجموعات العضلية العاملة والمجموعات المقابلة حتي يستطيع الفرد أداء المهارة بشكل جيد كذلك تحقيق مستوي رقمي لهذا السباق، ومما سبق فقد اختارت الباحثة هذا السباق وهو احد السباقات المقررة على الفرقه الثالثه كما ان زمن المحاضرة 3 ساعات متواصله يجب ان تكون الطلبة في كامل استعداداتها كما ولما كانت طبيعه الكلية تحتاج الجانب البدني والتطبيقي بشكل كبير مما يقع علي الطالبه عبء بدني وعصبي خاصة انها تواصل يومها الدراسي بمقررات مختلفه

كما تعد ترمينات الهاتايوجا أحد تدريبات الاسترخاء حيث انه مهارة أساسية وقاسم مشترك لجميع المهارات النفسيه حيث يحتل تدريب مهارات الاسترخاء أهميه كبيره في البرنامج التدريبي أو التعليمي نظرا لفوائده العديدة والتي يمكن تحديدها فيما يلي :

الاستعداد للاداء- خفض مستويات الضغط النفسي- ضبط مستوى الاستثارة العقلية- الشعور بالقوة والتركيز- خفض مستويات الاستثارة العقلية- اكتساب الانفعالات الايجابية السارة- الوصول إلي أعلى مستوى من الشعور بالراحه النفسية. (55 تسنيم : 304)

كما يشير وليد جبر وآخرون (2008م) بانه "عملية مصممه لإنقاص التوتر الفسيولوجي والنفسي، كما انه" حاله انفعالية تتسم بالتوافق بين الفرد ومحيطه الخارجي ويتصف بانه متحرر من الشد العصبي والتوتر" . (12 : 289)

كما يعرفه عبد الحكيم رزق وأحمد عبو (2015م) انه " انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط ليسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكامله من الطاقات البدنيه والعقلية والانفعالية" (12 : 223)

كما يؤكد محمد العربي (2000م) علي الفوائد البدنية للاسترخاء التي من أهمها تأخير ظهور التعب- القدرة علي التدريب لساعات أطول.

ومن أهم الفوائد النفسيه

تطوير التوافق بين الجسم والعقل- خفض القلق والاسترخاء- تطوير الانتباه والتركيز. (12 : 173) (12 : 31)

القياس البعدي في مستوى الأداء الفني (مهاري- رقمي) لسباق قذف القرص لصالح المجموعه التجريبية لدي طالبات كلية التربية الرياضية بنات القاهرة.

4- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي علي مهارة الاسترخاء في سباق قذف القرص لصالح المجموعه التجريبية لدي طالبات كلية التربية الرياضية بنات القاهرة.

أهم المصطلحات التي وردت بالبحث :

اليوجا: (yaga) .

عرفها تارا فرايزر Tara Fraser (1999م) " القدرة على تركيز العقل على نقطة محددة دون صرف الانتباه " . (8)

كما عرفها حمدي أحمد (2012م) " المزيج من القوة والمرونة والإدراك وهي مكونة من سلسلة أوضاع جسمية يتم القيام بها على نحو متتابع ، مع اتباع أنماط تنفس ثابتة . (6)

المنهج البدني (الهاتا يوجا) (Hata Yoga) يعرفه كل من محمد ربيع (1996م)، وتارا فرايزر Tara Fraser (1999م) " هو مسار تدريب يتكون من مجموعه تمارين علي شكل اوضاع تدريبيه معينه تسمى أسانات يصحبها تدريبات للتنفس المنتظم.

