

تأثير تمرينات الهانايوجا في الطاقة النفسية ومستوى أداء صعوبات الجملة**الحركية لناشئات جمباز الأيروبيك*****م.د / سماح كامل ابراهيم ابوستيئة**

*مدرس دكتور بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

****م.د/ نهلة مجدي فاروق سعد**

* * مدرس دكتور بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

مقدمة ومشكلة البحث:

يعتبر البحث العلمي هو الطريق الأمثل لمعالجة الكثير من المشكلات في مختلف المجالات خاصة المجال الرياضي ، فلقد نال هذا المجال تطورا كبيرا مما انعكس على زيادة حجم التنافس بين الدول لتحقيق السبق في الأداء والمهارة فأصبحت دول العالم تعتبر الدورات الأولمبية والدولية المختلفة مسرحا لاستعراض نتائج تطور البحث العلمي في المجال الرياضي عن طريق اظهار براعاتهم وابتكاراتهم الجديدة في فنون الأداء الحركي .

أصبحت رياضة الجمباز من الرياضات التي تحتل مكانا بارزا من بين أنواع الرياضات الأخرى التي تتطلب مزيد من البحث والتطوير وذلك لتعدد أنواعها واشكال أداؤها المختلفة والتي تتطلب خصائص بدنية ونفسية معينة . (٢٢ - ١١١)

رياضة جمباز الايروبيك تعد احد أنواع رياضة الجمباز الأساسية والعالمية التي يتطلب الأداء فيها القوة والمرونة والسرعة الحركية والتوازن والرشاقة والاحساس الحركي ، كل ماسبق يعد عبء كبير على عاتق المدرب من أجل إعداد اللاعب اعدادا متكاملًا من أجل الوصول الى أفضل المستويات العالمية . (٥ - ٢)

يتم تنفيذ الجملة الحركية لجمباز الأيروبيك في زمن قدره ١.٢٠ ثانية يمكن إضافة أو اختزال ٥ ثواني من زمن الجملة ، يتم تنفيذ الجملة الحركية على ارضيه خشبية ذات نوابض مساحتها ٧*٧ أمتار ، ومساحة أكبر للزوجي والجماعي ومن الضروري اظهار الاستخدام المتوازن لكل المساحة طوال الروتين ، كما يتكون الروتين من مجموعه من الركائز الأساسية حددها الاتحاد المصري للجمباز وهي كالتالي (بداية start ، سلاسل الحركات الأساسية (AMP Sequences) ، صعوبات Difficulty elements، ترانزيشن Links ، نهاية Finish) . (٣٨ - ٨)

يحدد الاتحاد المصري للجمباز الصعوبات التي يتكون منها الروتين عن طريق مجموعة من الاجباريات لمرحلة الناشئات تحت ١١ سنة (عينة البحث) وهي: -
(push up - straddle support - Air turn - ١/١ turn)

كما يعطى الحرية لكل مدرب ولاعب باختيار ثلاث صعوبات لكي يكون الإجمالي سبع صعوبات يعتمد عليها الروتين ومن خلال متابعه الباحثان لبطولات الجمهورية وبطولات كأس مصر لجمباز الأيروبيك لمرحلة تحت ١١ سنة لاحظت الباحثان أن اللاعبات وبنسبة كبيرة يعتمدوا على الصعوبات التالية للوصول للعدد المطلوب من الصعوبات (Illusion - Tuck - Jump to split - Cossack Jump)

وتعزو الباحثان اختيار هذه المهارات بالرغم من صعوبتها وتعقيدها إلى محاولة اللاعب الحصول على أعلى الدرجات بالمقارنة بباقي الصعوبات الاختيارية. (٨ - ٨ - ١١ - ٢٥) (٢٨ - ٦٠)

يتسم الأداء في رياضة جمباز الأيروبيك بطاقته العالية وارتفاع ضربات القلب لمواكبة الموسيقى عالية الإيقاع على عكس أي تخصص اخر لذا يتوجب على المدربين البحث الدائم على طرق وأساليب حديثة لرفع مستوى اللياقة البدنية والمهارية لمواكبة متطلبات الأداء بهذه الرياضة. (٣٨ - ٣٦) (٢٨ - ١٦)

الهاتايوجا هو المنهج الفريد من نوعية من اليوجا الذى يتسم بالحركة فهو كما يسمى بالمراجع المختلفة (المنهج البدني لليوجا) يحتوى على العديد من التدريبات البدنية يؤدي بالمزامنة مع التنفس الصحيح المنتظم والثبات في بعض الأوضاع وتثبيت النظر في اتجاه واحد ، خلال ذلك يشعر المؤدى بأن العديد من الشحنات تم تفريغها الى خارج الجسم حتى لا تظل داخل الجسم محدثة الكثير من الاضطرابات ، وبذلك نضمن أن ينال الجسم كفايته من الاسترخاء الهام لاعادة الحيوية للجسم الذى أنهكه التوتر وضغط عمليات التدريب . (٥ - ٢٧) (٤٢ - ١٠)

لقد أثبتت الدراسات أن عملية التدريب المستمر باستخدام تمارين الهاتايوجا تجعل الممارس في حالة صحية جيدة كما تعد من أفضل التدريبات التي تعمل على تحسين الاطالة والمرونة والقوة العضلية والتوازن ، وذلك نظرا لطبيعة هذه التدريبات حيث تمارس بحركات بطيئة وباسترخاء وصفاء ذهنى وبعده قليل من التكرارات . (٨ - ٥٢) (٩ - ١٢) (٤٣ - ١٢)

فممارسة اليوجا مفيدة للجميع بغض النظر عن السن أو حتى القدره الجسدية وهدفها الأسمى هو تحسين حاله البدنية والذهنية والنفسية لأفضل حال من خلال عملية التجانس بين العقل والجسد . (٣٥ - ٤) (٤٠ : ١)

أكدت الدراسات أن أولي مراحل تحسين مستوى القوه العضلية تبدأ بزيادة المدى الحركى لمفاصل الجسم مما يؤدي لزيادة القوه الناتجة عن عملية الانقباض العضلي دون تنمية مباشرة للقوة انطلاقا من عملية اختلاف زوايا الشد للعضلة وكذلك المدى الذى يمكن أن يصل اليه المفضل يمكن ان يزيد مقدار القوه الناتجة عن الانقباض بسبب زيادة المدى الذى تنقبض فيه العضلة ، (١٩ - ٢٨٣)

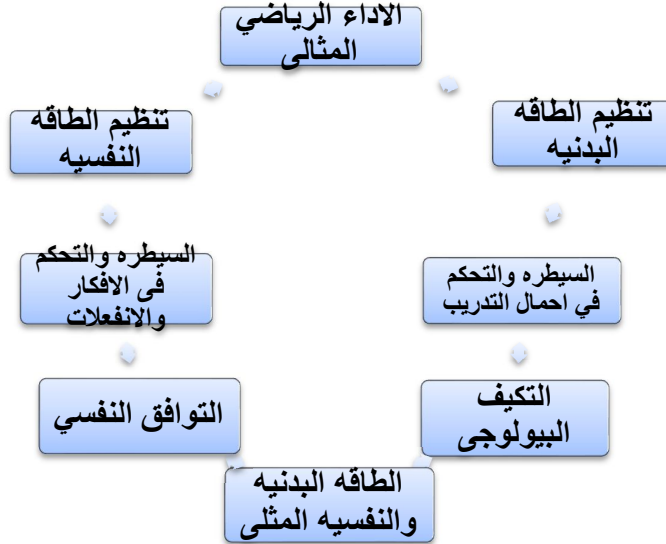
ضيق المدى الحركى فى المفاصل المختلفه يؤدي الى اعاقه اظهار القوه والسرعه ويؤدي ايضا لضعف التوافق العصبى بين الألياف العضلية لذا نجد ان الاطاله العضلية تلعب دورا هاما فى تحسين مرونة المفاصل وتطوير واظهار القدرات البدنية بشكل عام . (٢٠ - ١٤٦)

فالهاتايوجا بحركاتها الهادئه تعمل على زيادة قوة عضلات الجسم والقضاء على التوتر فى الاربطه والمفاصل والعمل على زيادة مرونة المفاصل واطالة العضلات فى اطار من الهدوء بعيد عن الألم العضلى المصاحب لمعظم تمارين الاطالة والمرونة كما أن اوضاع تمارين الهاتايوجا تعمل على تحسين عمل الجهاز العصبى وحماية المفاصل وبناء النغمة العضلية . (٤٧)

ان الرياضي يحتاج الى تدريب معين لاجهزة الجسم العضلية والفسولوجية حتى يتكيف جسمه ومن ثم زياده طاقته البدنيه . فان الطاقه النفسيه تكون في افضل حالاتها من خلال التمرين الذهني والطاقه البدنيه تؤثر في الطاقه النفسيه باعتبار ان لياقه الجسم تعتبر جزء هاماً من الصحه العقلية , فالذهن عندما يكون منتبها او هادئاً فان ذلك ينعكس على اجهزة الجسم الحيويه, فعندما يفقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقه النفسيه فان الحاجه تكون مهمه لتعبئته نفسياً , اى تحفيزه اما اذا كان الرياضي لديه طاقه نفسيه مرتفعه جدا بسبب القلق او الغضب , وتتحقق الطاقه النفسيه من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على أفكار ذهنه وهو ما يهدف اليه اساساً تدريب المهارات النفسيه . (٣٣ - ١٣٣)

