

ابتكار برنامج موسيقى يجمع بين التعبير الحركى لدالكروز ورياضة التاي تشى لتخفيف الاكتئاب لدى المسنين

أ.م.د/ عطيات محمد صقر*

مقدمة:

تعتبر مرحلة المسنين من المراحل الهامة فى عمر الإنسان وذلك لما تتضمنه هذه المرحلة من تغيرات جسمية وفسولوجية واجتماعية ناتجة عن التقاعد وفقدان المركز الاجتماعى فى العمل الى جانب تراجع حجم العلاقات الاجتماعية، كل هذه الظروف وغيرها ادت الى زيادة الضغوط النفسية والتي عجلت بحدوث الاضطرابات الاكتئابية وهى أكثر الأعراض إنتشاراً للمسن لأنها عرض مشترك فى كل الحالات العصبية والذهنية.

ويعد التعبير الحركى فن رفيع له أثره على جسم الإنسان وتفكيره، وعلى نشاط الفرد وقوامه وله أثره على سلوكه وذوقه، حيث يهدف إلى تمكين الفرد من القدرة على التعبير المباشر عن الأحاسيس الجمالية والانفعالات المختلفة، وهذا ما توصل إليه وهدف العالم الجليل "إيميل جاك دالكروز" أن هناك علاقة بين الموسيقى المسموعة والحركات الحسية المعبرة عنها، فقد أكد كلاً من "بافلوف" و "كريستوفينكوف" أن الموسيقى تسمع أولاً ثم يتبعها دفع حركى عن طريق الفعل المنعكس وإن جميع الأعضاء الحسية تصاحب تخيل الحركة وبنائها وتكوينها. (٦ : ٧٢)

وقد تنبأ كثير من الأطباء النفسيين إلى أهمية الدور الذى يلعبه النشاط الحركى بالنسبة للمسن، فهو فى حاجة إلى الإبتعاد عن آلامه ومشكلاته، وقد يكون الأداء الموسيقى علاجاً لبعض الأمراض النفسية والعصبية لما له من سيطرة على تنظيم إيقاع الحركة داخل الجسم بواسطة موجات تحدث إسترخاء للحالة المرضية. (١٠ : ٣)

كما أكدت دراسة Claudia Regina 2009 على فاعلية استخدام الأنشطة الموسيقية فى تحسين الحياة الإجتماعية، العاطفية، المهنية، الصحية لدى المسنات، وتوصلت دراسة (Bittman 2009) إلى فاعلية استخدام التعبير الموسيقى الإبداعى فى تحسين الصحة السلوكية، وأظهرت دراسة (Rick Nauert 2010) إلى فاعلية الموسيقى والعلاج بالرقص فى تحسين

* استاذ الصولفيج والايقاع الحركى والارتجال الموسيقى المساعد بقسم التربية الموسيقية- كلية التربية النوعية- جامعة بورسعيد.

جوده الحياة ودرجات الإكتئاب والتغلب على الوحدة والدعم الإجتماعى لدى المسنين فى مؤسسات الرعاية طويلة الأمد.

ومن هذا المنطلق رأت الباحثة أن تجمع بين التعبير الحركى لدالكروز وبين نمط اكثر شعبية وانتشاراً ويتم ممارسته على نطاق واسع فى جميع أنحاء العالم وهى طريقة "التاى تشى" إحدى الرياضات الروحية التى تطورت عن الفنون القتالية القديمة فى آسيا فأصبحت بحركاتها الإنسيابية الرشيقة أكثر متعة خاصة لكبار السن والتى قد تساعدهم على تقليل التوتر ومعالجة المشاكل النفسية والإقبال على الحياة بشكل اكثر ايجابية وتفاعلاً واستثمار وقت الفراغ لديهم.

• مشكلة البحث :-

من خلال دراسة استطلاعية قامت بها الباحثة لبعض دور الرعاية للمسنين لمعرفة المشكلات التى يعانون منها والتى أوضحت بعض الأسباب التالية:

- ازدياد نسبة مرض الاكتئاب بين الأفراد كبار السن لأسباب اجتماعية ومادية ونفسية حيث يعد أكثر الأمراض انتشاراً فى دور المسنين.
- عدم وجود برامج تناسب فئة المسنين لتغضى احتياجاتهم النفسية والصحية.
- ازدياد نسبة مرض الاكتئاب بين الأفراد كبار السن لأسباب اجتماعية ومادية ونفسية حيث يعد أكثر الأمراض انتشاراً فى دور المسنين.
- ممارسة الرياضة تحتاج إلى مدرب خاص بدور المسنين لأنها تحتوى على بعض الحركات الصعبة،وهذ غير متوفى بتلك الدور.
- خوف إدارات دور المسنين على الافراد من مشاكل التنفس أو التوازن التى تعتمد عليها ممارسة الرياضة.
- عدم وجود متخصص فى التربية الموسيقية او الرياضية يعمل فى هذه الدور.
- السمة السائدة هى انها أقرب إلى دور الإيواء يلجأ إليها المسنون لعدم وجود من يقوم برعايتهم.

و بعد اطلاع الباحثة على العديد من الدراسات التى أوضحت دور رياضة " التاى تشى " فى تدريب الجسد على الاستجابة السريعة فى حاله وقوع أزمه فهى أقرب إلى المزيج بين اليوجا والتأمل مع الاستماع إلى موسيقى مما يعد علاج للجهاز العصبى خاصة لدى المسنين إلا أنها غير منتشرة فى جمهورية مصر العربية رغم فوائدها المتعددة، نبعت فكرة هذا البحث فى الجمع

بين رياضة " التاي تشى " ومفرداتها الحركية وبين التعبير الحركى المصاحب لموسيقى يحبها المسن ويستطيع التجاوب معها وأدائها بشكل بسيط يفيد فى تخفيف الاكتئاب لديهم. ويمكن صياغة مشكلة البحث فى التساؤلات الآتية:-

- ما المفردات الحركية لرياضة "التاي تشى" التى يمكن تدريب المسنين عليها؟
- ما فعالية الجمع بين بعض المفردات الحركية لرياضة "التاي تشى" و التعبير الحركى لدالكروز لتخفيف الاكتئاب لدى المسنين؟

• أهداف البحث :-

يهدف هذا البحث الى:

- ١- تخفيف الاكتئاب لدى المسنين.
- ٢- بناء برنامج يجمع بين التعبير الحركى لدالكروز ورياضة "التاي تشى" لتخفيف الإكتئاب لدى المسنين.
- ٣- تطويع بعض المفردات الحركية لرياضة " التاي تشى " لإثراء التعبير الحركى وتخفيف الإكتئاب لدى المسنين.
- ٤- قياس فعالية البرنامج الذى يجمع بين التعبير الحركى لدالكروز ورياضة "التاي تشى" لتخفيف الإكتئاب لدى المسنين.

• أهمية البحث :-

تكمن اهمية هذا البحث فى:-

- ١- توجيه نظر مسئولى الرعاية الإجتماعية لوزارة الشؤون الإجتماعية بالإهتمام بالبرامج الموسيقية التى توجه لفئه المسنين، لما لذلك من مردود يعود بالنفع على المجتمع.
- ٢- إمداد دور المسنين ببرامج تساهم فى تقديم رعاية صحية ونفسية لهم.

• فروض البحث:

تفترض الباحثة أن:

- ١- يمكن تطويع بعض المفردات الحركية لرياضة "تاي تشى" لإثراء التعبير الحركى لتخفيف الإكتئاب لدى المسنين.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المسنين (عينة البحث) لمقياس الإكتئاب القبلى بعدى لصالح التطبيق البعدى.

• منهج البحث :-

يتبع البحث منهجين من مناهج البحث هما المنهج الوصفي التحليلي عند اعداد المفردات الحركية لرياضة "التاي تشي"، والمنهج التجريبي "ذو المجموعة الواحدة" عند تطبيق البرنامج على عينة البحث.

• حدود البحث :-

أولا : الحدود البشرية :-

عشرة مسنين (٦) ذكور، (٤) إناث

ثانيا : الحدود المكانية :-

دار الحكمة - التابعة لجمعية مبرة المسلمين لرعاية المسنين بمحافظة بورسعيد

ثالثا : الحدود الزمنية :-

٥ أسابيع تم التطبيق فى الفترة من الأحد ١٠/١٢/٢٠١٧ إلى الثلاثاء ٢٣ / ١ / ٢٠١٨

• أدوات البحث :-

- مقياس الاكتئاب (منير فوزى وزملاؤه) ١٩٨٣* .

- استمارة إستطلاع رأى الخبراء فى البرنامج من إعداد الباحثة.

• عينة البحث :-

عشره مسنين متواجدين بدار الحكمة لرعاية المسنين بمحافظة بورسعيد،(٦) ذكور و(٤) اناث، تتراوح أعمارهم بين (٥٥ - ٦٥) عام حيث تم استخدام نظام المجموعة الواحدة.

• مصطلحات البحث:

١- التعبير الحركى:

ذلك الفن المتكامل الذى يعتبر جزءا هاما مكملا لطريقة دالكروز للإيقاع الحركى إذ يمكن أن يعبر عن أنواع الموسيقى، ويظهر خصائصها عن طريق الحركة فى شكل ألعاب موسيقية وتشكيلات فردة أو جماعية، فما هو فى الواقع إلا عبارة عن تحليل موسيقى عن طريق الحركة. (٤ : ٥)

*ملحق رقم (٢)

مجلة علوم وفنون الموسيقى - كلية التربية الموسيقية - المجلد الثامن والثلاثون -
يناير ٢٠١٨م

٢- رياضة التاي تشى : (Tai-chi)

رياضة صينية قديمة "تاي" تعنى عظيم "تشى" تعنى هواء أو طاقة عند الصينيين تعنى طاقة الحياة أو الطاقة العظمى، بدأ "التاي تشى" عن طريق مراقبة الحيوانات وتقليد حركاتها لتخرج لنا رياضة تعنى فن التأمل الحركى والبعض يسميها الرياضة الروحانية حيث تعد إصلاح الداخل بداية من النفس والفكر وصولاً للجسد. (١٤ : ٨)

٣- الإكتئاب:

نوع من الأمراض النفسية أو العقلية يبدأ أساساً بإضطراب العاطفة دون سبب ظاهر أو بسبب مع مقدار هذا الحزن ويترتب على ذلك جمود حركى وانصراف عن الدنيا دون مبرر حقيقى، بل وفوق ذلك يصاب التفكير ببطىء ولذا فإن المرض يصيب وظائف النفس الثلاثة العاطفة والتفكير والسلوك بالهمود والإنحطاط. (١١ : ٣٥)

٤- المسنين:

تعرف فى اللغة والثقافة بأنها المرحلة التى تلى مرحلة الرشد أو القوة، ولهذه المرحلة عدة مسميات فى تراث علم النفس منها : الرشد المتأخر-التقدم فى السن- الشيخوخة ما بعد النضج- المسن. (١ : ٥٨٧)

التعريف الاجرائى للباحثة:

بأن المسن هو الشخص الذى وصل الى سن الاحالة للتقاعد عن العمل.

وينقسم البحث الى جزئين:

اولاً: الجزء النظرى ويشمل:

١- دراسات سابقة مرتبطة بموضوع البحث.

٢- المفاهيم النظرية المرتبطة بالبحث وتتضمن:

- الموسيقى والحركة.

- الارتباط بين رياضة التاي تشى والموسيقى .

- التعبير الحركى.

- أهمية الرياضة للمسنين.

- الإكتئاب.

- رياضة التاي تشى.

ثانيا : الجزء التطبيقي ويشمل:

- برنامج موسيقى مبتكر من الباحثة يتضمن (١٠) جلسات تم تطبيقها على المجموعة التجريبية لمدة ٨ أسابيع متدرجه فى الصعوبة.
وسوف يتناول هذا الجزء بالشرح مع عرض النتائج وتفسيرها.

أولاً: الجزء النظرى:

١-دراسات سابقة مرتبطة بموضوع البحث:

الدراسة الأولى بعنوان : " العلاج بالفن للمسنين " *

هدفت تلك الدراسة الى معرفة اثر المشاركة فى برامج ترويحوية مختارة على الروح المعنوية واهتمامات شغل أوقات الفراغ لدى عينة مختارة من المسنين والتعرف على العلاقات بين المجموعات الخمس، كل مجموعة لا تقل عن ١٨ شخصاً، ثلاثة مجموعات تجريبية، اثنتين ضابطة.

