

تأثير استخدام تمارين الهاتيو جيا على مستوى التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز .

¹أ.م. د/ هبة عبد العظيم حسن

²أ.م. د/ نجلاء سلامة محمد

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم الآن تطوراً هائلاً في المجال الرياضي، وطفرة كبيرة في الاهتمام بالعلوم الإنسانية لذا لا بد من الاندماج والتوافق مع هذا التقدم حتى يمكن مواكبة التطور بتتمة القدرات النفسية والبدنية بما يتناسب مع متطلبات العصر، والافتتاح الكامل بالتقدم والرقي للوصول إلى أعلى المستويات.

ويتفق كل من " هويدا العصرة " (2008 م) ، " رافع الزغلول " (2007م) علماً أن تمارين التايوجا تعد أفضل نظام لتجانس وتناغم كل من (الروح والجسد والعقل) وهنظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع عيتما لقيامها علينا نحو متتابع، وهو رياضة روحية تمنح الإنسان إحساساً سببهجة الحياة وقدرة السيطرة على الذات والتحرر من القلق والتعب والتوتر وضغوط الحياة، كما أن تمارين التايوجا لا تحتاج إلى تجهيزات ومعدات تويمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان، وهي مناسبة لجميع الأعمار والمراحل السنوية، ونجد أن التايوجا تزيد من مرونة الجسم وتزيد من قوة وتليونة المفاصل والأربطة والأوتار والذئبتتحمذبوا سعلحركة وانسيابية في الأداء وتبنا النغمة العضلية وأن ممارسة تمارين التايوجا تحقق فوائد اللياقة البدنية بصفة عامة (13: 34)(4: 35).

ويرى " ميلاد كرايجسي Milada Krajci " (2003 م) أن تمارين التايوجا تساعد في تحسن اللياقة العامة للجسم وتعمل على التخلص من القلق والأرق والتوتر والإرهاق الذهني وتحسن من صفاء الذهن وتساعد على التفكير السليم . (14 : 25)

هناك العديد من الدراسات العلمية التي تناولت تمارين التايوجا مثل دراسة قامت بها " إلهام فرج وأمل محمد مرسى " (2005 م)، ودراسة قامت بها " ريم محسن حسن " (2004م) (5)، ودراسة " شاد تيمرمانز Chad timmer man's et all " (2003م) (14) أكدت هذه الدراسات على الفوائد العميقة التي تعود على الفرد بكل جوانبهم ممارسة تمارين التايوجا وقد تناولت كافة مجالات المجتمع ، ومنذ 1955م تعلم أكثر من ستة ملايين شخص تمارين التايوجا في كافة أنحاء العالم.(1: 52)(5: 41)(14: 84)(16: 89)

¹أستاذ مساعد بقسم التدرج بالرياضيو علوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.

²أستاذ مساعد بقسم تدرج بالجمباز - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

ولمزيد من النجاح المحكم المحقق أيضاً يمكن أخذ خطوات أبعد في اتجاهها الإيجابية للوصول باللاعب إلى أقصى مستويات العطاء والكفاءة والابداع ويتحقق هذا فيما يطلق عليه التدفق النفسي الذى يعد حالة مختلفة من الايجابية المطلقة والانتاجية المثمرة تتحقق عندما يكون الفرد منهمكاً بكل كيانه في مهمة تثير دوافعه الذاتية الداخلية. (62:11)

وتظهر هذه الحالة مع الاداء الامثل فيما يطلق عليه في علم النفس الإيجابي (حالة التدفق النفسي) State Flow Psychological والتي تعني استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية. (62:8)

وتعتبر رياضة الجمباز من أنواع الأنشطة الرياضية التي تمتاز بصفة الشمولية في الأداء ويتطلب الأداء في مختلف التمرينات مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه بدقة خلال حركاته في الهواء وتزداد درجة تحمل الأجهزة الوظيفية لاستقبال التمرينات المختلفة. (102:18)

ويتصف جمباز الحركات الأرضية من الأنواع الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القدرة العضلية والمرونة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة. (85:23)

ويعد جهاز الحركات الأرضية جهازاً هاماً في جمباز الأجهزة وذلك لتشابه مهاراته مع المهارات التي تؤدي على باقي الأجهزة الأخرى فهي تعد أساس لجميع الحركات على الأجهزة المختلفة وتبلغ مدة الأداء للتمرينات الأرضية 70 ث وبهذا تعتبر أطول فترة أداء بمقارنتها بأجهزة الجمباز الأخرى. (54:24)