لذلك يهتم معظم المدربين بمعرفه كيف يؤثر مستوى الطاقه النفسيه على الأداء الرياضي انهم يعرفون من خبراتهم ان ضعف مستوى الطاقه النفسيه يؤدي الى ضعف الأداء كما ان الزيادة المبالغ فيها لمستوى الطاقه النفسيه يعوق ويؤثر سلباً على الأداء لذلك فان المدرب الناجح الذي يهتم بالاعداد النفسيه للاعبين يحتاج الى معرفه مقدار الطاقه النفسيه المناسبه لتحقيق افضل أداء رياضي . (٣ - ١٨٨)

شكل (١) الأداء الرياضي المثالي



وتتأثر الطاقه النفسيه للفرد بالضغط النفسيه فينخفض مستوى الطاقه النفسيه للفرد كلما ارتفع مستوى الضغوط النفسيه التي يتعرض لها حيث ان الأشخاص ذوى المستويات المرتفعه من الطاقه النفسيه اكثر قدره على مواجهه الضغوط.(٣١ - ١٩٤،٢٤٤)

وينظر الى الطاقه النفسيه على انها اكثر من كونها نوعاً من النشاط او الحيويه والشده لوظائف العقل وهى أساس الدافعيه , كما ان الطاقه النفسيه يمكن ان تأخذ الشكل الايجابي او السلبي , ويتوقف ذلك على شكل الانفعالات مصدر الطاقه, فالاثاره والسعاده مصدران للطاقه

النفسيه الايجابيه , اما القلق والغضب مصدران للطاقيه النفسيه السلبيه , كما هو الحال بالنسبه لمعظم السمات النفسيه , فان الطاقه النفسيه تتميز بالتدرج اذ ان الأشخاص يتفاوتون من حيث الزيادة او النقصان خلال الأوقات المختلفه ووفقا لنوع الموقف.(٢١ - ١٥٠)

من خلال العرض السابق وفي ضوء اجباريات الجملة الحركية للناشئات تحت ١١ سنة فالباحثان ترى أهمية امتلاك اللاعبات الناشئات كلا من القدرات البدنية والطاقه النفسيه الايجابيه النابعه من التحدى والتصميم والثقه بالنفس لاطهار أعلى أداء فكلما زادت القدرات البدنية والنفسيه الايجابيه كانت الممارسه الرياضيه مصدرا للاستمتاع والنجاح والتحدى والأداء بأحسن ما يكون هذا ما توفره تمارين الهاتايوجا عن طريق تحسين القدرات البدنية والنفسيه فى اطار من الهدوء والبعد عن التوتر والقلق.

من خلال عمل الباحثان فى مجال تدريب جمباز الايروبيك ومجال علم النفس الرياضي لاحظنا قصور فى مستوى اللاعبات لل صعوبات الحركية داخل الروتين (الجملة الحركية) للناشئات تحت ١١ سنه , تلك المهارات التي تتطلب توافر عناصر لياقه بدنيه خاصه تم تحديدها من قبل الساده الخبراء بعد مشاهده الفيديوهات التوضيحيه لهذه الصعوبات (مرفق الخبراء) من قوة عضلات الرجلين والزرعاعين وحزام الكتف كمهاره (الضغط Push up ، الزاويه straddle support ، وثبه الذنب Cossack Jump) ومنها ما يتطلب عنصر التوافق والمرونه خاصه مرونة الحوض مثل مهاره (Illusion) ، ومنها ما يتطلب الدمج بين القوة والمرونه مثل مهاره القفز المتكور ثم جراند ١٨٠ درجة (Tuck Jump to split) ، ومنها ما يتطلب الثبات اما على رجل واحده كأداء دوران على رجل واحده والأخرى حره (١/١ turn) أو الثبات بعد الدوران فى مهاره (Air turn) .

وتعتبر الطاقه النفسيه عن استعداد الفرد وقدرته على انجاز الاعمال والمهام حيث تعمل على تعديل ما يراه سيئا فى واقعه الى واقع جديد يزرع الامل فى حياته ويعيد الفرد الى حاله التوازن ، حتى يصل الى تحقيق التوافق النفسي من خلال الثقه بالنفس وتركيز الانتباه ومواجهه القلق والاستمتاع.(٢٤ - ١٥٠)

إن نقص عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بأداء تلك الصعوبات وضعف مستوى الطاقه النفسيه الإيجابيه يؤدى الى انخفاض فى مستوى الأداء المهارى والجمالى للناشئات فى هذه المرحله السنيه وبالتالي تعرض درجة اللاعبه للخصومات من قبل لجنة التحكيم ، ذلك ما دعي الباحثان لتوظيف هذا الأسلوب غير التقليدي (تمارين الهاتايوجا) من خلال برنامج تدريبي للناشئات تحت ١١ سنه ، ودراسة تأثيره فى مستوى كلا من الطاقه النفسيه ومستوى الأداء المهارى، املة أن يحقق هذا الأسلوب نتائج عاليه تساعد مدربي جمباز الأيروبيك فى تحسين وتطوير كلا من طرق التدريب المستخدمه لرفع إمكانيات وقدرات اللاعبات البدنية والنفسيه بما يتواءم مع المتطلبات الفنية والمهارية الموضوعه من قبل الاتحاد المصرى للجمباز .

أهداف البحث: -

قامت الباحثتان بتصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين الهاتايوجا بهدف :-

- ١- تحسين مستوى أداء صعوبات الجملة الحركية لناشئات جمباز الايروبيك تحت ١١ سنة .
- ٢- تحسين مستوى الطاقة النفسية الإيجابية لناشئات جمباز الايروبيك تحت ١١ سنة والمتمثلة في (الثقة بالنفس - الدافعية - التحكم في الانفعالات - الطموح)

فروض البحث:

تفترض الباحثتان في ضوء البرنامج التدريبي المقترح ما يلي: -

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى أداء صعوبات الجملة الحركية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى الطاقة النفسية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

مصطلحات البحث :-**الهاتايوجا:**

هي نظام رياضي يطلق عليه (المنهج البدني لليوجا) مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية مع اتباع أنماط تنفس معينة فهي تعمل على تنمية بعض الصفات البدنية (كالمرونة - القوة) كما تزيد من القدرة على التركيز والانتباه والثقة بالنفس والحد من القلق. (١٢ : ٢)

صعوبات الجملة الحركية:

هي مجموعة من المهارات التي يحددها الاتحاد المصري للجمباز منها ما هو إجباري ومنها ما تختاره اللاعب في ضوء امكانياتها البدنية ، وهي (straddle support - push up - Air turn - ١/١ turn - Illusion - Tuck Jump - Cossack Jump) (٣٨ : ٢٥ ، ٣١ ، ٤٥)

تعريف الطاقه النفسية للاعبات جمباز الايروبيك:

افضل تهيئه نفسيه للاعبه جمباز الايروبيك والتي تساعدها على الوصول الى درجه عاليه بالنثقه بالنفس والقدرة على التحكم في انفعالاتها للوصول الى الأهداف الواقعيه المراد تحقيقها مما يدفعها الى تحقيق طموحاتها (تعريف اجرائي)

الدراسات المرتبطة :-

وتستعرض الباحثتان بعض الدراسات المرجعية التي استخدمت تدريبات الهاتايوجا في برامجها والتي أثبتت هذه الدراسات فاعليتها في تطوير القدرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لعينة ابحاثهم حيث قام كلا من ضياء أبو عاصى (٢٠٢١م) (١٨) سماح بطوطة (٢٠١٩ م) (١٢) ، سناء

حامد (٢٠١٨) (١٣) ، أحمد عبدالخالق واخرون (٢٠١٧م) (١) ، رابعه عبد الناصر (٢٠١٧) (١٠) ، شيماء عاشور الخواجة (٢٠١٤م) (١٥) ، هالة محمد فؤاد (٢٠١٢م) (٣٤) ، هيدى بياتي Heidi L. Beattie (٢٠١٤م) (٣٩) ، مالجورذاتا جرابارا Malgorzata Grapara (٢٠١١م) (٤١) ، دوفى Duffy (٢٠٠٨) (٣٧) ، محمد كامل (٢٠٠١) (٣١) بدراسات لمحاولة التعرف على تأثير تدريبات الهاتايوجا في المستوى البدني والمستوى المهاري ومنها ما تناول الجانب البدني بجانب بعض المتغيرات النفسية ، أيضا تناولت بعض الدراسات النواحي الوظيفية لعينات ابحاثهم ، استخدموا جميعا المنهج التجريبي ، وقد جاءت النتائج ايجابية بوجود فروق دالة إحصائيا لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة وما يضيفه البحث الحالي:

- ١- صياغة أهداف البحث وفروضة.
- ٢- اختيار المنهج المناسب لطبيعة البحث.
- ٣- التعرف على كيفية تنفيذ إجراءات البحث .
- ٤- تحديد أنسب الاختبارات البدنية.
- ٥- اختيار المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.
- ٦- في حدود علم الباحثان لا يوجد دراسات تناولت تأثير تمرينات الهاتايوجا في مستوى الطاقة النفسية والتمثلة في (الثقة بالنفس -الدافعية -التحكم في الانفعالات - الطموح) ومستوى أداء صعوبات الجملة الحركية لناشئات جمباز الأيروبيك والتمثلة في: Push up – straddle support – Air turn ١/١ turn– Illusion – Tuck Jump to split – Cossack Jump

إجراءات البحث: -

منهج البحث: -

استخدمت الباحثان المنهج التجريبي، باستخدام أحد تصميماته وهو القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة ذلك لملائمة لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :-

يتمثل مجتمع البحث الجاري في لاعبات جمباز الأيروبيك بأكاديمية ريو التابعة لشركة جولدن للخدمات الرياضية والمسجلة بالاتحاد المصري للجمباز للموسم الرياضي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٢٣) لاعبة.

