



جامعة قناة السويس  
كلية التربية الرياضية ببورسعيد  
المجلة العلمية

=====

تأثير تدريبات الهاثا يوجا على بعض المتغيرات  
الفسولوجية والنفسية ومستوى الأداءات  
في رياضة الجودو

أعداد

أ.م. د. / هالة نبيل يحيى

أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس.

العدد السادس عشر - يونيو ٢٠٠٨م

## تأثير تدريبات الهاتنا يوجا على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداءات في رياضة الجودو

\* أ.م.د. هالة نبيل يحيى

### مقدمة:

أصبح التدريب الرياضي عملية موجهة للنهوض بمستوى اللاعب من خلال مؤشرات مخططة لتنمية كفاءته البدنية في اداء كافة المتطلبات الحديثة لأي رياضة فمن ضمن طرق التدريب التي تستخدم لتنمية وتطوير مستوى اللاعب طريقة استخدام رياضة أو نشاط أو تكتيك تدريبي آخر غير الرياضة الرئيسية للاعب وذلك للمساعدة في تحسين كفاءته في ذلك النشاط.

ويعتمد الأداء الرياضي على القوة البشرية في إظهار مدى ما وصلت إليه من تقدم وهذه القوة لا تتأثر بالتقنية الحديثة وحدها بل بتملكها جوانب أخرى ألا وهي الجانب الوجداني والمعرفي والنفسي الذي يؤدي في كثير من الأحيان إلى أحداث نتائج غير متوقعة في بعض المباريات.

والبوجا من أكثر الاتجاهات الصحية تطوراً واستخداماً في الوقت الحديث حيث تعد أفضل الوسائل للاستقرار النفسي الأمر الذي يسهل على الفرد التفاعل مع مشكلات الحياة. (٣١)

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٩٩٧) أن رياضة اليوجا تحقق فوائد مركبة من خلال تحقيق التكامل بين كل من الجسد والعقل والنفس وقد يرجع السبب في ذلك إلى طبيعة أداء مثل هذا النوع من التدريب الذي يتميز بالبطء والعمل على إثارة الدافع نحو تحقيق مستوى أعلي من الأداء. (١٦: ٢٤٧)

والبوجا لها احساس مختلف عن باقي التمارينات الرياضية التقليدية فهي مزيج من القوة والليونة والإدراك، والشئ غير المعتاد عليه في أنواع الرياضات الأخرى كذلك يمكن

\* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازل بكلية التربية الرياضية جامعة الوفاق.

تنفيذها مع الغناء أو استخدام ضوء الشموع أو الإضاءة الخافتة (تستخدم في التأمل أيضاً) أو البخور لإضافة العنصر الروحي لهذه الرياضة.

وهي نوع من أنواع التمرينات عمره خمسة آلاف سنة كان يمارس لفترة من قبل قدماء الهنود المسلمين وغيرهم، وهناك العديد من أنواع اليوجا ومنها (هاثا يوجا) وهي عبارة عن تمرينات بدنية كما أنها نظام تدريبي فسيولوجي يهدف إلى جعل الممارس يشعر بحالة أفضل على الصعيدين الجسدي والنفسي، كذلك فهي تعطي الإحساس بالسعادة، الصحة الجسدية، الانسجام العقلي والتوازن النفسي. (٣٠)

وهناك العديد من المناهج الرئيسية لليوجا كالمناهج البدني- الحسي- الفكري- العقلي- الوجداني- الإرادي يوظف كل منهج بشكل خاص لتحقيق نفس الهدف وهو الدمج بين الجسد والروح والعقل.

وقد اختارت الباحثة الهاتايوجا وهي مجموعة من التمرينات البدنية على شكل أوضاع تسمى أسانات Asanat تعتمد على القيام بالأوضاع بحركة بطيئة وباسترخاء وقليل من التكرار وبصحبها تدريبات للتنفس الصحيح المنتظم مع أداء كل تمرين. (٣٢)

#### مشكلة البحث وأهميته:

تعتبر رياضة الجودو من الرياضات الفردية التنافسية والتي تتميز بالاحتكاك المباشر وجهاً لوجه مع المنافس وهذا الاحتكاك يولد بالطبع انفعالات كثيرة تتلاقى أو تتضارب ذلك حسب المواقف المتغيرة أثناء سير المباراة مما يتطلب من اللاعب ردود أفعال مختلفة ومتنوعة. (

١٤: ١٢)

واليوجا نظام رياضي مكون من سلسلة من الاوضاع البدنية التي يتم القيام بها على نحو متتابع مع أداء انماط تنفس ثابتة وكل ما يحتاج إليه الفرد هو مشاية خفيفة أو سجادة توضع في مكان متسع يخلو من أي مفروشات أو أجهزة ويمكن لممارسيها أن يستمتع إلى موسيقى كلاسيكية هادئة ويجب ألا يزعج الممارس حتى يتمكن من بلوغ درجة عالية من التركيز.

ومن أهم فوائد اليوجا:

فوائد جسدية (بدنية، فسيولوجية):

- تحسن من كفاءة الرنتان والجهاز الدوري عن طريق التمارين البدنية والنفسية.
- التخفيف من حدة المشاكل النفسية كالربو أو علاجها في كثير من الحالات كقصر التنفس.
- تزيد من مرونة المفاصل وتحسن من أداؤها ومداهها الحركي.
- تحافظ على كثافة العظام وتقي من احتمالية الإصابة بهشاشة العظام.
- تقي من زيادة الوزن عند ممارستها بانتظام وتخفف من الوزن الزائد لأنها تحرق الدهون بسرعة وتعطي جسداً مشدوداً جميلاً.
- تساعد على استرخاء العقل والجسد وإزالة الآلام الناتجة عن الضغوط والتوتر والعمل.
- لا تعمل فقط على العضلات بل على الغدد والأعضاء الداخلية والجهاز العصبي.
- تقليل الإجهاد (٣٢).

فوائد نفسية وعقلية:

- تعطي المتدرب قابلية عالية للاسترخاء والتخلص من التوتر والاحساس بالضغط.
- تحسن من مشاكل النوم وتخفف الأرق أو مشكلة الخمول، أو النوم الزائد فممارستها تحسن من أداء الجهاز العصبي.
- تقلل من مشاكل واضطرابات الأكل كالشره للأطعمة أو فقدان الشهية.
- تحسن وتطور من القدرة على التركيز وتحسن الذاكرة.
- تساعد على رفع الثقة بالنفس وتقدير الذات وتقلل من الشره للتدخين.
- تصفي الذهن وتعمل على تناسق وتوازن عمل مراكز الطاقة في جسم الإنسان. (٣٢)

ومن الضروري تجنب ممارسة اليوجا قبل تناول الطعام بساعتين على الأقل ومن المفيد أن يأخذ لاعب اليوجا بين كل تمرين وآخر فترة من الوقت تساعده على الاسترخاء.

