

تأثير تمارينات الهاتا يوجا على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى فى التمارينات الايقاعية

* أ.د // أحمد عبدالخالق تمام

** أ.د / سناء محمود مأمون

*** م.م/ هاله محمد فؤاد أحمد

مقدمة البحث

تشكل التمارينات بأنواعها وأشكال أدائها ركيزة أساسية عند إستهداف تطوير مستويات الاداء للرياضيين بصفة عامة ، بدنيا أو مهاريا أو خطبيا إضافة إلى الجوانب العقلية والنفسية .

ويشير " محمود الملط " (١٩٩٠) أن ممارسة تمارينات " الهاتا يوجا " لم تعد مقتصرة على توحيد الروح مع العقل فقط ولكن امتدت لتشمل العديد من جوانب الفرد ، فهى نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع ، مع إتباع أنماط تنفس ثابتة والنمط الجسدى منها هو أحدى الأنواع الثمانية التى تتكون منها اليوجا الكلاسيكية ، وقد تم تطوير هذا النوع فى الهند لكى يتلاءم ويتحد مع العقل والروح والجسد ، ولهذا السبب نجد ان الهاتا يوجا لها إحساس يختلف عن باقى التمارين الرياضية التقليدية ، وللهاتا يوجا فؤائد عديدة تتمثل فى تنمية بعض الصفات البدنية (المرونة - القوة) كما تزيد القدرة على التركيز الانتباه والحد من القلق وتساعد الجهاز العصبي فى المحافظة على توازن الجسم والاحتفاظ بسلامة القلب والرئتين ، كما تزيد القدرة على التحكم فى الوظائف الارادية مثل درجة الحرارة، ونبضات القلب ، وضغط الدم، والتنفس بطريقة صحيحة . (٢٨:٨)

وحيث أنه يجب أن يشمل درس التمارينات أداء الحركات فنيا وبدنيا، لذا يجب تنوع أساليب التدريب والتدريس بالنسبة للمستويات العالية التى تتطلب

* أستاذ تدريب كرة اليد كلية التربية الرياضية ، ونائب رئيس الجامعة السابق لشئون التعليم والطلاب جامعة بني سويف.

•• أستاذ تدريب التمارينات الايقاعية كلية التربية الرياضية - بنات جامعة حلوان .

*** مدرس مساعد بقسم التمارينات الآيقاعية والجمباز والتعبير الحركى كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.

قدرات بدنية عامة وخاصة، كما أنه يختلف درس التمرينات عن تدريب المستويات العليا، وقد لاحظ الباحثون أن هناك نقطة هامة في درس التمرينات يجب أن تؤخذ في الاعتبار وهو أن تتعلم الطالبة في كل سنة دراسية مهارات حركية جديدة وتتعلمها وتعمل على تثبيتها وفي نفس الوقت تنمي صفاتها البدنية ، فهذا يتطلب دمج المهارات الحركية والصفات البدنية في الأدعاءات التعليمية والتدريسية أثناء التمرين ، فأذا تعلمت الطالبة انسيابية الحركة الصحيحة أثناء أداء عناصر حركات الجسم الاساسية، يمكن اعتبار ذلك وسيلة لتنمية القوة وصفة المرونة، ففي البداية عند تعلم الحركة تركز الطالبة على الناحية الفنية للحركة ، ومن خلال التكرار المستمر لتلك الحركات يصل إلى الارتقاء بالمستوى البدني والمهاري .

ويذكر " تيرجونج" Terjung,R.L " (١٩٨٦) أن تمرينات الهاتيا يوجا واحدة من أنواع التمرينات التي تخلص الجسم من التوتر الداخلي ، وتنمية الدورة الدموية والمناعة والتنفس العميق مع الاطالة في العضلات فتزيد من نسبة الاكسجين وتجديد خلايا الجسم، وتعطى طاقة أكثر.