وكانت النتائج فى صالح المجموعات التجريبية الثلاثة بينما المجموعتان الضابطة الاولى والثانية لم يحدث بهم اى تقدم.
اتفق البحث الحالى مع تلك الدراسة فى استخدام العلاج عن طريق الفن للمسنين واختلفت فى الوسيلة والادوات المستخدمه.

الدراسة الثانية بعنوان : " العلاج بالموسيقى " *

هدفت تلك الدراسة الى الدعوة للبحث والتطبيق حول العلاج بالموسيقى لخفض حالات الاكتئاب والحزن، والاستماع الى الموسيقى لكشف الذات وخفض التوتر، وقد اعد الباحث استفتاء حول العلاج بالموسيقى واستخدم المنهج التحليلى الوصفى، استخدمت الدراسة عينه مختلفه الاعمار.

* Betty Zeiger: Art Therapy, Point, Elinoul Man, and clair, levy, New York Schocken Alex, Wright:P.A Vol 12. 1980.

*حامد زهران، العلاج بالموسيقى، بحث منشور، مجلة دراسات تربوية، العدد الثالث، كلية التربية، جامعة حلوان، ١٩٨٦.

وكانت اهم النتائج ان هناك مقطوعات عالمية ومحلية مهدئه ومنها الموسيقى الخفيفة البطيئة الإيقاع تصلح للعلاج بالموسيقى، وتوضح هذه الدراسة مدى فعالية العلاج بالموسيقى فى شتى المجالات.

اتفق البحث الحالى مع تلك الدراسة فى استخدام العلاج بالموسيقى واختلف عنه فى المنهج والعينه والادوات المستخدمة.

الدراسة الثالثة بعنوان : " التعبير الحركي كوسيلة لتجسيم القالب " * .

هدفت الدراسة التعرف علي القالب الموسيقي العربي لخدمة التحليل الموسيقي عن طريق الحركة، حيث يعتبر التشكيل والتعبير الحركي وسيلة ايضاح تترجم التخيل السمعي بالاضافة إلى تنمية الابتكار لدي الطلاب عن طريق الممارسة الفعلية بالاشتراك في الأداء ، اتبع البحث المنهج التجريبي.

واسفرت نتائج البحث أنه يمكن تجسيم القوالب الموسيقية العربية من خلال التعبير الحركي. اتفق البحث الحالى مع تلك الدراسة فى استخدام التعبير الحركى فى ترجمه التخيل السمعى واختلف عنه فى العينه والهدف.

الدراسة الرابعة بعنوان : " التعبير الحركي مدخلاً للإبداع الموسيقي للطفل العربي " ** .

هدفت الدراسة تنمية القدرة الابداعية لدي الطفل العربي من خلال تنمية الحركة والتكنيك التعبيري عن الحركة، وأوضحت الدراسة أنواع الحركة وكيفية تنفيذها، اتبع البحث المنهج الوصفي التحليلي.

وكان من توصيات البحث الاهتمام بالتعبير الحركي في البرامج التعليمية في المراحل المختلفة، كوسيلة يمكن من خلالها تنمية الخيال والوصول إلى الإبداع. اتفق البحث الحالى مع تلك الدراسة فى تنمية التكنيك التعبيري عن الحركة واختلف عنه فى المنهج والعينه والهدف.

* أميرة سيد فرج : بحث منشور، المؤتمر العلمى الثانى، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، عام ١٩٨٣م.
** جيلان احمد عبد القادر : مؤتمر حماية و تربية الطفل العربي، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة، عام ٢٠٠٥م.

الدراسة الخامسة بعنوان : "تأثيرات فاعلية الموسيقى على الأكتئاب لكبار السن" *

هدفت تلك الدراسة إلى تقليل الضغط على المسنين من خلال زيارات منزلية بالعلاج بالموسيقى، كانت العينة المستخدمة مكونه من ٧٠ مسن تتراوح اعمارهم من ٦١-٨٦ سنة.

إتخذت الباحثة علام موسيقى مرتبطا بسمات الإكتئاب وهو الألم - احترام النفس - المزاج. أثبتت نتائج هذه الدراسة أن الموسيقى لها أثرها الفعال حيث قلت نسبة الأكتئاب لدى عينة البحث.

اتفق البحث الحالى مع تلك الدراسة فى استخدام العلاج بالموسيقى للأكتئاب لكبار السن واختلف عنه فى الوسيلة والبرنامج المستخدم.

تعليق عام على الدراسات السابقة:

- أوضحت الدراسات إمكانية تخفيف حدة الاكتئاب النفسى لدى المسنين لدى المسنين من الجنسين عن طريق إشراكهم فى هوايات أو أنشطة مناسبة.
- أظهر عدد كبير من المسنين استمتاعه بالفصول والبرامج التى تلقوها وبأنهم ازدادوا معرفة من التعلم، كما أن تنشيط عضلات المسنين لبعض التدريبات التى أعطت لهم جعلتهم يشعرون بالتحسن والثقة بالنفس.
- كما أوضحت الدراسات السابقة أيضاً أنه لنجاح البرامج وللوصول إلى الهدف منها لا بد أن يراعى بها العناصر الأساسية فى إعدادها مثل ما يقبل عليه المسن وما يتقبلوه تبعاً للحالة الصحية وأيضاً لعنصر الوقت واختياره يعتبر من العوامل المهمة لنجاح تلك البرامج.
- اتسمت الدراسات بشمولية النظرة المتكاملة إلى الخصائص الفنية للتعبير الحركى واستخدامه من خلال المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي مما يفيد البحث الحالى.

كما إستفادت الباحثة من تلك الدراسات السابقة فى صياغة مشكلة البحث وجوانبها المنهجية، وإختيار التصميم التجريبي المناسب للبحث الحالى وكذلك فى إختيار التصميم التجريبي وأساليب التحليل الإحصائى المناسبة للبحث الحالى.

* Journal S. of Geron tology , Nov., Vol 49 (6) P265-P269.

٢- المفاهيم النظرية المرتبطة بالبحث وتتضمن:-

❖ الموسيقى والحركة:-

الحركة هي كل ما يحدث في جسم الإنسان من شد وارتخاء بغرض الوصول إلي هدف معين وللوصول إليه يشعر الإنسان بكل طاقاته ومن هذا المنطلق تعتبر الموسيقى ذات أهمية كبرى إذ تساعد في إعطاء التأثير المطلوب لتنمية المهارات الحركية، وتوجد علاقة بين الموسيقى المسموعة والحركات الحسية المعبرة عنها فقد أكد كلا من بافلوف Baflof وكريستوفينكوف Krystifenekov أن الموسيقى تسمع أولاً ثم يتبعها دفع حركي عن طريق الفعل المنعكس وأن جميع الأعضاء الحسية تصاحب تخيل الحركة وبنائها وتكوينها.

ومما يؤكد العلاقة بين الموسيقى والحركة، مصاحبة قدماء المصريين حركات الرقص بالموسيقى، كما أدخل المربي الألماني سبايس Speis المصاحبة الموسيقية لدروس التمرينات لتنظيم الأمر بالانتباه وتبعاً لذلك أصبحت بداية الحركات المصاحبة للموسيقى ونهايتها معروفة وأقسامها منتظمة، ثم تطورت الموسيقى المصاحبة تبعاً لتطور أشكال التمرينات التي أخذت طابع الحيوية التامة فالمؤدي يدرك الحركة ويعيشها ويحسها من بدايتها إلي نهايتها، فالموسيقى المصاحبة لا تشكل وتنظم الحركات المؤداه فقط بل تساعد المؤدي في إدراكه لها عند وجود دفع حركي ، ومن هنا يتضح دور الإيقاع كوسيلة للوصول إلي تناسق بين الحركات الجسمية والموسيقية. (٧ : ٥٣)

وتتطلب عملية الإدراك الإيقاعي خمس أساسين وهي :-

- الإحساس بالزمن.
- الإحساس بالشدة : تتمثل في اختلاف حدتي البصر والسمع من شخص لآخر.
- ويعتبران من الصفات المميزة للصوت التي تساعد على خلق الوسط الحسي للإيقاع:-
- التخيل السمعي.
- التخيل الحركي

وهما المقدرة على سرعة الإستجابة السمعية والطابع الحركي معاً.

- النبض الحركي الإيقاعي وهو النزعة الغريزية الغير مقصودة (العقل اللاواعي) وبشكل أكثر شمولاً (الحركة العضوية).

❖ الارتباط بين رياضة "التاي تشى" والموسيقى :

ترى الباحثة من خلال ممارستها لمفردات حركة رياضة "التاي تشى" انها ترتبط بالموسيقى فى ثلاث عناصر تتمثل في :

الزمن - الفراغ - الوزن.

• الزمن :-

كل حركة لها زمن طويل أو قصير يعتمد على ما إذا كانت الحركة بطيئة أم سريعة، والفرق بين السرعة والبطء يعني التضاد في الحركة، فالحركات البطيئة تحتاج إلي زيادة في التحكم في العضلات.

وفي الموسيقى يمكن أن تكون النغمة سريعة أو بطيئة وتأتي في شكلين : خارجياً عن طريق كتابة المصطلحات في بداية المقطوعة الموسيقية على اليسار أو داخلياً عن طريق توالي النماذج الإيقاعية التي تعرض السرعة.

• الفراغ :-

حين يتحرك فرد أو مجموعة أفراد في الفراغ المحيط به فى الغرفة فإن الجسم يتحرك في مساحة مكونة من ٦ مناطق وهي (فوق -تحت -أمام -خلف -يمين -يسار). أما في الموسيقى فهو الكيفية التي تتحرك بها الألحان سواء كانت في الدرجة الصوتية أو الطبقة واختلافها أو في صعود الصوت وهبوطه.

• الوزن :

ويقصد به حركياً مقدار الثقل المستعمل في الحركة والذي يعطي الاتزان وتتحكم فيه العضلات وليس وزن الجسم. ويتحدد نوع الوزن بنوع الحركة سواء كانت قوية أو حركة خفيفة. أما الوزن في الموسيقى فيعني التحكم العضلي المناسب لأداء شكل من أشكال التظليل فمثلاً عزف الأجزاء المتقطعة (Staccato) في مقطوعات باخ تكون أكثر ثقلاً من نظيراتها لأي مؤلف آخر. (٨ : ٢٢)
وتعد تلك العناصر أيضاً أساسية لأداء التعبير الحركى عند دالكروز.

❖ التعبير الحركى :-

التعبير بشكل عام هو مقدرة لفظية أو حركية يسعى الإنسان لتهديبها وتنميتها بشتى الوسائل كى يستطيع بواسطتها إظهار ما يكمن بداخله من أحاسيس، وبذلك يصبح التعبير طريقة

لنقل الأفكار من شخص لغيره من الناس.

ولا توجد متعة أكبر من التحرك بشكل إيقاعي جسدا وروحا مع الموسيقى، وليس هناك شيئا يشبع الفرد أكثر من قدرته على التعبير بحرية عن المشاعر التي تجيش في صدره والتي تشكل جوهر شخصيته. للتعبير بدون تقيد عن الأفراح والأحزان، عن الطموح والرغبات الدفينة وأن يقرن حركيا بين وسائله في التعبير وسائل الآخرين في التعبير أيضا.

والتعبير الحركي عند الكروز هو إظهار للمقطوعة الموسيقية عن طريق الحركة لذا فهو ليس رقصا بالمعنى المعروف وإنما هو التعبير البسيط عن روح الموسيقى المسموعة وأداء خصائصها.

والتدريب على التعبير الحركي يضيف على الإيقاع الحركي مزيدا من التجانس والدقة كما يسمو بالأوضاع والخطوات المختلفة عن طريق الحذف الناجح لكل ما يشوب هذه الحركات والأوضاع. وقد توصل الكروز إلى طرق خاصة يتمكن الفرد بواسطتها من التعبير الحركي السليم تتمثل في: -

أ- التكنيك البدني:-

إن أداء الحركات باستمرارية وحيوية يتطلب مساعدة المراكز الحسية جميع الأعضاء على الانقباض والانبساط حيث أنها هي التي تسيطر على المهارات لكل طرف من أطراف الجسم حتى يشترك كل جزء منعزل من هذا الطرف مع أجزاء الطرف الأخر ويتحدوا مع باقى أجزاء الجسم. (٧: ٥٥ - ٦٠)

وقد وضع الكروز بعض النقاط الأساسية لحركات المؤدى سواء فردية أو جماعية عن طريق: (١٣: ٨٦ - ٨٩)

• دراسة كيفية التدرج الكامل.