كما أن الحركات الأرضية لها علاقة بكثير من الحركات كثيرة تؤدي على الأجهزة الأخرى فالشقلبات والدورات الهوائية ومرجحات الرجلين تتشابه في سير الحركة سواء أدت على الأرض أو على أجهزة الجمباز الأخرى وعليه فإن إتقان الحركات الأرضية يساعد في الانتقال الإيجابي في الجمباز. (201:9)

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها لمادة الجمباز لطالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات ظهور التعب لدى بعض الطالبات في وقت قصير جداً عند أداء المهارات المقررة للجمباز على جهاز الحركات الأرضية وذلك لفقد جهد كبير غير موجهة في الاداء

المهارى نتيجة عدم التركيز، ويعتمد مستوى الأداء في الجمباز على مستوى الانسيابية في الاداء وكذلك على قدرة الطالبة البدنية وقدرتها على الاقتصاد في الجهد للإنجاز المهارة المقررة وترى الباحثة أن تدريبات اليوجا تلعب دورا هاما في الوصول الى مرحلة الاسترخاء لدى طالبات الجمباز ، وهذا ما اشارت اليه دراسات (3)،(6)،(16)،(17)،(2)،(10)،(15)،(21)،(22) حيث اشارت نتائجها الى فاعلية تدريبات الهاتيوجيا في تحسين المتغيرات البدنية والنفسية مما ادى الى تحسين المستوى المهارى حيث تساعد تحسين تلك الصفات في الوصول إلى المستوى الأمثل من الانسيابية في الاداء مما يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى المهارى ، وهذا ما دفع الباحثة الى اجراء هذه الدراسة للتعرّف على تأثير استخدام تمرينات الهاتيوجيا على مستوى التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز.

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات الهاتيوجيا على مستوى التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز لدى طالبات الفرقة الثالثة مجموعة البحث التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز لدى طالبات الفرقة الثالثة مجموعة البحث الضابطة.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز لدى طالبات الفرقة الثالثة مجموعة البحث التجريبية.

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

الهاتايوجا :

إحدى أنواع تدريبات اليوجا وهى عبارة عن مجموعة من التمرينات العقلية والأوضاع والحركات الجسمية وتكون ممارستها بطريقة بطيئة وهادفة على شكل مجموعات مركبة متتابعة.(78:19)

التدفق النفسي State Flow Psychological

استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة الى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية.(62:12)

خطة وإجراءات البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة بأسلوب القياس البعدي لامتثال طبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث

تماختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بالجزيرة للعام الجامعي 2015 - 2016 واللاتي تتراوح أعمارهن بين (19-20) عام ويبلغ عددهن (38) طالبة تم استخدام عينة اساسية لعدد (30) طالبة تم تقسمهن الى مجموعتين قوام كل مجموعة (15) طالبة بالإضافة إلى (8) لإجراء الدراسات الاستطلاعية للبحث ومن خارج العينة الأساسية.

أسباب اختيار العينة

اختارت الباحثة العينة من طالبات الفرقة الثالثة للأسباب الآتية :

- مقرر الفرقة الثالثة من أصعب المقررات لطلابها وهو العام الأخير قبل التخصص .
 - انتظام الطالبات في الحضور أثناء فترة التطبيق .
 - اجتياز الطالبات الاختبارات القبلية نظرية وتطبيقية مع الأخذ في الاعتبار (استبعاد الطالبات الراسبات والسباحات والمصابات) .
- وقد قامت الباحثة بالتجانس بين أفراد العينة في المتغيرات التالية (السن - الطول - الوزن) ومستوى التوافق النفسي والاداء المهارى على جهاز الحركات الارضية لجميع أفراد العينة.