والإعداد النفسى أحد الجوانب الهامة التى تمهّد اللاعبين بالوسائل المعرفية والطرق المناسبة التى تساعد على التحكم فى الأفكار والضغط النفسى وتعديل السلوك وتنمية الشخصية للوصول إلى مستوى أفضل.

وللاعب الجودو الذى يعد إعداداً نفسياً صحيحاً يمكنه مواجهة مختلف المواقف والتغلب على الضغوط، وعلى المدرب معرفة الحالة النفسية لكل لاعب ويتوقع ردود فعله فى المواقف المختلفة ومحاولة التعامل مع تلك الحالة كلاً على حدة وتلك الحالات النفسية منها ما يشهد عزم اللاعب ويجعله يتجزأ أفضل ما لديه.

وتلعب المهارات العقلية دوراً هاماً فى تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن هذه المهارات يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية ومن الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات العقلية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضى ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم فى الطاقة النفسية والضغط العصبي ووضع أهداف واقعية وتركيز الانتباه والتفكير. (٢٠: ٤٥)

ويعتبر الاسترخاء من المهارات العقلية الهامة التى تساعد على التحكم فى الضغوط وتوجيه الاستثارة الانفعالية خلال عملية التدريب، وتؤدي إلى خفض التوتر والقلق، لذلك فإن الاسترخاء مهارة ينبغي تعلمها واتقانها لأنها تعمل على هدوء العقل والنفس وتعتبر القاسم المشترك فى جميع برامج التدريب العقلي. (٢٠: ١٦٩)

ويضيف اسامة كامل راتب (٢٠٠٠) أن الاسترخاء يساعد على زيادة التركيز والتخلص من التوتر وتنمية العديد من الفوائد البدنية والفسولوجية والنفسية. (٧: ٢٤)

ويرى علماء علم النفس أن الافتقار إلى التركيز يعتبر واحداً من المشكلات الهامة فى الأنشطة الرياضية لأنه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أى أداء وأن التحكم فى التركيز والانتباه يعتبر من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع. (٢٠: ٢٦٩)

ويعتبر تركيز الانتباه إحدى المهارات العقلية التى تلعب دوراً أساسياً ليس فقط فى المجال الرياضى ولكن أيضاً فى أبعاد الحياة المختلفة حيث أن طريقة انتباه الفرد لما يدور حوله تمثل إحدى السمات التى تؤدي إلى تحقيق الإنجازات. (٢٠: ٦١)

لذا يعتبر تركيز الانتباه من العمليات العقلية الهامة في تعلم المهارات من اللحظة الاولى بالإضافة إلى ارتباطه بالكثير من العمليات كالتذكر وسرعة التفكير وسرعة تعلم المهارات الحركية.

ويشير أحمد ابراهيم (١٩٩٥م) إلى أن التدريب الرياضي يؤثر إيجابياً على القلب حيث يزيد من تكيفه وقدرته على التمدد ثم يزيد الدفع القلبي وبالتالي ينخفض معدل نبض اللاعب أثناء الراحة. (٤ : ٢١٨)

ويتم قياس معدل النبض بواسطة أصبع السبابة والوسطى بوضعها على الشرياني السبائي الموجود أعلي الرقمية، وتعتبر هذه الطريقة الأكثر شيوعاً لأنه يسهل قياسه (ويتم قياس النبض لمدة ١٠ ثواني ويضرب في ٦ (٢ : ٢٧٧).

أما ضغط الدم فيعتبر إحدى المؤشرات الهامة لحالة الجهاز الدوري ومؤشراً أقللاً في توضيح كيفية عمل القلب والأوعية الدموية ولضغط الدم مظهرين أساسيين هما:

- ضغط الدم الانقباضي: وهو الضغط الأعلى ويبلغ (١٢٠مم/م)
- ضغط الدم الانساطي: وهو الضغط الأقل ويبلغ (٨٠مم/م)

ويتم قياسه عن طريق جهاز قياس الضغط سيفيجومانوميتر **Sphygmomanometer** + سماعة طبية.

وترى الباحثة أن طالبات كلية التربية الرياضية أكثر عرضة للاجهاد والتوتر والقلق نظراً لوجود المواد النظرية والعملية والعروض الرياضية والامتحانات المستمرة طوال العام لذلك يحتاجن إلى تقليل الاجهاد.

ويرى كاي **Cais** (٢٠٠٠) أن الطلبة الجامعيين يعانون من الإجهاد العقلي والقلق والاكتئاب ويرجع ذلك إلى كثرة العمل العقلي اليومي من حضور محاضرات وامتحانات وكتابة أوراق ومذاكرة في المنزل مما يجعل نمط حياتهم دائماً في عمل عقلي وبدني مستمر. (٢٥)

ومن هنا نجد أنه بالرغم من أن وقت النوم للطلبة قد يتراوح ما بين ٦ : ٧ ساعات إلا أنهم قد يصابون بالإجهاد العقلي والقلق والاكتئاب وعدم القدرة على التفكير مما يؤدي إلى

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

نجاحهم أو ضعف في المهارات الشخصية ولذلك فهم يحتاجون إلى البرامج التي تخفض القلق وتساعد على الاسترخاء.

ومن خلال تدريس الباحثة لطالبات تخصص الجودو بالكلية لاحظت أنه بالرغم من الجهود الذي يقوم به أعضاء هيئة التدريس إلا أن الطالبات يجدن صعوبة في التسلسل والاستمرارية في أداء المهارات الحركية المقررة عليهن بنفس المستوى الذي بدأن به كما تظهر عليهن أعراض التوتر والإجهاد العقلي وعدم القدرة على تركيز الإنتباه مما يسبب انخفاض مستوى الأداء. الأمر الذي دعا الباحثة إلى محاولة التعرف على مواطن الضعف والقصور في أداء الطالبات ومحاولة معالجتهن من خلال تدريبات اليوجا التي تؤثر على تطوير الكثير من العناصر الأساسية.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تأثير تدريبات الهاتا يوجا على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداءات في رياضة الجودو.