فالهاتيا يوجا بحركتها الهادئة وتزيد من قوة عضلات الجسم، وتخلص الجسم من التوتر الذي يصيب الاربطة والمفاصل والذي ينتج عنه تشوهات قوامية كما تزيد مرونة المفاصل ، حيث أن أوضاع الهاتيا يوجا تنمي الجهاز العصبي ، وتحمي المفاصل وتبنى النغمة العضلية مهما كان العمر. (١٥:١٠٣)

والهاتيا يوجا هي المصطلح الشامل الذي يشكل فيه (البدن ؛العقل ؛الروح ؛ والمشاعر) وجهة النفس اذ ان الشخص الذي يمارسها يشعر بالاتزان الكلى والانسجام مع الاخرين وكذلك مع بينته وهي العلم الذي يعلمنا كيف نعيش ونتعامل مع الحياة بنجاح ، ولا يقتصر أثر الهاتيا يوجا على تحسين الحالة المزاجية للإنسان ومقاومة القلق والتوتر بل يتعداه أيضا لمقاومة الألم وخفض حدة درجات الآلام بعينها مثل آلام الظهر المزمنة

وقد أنفق كلا من ميلادا كريجسنى Milada Krajci (٢٠٠٣) و"راجو Raju (١٩٩٧) "على أن رياضة الهاتيا يوجا تؤدي إلى توفير الصحة واللياقة

لكافة أجهزة الجسم فهي تساعد على التخلص من القلق والارق واختلال التفكير والارهاق الذهني، وتساعد الجهاز العظمي على اكتساب القدرة والمرونة اللازمة خصوصاً للعمود الفقري ، كما تساعد تلك التمرينات على الاحتفاظ بسلامة القلب والمرتتين وتنشيط الدورة الدموية. (٢٥:١٣)، (٥٥:١٤)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه طلحة حسام الدين، مصطفى كامل، وفاء صلاح الدين (١٩٩٧) إلى أن رياضة تمرينات الهاتا يوجا تحقق فوائد مركبة عند تنمية اللياقة البدنية وخاصة المرونة من خلال تحقيق التكامل بين كل من الجسد والعقل والروح ، وقد يرجع السبب في ذلك إلى طبيعة أداء مثل هذا النوع من التمرينات حيث يتميز بالبطء والعمل على إثارة الدافع نحو تحقيق مستوى أعلى. (٢٤٧:٤)

وتشير " هويدا العصره ، سناء مأمون ، بسمة حيدر " (٢٠٠٨) أن ممارسة الهاتا يوجا توظف استخدام مختلف الحركات البدنية التي كان يعتقد انها أساسية لتحقيق الاحساس بصحة كل من البدن والعقل، كما أن تمرينات الهاتا يوجا تحتوى على ممارسة الاوضاع وتمارين التنفس والتي على الرغم من قدمها إلا انها على صلة بالحياة الحديثة للحصول على الاتزان والنظرة الشمولية لتخلص من ضغوط الحياة ؛ ويمكن أداء الهاتا يوجا للحصول على مرونة افضل فى المفاصل وإطالة العضلات وقوتها كذلك الحصول على احساس بهدوء افضل .

ويعتبر المنهج البدنى أحد مناهج اليوجا الستة (البدنى، الحسى، الفكرى، العقلي، الوجدانى، الارادى) فاليوجا البدنية (هاتا Hatha) رياضة مثلى لأنها تعنى بالأطراف والعضلات والأجهزة الداخلية ، كما أنها تؤدي إلى ارتفاع المستوى العقلي والروحي للإنسان.

والهاتايوجا هي إحدى أنواع اليوجا التي تشمل على مجموعة من التدريبات البدنية العقلية الممثلة فى عدة أوضاع ، ويتزامن أداء هذه الاوضاع مع الاسترخاء والتنفس العميق مما يساعد على خفض التوتر والقلق والضغوط النفسية وعدم الشعور بالتعب أثناء الممارسة ، ويصاحب أداء هذه التدريبات التأمل

والتركيز مما يساعد على توحد الجسد بالعقل ، وتدريبات الهاتنا يوجا يمكن ان يمارسها الجميع وليس فقط الرياضيين وفي جميع المراحل السنية صغارا أو كبارا ،ذكورا ام اناثا، من يتمتع الاصحاء أو المرضى فهي تتماشى مع احتياجات كل فرد بغض النظر عن ظروفه .(١١:٣٣،٣٤)

وتذكر " عنايات فرج ، فاتن البطل " (٢٠٠٤) أن الصفات البدنية الخاصة والتمرينات الايقاعية يشكلان وحدة متكاملة فعند تنمية الصفات البدنية الخاصة تتطور بالتالى المهارات الاساسية واذا كانت الطالبة لاتصل الى المستوى العالى من المهارات الحركية فى التمرينات فأن مستوى اللياقة لديها لم يكن مرتفعا ،نظرا لان الصفات البدنية تعتبر اساسا هاما لبناء المهارات الحركية فهناك صفات بدنية مرتبطة بالمهارات الاساسية للتمرينات الفنية الايقاعية يجب تنميتها والارتقاء بها وهذة العناصر البدنية هى التوازن والقوة والمرونة والاطالة والرشاقة. (٦:٩)