• دراسة تأثير التنفس على الأجزاء المختلفة من الجسم.

• دراسة التوازن فى وضع الاستقامة.

• دراسة الصلة بين الجسم فى وضع الاستقامة.

• دراسة الأساليب المختلفة لنقل مركز ثقل الجسم.

• دراسة الأزمنة المختلفة التي تستغرقها الخطوات.

• دراسة الصلة بين الأطوال المختلفة للخطوة.

• دراسة كيفية تجميل وتحسين الحركات.

مجلة علوم وفنون الموسيقى - كلية التربية الموسيقية - المجلد الثامن والثلاثون -
يناير ٢٠١٨م

•دراسة الأساليب المختلفة للوقوف أثناء المشى والجرى.

•دراسة نقط البداية للحركات.

•دراسة مقومات الأوضاع العكسية.

•دراسة كيفية المشى والإشارة مع الكلام أو الغناء.

•دراسة الصلة بين اتحاد جسم شخصين وتوافق حركاتهم.

•دراسة الصلة بين مجموعة من الأفراد.

وترى الباحثة ان تلك العناصر ايضا تعد من اساسيات دراسة رياضة التاي تشى (Tai-Chi).

ب- التكنيك التعبيري:-

هو اكتساب الفرد في التعبير والمهارات التى تمكنه من التصور والتمثيل والمرونة والاستجابة الطبيعية.

وقد وضع دالكروز الخطوط العريضة التى يقوم عليها التعبير الحركى فنجده: (٦ : ٨٥)

○ يهتم بالخطوات الهندسية فى التشكيلات الحركية.

○ يوظف التكنيك المكتوب من تمرينات الإيقاع الحركى لخدمة التعبير الحركى.

○ يظهر التفاصيل الموسيقية والصيغ عن طريق الحركات الفردية لمنفذي

التشكيلات وكذلك عن طريق تكوينات التشكيل.

○ يعبر بأعضاء الجسم (حركة الرقبة - حركة الأيدي والأقدام- اتجاه الجسم-

تعبيرات الوجه) عن مضمون العمل الفنى.

❖ أهمية الرياضة للمسنين:-

من المؤكد أن الحركة والرياضة لجميع الاعمار السنية مهمة جدا وخصوصا كبار السن

فالرياضة تمنحهم شعوراً بالسعادة والتفاؤل، ويحتاج الانسان لتأخير الشيخوخة الجسمية والعقلية

والنفسية أوتى للحد من تطورها إلى ممارسة الحركة بانتظام، حيث أنها تُعطي الجسم الحيوية

وتنشط الدورة الدموية وتُكسبه المرونة اللازمة وتمتعه بالصحة وتحميه من الأمراض الناتجة عن

الكسل والخمول خاصة مرض الإكتئاب.(١٣ : ٤٣)

❖ الإكتئاب :

من الأمراض الشائعة منذ خلق الله الإنسان وقد وصفت المصريين القدماء على جدران المعابد

ووصفه اليونانيون والفرس فى تراثهم القديم وهو أحد أشد الأمراض وطأه.

مجلة علوم وفنون الموسيقى - كلية التربية الموسيقية - المجلد الثامن والثلاثون -
يناير ٢٠١٨م

وهذا المرض يصيب جميع الأعمار إلا أن الإصابة تزداد بين سن الأربعين والخمسين والثانية يصاب بها الشخص ما بين الستين والسبعين والغالبية العظمى من مرضى الإكتئاب لا يحتاجون دخول المستشفيات إلا بعض منهم من ذوى الميول الإنتحارية وذلك لخطورتهم على أنفسهم أو على الآخرين.

فالإكتئاب يلعب دوراً مركزياً في العديد من الإضطرابات النفسية ويمكن أن يتطور مع مرور الوقت إلى اضطرابات شديدة. (٥ : ١٨-١٩)

الفوائد الصحية من ممارسة النشاط البدني للمسنين:

إن التمرينات والأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة هي أفضل وسيلة لمقاومة أعراض مرض الشيخوخة وتقدم العمر للإنسان. وأهم فوائد ممارسة التمارين والتدريبات المنتظمة يمكننا تلخيصها بالنقاط التالية:

- تأثيرات قيمة في خفض الكولستيرول بالدم.
- موازنة وتعديل نسبة السكر بالدم.
- تحسين عملية التنفس.
- تنمية وتطوير مستوى قابلية تحمل جسم الإنسان.
- تحسين وتطوير صفة التوازن لدى الفرد.
- تنمية وتطوير صفة القوة العضلية.
- تقوية العظام.
- تحسين الشعور بالراحة النفسية والبدنية.
- تحسين القابلية الذهنية ومستوى التفكير.
- تحسين النوم.

لقد تم إجراء الدراسات والبحوث العديدة في الوقت الحاضر لحاجة فئة كبيرة من المجتمع لمعرفة فوائد البرامج التدريبية وممارسة الأنشطة البدنية ، ولمعرفة مدى التوقعات التي يطرحها الإختصاصيون بخصوص تحسين الصحة وتقليل خطر الإعاقة ومن ثم تأخير عدم القدرة الحركية للإنسان لأطول مدة ممكنة.

❖ رياضة التاي تشي (Tai chi) :- (١٤ : ٥٥-٦٢)

التاي تشي هي إحدى الرياضات الروحية التي تطورت عن الفنون القتالية القديمة في آسيا. نشأت تاي تشي في الصين. التاي تشي (Tai chi) أو تاي تشي تشوان (Tai chi chuan) كما هو معروف في الصين فن عسكري دفاعي صيني قديم مشابه لملاكمة الظل (Shadow Boxing). وهو فن حربي قتالي قديم مشهور في الثقافة الصينية ويعود إلى ما

يزيد عن ٢٠٠٠ عام. وقد أصبح فناً شعبياً شائعاً يسمح بتقوية العضلات وزيادة ليونة المفاصل وتخفيف الضغط، ولم يعد يستعمل لمجابهة الأعداء.

وعلى امتداد عدة قرون بالصين، ظل "تاي تشي" ميراثاً سرياً بين الناس وكان كل جيل يعلمه للجيل التالي. تزايدت شعبيته خلال القرن العشرين ومورس على مستوى العالم. ومن خلال التاي تشي أنت تتبع سلسلة من الحركات البطيئة، الرشيقية التي تحاكي الحركات التي تؤديها في حياتك اليومية.

يعتمد "التاي تشي" على أداء حركات باسترخاء وانسيابية مع تنظيم التنفس والفكر وتهدف للسيطرة على الجسد والعقل. تمارس "تاي تشي" بأدوات مختلفة مثل العصا والمنديل والسيف. تحمل بعض أشكال ممارسة "تاي تشي" أسماء الحيوانات مثل الفهد والدب.

"للتاي تشي" ثلاثة عشر وضعاً أساسياً. علماً بأن "التاي تشي" تستمد قوتها من الطبيعة والقوة من الطبيعة تؤخذ عن طريق معرفة انسيابية الحركة الكونية التي تدمج العقل والروح.

على مدى قرون كان فن "التاي تشي" أحد أهم مقومات الثقافة الصينية ولكن مؤخرًا بدأ هذا الفن يكتسب شعبية عالية في الغرب حيث ينصح الأطباء بتطبيقه كإحدى الطرق الفعالة للوقاية من الضغط الذي يعاني منه الإنسان في المجتمعات الحديثة.

ويعني مصطلح "تاي تشي" في اللغة الصينية "القوة العليا المطلقة". وفي الثقافة الصينية ارتبط مفهوم القوة العليا المطلقة بمفهوم "ين يانج" الذي يقول إن المرء يمكنه أن يرى ازدواجية ديناميكية في كل الأشياء المحيطة به مثل أن يرى الإيجابي والسلبي والنور والظلام.

وترجع أصول "التاي تشي" إلى الفنون القتالية الصينية التقليدية ولكنها كما تمارس اليوم في الغرب أقرب إلى مزيج بين اليوجا والتأمل.

ويتألف "التاي تشي" من مجموعة من الحركات تؤدي ببطء وسلاسة بترتيب معين وهي مستوحاة من حركة الطيور والحيوانات، ولهذا فإن شعار معلمي "التاي تشي" في الغرب "كن قويا كالدب، سريعاً كالطبي، سريع الحركة كالقرد، ورشيقاً كطائر الكركي". ويقول معلم "التاي تشي" دتلف كلوسو (Ditlef Kloso) من معهد وشو في دوسلدورف "إن التركيز ليس على العضلات أو القوة بل على الروح والقلب.. على الطاقة الداخلية التي تحرك أجسادنا".

وطبقاً للفلسفة الصينية فإن "التاي تشي" يجعل طاقة الجسد تفيض ويعيد الانسجام بين الجسد والطبيعة من حوله، ويقول "كلوسو" إن الطب الغربي أثبت الآثار الصحية الإيجابية "للتاي تشي".

مجلة علوم وفنون الموسيقى - كلية التربية الموسيقية - المجلد الثامن والثلاثون -
يناير ٢٠١٨م

ويشرح "كلوسو" هذه الآثار بالتفصيل فيقول "إن ممارسة التاي تشي تؤدي إلى تنظيم عملية الضخ إلى القلب وذلك عن طريق تغيرات إيقاعية في منقطة المعدة. أما التنفس المنتظم فله تأثير إيجابي على الجهاز العصبي المركزي. ويساعد هذا الفن على شد عضلات الرقبة والاردا ف. ويتوصل البحث الحالي الى طريقة تجمع بين رياضة التاي تشي والتعبير الحركي لدالكروز، خاصة بعد أن إتضح من خلال العرض النظري للبحث العناصر والعوامل المتشابهة بينهما وأهمية كل منهما في التأثير على الحالة النفسية والجسمية لدى المسن، وخاصة العمل على تخفيف الاكتئاب لدى المسنين.

ثانيا الجزء التطبيقي:-

• إعداد أدوات البحث :

١. انتقاء المفردات الحركية لرياضة"تاي تشي"

قامت الباحثة بانتقاء الحركات التي تستخدم في رياضة التاي تشي والتي يمكن استخدامها في التعبير الحركي المصاحب للاستماع للموسيقى وذلك من خلال اخذ رأى السادة المحكمين* للبرنامج المعد، وذلك من خلال عرض (CD) يحتوى على ٧٠ حركة من حركات رياضة "التاي تشي" صوت وصورة على السادة المحكمين لاختيار ما يتلائم مع كلا من طبيعة المسنين و التعبير الحركي للموسيقى الى ان تم اختيار (١٣) حركة، وحساب نسبة الاتفاق والتي توصلت إلى ١٠٠% موافقة.

قامت الباحثة بإختيار موسيقى البرنامج بشكل يتلائم مع حركات رياضة "التاي تشي" المتفق عليها مع أخذ رأى السادة المحكمين وتوصلت نسبة الاتفاق إلى ٩٢% موافقة.

الإعداد الموسيقى البرنامج:

تتوعدت موسيقى البرنامج ما بين تمارين لحنية بسيطة على آلة الاكورديون، مقطوعات لأغنيات عربية، راعت الباحثة في إختيارها :

- أن تكون متوسطة السرعة
- تحتوى على ايقاعات بسيطة.
- مقطوعات مشهورة للأذن لدى المسنين.

*ملحق رقم (١)

يتم سماعها من خلال جهاز تسجيل، حيث قامت الباحثة بتخطيط التعبير الحركي المصاحب لها وفقاً لمفردات حركات "التاي تشي" المتفق عليها لأداء المسنين والذي يؤدي إلى تخفيف الإكتئاب والذي يتمركز في جوانب مقياس الإكتئاب.