عينة البحث:-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبات الجمباز الايروبيك ناشئات تحت سن ١١ سنة والمسجلات بالاتحاد المصري للجمباز فرع جمباز الايروبيك اشتملت عينة البحث الأساسية على (٨) لاعبات من لاعبات جمباز الأيروبيك ،بلغ قوام العينة الاستطلاعيه الأولى

(٥) لاعبات ، كما بلغ قوام العينة الاستطلاعية الثانية (١٠) لاعبات مقسمات الى مجموعتين قوام كل منهم (٥) لاعبات

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والتفطح للمتغيرات الخاصة بتوصيف العينة ن=٨

المتغير	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
معدلات النمو	السن	سنة	١٠.٧٠	١١.٠٤	٠.٥٣٥	٠.٨١٢
	الطول	سم	١٤٥	١٤٥	١.٧٨٤	٠.٩٠٢
	الوزن	كجم	٤٠.٣	٤٠	١.٠٤١	٠.٥٨٤
	العمر التدريبي	سنة	٥.٧	٥.٨	٠.٢٣١	٠.٥٤٠
المتغيرات البدنية	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم/كجم	١٥٠.٣	١٥٠.٩	١.٦٦١	٠.٣٨١
	كجم ٣ وزن طبية كرة دفع إختبار باليدين	سم	٢٥٠.٠	٢٥٥	٠.٩٢٤	٠.٣٥٢
	إختبار الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين	عدد	٩.١٧	٩.١٩	٠.٨١٢	٠.٠٥٦
	جلوس البرجل الأمامي (يمين)	سم	٠.٥٠	٠.٥١	١.٢٢١	٠.٢٩١
	جلوس البرجل الأمامي (شمال)	سم	٠.٧٠	٠.٨٢	٠.٨٨٩	٠.٤٦١
	جلوس البرجل الموازي	سم	٢.١٠	٢.١٠	١.٠٢١	٠.٢٩٢
	إختبار اللمس السفلي والجانبى	عدد	٢٠.٢٦	٢٠.٣٥	١.٥٢١	٠.٥٥١
	ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	سم	١٣.٢٠	١٢.٨٥	١.٢٢٤	٠.٤٥٧
	إختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٧٠.٧٢	٧٠.٩٢	٠.٢٣١	٠.٣٢١
	إختبار التوازن الثابت	درجة	٢٠.٢٧	٢٠.٢٩	٠.٦٩١	٠.٤٣٢
	إختبار الوثب بالحبل	عدد	١١.٢٤	١٢.١٢	٠.٧٩٢	٠.٨٢٤
	T-test إختبار	ثانية	١٨.٩٥	١٩.٢١	٠.٥٥٢	٠.٩٩٢
	مستوى الاداء المهارى	push up	درجة	٥.٢	٥.٩	٠.٥٩٩
straddle support		٦.١		٦.٤	٠.٣٥١	٠.٣٥١
Air turn		٥.٢		٥.٧	٠.٢٩٢	٠.٢٩٢
١/١ turn		٥.٣		٥.٩	٠.٥٢٩	٠.٥٢٩
Illusion		٤.٥		٤.٩	٠.٨٥٧	٠.٨٥٧
Tuck Jump to split		٤.٢		٤.٨	٠.٨٨١	٠.٨٨١
Cossack Jump		٤.٤		٥.٠	٠.٧٢١	٠.٧٢١

تابع جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والالتواء والتفطح للمتغيرات الخاصة بالطاقة النفسية

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء	التفطح
١	الثقة بالنفس	درجة	١.٤٨٣	١.٤٥٦	٠.٢٠٦	١.٤٨١	٠.٢٢٥-
٢	الدافعية	درجة	١.٥٦٣	١.٥٥٥	٠.٢٦١	١.٥٦٣	٠.٢٨٨-
٣	التحكم في الانفعالات	درجة	١.٤٦٦	١.٤٤٤	٠.٢٠٣	١.٤٦٥	٠.٨٠٠-
٤	الطموح	درجة	١.٤٦٤	١.٤٤٥	٠.٢٦٣	١.٤٦٧	٠.٨٦٧-
	المتوسط العام للمقياس	درجة	١.٤٩٢	١.٥٠٦	٠.١٣٦	١.٤٩٤	٠.٢٢٥-

يتضح من جدول (١) اعتدالية البيانات قيد البحث حيث تراوحت قيم معامل الالتواء لدى عينه البحث ما بين $(3 \pm)$ وكانت قيم التفطح اقل من (٣) وهذا يعني انها تقع داخل المنحنى الاعتدالى ، مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

استخدمت الباحثان الأدوات والوسائل الآتية :

أولا الأجهزة :

- قياس الطول: تم قياس الطول باستخدام جهاز الرستاميتير لأقرب (١) سم.
- قياس الوزن: تم قياس الوزن باستخدام جهاز الميزان الطبي لأقرب كجم.
- ساعة إيقاف.

ثانيا الاستمارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثان بإعداد بعض الاستمارات وهي كالاتي:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللعبات (الاسم ، السن ، الطول ، الوزن، العمر الزمنى ، العمر التدريبي) مرفق (١)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية المناسبة . مرفق (١١)
- استمارة استطلاع رأي الخبراء في مجال علم النفس الرياضي في لتحديد ابعاد مقياس الطاقه النفسيه لناشئات جمباز الايروبيك. مرفق (٤)
- استمارة أسماء السادة الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، المنصورة ، الإسكندرية ، الساده محكمي جمباز الأيروبيك المسجلين بالاتحاد المصري للجمباز مرفق (٢) ، مرفق (٣)

ثالثاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

قامت الباحثتان بعمل مسح مرجعي لتحديد القدرات البدنية المرتبطة بصعوبات الجملة الحركية "قيد البحث" وتحديد الإختبارات البدنية التي تقيس هذه القدرات وقد تم عرضها علي السادة الخبراء في مجال الجمباز مرفق (٢) ، وقد تم إستخلاص الإختبارات الأتية

- اختبار سارجنت الوثب العمودي من الثبات
- اختبار دفع كرة طبية وزن ٣ كجم باليدين
- اختبار الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين
- جلوس الرجل الأمامى (يمين)
- جلوس الرجل الأمامى (شمال)
- جلوس الرجل الموازي
- اختبار اللمس السفلي والجانبى
- ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف
- اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي
- اختبار التوازن الثابت
- اختبار الوثب بالحبل
- اختبار T-test لقياس الرشاقة. مرفق (٧)

رابعاً:- اختبار مستوى الاداء المهارى

أجريت عملية التصوير لتقييم مستوى أداء الصعوبات الحركية قيد البحث عن طريق أداء كل صعوبه مرتين واختيار أفضل محاولة (المحاولة الأكثر وضوحاً والأفضل أداء) وإرسال الفيديوهات على اسطوانة مدمجة C.D لعدد (٥) محكمين لجمباز الايروبك والمسجلين بالاتحاد المصرى للجمباز مرفق (٣) ،تم تحديد الدرجة لكل صعوبه من(١٠) درجات وتم تحديد الدرجة النهائية بحساب المتوسط بعد حذف اعلى واقل درجة وقد تم تسجيل البيانات في البطاقات المعدة لذلك لمعالجتها إحصائياً .

الدراسات الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى يوم الاثنين (٢٠٢٢/٨/١) على عينة قوامها (٥) لاعبات ناشئات تحت ١٠ سنوات خارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بذلك ، للتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة .

الدراسة الاستطلاعية الثانية

قامت الباحثتان باجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٢/٨/٢) (٢٠٢٢/٨/٨) بهدف حساب المعاملات العلمية (الصدق ، الثبات) للاختبارات قيد البحث مرفق (٧) وحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس الطاقة النفسية ، بلغ قوام العينة الاستطلاعية الثانية (٥) لاعبات لحساب معامل الصدق، (١٠) لاعبات لحساب معامل الثبات مقسمة على مجموعتين أحدهما مميزة والأخرى غير مميزة .

أولاً صدق الاختبارات البدنية

واستخدمت الباحثتان طريقة صدق التمايز لحساب صدق الاختبارات للمتغيرات البدنية ، وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من لاعبات جمباز الايروبيك الناشئات تحت ١١ سنوات من نفس مجتمع البحث و خارج عينة البحث الأساسية ، المجموعة الأولى مميزة والثانية غير مميزة قوام كل مجموعة (٥) لاعبات ، وتم اجراء جميع الاختبارات يوم الثلاثاء (٢٠٢٢/٨/٢) ومن ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق هذه الاختبارات كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة في الاختبارات البدنية