ولما كان التنوع فى الأنشطة الرياضية المختلفة من العوامل التى تساعد على التغلب على الصعوبات، والعمل على زيادة رغبة المشاركين فى الأداء ، رأى الباحثين إستخدام تمرينات الهاتايوجا ومحاولة التعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لطالبات تخصص التمرينات الايقاعية.

ولاحظ الباحثون بعض نواحي القصور فى الجوانب البدنية والمهارية التى يمكن علاجها لترتقى بمستواهن فمن هنا برزت مشكلة البحث وهى محاولة الاستفادة من تمرينات الهاتايوجا لما لها من أثار إيجابية ومفيدة لجميع أجزاء الجسم كمحاولة لتنمية بعض الصفات البدنية المهمة فى التمرينات (القوة - المرونة) ومحاولة التعرف على تأثيرهم على تحسين مستوى الأداء فى التمرينات الأيقاعية لدى طالبات تخصص الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

هدف البحث .

يهدف البحث إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الهاتنا يوجا والتعرف على تأثيره على بعض:

١- بعض المتغيرات البدنية (القوة - المرونة).

٢- مستوى الاداء المهارى للطلبات .

فروض البحث .

١- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي فى المتغيرات

البدنية(القوة - المرونة) لعينة البحث.

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي فى مستوى الاداء

المهارى لعينة البحث.

مصطلحات البحث .

التمرينات الابقاعية: Rhythmic Gymnastic: وعرفتها "عطيات خطاب ،مها

فكرى ، شهيرة عبد الوهاب"(٢٠٠٦): أنها الاوضاع والحركات البدنية المختارة

طبقا للمبادئ والاسس التربوية والعلمية بغرض تشكيل وبناء الجسم وتنمية

مختلف قدراته الحركية لتحقيق أحسن مستوى ممكن من الاداء الرياضى والمهنى

فى مجالات الحياة المختلفة . (٢٣:٥)

الهاتا يوجا Hatha yoga: عرفها "محمود الملط"(١٩٩٠) : بأنها تدريبات عقلية

على شكل أوضاع يصحبها تدريبات للتنفس المنتظم وتهدف إلى إحداث إسترخاء

عقلي وعضلى وإنسجام داخلى للفرد كما تمنحه القوة الداخلية وتعمل على تحقيق

التوازن بين الجسد والفكر .(١٩:٨)

القوة العضلية: Mascular Strength :بأنها قدرة العضلات للتغلب على

المقاومات المختلفة .(١٥٢:٩)

المرونة: Flexibility : بأنها مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى حركى

واسع . (١٥٤:٩)

مستوى الاداء المهارى فى التمرينات الإبقاعية (تعريف أجرائى): هى الدرجة

الدالة على مستوى الطالبة فى الامتحان التطبيقى فى مقرر التمرينات الابقاعية .

الدراسات المرجعية :