جدول (1)
تجانس عينة البحث

ن = 38

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
معدلات النمو	السن	19.20	19.00	028	0.28
	الطول	167.98	167.90	0.63	0.62
	الوزن	65.98	65.90	0.21	0.14
المتغيرات المهارية	درجة خلفية وقوف على اليدين	2.11	2.10	0.41	0.25
	عجلة فتحا من الجري	2.36	2.35	0.22	0.63
	العجلة ضم مع ربع لفة	2.14	2.10	0.16	0.55
	وقوف على اليدين درجة امامية	2.62	2.60	0.58	0.18
	وقوف على اليدين نزول على الصدر	2.16	2.15	0.11	0.27
التدفق النفسي	درجة	53.69	53.00	3.97	0.69
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	29.15	29.00	29.30	0.21
	الجري المكوكي	14.60	14.10	14.80	0.17
	ثنى الجزع اسفل	5.62	5.60	1.50	0.32
	الوقوف على عارضة التوازن	3.98	3.95	4.40	0.22

يتضح من الجدول رقم (1) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو ومستوى التدفق النفسي والمتغيرات البدنية والاداء المهارى على جهاز الحركات الارضية قد تراوحت بين (0.14، 0.69) أي انحصرت بين (+ 3) مما يدل على أن عينة البحث الكلية تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً .

تكافؤ مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإيجاد التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضوء المتغيرات التالية: معدلات النمو " السن، الطول، الوزن"، مستوى التدفق النفسي، مستوى المتغيرات البدنية والأداء المهارى على جهاز الحركات الارضية قيد البحث والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو والقدرات البدنية،
والمهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري للمهارات قيد البحث

(ن = 30)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة (ن = 15)		المجموعة التجريبية (ن = 15)		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
معدلات النمو	السن						
	الطول	سم	19.10	19.21	0.28	0.62	غير دال
	الوزن	كجم	166.52	166.54	1.63	0.11	غير دال
المتغيرات المهارية	درجعة خلفية وقوف على اليدين	درجة	64.27	64.15	0.51	0.52	غير دال
	عجلة فتحا من الجري	درجة	2.05	2.09	0.24	0.63	غير دال
	العجلة ضم مع ربع لفة	درجة	2.33	2.31	0.36	0.54	غير دال
	وقوف على اليدين درجعة امامية	درجة	2.30	2.33	0.51	0.87	غير دال
	وقوف على اليدين نزول على الصدر	درجة	2.45	2.41	0.36	0.96	غير دال
	التدفق النفسي	درجة	2.12	2.14	0.41	0.21	غير دال
		درجة	52.65	52.61	1.11	0.54	غير دال
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	سم	28.65	28.45	0.31	0.63	غير دال
	الجري المكوكي	زمن	13.65	13.11	0.87	0.55	غير دال
	ثنى الجزع اسفل	سم	5.44	5.38	0.17	0.15	غير دال
	الوقوف على عارضة التوازن	زمن	3.48	3.44	0.31	0.35	غير دال

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 1.697

يتضح من الجدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في كل من معدلات النمو، والتوتر النفسي، مستوى الأداء المهاري لمهارات السباحة التوقعية قيد البحث مما يشير إلى تكافؤهما في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات المستخدمة:

1 - الأدوات والأجهزة :

- الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- شريط قياس (بالسنتمتر).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (بالثانية).
- صالة جمباز تعليمية.

2- اختبار مستوى التدفق النفسي (قيد البحث)

- مقياس حالة التدفق النفسي كريستيان كيلي تعريب مجدى يوسف (2007م) اعداد مرفق (5)

3- اختبار مستوى الاداء المهارى على جهاز الحركات الارضية

اختبار مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الارضية درجات لجنة ثلاثية من محكمين.

4- اختبار القدرات البدنية

- اختبار الوثب العمودي والثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- اختبار الجري المكوكي لقياس مستوى الرشاقة.
- اختبار تنبأ الجزء أسفل لقياس مستوى مرونة الجرع
- اختبار الوقوف على عارضة التوازن لقياس مستوى التوازن.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: مقياس حالة التدفق النفسي كريستيان كيلي تعريب مجدى يوسف (2007م)

- مقياس التدفق النفسي:

صمم هذا المقياس كريستيان كيلي Kristian Kiili (2006م) تعريب مجدى حسين يوسف (2007م) ويتكون المقياس من (22) عبارة في الاتجاه الإيجابي لقياس مستوى التدفق النفسي ويتدرج المقياس بتقسيمات (1-2-3-4-5) والدرجة العليا تدل على مستوى التوافق النفسي الجيد.

المعاملات العلمية لمقياس التدفق النفسي في البحث الحالي:

* معامل صدق لمقياس التدفق النفسي.