قيد البحث ن=١ ن=٢=٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطات	قيمة ت
			س	ع±	س	ع±		
١	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم/كج م	١٤٩.٣	٥.٠٥	١٢٠.٥	٤.٧١	٢٨.٨	٨.٨٥
٢	باليدين كجم ٣ وزن طبية كرة دفع اختبار	سم	٢٣٣.٠	٣.١٨	١٩٠.٠	٨.٢٢	٤٣.٠	١٣.٢٠
٣	اختبار الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين	عدد	١٠.٢٤	٢.٧١	٥.٢١	٣.٧٠	٥.٠٣	١٤.٧٨
٤	جلوس البرجل الأمامى (يمين)	سم	٠.٩٢	٢.٣٠	٨.٩١	٣.٤٠	٧.٩٩ -	٨.٧٧
٥	جلوس البرجل الأمامى (شمال)	سم	١.٣٠	٣.٦٤	١٠.٥٠	٩.٧٢	٩.٢ -	١٢.٨١
٦	جلوس البرجل الموازي	سم	٢.٢٠	٢.٤٢	١٢.٣٠	١.٣٨	١٠.١ -	١٤.٨١
٧	اختبار اللمس السفلي والجانبى	عدد	٢١.٣٠	١.٤٣	١٣.٤٠	١.٨٤	٧.٩	٩.٢٥
٨	ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	سم	١٢.٢٠	٢.٣١	٧.٤١	٣.٨٠	٤.٧٩	٧.٢٣
٩	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٧٢.١٢	٣.٣٠	٦٠.٥١	٢.٠٧	١١.٦١	١٤.٠٥
١٠	اختبار التوازن الثابت	درجة	١٩.٢٩	٢.١٥	١٠.٣٥	٢.٤٠	٨.٩٤	٦.٩٤
١١	اختبار الوثب بالحبل	عدد	١٠.٢٤	٤.٦٥	٦.١٢	٠.٨٣	٤.١٢	٧.٥٤
١٢	T-test اختبار	ثانية	١٧.٥٥	١.٨١	٢٥.٦٣	٥.١٢	٨.٠٨ -	١٤.٨٩

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٧٧٦

يتضح من الجدول (٢) أن قيمة ت جاءت دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين مجموعتي البحث المميزة والغير مميزة لصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات قيد البحث وهذا يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

ثانيا - صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثتان بحساب معامل صدق الاتساق الداخلي لمقياس "الطاقة النفسية لناشئات جمباز الايروبيك يوم الثلاثاء (٢٠٢٢/٨/٢) حيث يشير الارتباط الدال بين درجه فقره ودرجة المقياس الكليه الى قدره فقره على قياس المتغير ككل فضلا عن أن ارتباط درجه فقره بالدرجه الكليه للمقياس يعد مؤشرا من مؤشرات قدره التميزه لفقره حيث تعد القوه التميزه للفقرات احد مؤشرات صدق بناء الاختبارات والمقاييس فضلا عن تجانس الفقرات فى قياس المتغير التى اعدت لقياسه من خلال ارتباطها بالدرجه الكليه يعد مؤشرا على صدق البناء ولما كانت فقرات المقياس لها قدره على التمييز بين المحبين ومتجانسه من خلال ارتباطها بالدرجه الكليه لذا يعد هذا مؤشرا على صدق المقياس ولتحقيق ما تقدم فقد تم تطبيق المقياس على عينه من ناشئات جمباز الايروبيك بلغ عددها (٥) ناشئات اختيرو من مجتمع البحث ومن خارج عينه البحث الاساسيه وجدول (٣) توضح معامل صدق الاتساق الداخلي للمقياس كما ياتى:

جدول (٣)

صدق الاتساق الداخلي بين العبارة والبعد وبين العبارة والمجموع الكلى

لمقياس الطاقة النفسية لناشئات جمباز الايروبيك ن = ٥

البعد الأول			البعد الثانى			البعد الثالث			البعد الرابع		
م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع	م	العبارة مع البعد	العبارة مع المجموع
١	٠.٨٩٠	٠.٨٨٨	١	٠.٨٨٣	٠.٩٢٦	١	٠.٨٩٦	٠.٨٩٣	١	٠.٩٠٥	٠.٩٢٦
٢	٠.٨٩٥	٠.٩١٢	٢	٠.٩١٤	٠.٨٩٣	٢	٠.٨٩٥	٠.٨٩٤	٢	٠.٩٣٠	٠.٨٩٣
٣	٠.٨٨٤	٠.٨٨٦	٣	٠.٩١٥	٠.٨٩١	٣	٠.٨٩٩	٠.٨٩٥	٣	٠.٨٨٩	٠.٩٣٢
٤	٠.٨٨٦	٠.٨٩٣	٤	٠.٨٨٢	٠.٨٩٢	٤	٠.٨٨٦	٠.٨٩٧	٤	٠.٨٩٦	٠.٨٩٣
٥	٠.٨٨٧	٠.٩٠٢	٥	٠.٨٨٣	٠.٩١٦	٥	٠.٨٩٤	٠.٩١٢	٥	٠.٩٠٤	٠.٨٨٥
٦	٠.٧٨٩	٠.٨٩٣	٦	٠.٨٨٥	٠.٩٠٧	٦	٠.٨٨٩	٠.٩٠٦	٦	٠.٨٩٢	٠.٩٢٤
٧	٠.٨٩٦	٠.٨٨٣	٧	٠.٩١٦	٠.٨٩٨	٧	٠.٨٨٥	٠.٩٢٨	٧	٠.٨٩٥	٠.٨٩٦
٨	٠.٩١١	٠.٨٨٥	٨	٠.٨٨٦	٠.٨٨٨	٨	٠.٨٩٤	٠.٨٩٥	٨	٠.٩٢٣	٠.٨٩١
٩	٠.٩٠٢	٠.٩٣٥	٩	٠.٨٩٥	٠.٨٩٧	٩	٠.٩٠٦	٠.٨٩٤	٩	٠.٨٨١	٠.٨٩٤
١٠	٠.٨٨٥	٠.٨٨٨	١٠	٠.٩٠٢	٠.٨٨٧	١٠	٠.٩٠٣	٠.٨٨٩	١٠	٠.٨٨٤	٠.٩٠١

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٨٨١

يوضح جدول (٦) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والبعد حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٨٨١ - ٠.٩٣٥) وكذلك وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين العبارة والمجموع الكلي للمقياس حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة ما بين (٠.٧٦٤ - ٠.٩٣٥) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الإتساق الداخلي للمقياس قيد البحث.

ثالثا - ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار يوم (٢٠٢٢/٨/٤) ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى يوم (٢٠٢٢/٨/٨) بفواصل زمنية ٣ أيام ومن ثم حساب معامل الارتباط كما هو موضح بجدول رقم (٤).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث

ن=٥

م	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		فرق المتوسطات	قيمة ر
			س	ع±	س	ع±		
١	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم/كجم	١٤٩.٣	٥.٠٥	١٤٨.٤	٤.٥٠	٠.٩	٠.٩٩٢
٢	اختبار دفع كرة طبية وزن ٣ كجم باليدين	سم	٢٣٣.٠	٣.١٨	٢٣٠.٥	٧.٨١	٢.٥	٠.٩٦٧
٣	اختبار الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين	عدد	١٠.٢٤	٢.٧١	١١.٣٢	٤.٤٨	١.٠٨	٠.٩٧٦
٤	جلوس البرجل الأمامي (يمين)	سم	٠.٩٢	٢.٣٠	١.٠٠	٣.٤١	٠.٠٨	٠.٩٥٨
٥	جلوس البرجل الأمامي (شمال)	سم	١.٣٠	٣.٦٤	١.٥٠	٤.٧٣	٠.٢	٠.٩٩٧
٦	جلوس البرجل الموازي	سم	٢.٢٠	٢.٤٢	٢.٥٠	٣.٤٢	٠.٣	٠.٩٥٨
٧	اختبار اللمس السفلي والجانبى	عدد	٢١.٣٠	١.٤٣	٢٣.١٠	٥.٣٠	١.٨	٠.٩٩٧
٨	ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	سم	١٢.٢٠	٢.٣١	١١.٣٠	٢.٢٣	٠.٩	٠.٩٥٩
٩	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٧٢.١٢	٣.٣٠	٧٣.١٢	٣.٢٤	١.٠	٠.٩٩٨
١٠	اختبار التوازن الثابت	درجة	١٩.٢٩	٢.١٥	١٨.٢٧	٤.٥١	١.٠٢	٠.٩٨٨
١١	اختبار الوثب بالحبل	عدد	١٠.٢٤	٤.٦٥	١١.٣١	٥.١٣	١.٠٧	٠.٩٨٧
١٢	اختبار T-test	ثانية	١٧.٥٥	١.٨١	١٨.٥١	٣.٨٠	٠.٩٦	٠.٩٧٨

قيمة ر الجدولية عند مستوي معنوية ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من الجدول (٥) أن قيمة ر جاءت دالة إحصائيا عند مستوي معنوية (٠.٠٥) بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع الاختبارات قيد البحث مما يدل على ان جميع الاختبارات على درجة مقبولة من الثبات.

رابعاً - معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية

قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات للمقياس عن طريق التطبيق ثم إعادة التطبيق Test Retest حيث تم تطبيق المقياس على عدد (٥) ناشئات ممثلين لمجتمع البحث حيث تم إجراء التطبيق الأول يوم الثلاثاء (٢٠٢٢/٨/٤) ثم قامت الباحثة بإعادة التطبيق يوم الثلاثاء (٢٠٢٢/٨/٨) والجدول (٥) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين لكل بعد من أبعاد مقياس "الطاقة النفسية".