الدراسات المرتبطة:

من خلال موضوع وأهمية وأهداف وفروض ومنهج وعينة البحث استطاعت الباحثة إلمام الدراسات التالية :

الدراسات العربية:

قامت آية رضوان (2014م) بدراسة بعنوان " تأثير تمارين اليوجا على بعض المهارات النفسية ومستوى الانجاز الرقمي للاعبات إطاحة المطرقة " تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين

تحتاج أيضا إلي مجهود بدني وعصبي، ومن هنا كانت فكرة البحث فقد حاولت الباحثة استخدام مثل هذه التدريبات- اليوجا- الهاتايوجا- وهذه المهارة النفسية- الاسترخاء- كمقترح حيث يعملون جميعاً في اتجاه واحد وهو الوصول لأفضل أداء لهذا السباق ، كما ان هذا البحث محاولة من الباحثة إلى ايجاد مايققق التناغم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي في اطار تقليل زمن اداء المحاوله الأمر الذي يتوجب عليه أداء المهارة على اعلى مستوى ممكن في اقل زمن .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض تمارين الهاتايوجا على :-

- 1- بعض المتغيرات البدنية (قدرة الرجلين والذراعين- قوة عضلات الظهر والبطن- سرعه)
- 2- مستوي الأداء (فني - رقمي) لسباق قذف القرص لدي طالبات كلية التربية الرياضية بنات القاهرة .
- 3- مهارة الاسترخاء لدي طالبات كلية التربية الرياضية بنات القاهرة .

فروض البحث :-

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطه والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (القدرة- القوة- السرعه) لصالح القياس البعدي .
- 2- توجد فروق دالة احصائيا في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطه والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث (القدرة- القوة- السرعه) لصالح المجموعه التجريبية .
- 3- توجد فروق دالة احصائيا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في

الفرقة الرابعة، استغرق البرنامج 3 أشهر، وأسفرت النتائج على أن تمارين الهاتايوجا لها تأثير إيجابي على تخفيف حدة الضغوط والقلق وزيادة القدرة على تركيز الانتباه والاسترخاء ومستوى الأداء في التعبير الحركي .

قام جونسكا كلي Gawinski, Kali (2012م) بدراسة بعنوان " تأثير تدريبات اليوجا على اللياقة الفسيولوجية والسيكولوجية وعنصر المرونة" تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات اليوجا على بعض المتغيرات الفسيولوجية (حجم وتكوين الجسم وضغط الدم وعدد ضربات القلب)، وبعض المتغيرات النفسية (الاكتئاب والقلق) وتأثيرها على المرونة، تم اتباع المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على (10رجال- 21 سيدة) تتراوح اعمارهم من (19-33سنة)، استغرق البرنامج 18 أسبوع، أسفرت النتائج على ان تدريبات اليوجا لها تأثير إيجابي على المرونة وتكوين الجسم وقلة ضغط الدم وتحسن القلق والاكتئاب.

قام دامودران Damodaran,Et,AL (2002م) بدراسة بعنوان " تأثير تمارين اليوجا على الحالة النفسية والفسيولوجية والنفس حركية للسيدات والرجال في متوسط العمر " تهدف الدراسة التعرف على تأثيرات اليوجا على المتغيرات النفسية والفسيولوجية والنفس حركية للسيدات والرجال في متوسط العمر، تماثبا لعالمهنج التجريبي، اشتملت عينة البحث على (20مريض) (16 رجل - 4 سيدات) متوسط العمر ما بين 35-55 سنة، وتم تطبيق البرنامج لمدة 3 شهور،

اليوجا على بعض المهارات النفسية (الاسترخاء- التصور العقلي- تركيز الانتباه) وبعض القدرات البدنية مثل (التوافق- المرونة- التوازن) والمستوى الرقمي للاعبات المطرقة ن تم اتباع المنهج التجريبي، اشتملت العينة على (6 لاعبات)، استغرق البرنامج 12 أسبوع، أسفرت النتائج على تمارين اليوجا ساعدت في تحسن المهارات النفسية (مستوى الاسترخاء وتركيز الانتباه) والقدرات البدنية (التوافق- المرونة- التوازن) كذلك المستوى المهاري .