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (8) طالبات من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان وقد استخدمت طريقة الاتساق الداخلي لإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي جدول (3).

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار الاسترخاء (التدفق النفسي)
(ن = 8)

العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
1	0.684	دال	12	0.614	دال
2	0.650	دال	13	0.628	دال
3	0.710	دال	14	0.745	دال
4	0.751	دال	15	0.751	دال
5	0.745	دال	16	0.628	دال
6	0.698	دال	17	0.681	دال
7	0.678	دال	18	0.621	دال
8	0.658	دال	19	0.687	دال
9	0.651	دال	20	0.632	دال
10	0.698	دال	21	0.617	دال
11	0.661	دال	22	0.621	دال

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (0,05) = 0,497

يتضح من الجدول (3) أن ، قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (0,05)، مما يدل صدق الاختبار ،
معامل ثبات لمقياس التدفق النفسي :

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (8) طالبات من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان وإيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكرونباخ

جدول (4)

معامل الاختبار بطريقة الفاكرونباخ (التدفق النفسي)

ن = 8

الدرجة الكلية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل إلفا
الدرجة الكلية	52.69	3.514	0.797 *

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 0,497

يتضح من الجدول (4) أن ، قيمة معامل الارتباط بطريقة الفاكرونباخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، مما يدل ثبات الاختبار .

المعاملات العلمية لاختبار المتغيرات البدنية والمهارية في البحث الحالي:

قامتا الباحثتان بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (8) طالبات من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان وقد استخدمتا طريقة المقارنة الطريفة بين الربع الاعلى والربع الادنى كما في جدول (5).

جدول رقم (5)

معامل صدق التمايز لاختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الجمباز

ن = 8

م	المتغيرات	وحدة القياس	الربع الاعلى		الربع الادنى		قيمة (ت)
			ع ±	س	ع ±	س	
1	دحرجة خلفية وقوف على اليدين	درجة	2.55	0.14	1.85	0.35	3.25
2	عجلة فتحا من الجري	درجة	2.52	0.26	1.69	0.47	3.21
3	العجلة ضم مع ربع لفة	درجة	2.64	0.36	1.75	0.66	3.69
4	وقوف على اليدين دحرجة امامية	درجة	2.74	0.52	1.68	0.21	3.14
5	وقوف على اليدين نزول على الصدر	درجة	2.44	0.14	1.67	0.78	3.22
6	الوثب العمودي من الثبات	سم	30.11	0.11	25.31	0.32	3.98
7	الجري المكوكي	زمن	12.12	0.74	14.32	0.17	3.14
8	ثنى الجزع اسفل	سم	5.14	0.21	3.36	0.21	3.21
9	الوقوف على عارضة التوازن	زمن	3.44	0.29	2.60	0.87	3.59

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0.05 = 2.048

يتضح من جدول رقم (5) أن هناك فروقاً دالة إحصائية بين الربع الاعلى والربع الادنى عند مستوى (0.05) مما يدل علي صدق اختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الجمباز .

ب: الثبات:

قامت الباحثتان بحساب معامل ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الجمباز عن طريق تطبيق الاختبارات علي مجموعة من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات -جامعة حلوان تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وقوامها (8) طالبات وإعادة تطبيقها علي نفس الطالبات مرة أخرى خلال أسبوع من التطبيق الأول في الفترة من الأحد 2016/2/21 الى الاحد 2016/2/28م لحساب معامل الثبات ويدل معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني علي معامل ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الجمباز .

جدول (6)

معامل الثبات لاختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الجمباز

ن = 8

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني	
			س	ع±	س	ع±
1	دحرجة خلفية وقوف على اليدين	درجة	2.62	0.36	2.65	0.31
2	عجلة فتحا من الجري	درجة	2.50	0.11	2.55	0.25
3	العجلة ضم مع ربع لفة	درجة	2.61	0.52	2.65	0.11
4	وقوف على اليدين دحرجة امامية	درجة	2.75	0.17	2.77	0.63
5	وقوف على اليدين نزول على الصدر	درجة	2.45	0.84	2.49	0.17
6	الوثب العمودي من الثبات	سم	29.50	0.32	29.90	0.21
7	الجري المكوكي	زمن	12.10	0.36	12.15	0.25
8	ثنى الجزع اسفل	سم	5.15	0.11	5.20	0.41
9	الوقوف على عارضة التوازن	زمن	3.45	0.14	3.48	0.17

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.423

يتضح من جدول رقم (6) وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التطبيق الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية مما يدل على ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى قيد البحث. البرنامج المقترح لتمرينات الهاتيوجيا: (قيد البحث) خطوات بناء البرنامج :

(1) تحديد الهدف من تمرينات الهاتيوجيا:

يهدف برنامج تمرينات اليوجا إلى :

* تحسين مستوى التدفق النفسي لدى لاعبات الجمباز.