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية لناشئات جميزالايرويك ن=٥

البعد الاول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	*.٩١٦	١	*.٩٣٥	١	*.٨٧٤	١	*.٨٦٦
٢	*.٩٣٤	٢	*.٩١٥	٢	*.٨٩٣	٢	*.٨٣٣
٣	*.٩٠٥	٣	*.٨٨٥	٣	*.٩٠٤	٣	*.٨٦٥
٤	*.٩٢١	٤	*.٩٤١	٤	*.٨٦٧	٤	*.٨٩٧
٥	*.٨٩٠	٥	*.٨٧٢	٥	*.٩١٨	٥	*.٨٦١
٦	*.٩١٥	٦	*.٨٣٥	٦	*.٩٣٢	٦	*.٨٣٤
٧	*.٨٧٥	٧	*.٨٤٦	٧	*.٨٩٨	٧	*.٨٧٥
٨	*.٨٣٢	٨	*.٨٦٤	٨	*.٩١٦	٨	*.٩٠٦
٩	*.٩٠٣	٩	*.٨٥٥	٩	*.٩٢٧	٩	*.٨٦٦
١٠	*.٨٦٦	١٠	*.٨٣٥	١٠	*.٩١٣	١٠	*.٩٠٧

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.881$

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للمقياس حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٨٣٢-٠.٩٤١) وهي معاملات ارتباط ذو دلالة عالية مما يشير إلى ثبات المقياس.

جدول (٦)

التجزئة النصفية ومعامل ألفا لبيان معامل الثبات لمقياس الطاقة النفسية لناشئات جميزالايرويك ن=٥

م	ابعاد المقياس	اختبار التجزئة النصفية		معامل ألفا Deleted Cronbach's Alpha if Item
		سبيرمان-براون	جتمان	
١	البعد الاول	٠.٨١٥	٠.٧٨٥	٠.٨٦٢
٢	البعد الثاني	٠.٨٥١	٠.٨٣٣	٠.٨٧٠
٣	البعد الثالث	٠.٨١٣	٠.٨٢٨	٠.٨٧٨
٤	البعد الرابع	٠.٧٥١	٠.٧٧٢	٠.٨٥٢
	الدرجة الكلية	٠.٨٩٨	٠.٨٦٧	٠.٨٩٤

يوضح جدول (٦) اختبار التجزئة النصفية بطريقتي سبيرمان - براون و جتمان وكذلك معامل الفا (كرونباخ) لبيان معامل الثبات لابعاد البحث الأربعة لمقياس الطاقه النفسيه بالاضافة إلى إجمالي المقياس ويتضح وجود دلالات إحصائية قوية تشير إلى ثبات المقياس.

مقياس الطاقة النفسية (اعداد الباحثان)

قام الباحثان بالاطلاع على العديد من الدراسات المرتبطه بمجال الدراسه كدراسة كلا من سناء زهران, ٢٠١٨ (١٣)، فاتن حسين محمد المتولى, ٢٠١٦ (٢٤)، حيدر غازي عزيز, ٢٠٠٨ (١٤) بهدف تحديد المحاور الخاصة بالمقياس مرفق (٦) وهي

_الثقه بالنفس

_الدافعيه

_التحكم في الانفعالات

_الطموح

قامت الباحثان باعداد استماره استطلاع رأى الخبراء وعددهم (٨) متخصصين في مجال علم النفس الرياضي مرفق (٢) في الصوره المبدئيه لابعاد مقياس الطاقه النفسيه لناشئات جمباز الايروبيك والبالغ عددهم (٤) ابعاد ، تم تحديد النسبه المئويه لكل بعد من ابعاد مقياس الطاقه النفسيه لناشئات جمباز الايروبيك قامت الباحثان باختيار الابعاد جميعها حيث انها حصلت على نسبه مئويه (١٠٠٪) من مجموع آراء الساده الخبراء وهذه النسبه ارتضتها الباحثان

جدول(٧)

التكرارات والنسبة المئوية والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء

حول ابعاد مقياس الطاقه النفسيه ن=٨

م	الأبعاد	أوافق		لا أوافق		الوزن النسبي	الأهمية النسبية
		ك	%	ك	%		
١	الثقه بالنفس	٨	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	٨	١٠٠.٠٠٠
٢	الدافعيه	٨	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	٨	١٠٠.٠٠٠
٣	التحكم في الانفعالات	٨	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	٨	١٠٠.٠٠٠
٤	الطموح	٨	١٠٠.٠٠٠	٠	٠.٠٠٠	٨	١٠٠.٠٠٠

يوضح جدول (٧) التكرار والنسبة المئوية والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء السادة الخبراء حول ابعاد مقياس الطاقه النفسيه ويتضح إجماع السادة الخبراء بنسبة (١٠٠.٠٠٠٪) على أهمية تلك الأبعاد.

قامت الباحثان بصياغة عبارات المقياس مستعينة بالابعاد من آراء الخبراء التي تقيس تلك الابعاد. وقد راع الباحثان صياغة عبارات المقياس أن تكون سلسلة وبسيطة ومفهومة، وبذلك تم وضع المقياس في صورته المبدئية وقد بلغ هذه العبارات (٥٠) عبارة - مرفق (٨).
تحديد النسبة المئوية لعبارات مقياس الطاقه النفسيه، واختار الباحثان العبارات التي حصلت علي نسبة من (٧٥,٠٠ : ١٠٠.٠٠٠٪) من مجموعة آراء الخبراء السادة الخبراء،

والوصول إلى الصورة النهائية لمقياس الطاقه النفسيه لناشئات جمباز الايروبيك، حيث أصبح المقياس في صورته النهائية (٤٠) عبارة وبذلك تم حذف (١٠) عبارات - مرفق (٦) - وهذا ما يوضحه جدول (٨)،(٩).

وقد تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير (نعم - إلى حد ما - لا) وكانت درجاتهم (٣ - ٢ - ١) على التوالي بحيث تنحصر الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (٥٠ : ١٥٠) درجة .

جدول (٨)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات أبعاد مقياس

الطاقه النفسيه لناشئات جمباز الايروبيك ن=٨

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع	
م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %	م	نسبة الموافقة %
١	١٠٠.٠٠٠	١	٨٧.٥٠٠	١	١٠٠.٠٠٠	١	٥٠.٠٠٠
٢	٢٥.٠٠٠	٢	١٠٠.٠٠٠	٢	١٠٠.٠٠٠	٢	٨٧.٥٠٠
٣	١٠٠.٠٠٠	٣	٢٥.٠٠٠	٣	٨٧.٥٠٠	٣	١٠٠.٠٠٠
٤	٧٥.٠٠٠	٤	١٠٠.٠٠٠	٤	٧٥.٠٠٠	٤	٧٥.٠٠٠
٥	٧٥.٠٠٠	٥	١٠٠.٠٠٠	٥	١٠٠.٠٠٠	٥	١٠٠.٠٠٠
٦	١٠٠.٠٠٠	٦	٧٥.٠٠٠	٦	٨٧.٥٠٠	٦	٧٥.٠٠٠
٧	٨٧.٥٠٠	٧	١٠٠.٠٠٠	٧	٧٥.٠٠٠	٧	٢٥.٠٠٠
٨	٨٧.٥٠٠	٨	٢٥.٠٠٠	٨	٧٥.٠٠٠	٨	١٠٠.٠٠٠
٩	١٠٠.٠٠٠	٩	٨٧.٥٠٠	٩	٨٧.٥٠٠	٩	٨٧.٥٠٠
١٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	١٠٠.٠٠٠	١٠	٣٧.٠٠٠	١٠	١٠٠.٠٠٠
١١	٣٧.٠٠٠	١١	٢٥.٠٠٠	١١	٧٥.٠٠٠	١١	٨٧.٥٠٠
١٢	١٠٠.٠٠٠	١٢	١٠٠.٠٠٠	١٢	٢٥.٠٠٠	١٢	٢٥.٠٠٠
١٣		١٣	٢٥.٠٠٠	١٣		١٣	
١٤		١٤	١٠٠.٠٠٠	١٤		١٤	

يوضح جدول (٨) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء حول عبارات مقياس الطاقه النفسيه لناشئات جمباز الايروبيك ويتضح تراوح النسبة المئوية للعبارات ما بين (٢٥.٠٠٠ % - ١٠٠.٠٠٠ %) وقد ارتضت الباحثتان والسادة المشرفين بالعبارات التي حصلت على نسبة مئوية قدرها (٧٥,٠٠٠ % - ١٠٠,٠٠٠ %) وقد اسبعت الباحثتان العبارات التي حصلت على (٢٥,٠٠٠ % - ٣٧,٠٠٠ %)

جدول (٩)

العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة والمعدلة

لمقياس الطاقه النفسيه لناشئات جمباز الايروبيك

م	الأبعاد	العدد المبدئي للعبارات	عدد العبارات المستبعدة	أرقام العبارات المستبعدة	عدد العبارات المعدلة	أرقام العبارات المعدلة	العدد النهائي للعبارات
١	البعد الأول (الثقة بالنفس)	١٢	٢	١١,٢	٢	٤,٨	١٠
٢	البعد الثاني (الدافعية)	١٤	٤	٣,٨,١,١٣	٢	١,٥	١٠
٣	البعد الثالث (التحكم في الانفعالات)	١٢	٢	١٠,١٢	٢	٩-٧	١٠
٤	البعد الرابع (الطموح)	١٢	٢	٧,١٢	٢	٢,٥	١٠
	إجمالي المقياس	٥٠	١٠	١٠	٨	٨	٤٠

يوضح جدول (٩) العدد المبدئي والنهائي وأرقام العبارات المستبعدة لمقياس الطاقة النفسية لناشئات جمباز الأيروبيك ويتضح اتفاق السادة الخبراء على استبعاد عدد (١٠) عبارات من إجمالي المقياس وعده (٥٠) عبارة وتعديل عدد (٨) عبارات وبذلك أصبح العدد النهائي لإجمالي المقياس (٤٠) عبارة.