#### فروض البحث:

- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبالية في بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض، ضغط الدم الانقباضي والانساطي، السعة الحيوية، مدة كتم النفس) لدى طالبات تخصص الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبالية والبعدية في بعض المتغيرات النفسية تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء (التوتر العضلي) لدى طالبات تخصص الجودو لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة احصائياً في مستوى أداء الطالبات تخصص الجودو لصالح القياس البعدي.

### مصطلحات البحث:

#### ١- تمارين اليوجا:

هي تمارين تستخدم في أدائها مهارات الاسترخاء والتحكم وتنظيم النفسي وتحمل وتصور الأشياء المحيية للنفس ولها العديد من الفوائد النفسية والجسمية والفسولوجية والبدنية لصحة الإنسان. (٢٢: ٨)

#### ٢- هاثا يوجا Hathayoga:

هي نوع من أنواع تمارين اليوجا التي تجمع بين حركات وأوضاع الجسم وبين أساليب التنفس بطريقة متوازنة وتكون ممارستها بطيئة وهادفة وعلى شكل مجموعات متناسقة (٣٢).

#### ٣- معدل القلب (النبض):

هو انتشار موجات التمدد خلال دقيقة واحدة من جدران الأورطي عند اندفاع الدم إليه من البطين الأيسر. (٥: ١٦٥)

#### ٤- ضغط الدم:

هو عبارة عن الضغط الذي يسببه سريان الدم على جدران الشرايين. (٥: ١٣)

#### ٥- الاسترخاء:

انسحاب مؤقت ومتعمد في النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية ويتميز بغياب النشاط والتوتر. (٢٠: ١٥٧)

#### ٦- تركيز الانتباه:

القدرة على تثبيت الانتباه على مشر مختار لفترة من الزمن. (٢٠: ٢٦٥)

#### ٧- الجودو:

هي مصارعة يابانية دفاعية وهجومية تهدف إلى الفور على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود مستخدماً فنون الجودو المختلفة وهذه الفنون معتمدة على قواعد وقوانين تحكم المنافسة مستندة إلى الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة القصوى للقدرة الحركية العالية. (٢٤: ٢٥)



## الدراسات السابقة:

- أجرت كلاً من نشوى نافع، سلوي سيد (٢٠٠٤) (٢٣) دراسة بهدف المقارنة بين تأثير برنامج لتدريبات اليوجا وبرنامج للمشي التأملى على بعض الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة وعلاقتهما بمدى جودة الحياة لديهم، استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على ٤٥ سيدة قسمت إلى ثلاث مجموعات قوام كل منهن ١٥ سيدة ومن أهم نتائج الدراسة من خلال تحليل حمض V.MA كمؤشر معلمي دقيق لحالة التوتر والقلق وجود فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي كذلك مقياس الشعور بجودة الحياة.
- أجرى ناريس وهيرال **Narase & Hiral** (٢٠٠٠) (٢٨) دراسة بهدف التعرف على تأثير تدريبات ذات إيقاع بطيء على الاستجابات النفسية ووظيفية والقلق اشتملت العينة على (٣) مجموعات مجموعة أولي (٢٤) طالبة جامعية ومجموعة ثانية (٢٣) طالبة طبق عليهن يشمل مرجحة الذراعين وتمايل الجسم ومجموعة ثالثة (٦) طالبات جامعية طبق عليهن تدريبات التاي شي ثم قياس قلق الحالة ومعدل التنفس ونبضات القلب ومن أهم النتائج وجود فروق في معدل التنفس ونبضات القلب وانخفاض القلق أثناء الراحة وبعد التدريبات لصالح المجموعة الثالثة.
- أجرى راوب **Raub** (٢٠٠٢) (٢٩) دراسة على تأثير (السيكوفسيولوجية) (علم النفس الفسيولوجي) للهاثا يوجا على العضلات الهيكلية ووظائف التنفس دراسة مسحية ومن أهم نتائج الدراسة أن اليوجا أصبحت تزداد شعبيتها في المجتمعات الغربية لما لها من تأثير على لمس القوة المرنة والتحكم في ضغط الدم والتنفس ومعدل القلب ومعدل انتاج الطاقة بالإضافة إلى الحالة النفسية كالانتران الانفعالي والقلق.
- أجرت شاد تيمرمانز وآخرون **Chad Timmermans et.al** (٢٠٠٣م) (٢٦) دراسة بهدف التعرف على تأثيرات تدريبات اليوجا على القلق والمزاج لدى لاعبات كرة الريشة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (١٥) لاعبة لكرة الريشة تتراوح أعمارهن ما بين (١٨-٢٧) عام وقد تم قياس القلق باستخدام قائمة القلق ومقياس المظهر الشخصي للمزاج، وقد أظهرت أهم النتائج

انخفاض معدلات القلق لدى اللاعبين مع تحسن انجاسى فى أنماط المزاج لدى اللاعبين.

- كما أجرت ميلادا كرايجسى **Milada Krajci** (٢٠٠٣م) (٢٧) دراسة بهدف التعرف على التدريب العقلى وتدرىبات التنفس وتدرىبات الیوجا كجزء من التدريب النفسى للرياضات المختلفة، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجربى، وبلغ قوام العينة (٤٠) رياضى، تم تقسیمهم إلى مجموعتين احدهما تجريبية عددها (٢٦) رياضى من رياضات (هوكى الجليد- الترحلق- رياضات المعاقين) وبمستويات رياضة مختلفة، والأخرى ضابطة وعددها (٢٤) رياضى من نفس رياضات المجموعة التجريبية، وتم إجراء تدرىبات الیوجا بغرض الإحماء، تحسین المرونة والإطالة لمفاصل وعضلات الجسم المختلفة للاسترخاء، تدرىبات التنفس، وأظهرت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح المجموعة التجريبية فى زيادة الثقة بالنفس والتوقع الذاتى **self-concept** والإدراك الذاتى **self-perception** وأوصت الباحثة باستخدام تدرىبات الیوجا كمكون أساسى فى البرامج التدرىبية لما لها من تأثيرات إيجابية فى تعمیق الوعي الذاتى والثقة بالنفس.

#### الاستفادة من الدراسات السابقة:

- اختيار المنهج حيث استخدمت جميع الدراسات المنهج التجربى.
- من أهم النتائج للدراسات السابقة أن تدرىبات الیوجا تؤثر إيجابياً على العضلات الهيكلية، ووظائف التنفس، انخفاض معدلات القلق وزيادة الثقة بالنفس.
- أشارت الدراسات إلى اساليب الیوجا المتعددة وهذا ما يشير إلى أهمية استخدام الباحثة لهذا الأسلوب مقارنة بالأساليب الأخرى، وعلى حد علم الباحثة وبعد الاطلاع على الدراسات اتضح أنه لم تتناول أي دراسة علمية مدى تأثير تدرىبات الیوجا على لاعبات الجودو.
- الرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة فى تفسير ومناقشة الدراسة الحالية.