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج المستخدم	العينة	أهم النتائج
١	الإهام فرج، أمال مرسي (٢٠٠٥م)	تأثير برنامجين للتمرينات الهوائية والمشي على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية والبدنية للعاملات بالبنوك	بهدف التعرف على تأثير برنامجين للتمرينات الهوائية والمشي على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية والبدنية للعاملات بالبنوك	استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي	وبلغ قوام العينة (٣٠) سيدة عاملة تتراوح اعمارهن ما بين (٤٥- ٥٠) عام لمدة (٨) اسبوع	اشارت النتائج أن استخدام أوضاع الهاتايوجا المشي يؤثر ايجابيا على بعض المتغيرات النفسية من بينها الأكتئاب والتوتر ومواجهة الضغوط النفسية والفسيولوجية.
٢	ريم محمد حسن " (٢٠٠٤)	فاعلية برنامج تمرينات هوائية وتمرينات اليوجا على الألم أسفل الظهر لدى السيدات من سن (٤٠-٤٥) سنة	بهدف فاعلية برنامج تمرينات هوائية وتمرينات اليوجا على الألم أسفل الظهر لدى السيدات من سن (٤٠- ٤٥) سنة	استخدمت المنهج التجريبي	سيدة (٤٦) من السيدات الاعضاء بالنادي الاهلي فرع (مدينة نصر) تتراوح اعمارهن ما بين (٤٠- ٤٥) سنة لمدة (٨) اسبوع	اشارت النتائج لوجود فروق دالة احصائيا لصالح المتغيرات قيد البحث عمدية.
٣	شيماء عبدالله عطيه" (٢٠٠٩)	تأثير تمرينات الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الاداء فى التعبير الحركى	بهدف التعرف على تأثير تمرينات الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الاداء فى التعبير الحركى	استخدمت الباحثة المنهج التجريبي	(٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربوية الرياضية بالجزيرة	واشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا لصالح المتغيرات قيد البحث
٤	ميادة محمد على حسن الاخضر" (٢٠٠٧م)	فاعلية برنامج التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة ضغوط النفسية	تهدف تأثير برنامجي التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة ضغوط النفسية	استخدمت الباحثة المنهج التجريبي	(٣٠) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربوية الرياضية لبينات بالجزيرة	وأشارت النتائج أن برنامجي التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا الذى اثر تأثيرا ايجابيا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة الضغوط النفسية

خطة وإجراءات البحث :

تحقيقا لأهداف البحث واختبارا لفروضه اتبع الباحثون الخطوات التالية:

منهج البحث:

المنهج التجريبي نظراً لمناسبته لطبيعة البحث ، بإستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة .

مجتمع البحث :

طالبات تخصص التمرينات الايقاعية الفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف.

عينة البحث :

تم اختيار عينة قوامها (١٥) طالبات بالطريقة العمدية من نفس مجتمع البحث قسمت إلى (١٠) طالبات للعينة الاساسية (٥) للعينة الاستطلاعية ، وقد تم إجراء التجانس لافراد العينة فى المتغيرات الاتية :

- المتغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) جدول (١).
- المتغيرات المختارة (القوة - المرونة - مستوى الأداء) جدول (١).

جدول (١)

التوصيف الأحصائى لعينة البحث

فى متغيرات النمو والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء . (ن = ١٥)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الإتحراف المعيارى	الوسيط	معامل الألتواء
السن	سنة	١٩،٢٣	٠،٦٣	١٩،٠٠	٠،٧٠٢
الطول	سم	١٦٢،٦٠	٧،٨٧	١٥٨،٥٠	١،٦٣٨
الوزن	كجم	٦٠،٥٠	١١،٠٦	٦٠،٠٠	٢،٠١١
قوة الظهر	كجم	٧،٩٣	٦،٧٤	٥،٠٠	١،٧١١
قوة الرجلين	كجم	١٨،٠٣	١٦،٦٢	١٥،٠٠	١،٤٠٥
مرونة الظهر	سم	١١،٠٧	٦،١٨	١٠،٠٠	١،٥٧٦
مرونة الرجلين	سم	٨٣،١٧	١١،٢	٨٥،٠٠	١،٥٤-
مستوى الاداء	درجة	٢،٣٠	٠،٨٤	٢،٠٠	٢،٧٧

يوضح الجدول رقم (١) أن جميع معاملات الألتواء للمتغيرات (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية ومستوى الأداء لعينة البحث انحصرت بين (± 3) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات

وسائل جمع البيانات:

لجمع البيانات تم استخدام الوسائل التالية :

أولاً : الأجهزة والأدوات:

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام .
- الريستاميتر لقياس الطول بالسنتيمترات .
- الديناموميتر لقياس القوة (الظهر - الرجلين) .
- الجيناموميتر لقياس المرونة (الرجلين) .
- مكعب مدرج ٥٠ سم لقياس مرونة الظهر

ثانياً : الاختبارات المستخدمة:

الاختبارات البدنية:

• القوة

- اختبار قوة عضلات الظهر بأستخدام جهاز الديناموميتر لقياس قوة أختبار العضلات الباسطة للجذع بثنى الجذع للامام وللأسفل للقبض على البار الحديدي باليدين .
- اختبار قوة عضلات الرجلين بأستخدام الديناموميتر لقياس القوة الايزومترية للمعضلات الباسطة للرجلين .