قامت هالة فؤاد (2012م) بدراسة بعنوان " تأثير تمارين اليوجا على بعض المتغيرات البدنية والنفسية ومستوى الأداء في التمارين الإيقاعية " تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين اليوجا على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وتأثيرها على مستوى الأداء، تم اتباع المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على (10) طالبات من الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية بالجزيرة، استغرق البرنامج شهرين بواقع 3 وحدات اسبوعياً، وأسفرت النتائج على أن تمارين الهاتايوجا تساعد على رفع مستوى الصفات البدنية والحد من القلق وزيادة القدرة على الانتباه ورفع مستوى الأداء المهاري .

قامت شيماء عبد الله (2009م) بدراسة بعنوان " تأثير الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء في التعبير الحركي " تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تمارين الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء- تركيز الانتباه)، تم اتباع المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على (40طالبة) من

وأُسفرت النتائج إنخفاض نسبة الكوليسترول والجلوكوز في الدم .

علي تجانس في المتغيرات البدنية قيد الدراسة .

وقد قامت الباحثة بتكافؤ العينة :

قام مالاثي ودامودران (2000م) DamodaranMalathi & بدراسة بعنوان "تأثير تدريبات الهاتايوجا على القلق والتركيز والثقة بالنفس" تهدف الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الهاتايوجا على القلق والتركيز والثقة بالنفس، تم اتباع المنهج التجريبي، اشتملت عينة البحث على (50 طالب) تم تقسيمها على مجموعتين متساويتين ضابطة وتجريبية، تم تطبيق البرنامج لمدة (8 أسابيع)، وقد أسفرت النتائج على وجود تحسن لصالح وحدات القلق ووجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية .

اجراءات البحث :

المنهج المستخدم

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بإستخدام القياس القبلي البعدي- والبعدي البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثالثة للعام الجامعي 2018-2019 والبالغ عددهم (400 طالبة) تقريبا .

يتضح من جدول (1) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل علي وجود تجانس في متغيرات الانثروبومترية قيد الدراسة .

يتضح من جدول (2) أن قيم معاملات الالتواء انحصرت ما بين (± 3) مما يدل

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية، مما يشير إلى عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ومما يدل على تكافؤ المجموعتين في متغيرات النمو .

يتضح من جدول (4) السابق أن جميع قيم (ت) المحسوبة أقل من (ت) الجدولية ، مما يشير إلى عدم وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة، ومما يدل على تكافؤ المجموعتين في المتغيرات البدنية والمتغيرات مهارية قيد البحث .

وسائل جمع البيانات:

أ- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 1- جهاز الرستمتر لقياس الطول الكلى للجسم
- 2- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.
- 3- جهاز ديناموميتر
- 4- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب 1/100 من الثانية.
- 5- أقرص

ب- الاختبارات المستخدمة:

- 1- اختبارات المتغيرات البدنية:
 - الوثب العمودي (القدرة العضلية للرجلين)
 - دفع كره طبية (قدرة ذراعين)
 - 30 م عدو (السرعة الحركية)
 - قوة عضلات الظهر (ديناموميتر)
 - قوة عضلات بطن (قوة عضلية)

جدول (1): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات النمو قيد البحث ن=60

| المتغيرات | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-----------|-------------|---------|--------|-------------------|----------------|
| السن | سنة | 20.28 | 20.00 | 0.78 | 0.26 |
| الطول | سم | 163.42 | 163.00 | 5.13 | 0.29 |
| الوزن | كجم | 62.71 | 61.21 | 7.41 | 0.31 |

جدول (2): المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد الدراسة ن=50

| المتغيرات | العنصر | وحدة القياس | المتوسط | الوسيط | الانحراف المعياري | معامل الالتواء |
|-------------------------|------------|-------------|---------|--------|-------------------|----------------|
| الوثب العمودي | قدرة رجلين | سم | 19.17 | 20.00 | 2.29 | 0.31- |
| دفع كرة طبية 5 كجم | قدرة | سم | 295.50 | 280.00 | 19.33 | 0.41- |
| 30 م عدو | سرعه | ثانية | 5.87 | 5.95 | 0.42 | 1.21- |
| قوة الظهر بالديناموميتر | قوة | كجم | 24.78 | 24.00 | 3.72 | 1.11 |
| قوة عضلات البطن | قوة | عدد | 11.00 | 1.56 | 0.15- | 0.29- |