### إجراءات البحث:

#### منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة هذا البحث وذلك باستخدام التصميم يجرى عليها القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة.

#### مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق حيث بلغ حجم المجتمع (٢٥١) طالبة للعام الجامعي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧.

#### عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في طالبات تخصص الجودو من الفرقة الثالثة وقد استبعدت الباحثة منهن طالبة للإصابة و٣ طالبات أخريات لحصولهن على الحزام الأسود في الجودو.

#### أسباب اختيار عينة البحث:

- قيام الباحثة بالتدريس هن مما يساعد على تجميعهن لتطبيق التجربة.
- تخصص الجودو بالكلية يبدأ في الفرقة الثالثة.
- لم تخضع عينة البحث لتدريبات اليوجا من قبل.
- يتم تدريس مادة الجودو خلال الفصلين الدراسيين (الأول والثاني)
- لما لمست الباحثة من خلال ملاحظتها هن في الفصل الدراسي الأول من انخفاض مستوي أدائهن في امتحان العملي رغم تفوقهن بالفرقة الثانية.

#### أدوات جمع البيانات:

تم تحديد الأدوات والاختبارات التي تناسب مع طبيعة هذه الدراسة من خلال المراجع

العلمية والدراسات السابقة كالتالي:

#### أدوات وأجهزة القياس:

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
  - ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرام.
  - ساعة إيقاف لقياس زمن كتم النفس بالثانية.
  - جهاز قياس الضغط، سماعة طبية.
  - جهاز الأسبيروميتر لقياس السعة الحيوية للرئتين للميلتر/سم<sup>3</sup>
- وقد تم معايرة الأجهزة المستخدمة بأجهزة أخرى مماثلة للتأكد من صلاحيتها للقياس.

#### الاختبارات:

##### أ- بطاقة مستويات التوتر العضلي (ملحق ١)

صمم هذا المقياس ندفير **Nideffer** ١٩٨٥ وقام بتعريبه محمد العربي شمعون وماجدة السماعيل ١٩٩٦، ويتكون المقياس من ثلاث مجموعات عضلات (الوجه والفك والرقبة)، عضلات الطرف العلوي، (الكتفين والصدر والذراعين) عضلات الطرف السفلي (الفخذ والساق)، ولقد أضاف معدا البطاقة بعداً رابعاً وهو عضلات (البطن والظهر) ويتم التعرف على التوتر العضلي في مواقف مختلفة أو عند أداء مهارات مختلفة وتتكون البطاقة من مقياس مدرج من عشرة تدريجات مقسمة على ثلاث أبعاد (١،٢) استرخاء تام (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨) توتر متوسط (٩، ١٠) توتر عال ويطلب من الطالبة تسجيل درجة التوتر في المجموعات العضلية المحددة وما تشعر به في تلك اللحظة ولقد طبقت هذه البطاقة في العديد من البحوث والدراسات في المجال الرياضي.

##### ب- مقياس القدرة على الاسترخاء (ملحق ٢):

صمم هذا المقياس فرانك فيتال **Frankvital** وقام بتعريبه محمد علاوي وأحمد السويحي ١٩٨١ ويتكون المقياس من (١٥) عبارة تتيح للطالبة فرصة التعبير عن قدرتها على الاسترخاء البدني والعقلي عن طريق الاستجابات اللفظية لعبارات المقياس على ميزان التقدير من أربعة أبعاد (دائماً- أحياناً- نادراً- أبداً).

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

ج- تركيز الانتباه (ملحق رقم ٣):

صمم هذا الاختبار دوائي هاريس Harris ١٩٨٤ وقام بتعريبه محمد حسن علاوي ١٩٩٨ ويستخدم لقياس قدرة الطالب على تركيز الانتباه لأن تميز الطالب بالقلق أو الاضطراب أو تشتيت الفكر يؤدي إلى انخفاض درجة تركيز الانتباه وبالتالي عدم قدرتها على الأداء بصورة جيدة. مدة الاختبار دقيقة واحدة ويطلب من الطالب أن تضع شرطة (/) على أكبر عدد ممكن من الأرقام التي تلي الرقم الذي تحدده المختبر ويشترط تتابع الأرقام بطريقة متتالية، ويفضل أن يكون الرقم المحدد أقل من الرقم (٦٥) ووضع درجة واحدة لكل رقم مشطوب وكلما ارتفعت درجات الطالب كلما دل ذلك على قدرة الطالب على تركيز الانتباه.

مستوى الأداء:

قامت الباحثة بتقييم درجات الفصل الدراسي الأول لمستوى أداء القياس القبلي للطالبات والقياس البعدي درجات الفصل الدراسي الثاني وكانت اللجنة مشكلة من أساتذة الجودو وطبقاً للائحة الداخلية للكلية فإن درجة امتحان العملي لمادة الجودو من (١٥) درجة.

قامت الباحثة بحساب معامل الالتواء لعينة البحث في بعض المتغيرات السن، الطول،

الوزن، وجدول (١) التالي يوضح ذلك.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

جدول (١)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لعينة البحث  
فى السن والوزن والطول

$n = 30$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
السن	سنة	١٩.٢٧	٠.٦٩	١٩.٠٠	٠.٩٦
الوزن	سم	٦٢	٧.٧٥	٦١.٥٠	٠.٢٣
الطول	كجم	١٦٠.٨	٤.٤٧	١٦٠.٠	٠.٢٧

الخطأ المعيارى لمعامل الالتواء = ٠.٤٣ لجميع المتغيرات .

يتضح من جدول (١) ان قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (-٣ إلى ٣+) مما

يدل على تجانس أفراد المجموعة قيد الدراسة فى تلك المتغيرات .

جدول (٢)

المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى لعينة البحث فى  
المتغيرات الفسيولوجية "القياس القبلى"

$n = 30$

المتغيرات	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	الوسيط	الالتواء
الراحة	٦٥.٨٣	٣.٥١	٦٥	١.١٢
المجهود	١٤٣.٣٦	٤.٣١	١٤٢.٥٠	٠.٨٢
الانقباضى	١٢٧.٠٦	٣.١١	١٢٦.٠	١.٣٥
الانبساطى	٦٩.٢٣	٢.١٩	٧٠.٠٠	٠.٨٩
السعة الحيوية	٣٠٥١.٦٦	٣٨٣.٨٧	٢٩٥٥.٠٠	٠.٤١
مدة كم النفس	٣٧.٩٣	٤.٦١	٣٦.٠٠	٠.٦٨

الخطأ المعيارى لمعامل الالتواء = ٠.٤٣ لجميع المتغيرات .