* تحسين مستوى الاداء المهارى لبعض المهارات على جهاز الحركات الارضية.

(2) تحديد أسس وضع برنامج تمرينات الهاتيوجيا:

1- مراعاة الهدف من برنامج تمرينات الهاتيوجيا وهو تطوير مستوى التدفق النفسي وتحسين مستوى الاداء المهارى في جمباز الحركات الارضية.

2- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو للمرحلة السنوية.

3- مرونة البرنامج و قبوله للتطبيق العملي.

4- إتباع الأسلوب العلميفي تنفيذ البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنوية لعينه البحث.

5- مراعاة الشمول والدقةفي إختيار و تنفيذ البرنامج.

(3) تخطيط برنامج تمرينات الهاتيوجيا:

بعد اطلاع الباحثان على المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في تمارينات الهاتايوجا قامت بإعداد "استمارة محددات بناء البرنامج المقترح" مرفق (2) ، وعرضها على (10) خبراء مرفق (1) وحساب نسبة الاتفاق كما هو موضح بجدول (7) وبناء على ما سبق وفقاً لتحديد الهدف فقد تم تحديد ما يلي:-

جدول (7)

آراء الخبراء في عناصر برنامج تمارينات الهاتايوجا

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء
1	مدته البرنامج	شهرين
2	عدد الأسابيع	(8) اسابيع
3	عدد الوحدات في كل أسبوع	3 وحدة
4	زمن كل وحدة	60 دقيقة

يتضح من جدول (7) أن ، جاءت نتائج العرض على الخبراء وعددهم (10) خبراء والمبينة أسمائهم مرفق (1) وجاءت موافقة الخبراء بان تكون مدة البرنامج المقترح لتمرينات الهاتايوجا (2) شهرين بواقع (8) اسابيع ، ويتكون كل أسبوع من (3) وحدات ، مدة كل وحدة (60) دقيقة.

الخطوات التنفيذية للدراسة

القياسات القبلية :

قامتا بالبحثان بأجراء القياسات القبلية على العينة الأساسية للبحث مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الفترة من 2 / 3 / 2016 م وحتى 3 / 3 / 2016 م.

-تطبيق برنامج تمارينات اليوجا:

أ: مجموعة البحث التجريبية:

قامتا بالبحثان بتطبيق برنامج تمارينات الهاتايوجا على طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان وقوامها (15) طالبة (مجموعة البحث التجريبية) وذلك لمدته (8) أسبوع بواقع (3) وحدات في الأسبوع هي أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) في الفترة من 6 / 3 / 2016 م وحتى 5 / 5 / 2016 م وقد قامتا بالبحثان بتطبيق برنامج الهاتايوجا وذلك وفقاً لرأى الخبراء وتستغرق الوحدة (60) ق.

ب: مجموعة البحث الضابطة:

قامت الباحثتان بمتابعة طالبات مجموعة البحث الضابطة وعددهم (15) طالبة (مجموعة البحث الضابطة) من خلال المحاضرات العملية معهن بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الأساسية لمدة (8) أسبوع.

- القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق برنامج تمارين الهاتايوجا ومباشرة بأجراء القياسات البعدية على العينة الأساسية (التجريبية) في المتغيرات قيد البحث قيد البحث و ذلك في الفترة من 8 / 5 / 2016م إلى 9 / 5 / 2016م وقد راعت الباحثتان نفس الشروط و الظروف التي تم إتباعها في القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار دلالة الفروق ومعدل التحسن.
- معامل الالتواء .
- الوسيط.
- قيمة (ت) الجدولية.
- معامل الارتباط.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي والأداء المهارى في
جهاز الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة التجريبية"