وقام الباحثان بإيجاد الصدق عن طريق صدق الاتساق الداخلي بين العباريه والبعد وبين العباريه والمجموع الكلي لابعاد المقياس وهذا ما يوضحه جدول (٣) كما قام الباحثان بإيجاد الثبات من خلال إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق واعاده التطبيق وإيجاد معامل الفا كرونباخ وهذا ما يوضحه جداول

جدول (١٠)

العبارات الإيجابية والسلبية لمقياس الطاقة النفسية لناشئات جمباز الأيروبيك

البعد	اتجاه العباريه	ارقام العبارات	العدد
البعد الاول (الثقة بالنفس)	ايجابي	١, ١٢, ٩, ٨, ٦, ٥, ٣	٨
	سلبى	٤, ٧	٢
البعد الثانى (الدافعيه)	ايجابي	١٤, ١٠, ٩, ٧, ٦, ٤, ٢, ١	٨
	سلبى	١٢, ٥	٢
البعد الثالث (التحكم في الانفعالات)	ايجابي	٧, ٦, ٤, ٣	٤
	سلبى	١١, ٩, ٨, ٥, ٢, ١	٦
البعد الرابع (الطموح)	ايجابي	١, ١١, ٩, ٨, ٦, ٥, ٤, ٣, ٢	١٠
	سلبى	لا يوجد	لا يوجد

جدول (١١)

أبعاد مقياس الطاقة النفسية لناشئات جمباز الأيروبيك وعدد عباراته والدرجة الكلية

له بعد صدق الخبراء

م	الابعاد	عدد العبارات	الحد الأدنى للدرجة	الدرجة الوسطى	الحد الأقصى للدرجة
١	الثقة بالنفس	١٠	١٠	٢٠	٣٠
٢	الدافعيه	١٠	١٠	٢٠	٣٠
٣	التحكم في الانفعالات	١٠	١٠	٢٠	٣٠
٤	الطموح	١٠	١٠	٢٠	٣٠
	المجموع	٤٠	٤٠	٨٠	١٢٠

يتضح من جدول (١١) ابعاد مقياس " الطاقة النفسية لناشئات جمباز الأيروبيك " وعدد عباراته والدرجة الكلية له بعد صدق المحكمين وبذلك تكون الدرجة الكلية للمقياس (١٢٠) درجة.

البرنامج التدريبي المقترح: مرفق (١٠)

الهدف من البرنامج

يهدف البرنامج التدريبي الى تحسين الطاقة النفسية ومستوى صعوبات الجملة الحركية لناشئات جمباز الأيروبيك مرحلة تحت ١١ سنوات ، (وذلك من خلال تحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء عن طريق استخدام تمارين الهاتايوجا).

أسس وضع البرنامج التدريبي باستخدام تمارين الهاتايوجا :

بعد الإطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في تدريب ناشئات الجمباز والمراجع التي إهتمت بتدريبات اليوجا بأنواعها وطرق تدريبات القدرات البدنية في الجمباز ، واخذ آراء المتخصصين و الخبراء تم وضع محتوى البرنامج التدريبي المقترح لهذا البحث وقد إشتمل على ١١ وضع أساسي من أوضاع الهاتايوجا تم تنفيذهم في ضوء المعايير التالية :

- طريقة التدريب التكراري والتحكم في درجات الحمل من حمل متوسط (٥٠-٧٥%) الى حمل عالي (٧٥-٩٠%)
- إتباع مبادئ التدريب (الخصوصية -التدرج -الفروق الفردية- التكامل) في وضع وتطبيق محتويات البرنامج التدريبي
- التحكم في شدة أداء التمرين عن طريق زيادة زمن الثبات في الأوضاع المختلفة مع الوصول لأقصى مدى ممكن .
- تدريب اللاعبات على طريقة التنفس الصحيحة وبشكل سهل ومنتظم أثناء أخذ الأوضاع المختلفة للهاتايوجا بحيث ينخفض معدل التنفس لضمان إعطاء الجسم الفرص لامتناس أكبر قدر من الاكسجين .
- يجب الحرص على التنفس بشكل سهل ومنتظم بحيث يتم التركيز على التنفس من فتحتي الأنف بشكل بطيء .
- التدرج في زمن وعدد تكرارات الأداء .
- التركيز على عملية التنفس بشكل عميق بحيث يكون التنفس من كامل الرئتين
- تحديد أوضاع الهاتايوجا في كل جلسة ومدى صعوبتها .
- يتم تنفيذ تدريبات الهاتايوجا قبل الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية أو خلال الجزء الأخير من الوحدة التدريبية.
- يمكن ممارسة رياضة الهاتايوجا في أي مكان امن صغرت مساحته او كبرت .
- أن يكون جو الممارسة هادئ ومريح بعيد عن الضوضاء .
- يمكن الاستعانه بعوامل طبيعية كالزهور ومجموعه من الصور الجميلة .
- يمكن مصاحبة الموسيقى الهادئه أثناء ممارسة اليوجا .
- توفير سطح مريح عن طريق وضع المراتب الصحيه على الأرض .
- التدرج في وقت ممارسة اليوجا وكذلك عدد مرات الممارسة .
- يجب مراقبة الممارس باستمرار والتوقف عند ملاحظة حالات الاجهاد والارهاق والملل .
- متابعة عملية الشهيق والزفير عند ملاحظة نوعا من الاجهاد البدني وعدم انسياب التنفس .
- التأكد من أن ممارسة اللاعب لتمارين الهاتايوجا لا تسبب له أي الام او إصابات .
- أداء تمارين الهاتايوجا داخل مناخ من الاستمتاع والتسلية بحيث يشعر اللاعب أن النجاح في أداء وضع ما أو الفشل فيه ليس الا لمجرد المتعه ذلك ينمي الشعور بالجرأه والشجاعة.
- غلف التلفون أو اى جهاز يمكن أن يسبب تشوش أثناء التمرين .
- يفضل ألا تكون المعدة ممتلئه بالطعام مع تجنب الشعور بالجوع أيضا . (٩ : ٣٠-٣٣)

استراتيجية تنفيذ الجلسة الخاصة بالهاثايوجا داخل الوحدة التدريبية :

أ- تمارين التنفس Breathing Training

المبادئ العامة لأسلوب التنفس التي تم مراعاتها :-

- يعنى ذلك أن تتنفس اللاعبة بشكل منظم وألا تتوقف عن التنفس أثناء أداء أوضاع الهاتايوجا .
- (عمق التنفس) أي يتم التنفس من كامل الرئتين .
- (بطء التنفس) ويعنى ذلك أن معدلات التنفس البطيئة تعطى الفرصة للجسم لامتصاص أكبر قدر من الأكسجين .
- التركيز على أخذ النفس من فتحة الأنف. (٣٢: ١٢٣) ، (٢٧: ٢٣، ٢٢) (٤٦)

ب- تمارين الاسترخاء Relaxation Training

هو بعض الأوضاع التي تتخذها اللاعبة بغرض ارتخاء العضلات ومنها وضع الجثة Shavsana مرفق (٩) حيث يغوص اللاعبة في أعماق ذاتها متأملتها جسدها الفيزيائي . (٤٧)

شكل (٢)

وضع الجثة



ج- تمارين التأمل Meditation Training

التأمل هو وسيلة لتهدئة العقل بمجرد أن تتقنها اللاعبة تكون قادرة على التحكم في الأفكار والعواطف التي تسيطر على العقل وكذلك التركيز يعطى طاقة وقوه كبيرة للاعبات ، فالتأمل بمثابة التهيئة السيكلوجية أو النفسية لأداء تدريبات اليوجا ، يتم تنفيذ تمارين التأمل في وضع اللوتس Baddha Konasana . (٢٥ : ٧٥) (٤٧) مرفق (٩)

شكل (٣)

وضع اللوتس



د- تمارين الهاتايوجا Hathayoga Training

يتم تنفيذ أوضاع الهاتايوجا في فترة الاعداد وقبل المنافسه مع مراعاة قواعد واستراتيجية تطبيق هذه التمارين بحيث تنفذ الأوضاع الجسدية بكل دقة والبقاء فيها بدون حراك واستكمالها بحركات ديناميكية . (٢٥ : ٧٧) مرفق (١٠)

هـ - نهاية الجلسة End of session

هدفنا هو مساعدة اللاعبين للوصول الى حالة اليقظة والانتعاش وكذلك الوصول لأقصى درجات التركيز الممكنة ،حيث قامت الباحثتان بالقاء بعض العبارات مثل (افتح العينين - افحص الأشياء الموجودة داخل الغرفة - اختبر نفسك بأنك تشعر باليقظة والانتعاش - اقبض أصابع اليدين ومدها قليلا - اثني ومد المرفقين مرات قليلة - ثم الركبتين بلطف - بلطف مط جسمك - الدوران للجانبين) . (٢ : ٥٩٧-٦٥٤) ، (٢٥ : ٤٤)

جدول (١٢)**التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح**

م	المحتوى	الفترة
١	مدة البرنامج التدريبي	٦ أسابيع
٢	عدد الوحدات التدريبية للهاتايوجا في الأسبوع	٣
٣	عدد الوحدات التدريبية للهاتايوجا في البرنامج	١٨
٤	زمن الوحدة التدريبية	١٢٠-١٠٥
٥	زمن تدريبات الهاتايوجا في الوحدة	٤٥-٣٠
٦	زمن أداء التمرين (الثبات في كل وضع)	٣٠ ث - ١ق

- يجب مراعاة التدرج في عدد أوضاع الهاتايوجا بالجلسات على أن تبدأ الجلسات بثلاث أوضاع حتى الوصول إلى تسعة أوضاع .
- الراحة بين كل مجموعة للوضع الواحد يكون بالرقود على الظهر مع الاسترخاء في وضع الجثة لمة (٥) ثواني .