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بمورسعيد

يتضح من الجدول رقم (٢) ان قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣- إلى (٣+ مما يدل على تجانس عينة البحث فى المتغيرات الفسيولوجية.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة البحث في

المتغيرات النفسية "القياس القبلي"

ن = ٣٠

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإحصاء
٠.٧٩-	٥٠.٥٠	٥.٥٤	٣٩.٦٣	المتغيرات القدرة على الاسترخاء
٠.٨٥-	٣٥.٠٠	٥.٥٠	٣٢.٦٣	التوتر العضلي
٠.٢٥-	٦.٠٠	١.١٨	٥.٣٦	تركيز الانتباه

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٤٣ لجميع المتغيرات .

يتضح من جدول رقم (٣) ان قيم معامل الالتواء قد انحصرت ما بين (٣- إلى

(٣+ مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات النفسية.

### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة قيد الدراسة في

درجة الامتحان العملي في القياس القبلي

ن = ٣٠

الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الإحصاء	٢
٠.٧٠	٨	١.١١	٨.١٣	الدرجة	درجة الامتحان العملي	١٥

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٤٣ لجميع المتغيرات .

يتضح من جدول (٤) قد انحصرت ما بين ( - ٣ إلى + ٣ ) مما يدل على تجانس عينة البحث في درجة اختبار العملي.  
الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في الفترة من ٢٠٠٧/٢/١١ إلى ٢٠٠٧/٢/١٨ على عينة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وذلك للتأكد من صلاحية إجراء تفرينات اليوجا كذلك صدق وثبات الاختبارات.  
وقد راعت الباحثة عند التطبيق نتائج الدراسة الاستطلاعية والتي أثبتت صلاحية الاختبارات وتفرينات الهاتا يوجا المستخدمة في البحث ومدى مناسبة محتوياتها مع أفراد العينة.  
المعاملات العلمية للاختبارات:  
- إيجاد معامل الثبات :

لإيجاد معامل الثبات قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات النفسية قيد الدراسة وإعادة تطبيقها بعد مضي أسبوع من التطبيق الأول باستخدام معامل الارتباط لسبيرمان ( SPEARMAN ) على عينة بلغ قوامها (١٥) طالبة المطابقة لمواصفات عينة البحث الأساسية ، وفقاً لما هو موضح في جدول (٥).

#### جدول (٥)

دلالة الفروق والارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية

في الاختبارات النفسية (الثبات)

( ١٥ = ن )

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		الإحصاء المتغيرات
	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	
٠.٩٧	٢.٨٤	٣٦.٦٦	٣.٨٥	٣٦.٤٠	القدرة على الاسترخاء
٠.٨٩	١.٣٢	٨.٨٠	٠.٨١	٤.٦٦	التوتر العضلي
٠.٧٢	٢.٤٦	٣٧.٢٦	٤.٠٦	٣٦.٨٦	تركيز الانتباه

( ر ) الجدولية = ( ٠.٤٩ ) عند مستوى دلالة إحصائية ( ٠.٠٥ )



يتضح من الجدول رقم (٥) أن قيم معامل الارتباط الدالة على قيم معامل الثبات للاختبارات النفسية المستخدمة وجميعها أكبر من قيمة (ر) الجدولية مما يدل على ثبات تلك الاختبارات.

لإيجاد معامل الصدق:

قامت الباحثة باستخدام معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية عن طريق

إيجاد  $\eta^2$  بدلالة اختبار (ت) بتطبيق المعادلة الآتية:

$$\eta^2 = \frac{T}{\sqrt{T^2 + (N_1 + N_2 - 2)}}$$

وقد قامت الباحثة بتطبيق الاختبارات النفسية قيد الدراسة على عينة بلغ قوامها (٦٠) طالبة مطابقة لمواصفات مجتمع البحث (الفرقة الثالثة) وتم ترتيب درجاتهن لتلك الاختبارات ترتيباً تصاعدياً مع الاستعانة بالربيع الأول (١٥) طالبة والربيع الرابع (١٥) طالبة واستبعاد الربيعين الثالث والرابع كما هو موضح في جدول (٦).

جدول (٦)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة (الصدق)

معامل صدق التمايز ٢٢٢	قيمة (ت) المحسوبة	المستوى المنخفض		المستوى المرتفع		الإحصاء  المتغيرات
		ن = ١٥		ن = ١٥		
		انحراف	متوسط	انحراف	متوسط	
٠.٨٧	٦.٠٦	١.٩٦	٤٣.٠٠	٣.٨٢	٣٦.٢٦	القدرة على الاسترخاء
٠.٨٨	٦.٣٩	٤.٦٧	٢٨.٤٧	١.٨٩	٣٦.٨٠	التوتر العضلي
٠.٨٨	٦.٦٥	٠.٥٩	٦.٢٧	٠.٩١	٤.٤٠	تركيز الانتباه

قيمة (ت) الجدولية = (٢.٠٥) عند مستوى معنوية (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٦) أن هناك فروقا دالة إحصائية في الاختبارات النفسية بين المستوى المرتفع والمستوى المنخفض، مما يدل على صدق تلك الاختبارات.

الهدف من تدريبات اليوجا:

- تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض - ضغط الدم - السعة الحيوية - مدة كتم النفس).
- تطوير بعض المتغيرات النفسية كتركيز الانتباه والقدرة على الاسترخاء.
- تحسين مستوى الأداء في اختبار العملي لمادة الجودو.