جدول (3): دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات النمو قيد البحث (ن=40)

| المتغيرات | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|-----------|--------------------|------|------------------|------|---------------------|----------|
| | س | ع | س | ع | | |
| السن | 20.15 | 0.93 | 20.30 | 0.98 | 0.05- | 0.17- |
| الطول | 163.42 | 4.72 | 163.73 | 5.99 | 2.97- | 1.63- |
| الوزن | 62.71 | 6.42 | 60.85 | 7.22 | 2.15- | 0.99- |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.26

جدول (4): دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمتغيرات البدنية قيد الدراسة (ن=40)

| المتغيرات | العنصر | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|--------------------|--------|-------------|--------------------|-------|------------------|-------|---------------------|----------|
| | | | س | ع | س | ع | | |
| الوثب العمودي | قدرة | سم | 22.35 | 2.08 | 22.30 | 2.03 | 0.05 | 0.08 |
| دفع كرة طبية 5 كجم | قدرة | سم | 318.25 | 18.87 | 314.5 | 19.32 | 3.75 | 0.62 |
| 30 م عدو | سرعه | ث | 6.61 | 0.36 | 6.41 | 0.49 | 0.20 | 1.47 |
| الديناموميتر | قوة | كجم | 26.80 | 3.04 | 25.50 | 2.44 | 1.30 | 1.49 |
| قوة عضلات البطن | قوة | عدد | 10.15 | 1.76 | 11.30 | 1.56 | 0.15- | 0.29- |
| الاسترخاء | نفسى | درجة | 41.50 | 6.85 | 42.80 | 7.43 | 0.407 | 0.69 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.26

جدول(5): دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في إختبارات قيد البحث (ن=10)

| المتغيرات | العنصر | وحدة القياس | المجموعة غ المميزة | | المجموعة مميزة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|-------------------------|--------|-------------|--------------------|-------|----------------|-------|---------------------|----------|
| | | | س | ع | س | ع | | |
| الوثب العمودي | قدرة | سم | 22.10 | 2.42 | 29.60 | 3.17 | 7.50- | 5.94 |
| دفع كرة طيبة 5كجم | قدرة | سم | 318.25 | 18.87 | 424.5 | 19.32 | 7.25- | 3.62 |
| 30 م عدو | سرعه | ثانية | 6.67 | 0.30 | 5.54 | 0.46 | 1.13 | 6.48 |
| قوة الظهر بالديناموميتر | القوة | كيلو جرام | 26.90 | 3.87 | 36.00 | 5.75 | 6.10- | 2.78 |
| قوة عضلات البطن | القوة | عدد | 6.70 | 1.16 | 13.40 | 1.26 | 0.85 | 12.35 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.26

3- مستوى الأداء المهاري:

استمارة تقييم اداء مهاري اعداد الباحث.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث:

قد استخدمت الباحثة صدق التمايز بين المجموعتين احدهما مميزة والاخرى من ممارسين ومتفوقين في سباق الوثب العالي والاخرى غير مميزة.

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في المتغيرات البدنية قيد الدراسة مما يشير إلى وجود فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة، ومما يدل على صدق الإختبارات وقدرتها على التمييز.