• المرونة

- اختبار ثنى الجذع للامام بأستخدام المكعب المدرج لقياس مرونة الجذع والفخذ من وضع الوقوف فوق المكعب .
- اختبار رفع الرجلين للامام بأستخدام جهاز الجيناموميتر لقياس مرونة الرجلين واعلى مدى لها من وضع الوقوف . مرفق (١) (٧: ١٩٥، ١٩٧، ٢٩٠)

• تقييم مستوى الاداء فى التمرينات الايقاعية .

- تم التقييم بواسطة لجنة مكونة من ثلاث محكمات خبراء فى مجال التمرينات الايقاعية يقمن بالتدريس للفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف ، وتم اختيارهن وفقا للمعايير الاتية :
- أن تكون حاصلة على درجة الدكتوراه فى فلسفة التربية الرياضية .
 - أن تكون عضو هيئة تدريس من العاملين بقسم التمرينات الايقاعية بالكلية ومن ضمن اللجنة الاساسية المكلفة بامتحانات آخر العام .مرفق (٢)
 - وتحسب درجة مستوى الاداء من (٣٠).

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث :

تم حساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) الاختبارات للمتغيرات قيد البحث بأستخدام صدق التمايز لحساب الصدق ، وتطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب الثبات كالتالى:

معامل الصدق

تم إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة على النحو التالى :

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة

المميزة وغير المميزة فى الأختبارات (البدنية) قيد البحث (ن=١ ن=٢=٥)

الختبارات	وحدة القياس	المميزات ن=٥		غير المميزات ن=٥		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
قوة الظهر	كجم	١٣,٠٠	٦,٦٧	٤,٨٠	٠,٤٥	٨,٢٠	*٢,٧٤
قوة الرجلين	كجم	٣١,٠٠	١٩,٧٤	٨,٠٠	٤,٦٩	٢٣,٠٠	*٢,٥٤
مرونة الظهر	سم	١٦,٠٠	٧,٢٣	٦,٨٠	٢,٥٩	٩,٢٠	*٢,٨٠
مرونة الرجلين	سم	٨٨,٠٠	٤,٤٧	٧٤,٠٠	٨,٩٤	١٤,٠٠	*٣,١٣

قيمة "ت" الجدولية ٠,٥٠٦ = ٢,٤٤٧

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين متوسطات المجموعة المميزة من طالبات الفرقة الرابعة والمجموعة الغير مميزة من طالبات الفرقة الاولى فى الأختبارات قيد البحث (البدنية) (القوة - المرونة) مما يدل قدرة الأختبارات فى التمييز بين الطالبات المميزات والطالبات الغير مميزات فيما وضعت من اجله ويؤكد صدق الأختبارات وصلاحيتها للتطبيق فى الدراسة الحالية على عينة البحث الأساسية .

إيجاد وحساب معامل الثبات بأستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق لمتغيرات قيد البحث (البدنية) لأفراد العينة الاستطلاعية كما هو موضح بالجدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين التطبيق وإعادة

التطبيق للمتغيرات (البدنية) قيد البحث لأفراد العينة الاستطلاعية. (ن=٥)

المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الاول		إعادة التطبيق		فرق المتوسطات	قيمة "ر" قيمتها ودلالاتها	قيمة "ت" قيمتها ودلالاتها
		ع	م	ع	م			
قوة الظهر	كجم	٦,٢١	٨,٩٠	٥,٣٠	٨,٨٠	٠,١٠	٠,٨٨	٠,٠٥
قوة الرجلين	كجم	١٧,١٦	١٩,٥٠	١٥,١٠	١٩,٧٠	٠,٢٠	٠,٧٢	٠,٠٤
مرونة الظهر	سم	٧,٢٠	١١,٦٠	٨,٣٢	١١,٩٧	٠,٣٧	٠,٨٧	٠,١٥
مرونة الرجلين	سم	٩,٩٤	٨١,٠٠	١٠,١٤	٨١,٧٥	٠,٧٥	٠,٧٧	٠,٢٣

"ت" الجدولية ٩,٠٥ = ٢,٢٦٢

"ر" الجدولية ٨,٠٥ = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٣) عدم وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين (الاول وإعادة التطبيق) فى جميع المتغيرات قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على ثبات تلك الاختبارات (البدنية) ويفيد ذلك وجود معاملات ارتباط دالة احصائيا عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين نتائج التطبيقين .