٢. مقياس الزقازيق للإكتئاب إعداد (منير فوزى وزملاءه) القبلى / بعدى :-**
وصف المقياس :

يتكون المقياس من ١٥ بعداً تقيس أعراض الاكتئاب، والفقرات الخمسة عشر تقيس جوانب مختلفة هي:
(الحزن - الشعور بالذنب - الميل الانتحارية - اضطراب النوم - العمل والانسحاب الاجتماعي - البطء في الحياة - الاضطراب النفسى - توهم المرض - فقدان الشهية - فقدان الوزن - عدم القدرة على اتخاذ القرار - الشعور بالفشل - الشعور بعدم الرضا - النسيان - انتقاد الذات)
تعليمات المقياس:

تحدد تعليمات المقياس للمختبر ان يقرأ كل فقرة من فقرات المقياس حيث سيدرج امام كل منهما كلمات (أبداً - احياناً - غالباً - دائماً)، وعليه ان يختار واحدة من الكلمات الاربعة السابقة ليضعها امام كل فقرة من فقرات المقياس، وبذلك يكزن الاختبار فى كل فقرة إما صفر أو ١ أو ٢ أو ٣ ويتم التصحيح بحساب الدرجة الكلية للإكتئاب بجمع الارقام التى وضع عليها المختبر علامة فى كل فقرة من فقراته الخامسة عشر، وتتراوح الدرجة الكلية ما بين (صفر) الى ٤٥ درجة.
صدق مقياس الاكتئاب :

قام معد مقياس الإكتئاب بالتحقق من التماسك الداخلى للمقياس وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مقياس فرعى والدرجة الكلية للإتجاه على مستوى الإكتئاب وعلى مستوى المسنين.

**ملحق رقم (٢)

ثبات مقياس الاكتئاب:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة إعادة الإجراء وذلك بحساب معاملات الارتباط بين الدرجات التي حصلت عليها عينة المسنين بينهما فاصل زمني قدرة خمسة عشر يوماً وجاءت معاملات الارتباط موجبة داله احصائياً عند مستوى ٠,٠١، وهي درجة مرضية من الثبات. يتضح مما سبق أن لمقياس الاكتئاب خصائص سيكومترية جيدة من حيث الصدق والثبات.

٣- إعداد برنامج مبتكر يتضمن (١٠) جلسات لتدريب المسنين عينة البحث علي استخدام بعض مفردات الحركة الخاصة برياضة "التاي تشي" وستقوم الباحثة بعرض البرنامج المقترح.

البرنامج المبتكر :

مصادر اعداد البرنامج :

- الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع البحث.
- الاطلاع على الإطار النظري الخاص بالمسنين ورياضة "التاي تشي" واستخدامها.
- ممارسة الرياضة بشكل فعلى لاستطاعة الباحثة تطويع حركات رياضة التاي تشي بما يناسب المسنين.

زمن البرنامج :

استغرق البرنامج ١٠ جلسات خلال ٥ اسابيع أيام التدريب (الثلاثاء - الخميس)، زمن كل جلسة ساعتين، بتاريخ ١٠ / ١٢ / ٢٠١٧ إلى ٢٣ / ١ / ٢٠١٨، تخللها القياس القبلى بعدى لمقياس الإكتئاب وبعض المقابلات فى بداية البرنامج لشرح اهداف البرنامج للمسنين (عينة البحث).

أماكن تطبيق البرنامج :

قاعة الرياضة بدار الحكمة لرعاية المسنين بمحافظة بورسعيد.

أهداف البرنامج :

- الهدف الرئيسى هو العمل على تخفيف الإكتئاب لدى المسنين من خلال الجمع بين طريقة التاي تشي والتعبير الحركى الموسيقى بوسائله الخاصة التى تحقق الاهداف التالية:
- ١- الحد من حالات الحزن والتشائم من خلال الحركة مع الموسيقى بطريقه مشوقه وصحيه.
 - ٢- الحد من الشعور بعدم الرضا عن الحياة من خلال المشاركة فى الاداء الحركى والايقاعى الجماعى.

٣- تحسين القدره على اتخاذ القرارات من خلال الاستماع الى نماذج لحنية والتعبير عنها بالابتكار الحركى طبقا لطريقة "تاى تشى".

٤- اكتساب بعض المعلومات الموسيقية والمعلومات الصحية والرياضية.

وللموسيقى اهداف عامة هي:

- ان تكون مصدراً يحبب المسنين فى المشاركه مع زملائهم فى دار الاقامه.
- ان تكون مصدراً يبيث الامل فى نفوس المسنين.
- ان تبث الشعور بقيمة العمل الجماعى وأهمية الفرد بالنسبة للجماعة والعكس عن طريق المشاركة الفعالة فى الاداء.

مما سبق يوضح مدى امكانية الحد من الشعور بالوحده والكآبة لدى المسنين من خلال الجمع بين الرياضة والموسيقى والحركة فى البرنامج المعد من قبل الباحثة.

أهمية البرنامج:

- ١- تهيئة مناخ يساعد المسنين على ممارسة التعبير الحركى الحر للموسيقى باستخدام مفردات حركية بسيطة لطريقة "التاى تشى" مما يساعد على تقليل الاضطرابات النفسية.
 - ٢- ان هذا البرنامج بعد تطبيقه سيساعد على الوقاية والحد من الاضطرابات النفسية بصفة عامة والاكئاب لدى المسنين بصفة خاصة، وذلك من خلال تحسن افراد المجموعة التجريبية ونقل خبراتهم الموسيقية والحركية والرياضية لأصدقائهم.
- إعداد البرنامج الموسيقى:

أعد هذا البرنامج من خلال مرحلتين، الاولى تم فيها بناء البرنامج والثانية الإعداد لتطبيق البرنامج من حيث إعداد ادواته والظروف المناسبة للتطبيق.

اولاً: بناء البرنامج :

تتلخص خطوات هذه المرحلة فى التالى:

الوسائل التعليمية المستخدمة فى البرنامج :

١. فيديو لعرض بعض الحركات الخاصة برياضة التاى تشى.
٢. جهاز تسجيل لعرض موسيقى البرنامج.
٣. عرض صور للحركات.
٤. آلة الاكورديون

طرق التدريس المستخدمة في البرنامج :

- ١- طريقة الشرح
- ٢ - طريقة المناقشة.
- ٣ - طريقة التعلم الذاتي.
- ٤- طريقة البيان العملي

طرق التقويم المتبعة في البرنامج :

- ١ - التقويم القبلي : من خلال تطبيق مقياس الاكتئاب القبلي.
- ٢ - التقويم المرحلي : أثناء جلسات البرنامج للوقوف على مدى تقدم العينة.
- ٣ - التقويم النهائي : من خلال تطبيق مقياس الاكتئاب البعدي للوقوف على مدى نجاح البرنامج.

إجراءات تنفيذ البرنامج:

- ١- قامت الباحثة بالتطبيق القبلي لمقياس الإكتئاب للمسنين عينة البحث يوم الثلاثاء ٢٠١٧/١٢/٥.
- ٢- بدأت الباحثة تنفيذ لقاءات البرنامج الموسيقي المقترح يوم الأحد ٢٠١٧/١٢/١٠. وانتهى في الثلاثاء ٢٠١٨/١/٢٣ بواقع ساعتان لكل لقاء.
- ٣- هدف البرنامج المقترح إلى تنسيق الجلسات لتخفيف الاكتئاب عند المسنين من خلال اعادة (الحزن - الشعور بالذنب - الميول الانتحارية - اضطراب النوم - العمل والانسحاب الاجتماعي - البطء في الحياة - الاضطراب النفسى - توهم المرض - فقدان الشهية - فقدان الوزن - عدم القدرة على اتخاذ القرار - الشعور بالفشل - الشعور بعد الرضا - النسيان - انتقاد الذات). وذلك من خلال مشاركتهم في ممارسه جلسات البرنامج.
- ٤- قامت الباحثة بإعداد مكان للتدريب وهى القاعة الرياضية بالدار حيث انها الى حد كبير تعد مجهزه للحركة دون قيود، مع استخدام اشربة التسجيل واللاب توب لعرض الحركات المراد التدريب عليها مع وجود آلة الاورج وبعض الأدوات الرياضية.
- ٥- قامت الباحثة بتجهيز موسيقى البرنامج والتي اشتملت على تمارين موسيقية بسيطة - اعمال غربية اعمال عربية والتي تم اختيارها لتدعيم الايجابية لدى المسنين وتخفيف الإكتئاب لديهم.

٦- فى نهاية التجربة قامت الباحثة بالتطبيق البعدى لمقياس الاكثئاب للمسنين عينة البحث الخميس ٢٢/١٢/٢٠١٧، ثم قامت اباحثة برصد النتائج وتجهيزها ومعالجتها إحصائياً للوصول إلى نتائج البحث وتحليلها وتفسيرها.

وستعرض الباحثة الحركات المختارة من رياضة "التاي تشى" التى تم تطويعها فى التعبير الحركى والمطلوبه من المسنين (عينه البحث) اتباعها لجلسات البرنامج العشر، وذلك بعد عرضها على السادة الخبراء محكمى البرنامج والتى تضم خبراء فى مجال الموسيقى والرياضة والطب*

وصف المفردات الحركية لرياضة "التاي تشى" :-

قامت الباحثة بوصف للمفردات الحركية التى تم تناولها البحث الحالى فهناك مجموعة من القواعد لتعلم حركات تمارين تاي تشى تكرر هذه القواعد مناسب جداً خصوصاً للمسنين، وهذا ما تم اتباعه فى كل جلسة من جلسات البرنامج ويتم وصفها من قبل الباحثة كما تم التدريب عليها، وهذه القواعد هى:

• الإستعداد:

قم بالوقوف فى وضعية مستقيمة بمعنى أن تكون القدمين معاً والركبتين على التوالي ولكن ليس مقفلين (فقط قد تحتاج إلي أن تميل قليلاً) مع تحريك الذراعين كمحاولة للمس جانبي الفخذين.



شكل رقم (١) يوضح وضع الاستعداد

فى هذه المرحلة تسمى " Qigong state " تساعدك فى تحقيق حالة من الإسترخاء العقلي التام مع عدم وجود أفكار. يشعر الجسم فى البداية بالذوبان ومع مرور الوقت سوف تصبح هذه

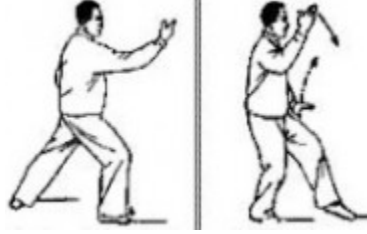
*ملحق رقم (١)

الوضعية أمر طبيعي بالنسبة لك. لأنك تقوم بالتركيز علي نقطة معينة وهي نقطة الراس أثناء أداء هذه الحركات.

• التحرك خطوة مع تحريك الذراعين:

قم بإتخاذ خطوة إلي اليسار بقدمك اليسري في حين تبقي قدمك اليمني في مكانها. بحيث تلامس أصابع القدم اليسري الأرض، بعد وضع كل أصابع القدم علي الأرض حافظ علي تحرك الوزن نحو اليسار. بحيث يحصل علي الحافة الخارجية للقدم اليسري علي إتصال مع الأرض وذلك بإبتداء وضع الجزء الأمامي ثم الوسط ثم الخارجي. في النهاية يجب توزيع وزنك بالتساوي بين القدم اليمني واليسري.

أهم شئ عند القيام بهذه الحركات هو إتخاذ وضعية أصابعك عند نقلها إلي الأمام ثم العودة بها مرة أخرى فأنت تبدأ وأصابعك تشير نحو الأسفل ثم تتحرك إنحناء بسيط كما هو موضح أمامك بالصورة.



شكل رقم (٢) يوضح وضع التحرك بخطوة مع حركة الذراعين

• تحريك الجسم نحو اليسار:

أنت في هذه الوضعية بحاجة إلي تحريك القدم نحو القدم الأخرى بدون تحريك الجسم. قد يبدو الأمر مستحيلاً، ولكن في الواقع الأمر بسيط. القيام بتحميل الوزن علي القدم بدون الإنخفاض قد تبدو تتحرك قليلاً إلي الوراء مرة أخرى.

قم بتحريك قدمك بزاوية ٤٥ درجة ونقل وزن الجسم نحو القدم اليمني وعمل دائرة وهمية بالقدم مع رفع اليد اليمني إلي أعلي. ثم إتجه نحو اليسار وإتخاذ خطوة فارغة نحو الشمال بالقدم اليسري. تساعدك الصور في إتخاذ الموقف النهائي.



شكل رقم (٣) يوضح وضع التحرك بالجسم يساراً

في الوقت نفسه اتخاذ خطوة فارغة ونقل يدك اليسرى فوق والأصابع تشير إلى اليمين والمعصم يشير إلى الخارج. الانتقال بيدك اليمنى إلى الأسفل والذراعين إلى الأسفل وتشير أصابعك إلى الأمام. تلامس أصابع اليد اليمنى الجانب الداخلي للمعصم الأيسر ثم الدفع بيدك اليمنى على يدك اليسرى، الانتقال بحوالي ٧٠ % من وزنك على قدمك اليسرى مع نقل يدك اليسرى إلى الأمام كما لو أنك تدفع شئ في مقابلك والإنخفاض بيدك اليمنى إلى جانبك.