2/11 مناقشة النتائج:

1/2/11 مناقشة لتلج لخاصة بالمتغيرات البدنية:

يتضح من جدول (6)،(7) نسب التحسن التي تحققت في القياس البعدي المجموعتين الضابطه والتجريبيه حيث تراوحت نسب التحسن للمجموعه

الضابطة كالتالي 5% في عنصر السرعه المتمثل في اختبار 30م عدو طائر، 7% في عنصر تحمل السرعة المتمثل في اختبار 120م عدو، 8% في التحمل الدوري التنفسي 12ق جري، 9% في عنصر التحمل العضلي اختبار بوربي، 12% في عنصر المرونة المتمثل في اختبار اللمس الأسفل والجانبى، ترجع الباحثان هذا التحسن الي الطريقة المتبعة في العمليه التعليمية حيث حققت أعلى نسبة تحسن في اختبار المرونه واقل نسبة تحسن في عنصر السرعه، بينما كانت نسب التحسن للمجموعه التجريبيه بالترتيب وكالتالي 19%، 12%، 10%، 34%، 44% حيث حققت اعلى نسبة تحسن في اختبار المرونه بينما اقل نسبة تحسن تم تحقيقها في اختبار الدوري التنفسي، وترجع الباحثان هذا التحسن الي استخدام الطريقة المتبعه مع استخدام الاحزمه المطاطية مختلفه المقاومه في التمارينات المستخدمه حيث يظهر ذلك مدي فاعليه استخدام الاحزمه المطاطية وزيادة دافعية الطالبات في اداء التمارينات وهذا يؤكد على اهمية استخدام الادوات

كأحد الوسائل التعليمية بصفه عامة والاحزمة المطاطية خاصة، وتتفق هذه النتائج مع ماتوصل اليه كل من رانيا عزت عبد الحميد (2008م) (9)، ورشا مصطفى مبروك (2008م) (11). حيث جميعها اكد على التأثير الايجابي لاستخدام الاحزمة المطاطية على عناصر اللياقة البدنيه المختلفه.

جدول (6): معامل الإرتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للإختبارات البدنيه قيد الدراسه (ن=10)

| المتغيرات | العنصر | وحدة القياس | التطبيق الاول | | التطبيق الثاني | | قيمة (ر) |
|-----------------|--------|-------------|---------------|--------|----------------|--------|----------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| الوثب العمودي | قدرة | سم | 2.42 | 22 | 1.96 | 22.50 | *0.854 |
| دفع كرة طبية | قدرة | سم | 21.50 | 312.00 | 28.69 | 315.00 | *0.947 |
| 30 م عدو | سرعه | ث | 0.30 | 6.66 | 0.28 | 6.62 | *0.933 |
| قوة الظهر | القوة | كجم | 3.87 | 29.90 | 3.26 | 30.80 | *0.969 |
| قوة عضلات البطن | قوة | عدد | 1.16 | 6.70 | 1.05 | 7.00 | *0.923 |

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 0.632

جدول (7): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية قيد الدراسه (ن=20)

| المتغيرات | العنصر | وحدة القياس | القياس القبلي | | القياس البعدي | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|-------------------|--------|-------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------|----------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| الوثب العمودي | قدرة | سم | 2.03 | 22.30 | 2.30 | 25.40 | 3.10 | 19.30 |
| دفع كرة طبية ككجم | قدرة | م | 19.32 | 3.15 | 1.02 | 3.25 | 10.66 | 4.65 |
| 30 م عدو | سرعه | ثانية | 0.49 | 6.41 | 0.55 | 6.18 | 0.23- | 7.90 |
| قوة الظهر | القوة | كجم | 2.44 | 25.50 | 2.84 | 27.17 | 1.25 | 12.80 |
| قوة عضلات البطن | قوة | عدد | 1.56 | 11.30 | 1.57 | 17.45 | 6.15 | 15.29 |
| الاسترخاء | النفسي | درجة | 7.43 | 42.80 | 6.23 | 45.20 | 2.64* | 0.04 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.26