البرنامج المقترح**هدف البرنامج**

يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى تقنين وتشكيل حمل التدريب باستخدام تمارينات الهاتنا يوجا والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لعينة البحث.

أسس وضع تدريبات الهاتنا يوجا .

- ١- التوازن بين التمارينات فى كل تدريب .
- ٢- الاحماء الجيد لتهيئة العضلات فى الجزء الرئيسى .
- ٣- التدرج فى الصعوبة من السهل إلى الصعب.
- ٤- تركيز انتباه الطالبة فى كل حركة على جزء معين من الجسد والاحساس بها مع الشعور بالاسترخاء والتحكم فى التنفس وإلغاء روح المنافسة مع النفس أو الغير
- ٥- ان يكون مكان التطبيق جيد الاضاءة والتهوية والتميز بالهدوء .
- ٦- عدم الوصول إلى التعب العضلى للاجزاء التى تستخدم لتنفيذ محتوى البرنامج
- ٧- مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
- ٨- تقنين الأحمال التدريبية وفق القواعد العلمية .

البرنامج التدريبي .

تتكون من (٢٤) وحدة تدريبية على مدى شهرين بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى الاسبوع الواحد و زمن الوحدة التدريبية (٦٠) دقيقة موزعة على النحو التالى :-

أولاً : الاحماء (١٥) ق .

يهدف هذا الجزء إلى اعداد وتهيئة أجهزة وأعضاء الجسم المختلفة بطريقة تدريجية لتحمل أعباء تمارينات الهاتنا يوجا فى الفترة الرئيسية والوقاية من أى إصابات ، وقد اشتملت فترة الاحماء على تمارينات متنوعة حرة شاملة لجميع أجزاء الجسم والمجموعات العضلية الكبيرة والمفاصل (إطالة ومرونة وقوة)

متدرجة حتى تصل بالمعدلات الوظيفية للأجهزة الحيوية والمفاصل والعضلات والاربطة إلى التهيئة اللازمة .

ثانيا : الجزء الرئيسي (٣٥) ق .

يشتمل على مجموعة من أوضاع الهاتئا يوجا تم أدائها الطالبات بطريقة هادئة وتنفس منتظم.

ثالثا : الجزء الختامي أو التهدئة (١٠) ق .

تهدف هذه الفترة إلى العودة بأجهزة الجسم الحيوية والأعضاء إلى الحالة الطبيعية من خلال تمارينات الاسترخاء واستخدام بعض اوضاع اليوجا مثل (الجثة - رفع الساقين على الحائط)

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء دراسة استطلاعية على عينة اختيرت عشوائيا من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وقوامها (٥) طالبات فى الفترة من (٢٠١٦/١٠/٢) حتى (٢٠١٦/١٠/٥) .

الخطوات التنفيذية للبحث :

القياسات القبلية :-

تم إجراء القياسات القبلية لافراد البحث يوم (٢٠١٦/١٠/٩) إلى (٢٠١٦/١٠/١١) وذلك على النحو التالى :

- قياس الطول والوزن .
- قياس الصفات البدنية (المرونة - القوة) .
- قياس مستوى الاداء عن طريق الخبراء .

التجربة الاساسية :

تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة شهرين بواقع ٣ وحدات اسبوعيا فى الفترة من (٢٠١٦/١٠/١٦) حتى (٢٠١٦/١٢/١٨) ، وبذلك اشتمل تطبيق تمارينات الهاتئا يوجا على (٢٤) وحدة تدريبية وذلك فى أيام (الاحد- الثلاثاء-

الخميس) فى صالة التمرينات بكلية التربية الرياضية - جامعة بنى سويف فى تمام الثانيه بعد الظهر .

القياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج تم إجراء القياسات البعدية لأفراد البحث يوم الأحد (٢٠١٦/١٢/٢٠) حتى الاربعاء (٢٠١٦/١٢/٢٢) بنفس طريقة القياس القبلى لجميع المتغيرات:

- قياس الصفات البدنية (المرونة - القوة) .
- قياس مستوى الاداء عن طريق الخبراء .

المعالجة الاحصائية :

استخدمت الباحثة المعالجات الاحصائية الاتية المتوسط الحسابى . الانحراف المعياري . معامل الالتواء . معامل الارتباط . دلالة الفروق باستخدام (T.Test) . النسب المئوية لمعدلات التحسن .