تم تحديد التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح عن طريق الرجوع للمراجع والدراسات العلمية والتي استخدمت أسلوب تدريبات الهاتايوجا في وضع برامجهم التدريبية وكانت النتائج إيجابية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية والمهارية .(مراجع هاتا)

أجزاء وحدة التدريب :**تنقسم الوحدة التدريبية الى :-**

- **جزء الإحماء:** يشتمل هذا الجزء على التهيئة الفسيولوجية والبدنية لاستقبال الحمل التدريبي ، ويجب التركيز على ارخاء الأطراف والمفاصل قبل البدء في الدورة الرئيسية لرياضة اليوجا يستغرق هذا الجزء (٢٠) ق
- **الجزء البدني:** يشمل هذا الجزء على تدريبات متنوعة من تدريبات الاسترخاء والتأمل والتنفس وبعض أوضاع الهاتايوجا يستغرق هذا الجزء من (٣٠) الى (٤٥) ق
 - الأسبوع الأول والثاني (٣٠)ق
 - الأسبوع الثالث والرابع (٤٠)ق
 - الأسبوع الخامس السادس (٤٥)ق

• **الجزء المهمل:** يشمل هذا الجزء التدريب على الصعوبات الحركية (- push up - ١/١ turn - Air turn - straddle support - Tuck Jump to split - Illusion - Cossack Jump -) بالإضافة للتدريب على سلاسل الحركات الأساسية التي يتضمنها الروتين. يستغرق هذا الجزء (٤٥) ق

• **الجزء الختامي:** يشمل على تدريبات التهدئة والاسترخاء من أجل عودة الناشئة للحالة الطبيعية، يستغرق هذا الجزء (١٠) ق

الخطوات التنفيذية للبحث :-

القياسات القبلية:

تم اجراء القياس القبلي لمجموعة البحث الأساسية على مدى يومان اليوم الأول يوم الثلاثاء (٢٠٢٢/٨/٩) تم قياس مستوى الطاقة النفسية عن طريق تطبيق المقياس النفسي إعداد الباحثان مرفق (٦) ، وتم قياس مستوى الأداء المهارى للصعوبات الحركية قيد البحث . واليوم الثانى الأربعاء (٢٠٢٢/٨/١٠) تم اجراء الاختبارات البدنية الخاصة بالدراسة (مرفق ٧) ، وقد تم الإستعانة بمجموعة من المساعدين وذلك للمساعدة في عمل القياسات الخاصة بالبحث ، تم تدريبهم مسبقاً على كيفية تطبيق الاختبارات البدنية.

تنفيذ التجربة الأساسية :

قامت الباحثان بتطبيق التجربة الأساسية من يوم الاحد (٢٠٢٢/٨/١٤) ، إلى يوم الخميس (٢٠٢٢/٩/٢٢) م بصالة الجماز بأكاديمية RIO، وكان زمن التطبيق الفعلي (٦) أسابيع ، وبواقع ثلاث وحدات اسبوعيا وذلك أيام الأحد الثلاثاء الخميس .بمعدل (١٠٥ - ١٢٠)ق للوحده التدريبية الواحدة ، بلغ زمن تطبيق تمرينات الهاتايوجا داخل الوندع التدريبيه (٣٠ - ٤٥)ق.

القياس البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث عن طريق تطبيق البرنامج التدريبى باستخدام تمرينات الهاتايوجا ، تم اجراء القياسات البعدية مع مراعاة نفس الشروط والظروف في القياسات القبلية حيث تم قياس المستوى المهارى للصعوبات الحركية قيد البحث يوم السبت (٢٠٢٢/٩/٢٤) بتصوير اللاعبات واختيار افضل محاولة وإرسالها للسادة المحكمين على اسطوانة مدمجة C.D من أجل التحكيم واعطاء كل لاعبة درجة من (١٠) على مستوى أدائها لكل صعوبة حركية على حدى ، ثم تم قياس الاختبارات البدنية وتطبيق المقياس النفسي في اليوم التالى يوم الجمعة (٢٠٢٢ / ٩ / ٢٥) وتدوين النتائج في الاستمارات المعدة لذلك استعدادا لإجراء المعاملات الاحصائية اللازمة .

المعالجات الاحصائية: -

قامت الباحثتان بتجميع البيانات التي تم الحصول عليها من نتائج الاختبارات البدنية، ونتائج الأداء المهارى ومعالجتها عن طريق برنامج (SPSS) واستخدمت المعاملات الاحصائية التالية: -

الموسيط Median

المتوسط الحسابي Mode

Standard deviation الانحراف المعياري

Kurtosis التقلطح

Skeweness معامل الالتواء

Corrlation معامل الارتباط

T test اختبار (ت)

Rate of change نسبة التغير

Cronbach's alpha معامل ألفا

عرض ومناقشة النتائج: -

أولا عرض النتائج:

عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول

جدول (١٣)

دلالة الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ن=٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التغير %
			ع±	س	ع±	س			
١	إختبار الوثب العمودي من الثبات	سم/كجم	١٥٠.٣	١.٦٦١	٢.٨٥	١٦١.٤	١١.١	٥.٢٣*	٧.٣٨
٢	اختبار دفع كرة طبية وزن ٣ كجم باليدين	سم	٢٥٠.٠	٠.٩٢٤	١.٣٧	٢٧٩.٠	٢٩.٠	١٠.٢٤*	١١.٦
٣	اختبار الدفع لأعلى من الوقوف على اليدين	عدد	٩.١٧	٠.٨١٢	١.٩٨	١١.٣٦	٢.١٩	٣.٧٨*	٢٣.٨٣
٤	جلوس الرجل الأمامى (يمين)	سم	٠.٥٠	١.٢٢١	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٥٠	١.٦٠	٠.٠١
٥	جلوس الرجل الأمامى (شمال)	سم	٠.٧٠	٠.٨٨٩	٠.٠٠	٠.٠٠	٠.٧٠	١.٧١	٠.٠١
٦	جلوس الرجل الموازى	سم	٢.١٠	١.٠٢١	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.١٠	٢.٠٣	٠.٠١
٧	اختبار اللمس السفلي والجانبى	عدد	٢٠.٢٦	١.٥٢١	٣.٤٠	٢٦.٣٢	٦.٠٦	٣.٤٢*	٢٩.٩١
٨	ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف	سم	١٣.٢٠	١.٢٢٤	٢٤.٣١	٢٤.٣١	١١.١١	٨.٦١*	٨٩.١٦
٩	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٧٠.٧٢	٠.٢٣١	٠.٨٢	٨١.٥٢	١٠.٩	٥.٧٢*	١٥.٢٧
١٠	اختبار التوازن الثابت	درجة	٢٠.٢٧	٠.٦٩١	٠.٩٢	٢٨.١٢	٧.٨٥	٤.٣١*	٣٨.٧٢
١١	اختبار الوثب بالحبل	عدد	١١.٢٤	٠.٧٩٢	١.٦٠	١٥.١٧	٣.٩٣	٣.٣١*	٣٤.٩٦
١٢	اختبار T-test	ثانية	١٨.٩٥	٠.٥٥٢	٣.٤١	١٥.٧٤	٣.٢١	٣.٤٢*	١٦.٩٣

*دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ٧ وقيمة ت الجدولية = ٢.٣٦٤

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية حيث أن قيمة ت المحسوبة قد فاقت قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥ ، كما يتضح من جدول (١٣) أنه لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في اختبارات (جلوس الرجل الأمامي (يمين)، جلوس الرجل الأمامي (شمال)، جلوس الرجل الموازي) .
عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني

جدول (١٤)

دلاله الفروق ونسبة التحسن بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى للصعوبات الحركية قيد البحث ن=٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	نسبة التحسن %
			س	ع±	س	ع±			
١	push up	درجة	٥.٢	٠.٥٩٩	٧.٤	١.٤٢	٢.٢	*٤.٢٢	٤٢.٣٠
٢	straddle support	درجة	٦.١	٠.٣٥١	٨.٦	٢.٣١	٢.٥	*٣.٩١	٤٠.٩٨
٣	Air turn	درجة	٥.٢	٠.٢٩٢	٧.٢	٠.٩٢١	٢.٠	*٣.٧١	٣٨.٤٦
٤	١/١ turn	درجة	٥.٣	٠.٥٢٩	٧.٠	٠.٥٧٥	١.٧	*٥.٦٢	٣٢.٠٧
٥	Illusion	درجة	٤.٥	٠.٨٥٧	٩.٢	١.٨٢٧	٥.٠	*٨.٧٣	١٠٤.٤٤
٦	Tuck Jump to split	درجة	٤.٢	٠.٨٨١	٩.١	١.٩١٩	٤.٩	*٧.٢٢	١١٦.٦
٧	Cossack Jump	درجة	٤.٤	٠.٧٢١	٨.٩	٢.٣٤٠	٤.٥	*٦.٩٢	١٠٢.٢٧

*دال عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجة حرية ٧ وقيمة ت الجدولية = ٢.٣٦٤

يتضح من الجدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كل من درجات القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى الأداء المهارى للصعوبات الحركية قيد البحث حيث أن قيمة ت المحسوبة قد فاقت قيمة ت الجدولية عند درجة حرية ٧ ومستوى معنوية ٠.٠٥

عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لدى عينه البحث التجريبية في ابعاد الطاقة النفسية ن=٨