شكل رقم (٤) يوضح وضع حركة اليدين اثناء التحرك

وضعية مسك الكرة:

الوضعية البدائية لهذا النموذج هو الوقوف مع إتخاذ وضعية مسك الكرة، هذا النموذج واحد من أهم الأمور في تاي تشي لانه يشمل معظم مبادئه الأساسية.



شكل رقم (٥) يوضح وضعية مسك الكرة

فينغ:

يهدف فينغ إلى منع الهجوم على مستوي الوجه بيدك اليمنى بحيث لا تصل ذراعيك إلى مستوي العين. حيث يتم رفع اليدين اليد فقط من مفصل الكتف في حين لا تعمل على إنحناء الكوع. يجب أن تضع في إعتبارك تحقق إسترخاء الكتف حتي لا يتم رفعه إلى أعلي أو إلى أسفل كما موضح بالشكل التالي.

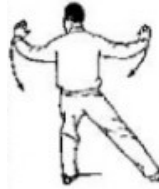


شكل رقم (٦) يوضح وضع فينغ لليدين والقدم

وفي الوقت نفسه يتم أخذ خطوة فارغة نحو الأمام بزوايا ٤٥ درجة حتي لا يلامس الكعب الأرض ثم العودة بنقل الوزن إلي الأمام.

لوي:

يهدف هذا الأسلوب إلي تحقيق الإسترخاء والسيطرة بشكل كامل قم بالتحويل بكلتا اليدين بحيث يكون الكف الأيمن نحو الأسفل واليد اليسري والذراعين أيضاً، حافظ علي أن تكون الذراعين في موازية الأرض وعلي نفس المستوي. لأنه من الضروري تأمين الكوع بشكل صحيح والحفاظ علي أصابعك في وضعية مباشرة ، ثم الإستدارة بقدمك قليلاً إلي الوراء ونقل وزنك ثم سحب يديك أمام المركز. هذه التفاصيل مهمة جداً لإستخدامها في فنون الدفاع عن النفس حتي تتمكن من الدفاع عن نفسك أمام خصمك.



شكل رقم (٧) يوضح وضع لوي الدفاعي

الوضعية النهائية لهذا النموذج هي أن تلامس اليد اليسري المعصم الأيمن والمسافة بين اليدين والصدر في وضعية توازي ثم القيام بنقل وزنك نحو القدم الأمامية والدفع إلي الأمام بيدك اليمنى ودفع يديك اليمنى مع راحة يديك اليسري، وخلال هذه الفترة يجب أن يكون يدك اليمنى علي مسافة واحدة من الصدر وتحريك يدك إلي الأمام قليلاً لزيادة المسافة بينها وبين صدرك.

قم بالسماح إلي يديك اليسري بالزحف إلي الأمام حول معصمك الأيمن بحيث تصبح الوضعية النهائية هي مد كلتا اليدين إلي الأمام فوق مستوي الكتفين والمعصمين متعامدين، تأكد من أن المعصمين مفرودين.

ملحوظة، يجب أن لا تتحرك يديك إلي أسفل كثيراً، أو قد ينتهي الأمر في وضعية غير مريحة عند الدفع إلي الأمام.



شكل رقم (٨) يوضح وضع لوي الآمنه

الانتقال:

القيام بالإستدارة لليسار بالقدم اليمني والتحميل حوالي ١٨٠ درجة. حاول أن تدور بالجسم بدون تحريك العمود الفقري علي القدم الأخرى. أثناء هذا الدوران يمكن أن تنزلق يديك علي طول السطح الداخلي وعمل دائرة وهمية هذه الحركة تمكنك من إحداث قوة دفع جيدة. من المهم أن تأخذ في إعتبارك هذا التحول يساعدك في النهاية علي زيادة مهارات الدفع.



شكل رقم (٩) يوضح وضع الانتقال

التحرك الفردي:

الوضعية الأولية له هي الوقوف في مواجهة الغرب واليد اليمني تشكل " مخلب " علي مستوي الكتف واليد اليسري مع الذراعين وتلامس أصابعها الرسغ الأيمن في منطقة النبض. قم بالانتقال باليد اليمني إلي الخلف قليلاً ولكن تأكد من انها لا تزال تحقق زاوية ٣٠ درجة مع النزول باليد اليمني قليلاً وحتى اليسري وفي الوقت نفسه يحدث معصم اليد اليسري إنحناء ولكن لا يزال المعصم ثابت تقريباً. وفي الوضعية النهائية يجب أن تتحول بكتفك إلي الداخل قليلاً نحو الوركين وتكون اليد اليسري علي مستوي الكتف. يجب أن تضع في إعتبارك بعد ذلك القيام بخطوة فارغة ولا يجوز أن تتحول أي خطوة في نفس الوقت.



شكل رقم (١٠) يوضح وضع التحرك الفردي

رفع الذراعين:

الإتجاه إلي اليسار وتحميل الجسم علي القدم اليمني. يجب أن تبقى يديك في نفس وضعية النهاية للنموذج السابق وإتخاذ الظهر في وضعية عمودية. سوف يؤدي ذلك إلي الإرتفاع باليدين مع

الكتفين، ويمكنك بذلك إعتبارها بمثابة تقنية للدفاع عن النفس، وتلاحظ أن هناك المزيد من القوة عند إجراء تحول بسيط لدفع خصمك، مع القيام بتحول الجسم بزاوية ٤٥ درجة وفرد الذراعين أمامك حتي تلامس اليدين معاً ويحدث تمدد لأصابع اليد اليمنى.



شكل رقم (١١) يوضح وضع فرد الذراعين

الرفع:

الانتقال بالوركين إلي اليسار وإتخاذ خطوة بالقدم اليسرى وتتحرك اليد اليسرى إلي الأسفل وإلي الجانب كما لو أنك تمنع هجوم منخفض. فأنت تواجه صفة منخفضة من الخصم ثم الانتقال حوالي ٥ بوصة إلي الأمام وفي نفس الوقت الإنحناء قليلاً بالمعصم بحيث ينتقل الكف إلي الأمام عندما تتأخذ اللكمة النهائية ترتفع قليلاً بالكعب إلي أعلي.



شكل رقم (١٢) يوضح وضع الرفع

تحريك الركبة إلي الأمام:

هذا النموذج تتحرك فيه اليد اليمنى إلي الداخل والذراعين تتجه نحو الوجه وفي الوضعية النهائية يستدير الجسم بزاوية ٤٥ درجة إلي اليسار واليد اليسرى تحدث لافطة إلي اليسار أو الأمام في مستوي الكتف والكوع إلي أسفل والذراع لأعلي. هذه الطريقة تساعدك في دفع الخصم بعيداً. القيام بإستدارة الجسم نحو اليمين في إتجاه المعركة وفي الوقت نفسه الحفاظ علي مواصلة تحريك اليدين وأداء نفس الدوائر بالضبط بحيث ينتهي الوضع إلي العكس وتشير اليد اليمنى إلي اليمين والأمام وأصابع اليسار بالقرب من الكوع. الانتقال بالوزن إلي الأمام والجسم يتحرك إلي الخلف قليلاً ودفع يد الخصم باليد اليسرى وثبات اليد اليمنى في نفس الوضعية.

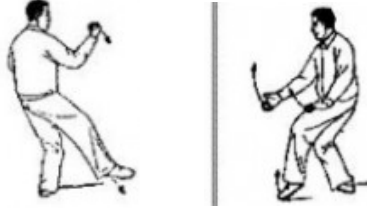


شكل رقم (١٣) يوضح وضع الدفع مع الثبات

السحب والدفع:

هذه التقنية مشابهة تماماً لصد الخصم ولكن لن تتخفض كثيراً. أولاً حقق الراحة ليدك اليسرى تحت اليد اليمنى كما لو أنك تبني سور بيديك لصد الخصم. ثم نقل راحة يدك اليسرى نحو الرسغ الأيمن. وفي الوقت نفسه قم بفتح القبضة اليمنى وفي الوضع النهائي يصبح الذراعين في وضع معاكس.

والآن تحريك الوزن إلي الأمام ودفع الذراعين أمامك ثم نقل اليديك بحيث يكون الذراعين مفتوحين أمامك كما هو موضح أمامك في الصورة.



شكل رقم (١٤) يوضح وضع السحب والدفع

التحرك بالوزن قليلاً إلي الورااء وجلب الذراعين نحو الكتفين وتحويل الذراعين قليلاً إلي الأمام كما لو تستخدم قوة الوركين لسحب الخصم إلي الأمام.

تقاطع اليدين:

قم بتحويل الوركين إلي اليمين والتحول بالقدم اليمنى علي الكعب الشمالي. الإنتقال بوزن الجسم نحو اليمين وتحويل القدم اليسرى إلي اليمين. وأثناء هذا الإنتقال يتعين عليك فتح اليد اليسرى ولا تتحرك أبداً. كما أن التحول بالجسم يعني أن الزاوية بين اليد اليسرى والكتفين يزيد حوالي ٩٠ درجة إلي الحد الأقصى المسموح به ١٢٠ درجة. تتحرك اليد اليمنى مع الجسم علي عكس اليد اليسرى نسبياً علي الأرض ولكن لا تتغير الزاوية بينهم.

التحرك بالوزن إلي اليسار والأيدي تتحرك في الموقف النهائي يجب أن تتقاطع اليدين معاً وتصبح اليد اليمنى في أقرب مستوى للجسم كما هو موضح بالشكل التالي.



شكل رقم (١٥) يوضح وضع تقاطع اليدين

(الجلسات التطبيقية)

الجلسات الأولى - الثانية :

التاريخ : الثلاثاء ٢٠١٧/١٢/١٢م، الخميس ٢٠١٧/١٢/١٤ زمن الجلسة : ساعتين.

- أهداف الجلسات :


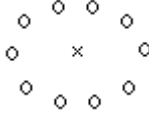
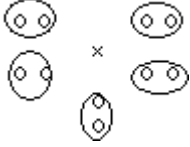
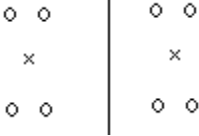

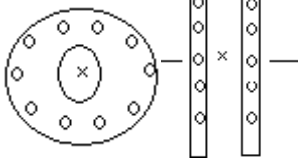
١. أن يؤدي الحركات تاي تشى (الإستعداد- التحرك خطوة مع تحريك الذراعين) بشكل صحيح بعد الشرح.
 ٢. أن يؤدي الحركات تاي تشى (تحريك الجسم نحو اليسار - فينغ) بشكل صحيح بعد الشرح.
 ٣. أن يؤدي الحركات على ايقاعات منتظمة.
 ٤. أن يستخدم مفردات الحركات السابق تعلمها بدمجها للتعبير عن الموسيقى بشكل صحيح.
 ٥. أن يتخلص من الشعور بعدم الرضا و الحزن والانسحاب الإجتماعى.
- طرق التدريس : الشرح - البيان العملي - التعلم الذاتى.
- الوسائل المستخدمة : الاب توب - صور توضيحية للحركات المؤداة- كاسيت - فيديو يوضح أداء الحركات- آلة الاكورديون.

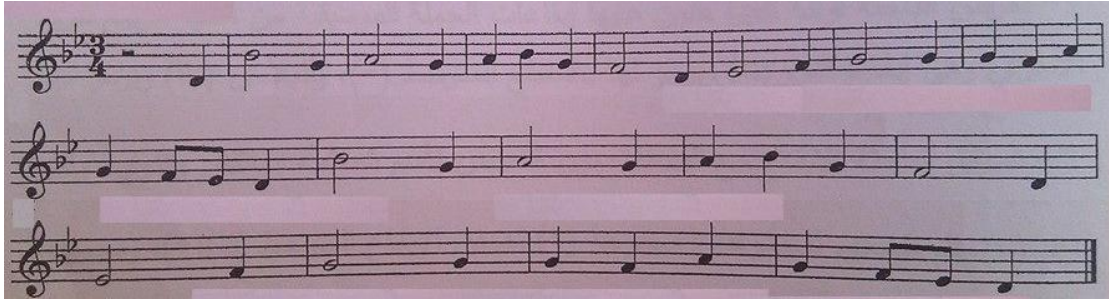
- إجراءات الجلسة :

التمهيد :-

قامت الباحثة بمناقشة المسنين عن أهمية الرياضة ومدى معرفتهم للمعلومات الموسيقية العامة، واقتراح موسيقى يتفق عليها الجميع لإنهاء الجلسة مصاحبة بالحركات الأساسية لرياضة "التاي تشى".