عرض ومناقشة النتائج

جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين القبلى

والبعدي فى المتغيرات قيد البحث (البدنية - مستوى الاداء) . ن=١٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدي		فرق المتوسطين	قيمة "ت" ودلالاتها
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
قوة الظهر	كجم	٧٠٢٠	٣٠٥٥	١١٠١٠	٢٠٨٥	٣٠٩٠	*٢٠٣٣٦
قوة الرجلين	كجم	١٦٠٢٠	٦٠٢٥	٢٣٠٥٠	٦٠٤٨	٧٠٣٠	*٢٠٥٠٢
مرونة الظهر	سم	١٠٠٦٠	٦٠٩٣	١٨٠٩٠	٦٠٤٩	٨٠٣٠	*٤٠٧٧٣
مرونة الرجلين	سم	٨١٠٥٠	٥٠٣٠	١٠٥٠٠	١١٠٧٩	٢٣٠٥٠	*٥٠٤٨٤
مستوى الاداء	درجة	٢٠٦٠	١٠٠٧	٧٠٨٠	٠٠٨٩	٥٠٢٠	*١٠٠٧٣٩

قيمة "ت" الجدولية ٩ ، ٠٠٥ = ٢٠٢٦٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا عند مستوى معنوى ٠٠٠٥ بين القياسات القبلى والبعدية لافراد عينة البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث (البدنية - مستوى الاداء) وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية . وقد

تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين ٢،٣٣٦ ، ١٢،٩٨٠ وجميعها أكبر من قيمة "ت" الجدولية .

ويرجع الباحثون هذا التحسن إلى ممارسة عينة البحث لتمرينات الهاتايوجا الذى تم تنفيذها بحيث تحتوى على مجموعة من الأوضاع المتنوعة مثل (الطفل - تحية الشمس - الهلال - المحارب الاول - والمحارب الثانى - البجعة - الجثة - الجرادة - القوس - الكوبرا - الجسر - الائتناء للأمام من وضع الوقوف - الائتناء للأمام على الجانبين وأوضاع أخرى كثيرة) والتي تعمل على تنمية بعض الصفات البدنية مثل (القوة - المرونة) التى تزيد وعى الانسان بجسده وتحسن القوة واللياقة وتعمل على مرونة الجسم وتحسن القوام كما تعمل على تجدد الحيوية واستعادة النشاط ويرى الباحثون أن تمرينات الهاتايوجا هى تمرينات مثالية ذات جهد متوسط تزيد من قوة العضلات وأطالة ومرونة الجسم دون أن تسبب ألما فى المفاصل بفضل الحركات البطيئة المستمرة والمترابطة التى تتميز بها والتي تزيد المدى الحركى للجسم. والذى يصاحبها أيضا التنفس المنتظم والتي تعمل على زيادة درجة الحرارة ومدى الحركة فى المفاصل وتسهل عمل الأنماط العصبية المشتركة فى النشاط وتساعد الجهاز العصبى فى المحافظة على توازن الجسم ، حيث تعمل على الترابط بين الجسم والعقل وتكون ممارستها بطيئة وهادفة وعلى شكل مجموعات حركية متتابعة مما ساعد الطالبات على اداء التمرينات الأيقاعية بأسيابية وسهولة دون توتر او قلق مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم وفى أداءهن وبالتالي تحسن مستوى الاداء المهارى .

وهذا يتفق مع نتائج "ريم محمد حسن" (٢٠٠٤م) (٢) والتي توصلت إلى ممارسة تمرينات الهاتايوجا تؤدى إلى تحسن القوة والمرونة وخاصة مرونة العمود الفقرى حيث أنها عبارة عن سلسلة من الأوضاع المجمعنة لتحسين المرونة والقوة وأساليب التنفس الصحيحة إلى جانب المحافظة على التوازن .

وتؤكد أيضا دراسة " ألهم فرج وآمال مرسى" (٢٠٠٥م) (١) والتي أشارت إلى أن تدريبات الهاتايوجا تنمى لدى الفرد قوته على التركيز وقدرته على

التفكير بطريقة متزنة وهادفة تهدف إلى حدوث التناغم والتوازن البدني والنفسي والفسولوجي

الاستنتاجات:

- ١- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الهاتايوجا تحسناً ذات دلالة إحصائية على تنمية القوة والمرونة للطالبات عينة البحث .
- ٢- أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الهاتايوجا تحسناً فى مستوى الأداء المهارى الطالبات عينة البحث.