ن = 15

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
دال	4.66	%72.69	39.00	0.21	91.65	1.11	52.65	درجة	التدفق النفسي
دال	4.81	%93.77	1.96	0.11	4.05	0.11	2.09	درجة	دحرجة خلفية وقوف على اليدين
دال	4.32	%83.98	1.94	0.32	4.25	0.32	2.31	درجة	عجلة فتحة من الجري
دال	4.78	%78.96	1.84	0.17	4.17	0.47	2.33	درجة	العجلة ضم مع ربع لفة
دال	4.31	%84.64	2.04	0.32	4.45	0.36	2.41	درجة	وقوف على اليدين دحرجة امامية
دال	4.17	%91.58	1.96	0.11	4.10	0.21	2.14	درجة	وقوف على اليدين نزول على الصدر

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.753

يتضح من الجدول (8) انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في مستوى التدفق النفسي والاداء المهارى على جهاز الحركات الارضية قيد
البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية
عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (9)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التدفق النفسي والأداء المهارى في
جهاز الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة الضابطة"

ن = 15

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
دال	3.47	%35.37	1.81	0.14	71.22	0.17	52.61	درجة	التدفق النفسي	الاداء المهارى	
دال	3.62	%51.21	1.05	0.21	3.10	0.24	2.05	درجة	دحرجة خلفية وقوف على اليدين		
دال	3.11	%33.90	0.79	0.22	3.12	0.36	2.33	درجة	عجلة فتحا من الجري		
دال	3.17	%37.82	0.87	0.17	3.17	0.51	2.30	درجة	العجلة ضم مع ربع لفة		
دال	3.26	%28.57	0.70	0.31	3.15	0.36	2.45	درجة	وقوف على اليدين دحرجة امامية		
دال	3.19	%51.88	1.10	0.24	3.22	0.41	2.12	درجة	وقوف على اليدين نزول على الصدر		

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.753

يتضح من الجدول (9) انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في مستوى التدفق النفسي والاداء المهارى على جهاز الحركات الارضية قيد
البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية
عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين في مستوى التدفق النفسي والأداء المهاري في جمباز الحركات الارضية لدى طالبات مجموعتي البحث التجريبية والضابطة"

ن=1=2=15

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		المتوسط الانحائي	الانحراف المعياري	المتوسط الانحائي	الانحراف المعياري		
دال	3.28	0.14	71.22	0.21	91.65	درجة	التدفق النفسي
دال	3.24	0.21	3.10	0.11	4.05	درجة	درجة خلفية وقوف على اليدين
دال	3.62	0.22	3.12	0.32	4.25	درجة	عجلة فتحا من الجري
دال	3.87	0.17	3.17	0.17	4.17	درجة	العجلة ضم مع ربع لفة
دال	3.62	0.31	3.15	0.32	4.45	درجة	وقوف على اليدين درجة امامية
دال	3.87	0.24	3.22	0.11	4.10	درجة	وقوف على اليدين نزول على الصدر

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 1.697

يتضح من الجدول (10) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى التدفق النفسي والاداء المهاري في جمباز الحركات الارضية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

مناقشة النتائج

يتضح من الجدول (8) انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى التدفق النفسي والاداء المهاري على جهاز الحركات الارضية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وتعزو الباحثان ذلك الى تدريبات الهاتايوجا Hathayoga بما تشمل عليه من أوضاع وتدريبات جسدية تؤدي بمصاحبة الموسيقى الهادئة التي ساهمت في حدوث تناغم الحركة الجسمية والتخيل العقلي مع طريقة التنفس بطريقة متزنة هادفة تعمل على زيادة المرونة ومدى الحركة وتحسن من توازن الجسم ، كما أنها تنمي لدى الفرد قوته على التركيز والتأمل والانتباه والاسترخاء .

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا تشاد وآخرون Chad et. al. (2003م) (14)، ولام وآخرون Lamet. al. (2002م) (20) الى ان تدريبات الهاثايوجا بما تشمل عليا من تدريبات وأوضاع جسدية وتدريبات للتنفس لها تأثير إيجابي على تركيز الانتباه وتعميق الوعي والادراك الذاتي 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.