جدول (8): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية قيد الدراسة (ن=20)

| المتغيرات | العنصر | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|-----------------|--------|-------------|--------------------|--------|------------------|--------|---------------------|----------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| الوثب العمودي | قدرة | سم | 3.01 | 28.75 | 2.30 | 25.40 | 3.35 | 3.96 |
| دفع كرة طبية | قدرة | سم | 0.52 | 405.73 | 1.02 | 325.16 | 80.63 | 2.67 |
| 30 م عدو | سرعه | ث | 11.40 | 5.32 | 0.55 | 6.18 | 0.86 | 4.81 |
| قوة الظهر | القوة | كجم | 4.64 | 31.70 | 2.84 | 27.17 | 4.53 | 3.25 |
| قوة عضلات البطن | قوة | عدد | 1.93 | 24.60 | 1.57 | 17.45 | 7.15 | 3.51 |
| الاسترخاء | النفسي | درجة | 4.77 | 51.20 | 6.23 | 45.20 | 2.41* | 0.03 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.26

جدول(9): دلالة الفروق في القياسين البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات البدنية قيد الدراسة (ن=40)

| المتغيرات | العنصر | وحدة القياس | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | الفرق بين المتوسطين | قيمة (ت) |
|-----------------|--------|-------------|--------------------|--------|------------------|--------|---------------------|----------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| الوثب العمودي | قدرة | سم | 3.01 | 28.75 | 2.30 | 25.40 | 3.35 | 3.96 |
| دفع كرة طبية | قدرة | سم | 0.52 | 405.73 | 1.02 | 325.16 | 80.63 | 2.67 |
| 30 م عدو | سرعه | ث | 11.40 | 5.32 | 0.55 | 6.18 | 0.86 | 4.81 |
| قوة الظهر | القوة | كجم | 4.64 | 31.70 | 2.84 | 27.17 | 4.53 | 3.25 |
| قوة عضلات البطن | قوة | عدد | 1.93 | 24.60 | 1.57 | 17.45 | 7.15 | 3.51 |
| الاسترخاء | النفسي | درجة | 4.77 | 51.20 | 6.23 | 45.20 | 2.41* | 0.03 |

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (0.05) = 2.26

جدول (10): دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في مستوى الاداء قيد البحث ن= 40

| المتغيرات | وحدة القياس | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | ت |
|----------------|-------------|------------------|-------|--------------------|------|-------|
| | | ع | م | ع | م | |
| الاداء المهاري | الدرجة | 3.46 | 6.16 | 9.10 | 3.55 | *4.55 |
| المستوى الرقمي | م | 0.15 | 12.53 | 16.95 | 0.16 | *3.95 |

قيمة (ت) عند مستوي دلالة (0.05) = 2.09

البحث (القدرة العضلية للرجلين والذراعين- المرونة)

وهذا يؤكد صحة الفرض الثاني والذي ينص على وجود فروق دالة احصائيا في القياس البعدي بين كلا المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية (سرعة- تحمل سرعة- تحمل دوري تنفسي- تحمل عضلي- مرونة) قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

1/2/11 مناقشة النتائج الخاصة بمستوى الاداء المهاري:

ويتضح من جدول (6) فرق التحسن في مستوى الاداء لصالح المجموعة التجريبية حيث سجلت المجموعة الضابطة متوسط 6.14 درجة طبقاً لاستمارة التقييم المعتمدة من وحدة القياس والتقويم بينما سجلت المجموعة التجريبية متوسط 9.12 درجة أي بفرق 2.98 درجة بتطبيق نفس الاستمارة وهو ما يعادل نسبة التحسن 49% ، وهي نسبة تحسن مرضية بشكل ملحوظ لما له من اثر في رفع مستوى الطالبات من حيث الاداء ، اما من حيث المستوى الرقمي فيتضح من جدول (6) فرق التحسن حيث سجلت المجموعة الضابطة في سباق 1000م مشي متوسط زمن قدره 8.26 ق ، كما سجلت المجموعة التجريبية في نفس السباق متوسط زمن قدره 6.54ق أي بقارق

وهذا يؤكد صحة الفرض الاول والذي ينص على وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ويتضح من جدول (5) نسب التحسن التي تحققت في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية حيث تراوحت نسب التحسن لصالح المجموعه التجريبية كالتالي 9% في عنصر السرعة المتمثل في اختبار 30م عدو طائر، 5% في عنصر تحمل السرعة المتمثل في اختبار 120م عدو، 3% في التحمل الدوري التنفسي 12ق جري، 21% في عنصر التحمل العضلي اختبار بوربي، 26% في عنصر المرونة المتمثل في اختبار اللمس الأسفل والجانبى، ترجع الباحثان هذا التحسن الي تأثير استخدام التمرينات بالاحزمة المطاطية بالمقاومات المختلفه حيث حققت أعلى نسبة تحسن في اختبار المرونة واقل نسبة تحسن في عنصر السرعة.