التنفيذ :-

التشكيل حركياً	شرح المواقف
	<p>قامت الباحثة بتدريب المسنين المشى بإيقاع منتظم فى اتجاهات وتشكيلات مختلفة للوصول إلى مربع ناقص ضلع حتى الثبات مع نهاية الموسيقى المارش المعزوفة.</p>
<p>كما موضح سابقاً بالشكل (١) - (٢)</p> 	<p>-تم تدريب المسنين على حركتى (الاستعداد - التحرك خطوة مع تحريك الذراعين) كل واحد على حده. -ثم طلبت الباحثة التحرك الجماعى بشكل دائرة بمصاحبة إيقاعية للحركات على الوحدة المنتظمة.</p>
<p>كما موضح سابقاً بالشكل (٣) - (٤) - (٥)</p> 	<p>-تم تدريب المسنين على حركتى (تحريك الجسم نحو اليسار - فينغ) كل واحد على حده. -ثم طلبت الباحثة التحرك الجماعى كل فردين مع أمام بعضهم بشكل دائرى بمصاحبة إيقاعية للحركات على الوحدة المنتظمة.</p>
	<p>قسمت الباحثة المسنين بعد التأكد من اتقانهم للحركات "تاي تشى" السابقة ألى مجموعتين لكل مجموعة قائد، بحيث يقوم القائد بأداء حركه وعلى الباقي إتباعه ثم يتبادل القائد بحركه أخرى وهكذا وذلك مصاحب بعبارة لحنية بسيطة.</p>  <p>شكل رقم (١٦)</p>
	<p>استمع المسنين للحن أغنية الربيع " فريد الأطرش" شكل رقم (١٦) وقاموا بغناءة والتصفيق، ثم طلبت الباحثة جميع الحركات السابقة واستخدامها فى التعبير الحركى لهذا اللحن حيث عرضت تصورها المقترح فى اداء الحركات على شكل صفوف ودوائر، ووافق الجميع على الأداء.</p>



شكل رقم (١٧) يوضح نوته أغنية الربيع

التعليق على الجلسة:

- أظهر المسنين (عينة البحث) رضا بما قامو بأدائه من حركات لرياضة "تاي تشي" حيث استطاعو جميعا اداء المفردات الحركية مع الأيقاع بدون صعوبات.
- كما سادت الجلستان الضحكات والتعليقات المرحية مع الإلتزام بنظام وإرشادات الباحثة لهم مما أضاف سعادته أثناء العمل وهو ما تهدف إليه الجلسات.
- كان هناك تعليق من مسنه في بداية الجلسة الاولى بفصل الرجال عن النساء بالتدريب إلا ان أوضحت الباحثة ان وقتها لا يسمح واستطاعت إقناعها بالمشاركه خلال تلك الجلسة، إلا أن في نهاية الجلسة طلبت نفس المسنه ابقاء الوضع كما هو في جميع الجلسات لما كان من روح محبه أثناء المشاركه من الجميع.
- كان التشكيل الحركي باستخدام حركات تاي تشي على لحن أغنية الربيع من أفضل أعمال الجلسة الثانية حيث عكس بعض الجوانب النفسية الملحوظة لدى المسنين من حيث الشعور بالرضا والسعادة والتخلص من الأيقاع البطيء في الأداء.

الجلسات الثالثة - الرابعة :

التاريخ : الثلاثاء ٢٠١٧/١٢/١٩م، الخميس ٢٠١٧/١٢/٢١ زمن الجلسة : ساعتين.

- أهداف الجلسات :

١. أن يسترجع المفردات الحركية لرياضة "تاي تشي" في الجلسات السابقة.
٢. أن يؤدي الحركات تاي تشي (وضعية مسك الكرة- لوى) بشكل صحيح بعد الشرح.
٣. أن يؤدي الحركات تاي تشي (الانتقال- رفع الذراعين) بشكل صحيح بعد الشرح.
٤. أن يؤدي الحركات على ايقاعات منتظمة.
٥. أن يستخدم مفردات الحركات بدمجها للتعبير عن الموسيقى بشكل صحيح.

٦. أن يتخلص من الشعور بالنسيان و عدم القدرة على إتخاذ قرار وانتقاد الذات.

طرق التدريس : الشرح - البيان العملي - التعلم الذاتي.

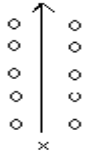

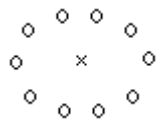
الوسائل المستخدمة : الاب توب - صور توضيحية للحركات المؤداة - كاسيت - فيديو يوضح أداء الحركات - آلة الاكورديون.

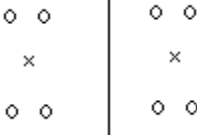

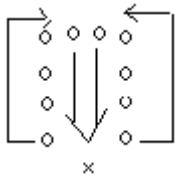
- إجراءات الجلسة :

التمهيد :

قامت الباحثة بإسترجاع الحركات بالجلسات السابقة ومناقشة المسنين عن اذا كان هناك فرق فى أسلوب الحياة بعد ممارسة رياضة "تاي تشى" خاصة بمصاحبة الموسيقى والتعبير عنها واستطاعت الباحثة تجميع بعض المعلومات من خلال المناقشة التى ساعدتها فى اجراء الجلسات التالية.

التنفيذ :

التشكيل حركياً	شرح المواقف
	<p>قامت الباحثة بتدريب المسنين أداء كل حركه من الحركات بالجلسات السابقة بإيقاع منتظم فى اتجاهات وتشكيلات مختلفة للوصول إلى صفيين متواجهين حتى الثبات مع نهاية الموسيقى المرتجلة المعزوفة.</p> <p><i>Allegro</i></p>  <p>شكل رقم (١٧)</p>
<p>كما موضح سابقاً بالشكل (٦) - (٧) - (٨)</p> 	<p>-تم تدريب المسنين على حركتى (وضعية مسك الكرة- لوى) كل واحد على حده.</p> <p>-ثم طلبت الباحثة التحرك الجماعى بشكل دائرة بمصاحبة إيقاعية للحركات على الوحدة المنتظمة.</p>
<p>كما موضح سابقاً بالشكل (٩) - (١٠)</p>	<p>-تم تدريب المسنين على حركتى (الانتقال- رفع الذراعين) كل واحد على حده.</p>

التشكيل حركياً	شرح المواقع
	<p>ثم طلبت الباحثة التحرك الجماعى كل فردين مع أمام بعضهم بشكل دائرى بمصاحبة إيقاعية للحركات على الوحدة المنتظمة.</p>
	<p>قسمت الباحثة المسنين بعد التأكد من اتقانهم للحركات "تاي تشى" السابقة ألى مجموعتين لكل مجموعة قائد، بحيث يقوم القائد بأداء حركه وعلى الباقي إتباعه ثم يتبادل القائد بحركه أخرى وهكذا وذلك مصاحب بعبارة لحنية تحتوى على سكتات موسيقية مع مراعاة التبديل للحركات اثناء السكته.</p>  <p>شكل رقم (١٨)</p>
	<p>استمع المسنين للحن أغنية طلعت يا محلا نورها "سيد درويش" شكل رقم (١٨) وقاموا بغناء والتصفيق، ثم طلبت الباحثة جميع الحركات السابقة واستخدامها فى التعبير الحركى لهذا اللحن حيث عرضت تصورهما المقترح فى اداء الحركات على أن يتحرك المسن X بدوره المتقدمص فيه شخصية المرشد الى الامام متجه وراة الباقي للتعبير عن لحن الاغنية بالسير فى صفين متجهين من الخلف الى الامام..</p>



شكل رقم (١٩) يوضح نوته أغنية طلعت يا محلا نورها

التعليق على الجلسة:

- أظهر المسنين (عينة البحث) رضا بما قامو بأدائه من حركات لرياضة "تاي تشى" الجديدة حيث استطاعو جميعا اداء المفردات الحركية مع الايقاع على قدر المستطاع.
- أيضا سادت الجلسات الضحكات والتعليقات المرحية مع الإلتزام بنظام وإرشادات الباحثة لهم مما أضاف سعادته أثناء العمل وهو ما تهدف إليه الجلسات.
- شارك المسنين الباحثة فى وضع مفردات الحركات لرياضة التاي تشى لاغنية طلعت يا محلا نورها بشكل ايجابي ومشاركه فعاله أوضحت القدرة على إتخاذ القرار مع المشاركه والتفاعل مع الآخرين.
- أوضح المسنين عند مناقشتهم مع الباحثة على أن هناك شعور مشترك بينهم فى انتظار الجلسات وحب التعلم لتلك الرياضة وحركاتها التي لم تكن صعبه بل تحتاج بعض التكرار فقط خاصة مع استخدامها بالموسيقى، مما ذات من حماس التفاعل بينهم.

الجلسات الخامسة - السادسة :

التاريخ : الثلاثاء ٢٦/١٢/٢٠١٧م، الخميس ٢٨/١٢/٢٠١٧م زمن الجلسة : ساعتين.

- أهداف الجلسات :

١. أن يسترجع المفردات الحركية لرياضة "تاي تشى" فى الجلسات السابقة.
 ٢. أن يؤدي الحركات تاي تشى (التحرك الفردى- تحريك الركبة إلى الأمام) بشكل صحيح بعد الشرح.
 ٣. أن يؤدي الحركات على ايقاعات منتظمة.
 ٤. أن يستخدم مفردات الحركات بدمجها للتعبير عن الموسيقى بشكل صحيح.
 ٥. أن يتخلص من الشعور بالفشل و التوتر.
- طرق التدريس : الشرح - البيان العملي - التعلم الذاتي.
- الوسائل المستخدمة : الاب توب -صور توضيحية للحركات المؤداة- كاسيت - فيديو يوضح أداء الحركات- آلة الاكورديون.

- إجراءات الجلسة :

التمهيد :

قامت الباحثة بإسترجاع الحركات بالجلسات السابقة، مع الإستماع الى النماذج اللحنية التي ستقدم بتلك الجلسات وأخذ آراء المسنين تمهيداً لأدائها لها مع الحركات.

التنفيذ :

التشكيل حركياً	شرح المواقف
	<p>قامت الباحثة بتدريب المسنين أداء كل حركه من الحركات بالجلسات السابقة بإيقاع منتظم فى اتجاهات وتشكيلات مختلفة للوصول إلى دائرتين داخلية وخارجية مع التبديل بينهما حتى الثبات مع نهاية الموسيقى، المرحلة المعزوفة.</p> <p><i>Allegro</i></p>  <p>شكل رقم (٢٠)</p>
<p>كما موضح سابقاً بالشكل (١١) - (١٢)</p> 	<p>تم تدريب المسنين على حركتى (التحرك الفردى- تحريك الركبة إلى الأمام) كل واحد على حده.</p> <p>تم ترجمه حركه "التحرك الفردى إيقاعيا من قبل الباحثة لإستطاعة المسنين تقلدها بشكل منتظم.</p>  <p>شكل رقم (٢١)</p> <p>ثم طلبت الباحثة التحرك الجماعى لكل اثنين متقابلين مع بعضهم فى شكل دائرى.</p>
	<p>قسمت الباحثة المسنين بعد التأكد من اتقانهم للحركات "تاي تشى" السابقة إلى مجموعتين لكل مجموعة قائد، بحيث يقوم القائد بأداء حركه وعلى الباقي إتباعه ثم يتبادل القائد بحركه أخر وهكذا</p>
	<p>استمع المسنين للحن أغنية حلوة يا بلدى "غناء دليدا" شكل رقم (٢٢) وقاموا بغناء والتصفيق، ثم طلبت الباحثة تجميع الحركات السابقة واستخدامها فى التعبير الحركى لهذا اللحن حيث تركت للمسنيين حرية اختيار التشكيل والذى اسفر عن حركات تقليدية بسيطة شملت أكثر من مفردات حركية لرياضة "تاي تشى" أبرزها:</p> <p>- البداية على شكل دائرة جماعية.</p> <p>- حركه كل مسنان متقابلان صف وترك الاخر بطريقه رأسيه وحركه موحدة.</p> <p>- استعداد بمرونه للعودة مره اخرى على هيئه دائرة جماعية.</p>

حنوة يا بلدي

موسيقا

غناء

شكل رقم (٢٢) يوضح نوته أغنية حنوة يا بلدي

التعليق على الجلسة:

- إختلفت تلك الجلسات عن السابقة في أن المسنين أعتدوا إعتقاد كبير على أنفسهم في المفردات الحركية واستخدامها مع التشاور فيما بينهم للخروج بأفضل صورة.
- طلب المسنين من الباحثة أجازة للاعياد وتوقفت الجلسات عشرة ايام كامل ثم العوده لاستكمال الجلسات التالية.
- وجدت الباحثة بعض الصعوبات في تدريب المسنين على حركة التحرك الفردى لما لها من حركات متتالية غير منتظمة وترجمت الباحثة الحركات إلى ايقاعات قام المسنين بالحركه عليها ونجحت الفكره بشكل جيد.
- لاحظت الباحثة ارتفاع معنويات المسنين في تلك الجلسات بشكل ملحوظ مما يدل على استجابتهم الجيده للحركات والتي أصبحت أكثر اتقان وذات ايقاع حيوى.