وقد راعت الباحثة عند أداء تمارين اليوجا اتباع الأسس الخاصة بالبرنامج وهي:

- أن تؤدي تمارين اليوجا في مكان خاص (دون ازعاج، كما يجب أن يكون المكان ذا هواء متجدد حتى في الجو البارد).
- يجب أن تكون الملابس من النوع الذي يوفر الحرية الكاملة للحركة مع مراعاة خلع الخلي والساعات والنظارات.
- إن بعض التمارين تحتاج لتوقيت لذا يجب وضع ساعة أو منبه في مكان يمكن من خلاله رؤية الوقت بوضوح.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بورسعيد

- وجود حصيرة أو منشفة كبيرة للجلوس والرقود عليها على أن يكون لوفا هادئ وتستعمل في تمارين اليوجا فقط وتكون خاصة بكل طالبة.
  - تؤدي تمارين اليوجا ببطء وتمهل. (٣١) (٣٢)
  - تؤدي تمارين اليوجا مع مصاحبة الموسيقى الهادئة.
  - لا يتم ممارسة تمارين اليوجا إلا بعد مرور ساعة ونصف على الأقل بعد تناول الطعام.
  - يجبت جنب عدم الشعور بألم في عضلات الجسم أثناء القيام بأداء تمارين اليوجا. (١٥)
- تشير خيرية السكري (٢٠٠٣م) أن الوقت الأفضل لأداء تدريب اليوجا قبل وجبة الإفطار بحيث تكون المعدة فارغة. (١٥ : ٣٥)

كما قامت الباحثة بالتنبيه على الطالبات بالالتزام بالإرشادات التالية:

- الاستيقاظ في الصباح الباكر يساعد على قضاء يوماً مليئاً بالنشاط.
- شرب كوب من الماء صباح كل يوم فور عملية تنظيف الفم والأسنان.
- عدم تناول أكثر من فنجانين من القهوة والشاي يومياً.
- الإلتزام بتناول الوجبات في مواعيد محددة.
- مضغ الطعام جيداً والتذكر أن نصف عملية الهضم تتم داخل الفم.
- تناول من ٦-٨ أكواب من الماء يومياً.
- تناول الكثير من الخضار والفاكهة من أجل كافة الأعضاء الداخلية.
- تجنب النوم في وقت متأخر من الليل.
- تجنب الأكل بين الوجبات.
- أخذ حمام كل يوم وفي الصيف مرتين يومياً فهذا يساعد على الاسترخاء البدني والانتعاش الذهني.
- تجنب التفكير قبل النوم.
- إيجاد الوقت الكافي للاسترخاء أثناء اليوم.
- يجب تجنب التوتر والقلق.

جامعة قناة السويس -كلية التربية الرياضية بورسعيد

- تجنب مواقف الغضب بقدر الإمكان.

الخطوات التنفيذية للبحث:

قامت الباحثة بتعليم تمارينات اليوجا من خلال أداء النموذج المطلوب قبل كل وحدة تدريب.

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات الخاصة بالبحث في الفترة الأحد والإثنين الموافق

١١، ١٢/٢/٢٠٠٧ وذلك على النحو التالي:

- قياس متغيرات الطول والوزن والسن.

- القياسات الفسيولوجية. - القياسات النفسية.

تطبيق تمارينات اليوجا:

تم تطبيق تمارينات (الهاتا يوجا) على عينة البحث من طالبات تخصص الجسودو

لمدة ثلاث شهور على مدى (١٢) أسبوع في الفترة من يوم الأحد الموافق

١٩/٢/٢٠٠٧ إلى يوم الخميس الموافق ٣/٥/٢٠٠٧ بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً

(الأحد- الثلاثاء- الخميس) وتم التطبيق صباحاً قبل بدء اليوم الدراسي.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية لجميع المتغيرات قيد البحث على عينة البحث الأساسية

وذلك يوم ٦، ٧/٥/٢٠٠٧ وذلك بنفس الشروط وتحت نفس الظروف التي تمت بها القياسات

القبلية.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٧)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى للمجموعة

لعينة البحث فى المتغيرات الفسيولوجية

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		الإحصاء المتغيرات	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٢.٩٠	٢.٠٧	٢.٠٧	٦٣.٧٦	٣.٥٦	٦٥.٨٣	الراحة	متغير القلبي
*٤.٢٣	٤.٣	٣.٧٦	١٣٨.٧٠	٤.٣٦	١٤٣.٣٦	المجهود	
*٧.٥٤	٤.١٣	٢.٢٧	١٢٢.٩٣	٣.١٠	١٢٧.٠٦	الانقباضى	متغير الدم
*٥.٨٧	٣.٩	٢.٨٦	٦٥.٣٣	٢.١٩	٦٩.٢٣	الانساطى	
*٨.١٩	٧٤٦.٣٣	٣٤٩.٥٧	٣٧٩٨.٠٠	٣٨٣.٨٧	٣٠٥٦.٦٧	السعة الحيوية	
*٧.٩٨	٨.٢٣	٣.٧٦	٤٦.٢٦	٤.٦٠	٣٧.٩٣	مدة كتم النفس	

قيمة (ت) الجدولية = (٢.٠٥) عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٧) ان هناك فروقا ذات دلالة إحصائية فى المتغيرات الفسيولوجية

بين القياس القبلي والقياس البعدى للعينة البحث ولصالح القياس البعدى

جدول (٨)

قيمة (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والقياس البعدى

لعينة البحث فى المتغيرات النفسية

ن = ٣٤

قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدى		القياس القبلي		الإحصاء المتغيرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٨.٩٩	٨.٥٣	٢.٢٩	٤٨.١٦	٥.٥٤	٣٩.٦٣	القدرة على الاسترخاء
١٢.٠٨	١٣.١٧	٢.١٦	١٩.٤٦	٥.٤٩	٣٢.٦٣	التوتر العضلى

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

تركيز الانتباه	٥.٣٦	١.١٨	٩.٢٠	١.٣٤	٣.٨٤	١٣.٩٠
----------------	------	------	------	------	------	-------

قيمة (ت) الجدولية = (٢.٠٥) عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٨) ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية فى المتغيرات النفسية بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى.

جدول (٩)

قيمة (ت) احسوبية بين القياس القبلى والقياس البعدى

لعينة البحث فى درجات الامتحان العملى

ن = ٣٠

الاحصاء	القياس القبلى		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) احسوبية
	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابى	الانحراف المعياري		
درجة الامتحان العملى	٨.١٣	١.١٠	١٠.٩٣	١.٤١	٢.٨٠	٧.٠٦

قيمة (ت) الجدولية = (٢.٠٥) عند مستوى دلالة احصائية (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٩) ان هناك فروقا ذات دلالة احصائية فى درجة الامتحان العملى بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة البحث لصالح القياس البعدى.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (٧) الخاصة بدلالة القياسات القبلى والبعدى لعينة البحث وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدى فى المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض - ضغط الدم الانقباضى - ضغط الدم الانبساطى - السعة الحيوية (مدة كتم النفس)). وترجع الباحثة هذه الفروق ونسب تغير القياسات البعدية عن القبلىة إلى موضوعية تمارين الهاءايوجا المصممة من قبل الباحثة وما اشتمل عليه من تمارينات استرخاء واتباع الطريقة الصحيحة المنتظمة للتنفس أثناء أداء التمارينات بالإضافة إلى تمارينات الإطالة المرونة للعضلات العاملة أدى إلى تحسن عمل عضلة القلب ورفع كفاءتها وبالتالي أدى ذلك إلى زيادة