وترى الباحثتان أن هذا الفروقترجع إلى استخدام التمرينات المقترح لتمرينات الهاثايوجا المقترحة لتنمية والتطوير لمستوى الاداء المهارى والتدفق النفسى لجمباز الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة التجريبية ، حيث أشتمل على تدريبات لتنمية المرونة مثل تمرين " الوقوف مع فرد الجسم أعلى عليهما لانحناء للإمام ومسك حائط الحمام والضغط بالظهر لأسفل والذراعين مفردتين عليهما ملامتاهما والنظر لأسفل للرجلين داخل الماء بينهما قبضتهما والقدمين متجهين للإمام " ، وتمارين " منوضع الوقوف ثني الركبتين قليلا ولغا لجزء عيما ويسار والذراعين جانبا للجسم والنظر للخلف.

كما ترى الباحثتان أن استخدام تمرينات الهاثايوجا قد ساهمت في تطوير مستوى التدفق النفسى لدى طالبات المجموعة التجريبية ، حيث تساعد تدريبات الهاثايوجا على تحسين كفاءة توازن الجسم وزيادة مرونة الجسم وتحسين مستوى أداء العضلات العاملة بالجسم كما تساهم في زيادة قوة المفاصل والأربطة العاملة على المفاصل.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى التدفق النفسى وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الارضية في الجمباز لدى طالبات الفرقة الثالثة مجموعة البحث التجريبية يتضح من الجدول (9) انه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى التدفق النفسى والاداء المهارى على جهاز الحركات الارضية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وترجع الباحثتان تلك النتيجة الى انتظام عينة البحث في المحاضرات العملية.

كما تتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه **علياء جاسم** (2016م) (7) حيث اشارت إلى أن التدريبات الرياضية وتمارين الاسترخاء ، لها تأثير ايجابي على تنمية الجوانب المهارية والقدرات الحركية والبدنية وكذلك الكفاءة الحركية والنفسية.

وأن النشاط البدني يساعد على تحسين الصحة العامة، إلا أن البرامج المقننة للأنشطة البدنية تعد أفضل وخصوصاً كونها تساعد اللاعبين على الإلتزام بجرعات محددة من النشاط البدني تكون كفيلة بتحقيق أغلب الفوائد الصحية المرجوة من الانتظام على ممارسة النشاط البدني. (3: 35)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز لدى طالبات الفرقة الثالثة مجموعة البحث التجريبية.

يتضح من الجدول (10) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مستوى التدفق النفسي والاداء المهارى في جمباز الحركات الارضية قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

وتعزو الباحثتان هذا التحسن على المجموعة التجريبية الى ممارسة تدريبات الهاتايوجا بانتظام أدى الى تحسين التدفق النفسي ساعد على الأداء بسهولة وانسيابية وترابط متسلسل عند أداء الجملة الحركية والأرتقاء بمستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الارضية وان كان التقدم قد فاق عن المجموعة الضابطة الا ان البرنامج التطبيقي بالكلية قد ساهم أيضا في تحسين مستوى الأداء الذى يحتوى على مجموعة من التدريبات على المهارات المكونة للجملة الحركية.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا تشاد وآخرون *Chad et. al.* (2003م) (14)، وولام وآخرون *Lam et. al.* (2002م) (20) الى ان تدريبات الهاتايوجا تساعد على التنمية النفسية والبدنية وتحسن في مستوى أداء الجملة الحركية على جهاز الحركات الارضية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار اليه **رافع الزغلول**, **عماد عبد الرحيم** (2007) الى ان ضبط وتعديل الحالة النفسية والبدنية للاعب ، وخفض مستويات الضغط والقلق والتوتر لدى اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة تجعل اللاعب هادئاً واثقاً من نفسه وقادر على التحكم فيذاته وأكثر قدرة على تركيز الانتباه مما يوتر ايجابيا على مستوى الأداء. (4: 46)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين البعدين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز لدى طالبات الفرقة الثالثة مجموعة البحث التجريبية.

الاستنتاجات

- اثر استخدام تدريبات الهاتيوجيا تأثيرا ايجابيا على مستوى بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الارضية لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- اثر استخدام تدريبات الهاتيوجيا تأثيرا ايجابيا على مستوى التدفق النفسي لدى طالبات المجموعة التجريبية.
- تأثير تدريبات الهاتيوجيا اثر ايجابيا اكثر من البرنامج المطبق داخل الكلية على مستوى التدفق النفسي وبعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الارضية

التوصيات

- استخدام تدريبات الهاتيوجيا المقترحة لما لها من تأثير إيجابي على تحسن الصفات النفسية والمهارية في جمباز الحركات الارضية.
- التوسع في استخدام تمارين الهاتيوجيا لمناسبتها لرياضة الجمباز.
- إجراء دراسات مشابهة على تأثير تدريبات الهاتيوجيا على الكفاءة البدنية في الجمباز.