وهذا ماتؤكدته نتائج الدراسات التي تناولت الاحزمة المطاطية لتنمية عناصر اللياقة البدنية وهذا ما اسفرت عليه نتائج دراسة شيرين أحمد يوسف (2008م) (13)، رشا عصام الدين بكير (2008) (10)، رشا مصطفى مبروك (2008م) (11) وهو تحسن المتغيرات البدنية قيد

التوصيات:

في ضوء اجراءات البحث وهدفه وفي حدود عينة البحث وماتوصلت اليه الباحثة من نتائج توصي الباحثة بما يلي:

- 1- استخدام البرنامج المقترح لتمارين الهاتايوجا في تدريب طالبات الفرقة الثانية كجزء من البرنامج الأساسي في تعلم الرمح .
- 2- ضرورة استخدام مثل هذه التمارين في السباقات المختلفة والتعرف على تأثيرها على المستوى الرقمي لهذه السباقات .
- 3- الاهتمام بتدريبات تركيز الانتباه والتصور العقلي .
- 4- استخدام كل ما هو حديث في مجال التدريب للرقمي بمستوى الأداء .
- 5- عمل ابحاث علميه باستخدام تمارين الباتايوجا على مهارات نفسه اخري ومسابقات اخري للاستفادة منها .

المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

- 1- أحمد أحمد متولي عمر: مقياس تقدير للأطفال، مكتبة النجلو المصرية، القاهرة، ط1، 2010م.
- 2- أسامة كامل راتب- إبراهيم عبد ربه خليفة: النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2005م.

1.32ق اي 92ث اي بنسبة تحسن 16% وهو فرق ليس بالقليل في مسابقات الميدان والمضمار ، حيث ان التحسن ولو بثواني يغير من نتيجة السباق كما ترجع الباحثان هذا التحسن الى مدي فاعلية وتأثير استخدام الاحزمة المطاطة ذات المقاومات المختلفة على تحسن مستوى الاداء الفني .

وهذا ماتؤكدده نتائج الدراسات التي تناولت تأثير استخدام الأحزمة المطاطية على تحسن مستوى الأداء المهاري جاءت التحسن في الاداء المهاري في دراسة كل من رشا عصام الدين بكير (2008) (10) على مستوى الاداء المهاري لسباق دفع الجله ، كذلك رشا مصطفى مبروك (2008م) (11) على مستوى الاداء المهاري على مهارتي (الارسال- حائط الصد).

الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث تم استخلاص الآتي:

تمارين الهاتايوجا لها تأثير إيجابي علي كل من:

- 1- القدرات البدنية (قدرة الرجلين- قدرة الذراعين- السرعة القصوى- قوة عضلات الظهر- قوة عضلات البطن) لدى طالبات الفرقة الثالثه.
- 2- القدرة علي الاسترخاء .
- 3- مستوى الأداء لسباق قذف القرص لدى طالبات الفرقة الثالثه .