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية بيورسعيد

الدفق القلبي في الدقيقة مما كان له أثره الإيجابي في تدفق الدم في الشريان التاجي وهذا يعطى القلب فترة راحة كافية بين نبضة وأخرى مما أثر على انخفاض معدل النبض.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من أبو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسنين (٢) في أن سرعة النبض في الراحة تقل لدى الأفراد الممارسين وترجع الباحثة التحسن في انخفاض ضغط الدم الانقباضي والانبساطي إلى أن تدريبات الهائيووجا قد أدى إلى تنشيط الدورة الوريدية وزيادة الدم العائد إلى القلب بالإضافة إلى زيادة الشعيرات الدموية المفتوحة في أنسجة الخلايا وانسياب الدم بسهولة داخل الشرايين والشعيرات الدموية أثناء انقباض القلب وبالتالي أدى إلى انخفاض الضغط الانقباضي كما أن زيادة الشعيرات الدموية المفتوحة وتمدد الأوعية أثناء النشاط أدى إلى انخفاض المقاومة الخارجية لتدفق الدم خارج الشرايين مما أدى بدوره إلى انخفاض معدل الضغط الانبساطي أيضاً ويتفق ذلك مع ما أشار إليه بهاء الدين إبراهيم وأبو العلا عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي. (١٢)، (٣)

كما ترجع الباحث التحسن الذي طرأ على الجهاز التنفسي فزاد من معدل السعة الحيوية وانخفاض معدل التنفس أثناء الراحة إلى كمية الدم المدفوع من القلب إلى الرئتين والتي أدت إلى زيادة تبادل الغازات بالرئتين وتدريبها على العمل وحدوث تكيف في الجهاز التنفسي لدى عينة البحث وقد يكون ذلك للانتظام والاستمرار في تدريبات الهائيووجا وما يحتويه من تمارين مطاطية للعضلات وتمارين تنفس ساعدت على زيادة كفاءة العضلات وخاصة عضلة الحجاب الحاجز مما يساهم في تحسن القدرة التنفسية.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه إلياس أيوب (١٩٩٤) أن تمارين التنفس الملازمة لتمرينات الـجوجا يؤثر بصورة إيجابية على تنظيم عملية التنفس وتحسين السعة الحيوية. (١١)

ويشير محمود ربيع (٢١) أن تدريبات الهائيووجا تساعدنا على الاحتفاظ بسلامة القلب والرئتين كما أنها تنشط الدورة الدموية وتقينا من أمراض الربو والسعال والأزمات القلبية ونزلات البرد وتتفق هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من ناريس وهيرال Narase & Hiral (٢٧) في إن أداء تمارين الـجوجا يحسن عمل القلب والرئتين وبالتالي الكفاءة الفسيولوجية لدى ممارسيها.

حامية قناة السويس -كلية التربية الرياضية ببورسعيد

يتضح من نتائج جدول (٨) الخاص بدلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي في المتغيرات النفسية قيد البحث (القدرة على تركيز الانتباه- القدرة على الاسترخاء) وترجع الباحثة هذه الفروق إلى التأثيرات الإيجابية والمتعددة لتدريبات الهاتا يوجا وما اشتملت عليه من أوضاع وتمارين استرخاء وتنفس منتظم هينا الفرصة لطالبات عينة البحث لإشباع حاجتهن إلى تحقيق الذات والتخلص من التعب والاجهاد كما ساعدت على تفرغ الكثير من الشحنات للخارج (بدل من أن تظل كامنة) في الجسم محدثة العديد من الاضطرابات وشعورهن بأن جميع أعضاء الجسم قد نالت كفايتها من الاسترخاء الضروري لإعادة الحيوية للجسم الذي أهكته التوتر والشعور بالتعب نتيجة للضغوط اليومية الناتجة من عناء اليوم الدراسي.

ويشير أسامة راتب، ابراهيم خليفة (٩) إلى أن التنفس من أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق وتمثل تدريبات التحكم في التنفس أهمية كبرى في مواجهة مواقف ضغوط الحياة المتنوعة.

ويضيف محمود ربيع (٢١) أن صفاء النفس والشعور بالاسترخاء النفسي يبدأ من النفاذ إلى حياتنا وعندما يتحقق هذا الصفاء فسوف نجد لذة جديدة فيما نمارسه من عمل كنا نعتبره فيما سبق مملاً ومرهقاً وصعباً.

وترجع الباحثة الزيادة في درجة القدرة على الاسترخاء إلى أن عينة البحث التزمت باتباع أسلوب القدرة على الاسترخاء في جميع الأوقات.

كما أن انتظام عينة البحث في تدريبات الهاتايوجا أدى إلى تحسن حالتهم النفسية وبالتالي زادت القدرة على تركيز الانتباه ويشير على عسكر (١٨) أن الضغوط النفسية تسبب صعوبة في التركيز واضطراب في التفكير بالإضافة إلى الإكتئاب والقلق والتوتر واصدار احكام غير صائبة مما يؤدي إلى انخفاض في الناجية العمل والعكس صحيح، وحين تزول هذه الضغوط يحسن ذلك من تركيز الانتباه ويجعل الجسم أكثر استرخاء وحينما يكون الجسم أكثر استرخاء تقوى ذاكرة الفرد وتحسن القدرة على التذكر وتركيز الانتباه.



وتتفق هذه الدراسة فى أن اليوجا تؤثر إيجابياً على المتغيرات النفسية لدى ممارستها مع نتائج دراسة كل من شادتمرمانز وآخرون Chadtemmerman et al، ميلاد كرايجي

Milad Krajri (٢٦)

كما يتضح من جدول (٩) الخاص بدلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي فى مستوى أداء اختبارات العملي لعينة البحث وجود فروق دالة احصائياً لصالح القياس البعدي وترجع الباحثة هذه الفروق إلى أن تدريبات الهاثويوجا وما تحتويه من أوضاع بدنية متنوعة يصاحبها التنفس المنظم قد أثمر إيجابياً على مستوى أداء الطالبات عينة البحث حيث يشير الياس أيبوب (١١)، محمود ربيع (٢١) إلى أن تدريبات الهاثويوجا تساعد الجهاز العظمي على اكتساب القدرة والمرونة اللازمة خصوصاً مرونة العمود الفقري، وترى الباحثة أن ذلك يساعد الطالبات فى أداء مهارات الجودو بصورة أفضل.