المراجع

- 1- الهامعبد العظيم فرج ، أمال محمد مرسى (2005) : تأثير برنامجين للتمرينات الهاتايوجا والمشى على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية والبدنية للعلامات بالبنوك ، بحث منشور،مجلة علوم وفنون الرياضة،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ،المجلدالثاني والعشرون ،يناير .
- 2- أمال محمد يوسف (2004): فاعلية برنامج الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية والبيولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء للتعبير الحركي ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،الاسكندرية .
- 3 - بسمة فريد خالد كحلة (2010) : تأثير تدريبات اليوجا على بعض اللياقة البدنية ومستوى اداء الكاتا لناشئ الكاراتيه،رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات،جامعة حلوان ،القاهرة.
- 4 - رافع النصير الزغلول، عماد عبد الرحيم الزغلول (2007) : علم النفس المعرفي،دار الشروق ،الاردن.
- 5- ريم محسن حسن (2004): فاعلية برنامج تمرينات هوائية وتمرينات اليوجا الألم اسفل الظهر للسيدات من سن (40 -45 سنة) ، بحث منشور ، الرياضة علوم وفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ،المجلد العشرون ،العدد الثالث،الجزء الثاني،يناير،القاهرة.
- 6 - شيماء عبدالله عطية (2009) : " تأثيرالهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الاداء في التعبير الحركي"، رسالة ماجستير غير منشورة،كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان .
- 7- علياء جاسم محمد بوصـخـر : تأثيربرنامجتدريبيو فومحدداتحالةالتدفقالنفسيعلىفعاليةالتصويبلناشكرةالسلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية،2016م.
- 8- مجدى حسن يوسف(2014م) فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الاسكندرية.
- 9- محمد إبراهيم شحاتة : "تدريب الجمباز المعاصر" ،دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2003م.
- 10- ميادة محمد على الأخضر(2007م): فاعلية برنامج التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاءومواجه الضغوط النفسية ،رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،القاهرة.

11- ميثم مطير حميدي(2015م) التدفق النفسي وعلاقته بالتوجه الدفاعي للاعبين كرة القدم بالدوري الممتاز بالعراق, رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة الاسكندرية.

12- هايدي أحمد سامي توفيق تأثير العبء الإدراكي على التدفق النفسي ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميتية في رياضة الكاراتيه, رسالة دكتوراه, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان, 2016م.

13- هويدا العصرة واخرون(2008): تأثير برنامج اليوجا باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وحساسية الأذن الداخلية, بحث منشور, مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية, العدد الاول, أكتوبر, القاهرة.

14- Chad timmermans.et.al(2003):the effectiveness yoga exersice on exity and mood for athletes.

15- Damodaran et.al(2002):the effectiveness yoga exercise on the psychological and physiological abilities of woman and men at the mid age

16-Gawinski, kali (2012) : the effects of type of yoga training on physiological and psychological fitness in college aged men and women . university of Windsor (Canada)

17-Gallo Samantha(2009) : A comparison of flexibility after a single-bout of Ashtanga and Bikram Yoga. California State University.

18- Gerald,george(2000): using of gymnastic safety manual , united stats gymnastics federation ,seconded , Indianapolis.

19- Gould D., Deiffenbach K., Moffett A. (2002): “Psychological Characteristics and their development in Olympic Champions”, Journal of Applied Sport Psychology, 14, 172-204.

20- Lam, eddie,(2002) hang, james:development and validation of a racquet ball skill test battery young adult beginners ,measurement in physical education and exercise

21-Malathi and damodran (2000) :the the effectiveness yoga exercise on axity during the day.

22- Miladakrajci (2003): menteltrining and breathing technique and yoga as apartof psychological trining for difrentsport.

23- Smernova, E, I., (1995), The role of circute training method on the preparation of Gymnatic female biggeres aged 10-11 years, Theory and practce and physical culture, No. 9, P42.

24- Steven .d,(2005) coaching gymnastics successfully Engle Wood Cliffs Prentice shall