الجلسات السابعة - الثامنة :

التاريخ : الثلاثاء ٢٠١٨/١/٩م، الخميس ٢٠١٨/١/١١ زمن الجلسة : ساعتين.

- أهداف الجلسات :

١. أن يسترجع المفردات الحركية لرياضة "تاي تشي" فى الجلسات السابقة.
 ٢. أن يؤدي الحركات تاي تشي (تقاطع اليدين - الرفع) بشكل صحيح بعد الشرح.
 ٣. أن يؤدي الحركات على ايقاعات منتظمة.
 ٤. أن يستخدم مفردات الحركات بدمجها للتعبير عن الموسيقى بشكل صحيح.
 ٥. أن يتخلص من الشعور بالفشل و الشعور بعدم الرضا، الانسحاب الإجتماعى.
- طرق التدريس : الشرح - البيان العملي - التعلم الذاتى.

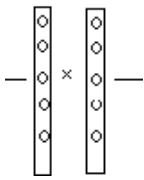
الوسائل المستخدمة : الاب توب - صور توضيحية للحركات المؤداة - كاسيت - فيديو يوضح أداء الحركات - آلة الاكورديون.




- إجراءات الجلسة :

التمهيد :

قامت الباحثة بإسترجاع الحركات بالجلسات السابقة، مع الإستماع الى النماذج اللحنية التى ستقدم بتلك الجلسات وأخذ آراء المسنين تمهيداً لأدائهم لها مع الحركات.، مع سؤالهم عن مدى أستيعابهم النفسى لتلك التغيرات التى طرأت عليهم منذ بداية البرنامج حتى تلك اللحظة. وكانت الاجابات مثمرة وتدل على تحسن ملحوظ فى الاضطرابات النفسية لديهم والتى كانوا يعانون منها فى بداية البرنامج الموسيقى.

التنفيذ :

التشكيل حركياً	شرح المواقف
	قامت الباحثة بتدريب المسنين أداء كل حركه من الحركات بالجلسات السابقة بإيقاع منتظم فى اتجاهات وتشكيلات مختلفة للوصول صفيين ينتصفها الباحثة x مع حركه المسنين الصفيين بمواجهه بعضهم البعض بطريقى رأسية للامام والخلف.حتى الثبات مع نهاية الموسيقى المرتجلة المعزوفة على آلة الاكورديون.

التشكيل حركياً	شرح المواقف
	 <p>شكل رقم (٢٣)</p>
<p>كما موضح سابقاً بالشكل (١٣) - (١٥)</p>  <p>شكل رقم (٢٤)</p>	<p>-تم تدريب المسنين على حركتي (تقاطع اليدين - الرفع) كل واحد على حده.</p> <p>-قامت الباحثة في تلك الجلسة بتناول (الشرائط) فقامت أولاً بعرض شكل الشريط وتوضيح المسكة الصحيحة له ثم طلب من بعض الافراد (عينة البحث) تنفيذ المسكة الصحيحة مع اداء مفردات حركات الرفع السابق ذكرها بالجانب التطبيقي، وقامت الباحثة بتدارك الإخطاء وتصحيحها.</p> <p>- ثم قامت الباحثة بأداء التمرين باستخدام الشريط كما موضحة بالشكل رقم (٢٤)</p>
	<p>طلبت الباحثة من كل فرد ابتكار حركات جديدة باستخدام الشريط مع اداء مفردات حركات الرفع لتأدية اللحن الموسيقي التالي:-</p>  <p>شكل رقم (٢٥)</p> <p>قامت الباحثة في تلك الجلسة بتناول (الشرائط) فقامت أولاً بعرض شكل الشريط وتوضيح المسكة الصحيحة له ثم طلب من بعض الافراد (عينة البحث) تنفيذ المسكة الصحيحة مع اداء مفردات حركات الرفع السابق ذكرها بالجانب التطبيقي، وقامت الباحثة بتدارك الإخطاء وتصحيحها، ثم قامت الباحثة بعرض تصورها المقترح حول تنفيذ أشكال الحركات.</p>
	<p>ثم طلبت الباحثة من كل فرد ابتكار حركات جديدة باستخدام الشريط مع اداء مفردات حركات الرفع لتأدية نفس التمرين الموسيقي التالي:-</p>

التشكيل حركياً	شرح المواقف
	<p data-bbox="582 302 1316 459">  </p> <p data-bbox="885 470 1013 504">شكل رقم (٢٦)</p> <p data-bbox="534 526 1364 806"> -يتقدم مسنان الى الامام بطريق مستقيم مع تتابع باقى المسنين ورائهم على هيئة صفين. - حركه كل مسنان متقابلين صف وترك الاخر بطريقه رأسيه وحركه موحدة -استعداد بمرونة لتكوين دائرة منتصفها المسنان. </p>

التعليق على الجلسة:

- ظهرت السعادة علي وجوه الافراد (عينة البحث) عند استخدام (الشريط) في أداء مفردات الحركة لاداء الرفع فى رياضة التاي تشى، كما ناقشت الباحثة ابتكاراتهم الحركية، وساد جو من التعاون بين الافراد، حيث قاموا بنقد بعضهم البعض أثناء ابتكار الحركات التعبيرية، وانتهت الجلسة في الموعد المحدد.

الجلسات التاسعة - العاشرة :

التاريخ : الثلاثاء ٢٠١٨/١/١٦م، الخميس ٢٠١٨/١/١٨ زمن الجلسة : ساعتين.

- أهداف الجلسات :

١. أن يسترجع المفردات الحركية لرياضة "تاي تشى" فى الجلسات السابقة.
٢. أن يؤدي الحركات تاي تشى (السحب والدفع) بشكل صحيح بعد الشرح.
٣. أن يؤدي الحركات على ايقاعات منتظمة.
٤. أن يستخدم مفردات الحركات بدمجها للتعبير عن الموسيقى بشكل صحيح.
٥. أن يتخلص من الشعور بالفشل و التوتر و النسيان.

طرق التدريس : الشرح - البيان العملي - التعلم الذاتي.

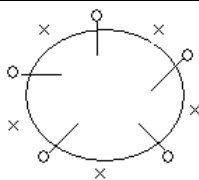
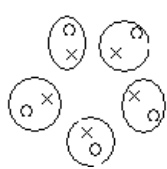

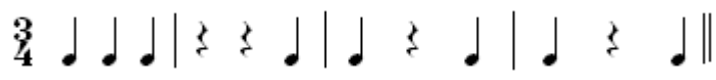

الوسائل المستخدمة : اللاب توب - صور توضيحية للحركات المؤداة - كاسيت - فيديو يوضح أداء الحركات - آلة الاكورديون.

- إجراءات الجلسة :

التمهيد :

قامت الباحثة بإسترجاع الحركات بالجلسات السابقة، مع الإستماع الى النماذج اللحنية التى ستقدم بتلك الجلسات وأخذ آراء المسنين تمهيداً لأدائهم لها مع الحركات.

التنفيذ :

التشكيل حركياً	شرح المواقع
	<p>قامت الباحثة بتدريب المسنين أداء كل حركه من الحركات بالجلسات السابقة بإيقاع منتظم فى اتجاهات وتشكيلات مختلفة للوصول إلى دائرتين داخلية وخارجية مع التبديل بينهما حتى الثبات مع نهاية الموسيقى المرتجلة المعزوفة بآلة الأكوديون.</p>
<p>كما موضح سابقاً بالشكل (١٤)</p> 	<p>تم تدريب المسنين على حركتى (السحب والدفع) كل واحد على حده.</p> <p>تم ترجمه حركه "السحب إيقاعيا من قبل الباحثة لإستطاعة المسنين تقليدها بشكل منتظم.</p>  <p>شكل رقم (٢٧)</p> <p>كما تم ترجمه حركه الدفع إيقاعيا.</p>  <p>شكل رقم (٢٨)</p> <p>ثم طلبت الباحثة التحرك الجماعى لكل اثنين متقابلين مع بعضهم فى شكل دائرى.</p>
	<p>قسمت الباحثة المسنين بعد التأكد من اتقانهم للحركات "تاي تشى" السابقة إلى مجموعتين لكل مجموعة قائد، بحيث يقوم القائد بأداء</p>

مجلة علوم وفنون الموسيقى - كلية التربية الموسيقية - المجلد الثامن والثلاثون - يناير ٢٠١٨م

شرح المواقف	التشكيل حركياً
حركه وعلى الباقي إتباعه ثم يتبادل القائد بحركه آخر وهكذا	
استمع المسنين للحن أغنية يا بلادى "بليغ حمدى" شكل رقم (٢٢) وقاموا بغناء والتصفيق، ثم طلبت الباحثة جميع الحركات السابقة واستخدامها فى التعبير الحركى لهذا اللحن من هذا المنطلق تم أداء المذهب بتشكيل حركى ثابت الأداء والحركة، بينما الاختلاف يكون فى الكوبليهاة رغم تكرار اللحن إلا أن اعتمدت الباحثة فى التنوع الحركى على أداء تعبيرى عن كلمات الأغنية مع مراعاة الإيقاع والطابع الموسيقى للحن الأغنية مع استخدام أكبر قدر من المفردات الحركية لرياضة "التاى تشى".	



شكل رقم (٢٧) يوضح نوته أغنية يا بلادى

التعليق على الجلسة:

قام المسنين بكل أنشطة الجلسات بشكل جيد إلا أن إمتد زمن الجلسة العاشرة إلى ثلاث ساعات تخللها المناقشات حول الجو النفسى الذى ساد العمل الجماعى الذى اضى إيجابية وحياه لدى المسنين، وأبدى المسنين ضيقهم من انتهاء الجلسات حتى طلبت الباحثة منهم الاستمرار فى

تلك الرياضة وبنفس اسلوب الجلسات خلال الاستماع الى الموسيقى والتعبير عنها بحرية، وقد وعد المسنين بلاستمرار مع لقاء الباحثة بهم مره واحده شهرياً على الأقل.

نتائج البحث:-

من خلال نتائج مقياس الإكتئاب القبلي البعدي تمكنت الباحثة من التحقق من صحة فرض البحث الإحصائي وهو " وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات المسنين (عينة البحث) في مقياس الإكتئاب القبلي البعدي لصالح التطبيق البعدي للبرنامج الموسيقى المبتكر" الذي يجمع بين التعبير الحركي لدالكروز ورياضة "التاي تشي" لتخفيف الإكتئاب لدى المسنين، حيث استخدم اختبار "ت" (T test) كما بالمعادلة التالية (٢ - ٣٦٩)

$$T = \frac{M_f}{\sqrt{\frac{M_{2f}}{n(n-1)}}}$$

حيث م ف = متوسط الفروق بين الدرجات القبالية والبعديه.

مج ح ٢ ف = مجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسطها.

ن = عدد الطلاب - عينة البحث.

ن - ١ = درجة الحرية.