ويذكر طلحة حسام الدين وآخرون (١٦) أن تدريبات اليوجا تحقق فوائد مركبة عند تنمية المرونة من خلال تحقيق التكامل بين كل من الجسد والعقل والروح وقد يرجع السبب فى ذلك إلى طبيعة أداء مثل هذا النوع من التدريبات التي يتميز بالبطء وتعمل على إثارة الدافع نحو تحقيق مستوى أفضل بالإضافة إلى أن تدريبات الهاثويوجا تعمل على تحسين وتقوية جميع عضلات الجسم المختلفة ولا تقتصر فوائد اليوجا على هذا فقط بل تمتد لتعمل على تحسين وتنمية مختلف عناصر الجسم.

### الاستخلاصات والتوصيات:

#### الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث ونتائجه توصلت الباحثة للاستخلاصات التالية:

- توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض "راحة/ مجهود" - ضغط الدم الانقباضي والانبساطي - السعة الحويوية - مدى كتم النفس).
- توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه القدرة على الاسترخاء) والتوتر العضلي.
- توجد فروق دالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث لصالح القياس البعدي في مستوى أداء اختبار العملي للوجود.

#### التوصيات:

- ١- استخدام تدريبات الهاتا يوجا لما لها من أثر إيجابي واضح على تحسين المتغيرات الفسيولوجية والنفسية والمهارية.
- ٢- تشجيع الطالبات على ممارسة أنشطة رياضية بصفة عامة لتخفيف ضغوط الحياة.
- ٣- تنمية الثقافة الرياضية ونشر الوعي بأهمية تمارين اليوجا لما لها من اثار إيجابية.

## المراجع

أولاً - المراجع العربية:

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: سلسلة المراجع فى التربية البدنية والرياضية، فسيولوجيا التدريب والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٣.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح، محمد حسن علاوي: فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي، ١٩٩٢.
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح، صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة وطرق القياس والتقييم، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٤- أحمد محمود إبراهيم: مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية (رياضة الكاراتيه) منشأة المعارف، الإسكندرية. ١٩٩٥.
- ٥- أحمد نصر الدين السيد: فسيولوجيا الرياضة، نظريات وتطبيقات فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣.
- ٦- أسامة الصباغ: الجودو أقوى فنون المصارعة اليابانية، مكتبة ابن سنا، القاهرة، ٢٠٠٠.
- ٧- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، تطبيقات فى المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٠.
- ٨- أسامة كامل راتب: النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة دار الفكر العربي، القاهرة. ٢٠٠٤.
- ٩- أسامة راتب ابراهيم خليفة: رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨.
- ١٠- الكس بوتشر: الجودو دليلك لاحتراق فن الجودو، سلسلة الفنون القتالية، قسم الترجمة بدار الفاروق، القاهرة.
- ١١- الياس أيوب: اليوجا سيطرة على النفس والجسد، مكتبة المعارف بيروت، ٢٠٠١.
- ١٢- بهاء الدين سلامة: فى علم وظائف الأعضاء، دار الفكر العربي، ط٢، القاهرة. ١٩٩٢.
- ١٣- بيار جاكمار، سعيد الكافي: الشفاء باليوجا، دار الكتاب الحديث، ٢٠٠٢.

جامعة قناة السويس - كلية التربية الرياضية ببورسعيد

- ١٤- خلف محمود الدسوقي: بعض الأسس النظرية والتطبيقية لرياضة الجودو، المتحدة للطباعة بورسعيد. ٢٠٠٣.
- ١٥- خيرية السكري: اليوجا للكبار والصغار، مكتبة المعارف الاسكندرية، ٢٠٠٣.
- ١٦- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين، مصطفى كامل أحمد، سعد عبد الرشيد: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧.
- ١٧- محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية والرياضة الجزء الأول، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- ١٨- علي عسكر: ضغط الحياة وأساليب مواجهتها دار الكتاب الحديث، الكويت، ١٩٩٩.
- ١٩- محمد العربي شمعون، عبد النبي الجمال: التدريب العضلي في التنس، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٢٠- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي ج ٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١.
- ٢١- محمود ربيع الملط: اليوجا طرق الصحة والسعادة والاخلاق الجيدة، الدار المصرية اللبنانية، ط ٣، القاهرة، ١٩٩٧.
- ٢٢- مرام السيد: اليوجا لجمال ورشاقة المرأة وصحة وشباب الرجل مكتبة ابن سينا، ٢٠٠١.
- ٢٣- نشوى محمود نافع، سلوي سيد موسى: "دراسة مقارنة بين تأثير برنامج لتمرينات اليوجا وبرنامج للمشي التأملي على بعض الأعراض المصاحبة للسيدات في مرحلة ما قبل سن انقطاع الخصوبة وعلاقتها بمدى جودة الحياة لديهم" المجلة العلمية كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، أكتوبر، ٢٠٠٤.
- ٢٤- ياسر يوسف عبد الرؤوف: رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرون، دار أبو النيل للطباعة، القاهرة ٢٠٠١.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- 25- Cais: Physical exercise and mental health a content intergrated approach in caping with college students anxiety and epression physical educator, spring col (57) issue 2pp6976, 2000.
- 26- Chadtimmemans, Michael spittle, uickiplasted: the effect of yoga the state anxiety and Moad state of atheletes x1th eurapean congress of sport psychology. Capenhagen july 2003.
- 27- Miladakrejce: Mental techniques, breathing exercises and compensatory yoga exercises or part of phyhological training in sport 2003.
- 28- Naruse, K, & Hital, T : Effects of slow tempo exercise an respiration hearirate, and mood state pereceptual and motor skills (Missaula, Mant) 91 (3 part 1) Dec., 2000.
- 29- Raub A: Psychophysiologic Effects of hatha yoga Muculask eletal and cardio pul monary function, aliterature review. Altern canplement mod 2002 Dec.

ثالثاً - مصادر الشبكة القومية للمعلومات:

- 30- <http://www.feedo.net/exercises/yogaexercises>.
- 31- <http://www.alnhd.com/article>
- 32- <http://www.yoga.insight>.
- 33- <http://www.han.erthlinknet>.
- 34- <http://wwwtable3/canfiled/H.yoga/htn>.