- 3- **أمّنة عبدالحميد زقوت- عايدة شعبان صالح:** فاعلية برنامج مقترح باللعب لرفع مؤشرات مفهوم الذات لدى الأطفال بمحافظة خانيوس، مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، المجلد 11، العدد 2، 2009م، ص 95-130.
- 4- **أميرة السيد مسعود السيد:** الضغوط المدرسية وعلاقتها بتقدير الذات للأطفال المتأخرين دراسيا والعاديين دراسة مقارنة، كلية التربية، جامعة الزقازيق-ماجستير، 2007م.
- 5- **ب.ك. نارايان:** فلسفة اليوجا، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ط1، 1986م.
- 6- **جراد أفليك- ألفت كحلة:** اضطراب ضعف الانتباه، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 2011م.
- 7- **خيرية السكرى:** اليوجا للكبار والصغار، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2006م.
- 8- **زكريا أحمد الشربيني:** المشكلات النفسية عند الأطفال، دار الفكر الهربي، ط1، القاهرة 2005م.
- 9- **سامية عبدالفتاح عبدالرحيم:** فاعلية برنامج إرشادي باللعب في خفض وحدة بعض الاضطرابات السلوكية لدى الأطفال المعوقين عقليا القابلين
- للتعليم في معاهد التربية الخاصة للإعاقة الذهنية بدمشق، جامعة دمشق، كلية التربية، 2012م.
- 10- **سحر أحمد الخشرمي:** العلاقة بين اضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد وصعوبات التعلم، جامعة الملك سعود، مؤتمر التربية الخاصة بين الواقع والمأمول جامعة بنها، جمهورية مصر العربية، 2007م.
- 11- **عادل عبدالله محمد:** دراسات في الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الزقازيق، 2000م.
- 12- **عادل محمد العدل:** المرجع في الإعاقات والاضطرابات النفسية وأساليب التربية الخاصة، دار الكتاب الحديث، القاهرة، ط1، 2013م.
- 13- **فاروق عبدالفتاح ومحمد دسوقي:** اختبار تقدير الذات للأطفال، كراسة التعليمات، ط5، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 2004م.
- 14- **كريستين ماكنتاير:** أهمية اللعب للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، ترجمة خالد العامري، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة 2004م.
- 15- **مجدى محمد الدسوقي:** مقياس تقدير أعراض اضطراب نقص الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد (دليل إرشادي للقائمين بعملية

- الفحص)، مكتبة الأنجلو المصرية،
القاهرة، 2005م.
- 16- محمد السيد عبدالرحمن- منى خليفة
على حسن: تدريب الأطفال ذوى
الاضطرابات السلوكية على المهارات
النمائية، دار الفكر العربي، القاهرة،
ط1، 2003م.
- 17- محمد على كامل: الاخصائي النفسي
المدرسي وفرط النشاط واضطراب
الانتباه، مركز الاسكندرية للكتاب،
2003م.
- 18- نسرین أحمد المحمدی منصور:
إساءة معاملة الأطفال وعلاقتها بتقدير
الذات، ماجستير، كلية الزراعة،
جامعة الزقازيق، 2008م.
- 19- نشوى محمود نافع- سلوى سيد
موسى: دراسة مقارنة بين تأثير
برنامج لتمارين اليوجا وبرنامج
للمشي التأملی علي بعض الأعراض
المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل
سن انقطاع الخصوية وعلاقتها بمدى
جودة الحياة لديهم، المجلة العلمية
- للتربية البدنية والرياضية، أكتوبر
العدد 42، كلية التربية للبنين، جامعة
حلوان، 2004م.
- 20- نعيم على موسى العتوم: أثر الالعاب
المحوسبة ف علاج اضطراب قصور
الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد لدى
الأطفال، مجلة الجامعة الإسلامية
للدراستات التربوية والنفسية، المجلد
الحادى والعشرون، 2013م.
- 21- نورة عبدالعزيز المليك: بعض
الخصائص النفسية لدى تلميذات
المرحلة الابتدائية اللاتي يعانين من
اضطراب نقص الانتباه والنشاط
الزائد، ماجستير، كلية التربية،
جامعة الملك سعود، 2005م.
- 22- وصال الربضي: أثر استخدام
تمارين اليوجا المائية لتحسين
عملية التنفس والاسترخاء لدى
طالبات كلية التربية الرياضية،
جامعة اليرموك، مجلة جامعة النجاح
للأبحاث (العلوم الإنسانية)،
المجلد 23، 2009م.