وتم تجميع نتائج تلك الفروق كما يوضحها الجدول التالي :

جدول رقم (١) يوضح الفروق بين متوسطات درجات المسنين عينة البحث

في مقياس الإكتئاب القبلي البعدي

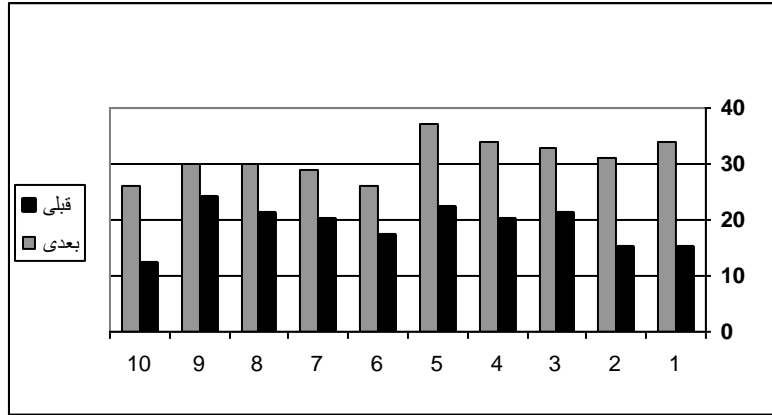
الاختبارات	المتوسط	معامل الخطأ	الانحراف المعياري	العينة	درجة الحرية	ت
القبالية	١٨,٧	١,١٩٣	٣,٧٧	١٠	٩	٩,٧٢١
البعديه	٣١	١,١٢٥٥	٣,٥٦			

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠,٠٥)، وأن

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المسنين - عينة البحث - في مقياس الإكتئاب

القبلي / البعدي لصالح التطبيق البعدي، مما يشير إلي أن البرنامج المبتكر كان له أثر

إيجابي في تحقيق الأهداف، وبذلك يتحقق فرض البحث، ويوضح الشكل البياني التالي البيانات الخاصة بدرجات المسنين عينة البحث قبل / بعد تدريس البرنامج.



شكل رقم (٢٨) يوضح التمثيل البياني البيانات الخاصة بدرجات المسنين عينة البحث لمقياس الإكتئاب قبل / بعد تطبيق البرنامج.

حيث يشير الشكل البياني إلي أن البرنامج المبتكر كان له أثر إيجابي في تحقيق اهداف البحث وفروضه.

مناقشة وتفسير النتائج:

تشير نتائج الجدول رقم (١) الى وجود فروق داله احصائيا بين متوسطى درجات المسنين عينة البحث فى مقياس الإكتئاب القبلى/ بعدى لصالح التطبيق البعدى. وترجع الباحثة ذلك الى عدة اسباب ومنها:

- أن البرنامج المبتكر القائم على الجمع بين التعبير الحركى لدالكروز ورياضة "التاي تشى" أدى إلى نمو النواحي النفسية والوجدانية والاجتماعي لدى المسنين حيث عبر بعضهم عن نفسه من خلال الابتكار الحركى على الموسيقى التى تم إستخدامها فى البرنامج، كما تكونت علاقات طيبة بينهم وأصبح لديهم هدف موسيقى حركى مشترك يسعون لتحقيقه، كذا إعدادهم لأنفسهم للقائهم الموسيقي مع الباحثة زاد من رغبتهم فى الحياة والعطاء.
- ان المجموعة التجريبية من المسنين الذين تعرضوا للبرنامج المقترح كانوا اكثر ايجابية فى الأداء الحركى المطلوب، واكثر مسئولية فى أداء الحركات الرياضية بشكل سلس وبسيط، وهذا ما ظهر واضحا فى مشاركتهم وحب التعلم والحرص على وقت التدريب بشكل ملحوظ.

▪ التدرج فى جلسات البرنامج الموسيقى المبتكر من الأسهل إلى الأصعب أدى إلى مراعاة الفروق فى مستوى أداء المسنين، مما أسهم فى تحقيق أهداف البحث ومساعدتهم فى تخفيف الإكتئاب لديهم من خلال إشباع رغباتهم وشغل أوقات فراغهم فى رياضة مصاحبة بالموسيقى هادفة وجذابة من الناحية النفسية لديهم.

وفى ضوء ما سبق ترى الباحثة ان نتيجة الفرض الاحصائى من فروض البحث تتفق مع نتائج الدراسات السابقة والتي اكدت جميعها على ان الجمع بين الرياضة والموسيقى كان له تأثير ايجابى فى الحالة النفسية للمسنين، وجعلهم فى مواقف ايجابية نحو انفسهم ونحو المجتمع المحيط، لذا يتضح صحة الفرض لصالح التطبيق البعدى لتخفيف الإكتئاب لى المسنين.

التوصيات والمقترحات:

١. استخدام البحث العلمى فى تكامل العلوم المختلفة.
٢. السعي وراء التجديد وتنمية الابتكار لدى الافراد والباحثين.
٣. الإهتمام ببرامج رعاية المسنين بحيث تشمل على أنشطة موسيقية ورياضية متنوعة وجذابة للمسنين وملائمة لحاجاتهم الإجتماعية والنفسية والصحية.
٤. يجب العمل على عقد دورات تدريبية بتدريب الأخصائيين الاجتماعيين على أحدث نظم التدخل العلاجى النفسى لما يتواءم مع طبيعة المسن.

قائمة المراجع

- ١- آمال مختار - فؤاد أبو حطب: نمو الانسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسن، مكتبة الانجلو، الطبعة الثالثة، القاهرة، ١٩٩٥م.
- ٢- : مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، عام ١٩٩١م.
- ٣- أميرة سيد فرج : التعبير الحركي كوسيلة لتجسيم القلب، بحث منشور، المؤتمر العلمي الثاني، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة، عام ١٩٨٣م .
- ٤- أميمة أمين، عائشة سليم: الموضوعات الدالكرولية بين النظرية والتطبيق فى الإيقاع الحركي، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٥- حنان حسن جمال: دراسة وصفية مقارنة للمشكلات الاجتماعية والنفسية للمسنين فى دور الرعاية الايوائية والمتريدين على نواى رعاية المسنين، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان، القاهرة، ١٩٩٤م.
- ٦- جيلان أحمد عبد القادر: التدريبات الحركية الايقاعية كجانب تعبيرى عن الزمن والديناميكية فى المؤلفات الموسيقية الحديثة، بحث منشور، مجله دراسات وبحوث، جامعة حلوان، المجلد العاشر، العدد الرابع، اغسطس، القاهرة، ١٩٨٧م.
- ٧- : دالكروز وتنمية الإنسان بدنياً وفكرياً ووجدانياً، كتاب مؤتمر التعليم العالى، جامعة المنوفية، المنوفية، ١٩٩٦م.
- ٨- : الموسيقى والطفل، مطابع مركز الشروق للطباعة والنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٩- : التعبير الحركي مدخلاً للابداع الموسيقي للطفل العربي مؤتمر حماية و تربية الطفل العربي، كلية التربية الموسيقية، جامعة حلوان، القاهرة، عام ٢٠٠٥م.
- ١٠- نبيلة أحمد إبراهيم: برنامج مقترح فى التذوق الموسيقي للمسنين، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية النوعية، جامعة عين شمس، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ١١- يحيى محمد الرخاوى: حياتنا والطب النفسى، دار الغد، القاهرة، ١٩٧٤م.
- 12-Betty Zeiger: Art Therapy, Point, Elinoul Man, and clair, levy, New York Schocken Alex, Wright: P.A Vol. 1980.
- 13-Emile Jaques Dalcroze : Eurhymics Art and Education- Translated from the French Rothwell- Manufactured in the United states of America 1930.
- 14- Smith ,Richard J; Fathoming the Cosmos and Ordering the World, The Yijing (I-Ching, or Classic of Changes) and Its Evolution in China, Charlottesville: University of Virginia Press, 2008.

ملحق رقم (١)

أسماء السادة الخبراء محكمى البرنامج

استاذ نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد	د.أحمد محمد عبد القادر
استاذ الصولفيج الغربى والايقاع الحركى والارتجال الموسيقى كلية التربية الموسيقية جامعة حلوان	د.أميره سيد فرج
استاذ جراحة العظام والمفاصل لكبار السن وعميد كلية الطب جامعة بورسعيد	د.خالد عبد المنعم صبرى
استاذ نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد	د.خالد عبد الرؤوف عبادة
استاذ الصولفيج الغربى والايقاع الحركى والارتجال الموسيقى كلية التربية النوعية جامعة بورسعيد	د.طارق السيد غندر
استاذ الاضطرابات العصبية والعضلية لكبار السن ورئيس قسم الجراحة كلية الطب جامعة قناة السويس	د.محمد احمد حفى
استاذ التدريب الرياضى وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد	د.خضرة على عيد
استاذ التعبير الحركى كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد	د.نجلاء عبده جبر

ملحق رقم (٢)

مقياس الاكتئاب للمسنين

يتكون من ١٥ بعداً يقيس اعراض الاكتئاب وهى : الحزن- الشعور بالذنب- الميول الانتحارية- اضطراب النوم- العمل والانسحاب الاجتماعى- البطء فى الحياة- الاضطراب النفسى- توهم المرض- فقدان الشهية- فقدان الوزن- عدم القدرة على اتخاذ القرار- الشعور بالفشل- الشعور بعد الرضا- النسيان- انتقاد الذات.

الأخ الكريم... يسعدنى ان اتقدم اليكم ببعض الاستفسارات التى تعبر عن حالتكم راجين ان نلقى عنايتكم ورعايتكم علماً ان ما سوف تقدمونه من معلومات يكون محل سرية تامة حيث لا يستخدم فقط إلا لأغراض البحث العلمى.

أرجو أن تفضلوا بمأى البيانات التالية و الاستجابة لبنود المقياس.

مع خالص شكرى وتقديرى لكم،،،

الباحثة

(بنود مقياس الإكتئاب للمسنين قبلي / بعدى)

م	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا
١	هل تشعر بالحزن			
٢	هل تشعر بالذنب			
٣	هل يبتابك ميول للانتحار			
٤	هل نومك غير متقطع			
٥	هل العمل والانسحاب الاجتماعي هو ما تشعر به			
٦	هل تشعر بالبطئ في الحياة			
٧	هل طاقتك النفسية جيدة			
٨	هل تشعر بالاضطراب النفسى			
٩	هل تتوهم المرض			
١٠	هل تشعر بفقدان الشهية			
١١	هل عندك قدره على اتخاذ القرار			
١٢	هل تشعر احيانا بالفشل			
١٣	هل تشعر بعدم الرضا			
١٤	هل تعاني من النسيان			
١٥	هل تنتقد ذاتك			

• إعداد منير فوزى وزملاءه بعد تعديل التقديرات وبعض العبارات لى تتناسب مع عينة البحث.

ملخص البحث

إبتكار برنامج موسيقى يجمع بين التعبير الحركى لدالكروز ورياضة التاي تشى لتخفيف الإكتئاب لدى المسنين

أ.م.د/ عطيات محمد صقر

يهدف هذا البحث إلى الاستفادة من رياضة " التاي تشى " فى الجمع بين حركاتها وبين التعبير الحركى المصاحب لموسيقى يحبها المسن ويستطيع التجاوب معها وأدائها بشكل بسيط يفيد فى تخفيف الاكتئاب لديهم.

ومن هذا المنطلق رأَت الباحثة أن تجمع بين التعبير الحركى لدالكروز وبين نمط أكثر شعبية وانتشاراً ويتم ممارسته على نطاق واسع فى جميع أنحاء العالم وهى طريقة "التاي تشى" إحدى الرياضات الروحية التى تطورت عن الفنون القتالية القديمة فى آسيا فأصبحت بحركاتها الإنسيابية الرشيقة أكثر متعة خاصة لكبار السن والتى قد تساعدهم على تقليل التوتر ومعالجة المشاكل النفسية والإقبال على الحياة بشكل أكثر ايجابية وتفاعلاً واستثمار وقت الفراغ لديهم.

وينقسم البحث الى جزئين:

أولاً: الجزء النظرى ويشمل:

١- دراسات سابقة مرتبطة بموضوع البحث.

٢- المفاهيم النظرية المرتبطة بالبحث وتتضمن:

- الموسيقى والحركة.

- التعبير الحركى.

- الارتباط بين رياضة " التاي تشى " والموسيقى

- الإكتئاب.

- رياضة التاي تشى.

ثانياً : الجزء التطبيقي ويشمل:

مجموعة من الجلسات تحتوى على تمارين موسيقية يصاحبها اداء حركى معبر يتخلله مفردات حركية لرياضة التاي تشى متدرجه فى الصعوبه.

وتوصلت نتائج البحث إلى فاعلية البرنامج الموسيقى المبتكر فى تخفيف الإكتئاب لدى المسنين واختتم البحث بتفسير النتائج والتوصيات اضافة الى قائمة المراجع والملاحق وملخص البحث.