التوصيات :

- ١- الاستعانة بتمرينات الهاتايوجا المقترحة الذى تم تطبيقها فى هذا البحث فى مقررات التمرينات الايقاعية .
- ٢- نشر الوعى حول أهمية استخدام تمرينات الهاتايوجا من خلال تأثيرها على الحالة البدنية والمهارية للممارسين .

المراجع :

اولا: المراجع العربية :

١. ألهم عبد العظيم فرج ، امال محمد مرسى (٢٠٠٥) : تأثير برنامجين للتمرينات الهاتايوجا والمشي على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية والبدنية للعاملات بالبنوك مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، المجلد الثانى والعشرون ،يناير .
٢. ريم محمد حسن (٢٠٠٤): فاعلية برنامجى تمرينات هوائية ، وتمرينات اليوجا على الالم أسفل الظهر لدى السيدات من سن(٤٠-٤٥)سنة ، الرياضة علوم وفنون ،كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، المجلد العشرون ، العدد الثالث ، الجزء الثانى ،يناير .
٣. شيماء عبدالله عطيه"(٢٠٠٩) : تأثير تمرينات الهاتايوجا على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الاداء فى التعبير الحركى، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .

٤. طلحة حسام الدين ،مصطفى كامل حمد،وفاء صلاح الدين(١٩٩٧) :
- الموسوعة العلمية فى التدريب الرياضى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر
٥. عطيات محمد خطاب ومها فكرى وشهيرة عبد الوهاب (٢٠٠٦) : اساسيات التمرينات والتمرينات الايقاعية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، .
٦. عنايات محمد فرج ، فاتن طه البطل (٢٠٠٤): التمرينات الأيقاعية والجمباز الفنى والعروض الرياضية ، دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى .
٧. لىلى السيد فرحات (٢٠٠٧): القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، الطبعة الرابعة .
٨. محمود ربيع الملط (١٩٩٠): اليوجا طريق إلى الصحة والسعادة والأخلاق الرفيعة ، القاهرة، الدار المصرية اللبنانية .
٩. مفتى إبراهيم حماد (١٩٩٦) :التدريب الرياضى للجنسين من الطفولة إلى المراهقة ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى .
١٠. ميادة محمد على حسن الاخضر" (٢٠٠٧م): فاعلية برنامجى التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجهة ضغوط النفسية ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان .
١١. هويدا محمد العصره، سناءمحمود مأمون، بسمة محمد حيدر (٢٠٠٨):تأثير برنامج اليوجا باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وحساسية الأذن الداخلية ،بحث منشور ،مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية العدد الاول ،اكتوبر .

ثانيا: المراجع الأجنبية:

12. Lucy Lidell(1983): "The Book Of Yoga Forward By Swami Vishnu Devananda" Said Books Limited , lanindon.
13. Milada Krajci (2003) : Mental training and breathing technique and yoga as a part of psychological training for different sports.
14. Raju Ps, at al (1997) : Effect of yoga training on respiratory function in athletic caaches , Jurnal of Rehab med Asia,1(55).
15. Terjung,R.L.; Exercise and Sport Sciences Reviews American college of sports medicine series, publishing ,New York, Vol .12,1986.

ملخص البحث

تأثير تمرينات الهاتا يوجا على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء

المهارى فى التمرينات الايقاعية

يهدف هذا البحث إلى إعداد برنامج تدريبي باستخدام تمرينات الهاتا يوجا والتعرف على تأثيره على بعض المتغيرات البدنية (القوة - المرونة) ومستوى الاداء المهارى للطالبات. أهم الاستنتاجات أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الهاتايوجا تحسناً ذات دلالة إحصائية على تنمية القوة والمرونة للطالبات عينة البحث. ، أظهر البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الهاتايوجا تحسناً فى مستوى الأداء المهارى الطالبات عينة البحث.

Abstract

The effect of Hatha Yoga exercises on some physical variables and the level of skill performance in rhythmic exercises

This research aims to prepare a training program using Hatha Yoga exercises and learn about its effect on some physical variables (strength - flexibility) and the level of skill performance of students. The most important conclusions: The training program using Hathayoga exercises showed a statistically significant improvement on the development of strength and flexibility for female students in the research sample