م	المتغير	البعد الاول (الثقة بالنفس)				العبارة	
		القياس القبلي		القياس البعدي			
		س	ع±	س	ع±		
١	اتخذ القرار اثناء المنافسه بعد تفكير	١.٣٧	٠.٥١٧	٢.٨٧	٠.٣٥٣	١.٥٠	٥.٦١
٢	اتقبل النقد من زميلاتي بصدق رغب	١.٥٠	٠.٧٥٥	٢.٣٧	٠.٧٤٤	٠.٨٧	٢.٩٦
٣	استطيع ان احل المشكلات التي تواجهني	١.٣٧	٠.٧٤٤	٢.٥٠	٠.٧٥٥	١.١٢	٣.٢١
٤	اتغلب على الأفكار السلبية	١.٥٠	٠.٧٥٥	٢.٥٠	٠.٥٣٤	١.٠٠	٥.٢٩
٥	أحاول تصحيح اخطائي	١.٣٧	٠.٧٤٤	٢.٦٢	٠.٥١٧	١.٢٥	٣.٠٣
٦	أؤمن بقدراتي البدنيه	١.١٢	٠.٣٥٣	٢.٥٠	٠.٥٣٤	١.٣٧	٥.٢٢
٧	اشعر بالحزن عند رؤيه لاعبه تؤدي افضل مني	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.٧٥	٠.٤٦٢	١.٥٠	٤.٥٨
٨	اعمل على تنميه قدراتي العقلية	١.٦٢	٠.٧٤٤	٢.٦٢	٠.٥١٧	١.٠٠	٣.٠٥
٩	اتوتر عندما اؤدي حركات جديده	١.٣٧	٠.٧٤٤	٢.٢٥	٠.٧٠٧	٠.٨٧	٢.٤٩
١٠	اركز على الأداء الجيد اكثر من النتائج	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.١٢	٠.٦٤٠	٠.٨٧	٣.٨٦

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦٤

يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد الأول الخاص (بالثقة بالنفس) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٤٩ إلى ٥.٦١) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي

جدول (١٦)

ن=٨

م	العبارة	البعد الثاني (الدافعية)			
		القياس القبلي		القياس البعدي	
		س	ع±	س	ع±
١	اشعر بوجود حافظ يجعلني اؤدى افضل.	١.٣٧	٠.٥١٧	٢.٦٢	٠.٥١٧
٢	اركز على تعلم حركات جديده ونادره	١.٣٧	٠.٥١٧	٢.٦١	٠.٥١٦
٣	يحفزني المدرب اثناء الاداء	١.٦٢	٠.٧٤٤	٢.٥٠	٠.٧٥٥
٤	تقل عزيمتى عند عمل خطأ اثناء المنافسه	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.٦٢	٠.٥١٧
٥	اتحفز عند رؤيه حركه مختلفه	١.٦٢	٠.٧٤٤	٢.٣٧	٠.٧٤٤
٦	تتسم تحركاتي بالتنوع اثناء الاداء	١.٥٠	٠.٧٥٥	٢.٣٧	٠.٧٤٣
٧	اسعى لتكون درجاتي عاليه	١.٦٢	٠.٧٤٤	٢.٦٢	٠.٥١٧
٨	اتشجع عندما اؤدى بطريقه صحيحه دون اخطاء.	١.٦٢	٠.٧٤١	٢.٥٠	٠.٥٣٤
٩	تقل عزيمتى عند تغيير الملعب..	١.٧٥	٠.٨٨٦	٢.٦٢	٠.٥١٦
١٠	يزيد حماسي مع تشجيع الجمهور	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.٦٢	٠.٥١٧

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦٤

يتضح من جدول (١٦) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد الثاني الخاص (بالدافعية) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٤٩ إلى ٧.٥١) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي

جدول (١٧)

ن=٨

م	العبارة	البعد الثالث (التحكم في الانفعالات)			
		القياس القبلي		القياس البعدي	
		س	ع±	س	ع±
١	اتوتر قبل المنافسه من رؤيه الجمهور.	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.٦٢	٠.٥١٧
٢	اتعصب عند القيام بأداء غير صحيح	١.١٢	٠.٣٥٣	٢.٢٥	٠.٧٠٧
٣	اتعامل بطريقه صحيحه مع المواقف الضاغته	١.٢٥	٠.٧٠٧	٢.٦٠	٠.٥١٧
٤	يساعدني التمرين على ازاله التوتر قبل المنافسه	١.٣٧	٠.٥١٧	٢.٧٥	٠.٥١٧
٥	ارتبك بسرعه عند التعرض لموقف مفاجئ	١.٣٧	٠.٤٦٢	٢.٣٧	٠.٥١٧
٦	استطيع التعبير عن شعورى عند الغضب	١.٧٥	٠.٨٨٦	٢.٢٥	٠.٧٠٧
٧	استعيد هدوئي بعد زوال سبب الموقف الضاغط	١.٥٠	٠.٧٥٥	٢.٢٥	٠.٧٠٧
٨	انفعل على زميلاتي عندما أقوم بأداء غير جيد	١.٥٠	٠.٧٥٢	٢.٣٧	٠.٧٤٤
٩	اتعصب بسهولة لاسباب بسيطه	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.٢٥	٠.٨٨
١٠	افتقد لحسن التصرف في المواقف الصعبه.	١.٧٥	٠.٧٠٧	٢.٣٧	٠.٩١٦

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦٤

يتضح من جدول (١٧) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد الثالث الخاص (بالتحكم في الانفعالات) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٠٤ إلى ٧.٥١) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي

جدول (١٨)

ن=٨

م	العبارة	البعد الرابع (الطموح)			
		القياس القبلي		القياس البعدي	
قيمة ت	فرق المتوسطات	ع±	س/	ع±	س/
١	أتطلع لاكتشاف مهارات جديدة	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.٧٥	٠.٤٦٢
٢	اريد ان أقوم بأداء افضل كل منافسه	١.٥٠	٠.٥٣٤	٢.٨٧	٠.٣٥٣
٣	اعمل على تصحيح اخطائي لاصل لمستوى عالى	١.٥٠	٠.٧٥٥	٢.٦٢	٠.٥١٧
٤	اتعامل مع الظروف المتغيره بسهوله.	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.٣٧	٠.٧٤٤
٥	اريد ان أؤدى بصوره جماليه.	١.٢٥	٠.٤٦٢	٠.٥١٧	٠.٥١٧
٦	أتطلع لابتكار حركات جديده.	١.٣٧	٠.٥١٧	٢.٥٠	٠.٥٣٤
٧	اقدر على تحقيق النجاح مهما كانت الظروف	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.٣٧	٠.٩١٦
٨	تتوافق اهدافي مع قدراتي العقلية	١.٧٥	٠.٧٠٧	٢.٣٧	٠.٧٤٤
٩	تتسم اهدافي بالواقعيه وسهوله التحقيق	١.٣٧	٠.٥١٧	٢.٢٥	٠.٤٦٢
١٠	انظم افكارى بشكل صحيح في وقت قصير	١.٢٥	٠.٤٦٢	٢.٦٢	٠.٥١٧

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٦٤

يتضح من جدول (١٨) دلالة الفروق الإحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث في عبارات البعد الرابع الخاص (الطموح) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٢.٨٢ إلى ٥.٦١) مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين لصالح القياس البعدي .

ثانياً:- مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول:

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينه البحث التجريبية في المتغيرات البدنية في اتجاه القياس البعدي حيث تراوحت قيمه ت (T) المحسوبة بين (١.٦٠ - ١٠.٢٤) فكانت هذه القيم معنوية عند مستوى (٠.٠٥) في اختبارات (دفع كرة طبية - ثنى الجذع للأمام من الوقوف - اختبار باس المعدل - اختبار الوثب العمودي من الثبات - اختبار التوازن الثابت - الدفع لاعلى من الوقوف على اليدين - اختبار اللمس الخلفي والجانبى - اختبار T test - اختبار الوثب بالحبل) .

كما يتضح أن نسبة التحسن تراوحت بين (٠.٠١) فى تحسن مرونة الفخذ باختبار (جلوس البرجل الأمامى (يمين) - جلوس البرجل الأمامى (شمال) - جلوس البرجل الموازى) ، كما كانت أعلى نسبة تحسن (٨٩.١٦) فى اختبار ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف .
وتعزو الباحثان النتائج السابقة الى استخدام تدريبات الهاتايوجا حيث كانت تمرينات فعالة باستخدام الجهد المتوسط المصاحب للحركات البطيئة والمستمرة بشكل ديناميكى بمصاحبة عملية التنفس المنظم ، حيث تعمل على زيادة المدى الحركى فى المفاصل وتزيد من مقدار القوة واطالة للعضلات ، هذا بالإضافة لمرونة الجسم دون أن تسبب ألما فى المفاصل والعضلات .
تنفق هذه النتائج مع ما ذكرته سماح بطوطة (٢٠١٩) (١٢) ، أن تدريبات الهاتايوجا أدت الى تحسين المدى الحركى والقوة العضلية عند لاعبات الجمباز نظرا لاعتمادها على أداء تكتيك خاص يعمل على تناوب العمل بين الانقباض الازومتري فى كلا من العضلات المحركة الأساسية وكذلك العضلات المضادة العاملة على المفصل المعنى فى تحسين المرونة والقوة .

كما يعضد هذه النتائج توماس بتشيل Thomas Baechel - Roger Earle (٢٠٠٨) (٤٦) ، أن طريقة التدريب فى تدريبات الهاتايوجا تعتمد على عمل المستقبلات الحسية بالعضلات حيث تعمل على زيادة الاطالة العضلية وتحسين المدى الحركى للعضلات .

كما يتضح من جدول (١٣) التأثير الإيجابي لتدريبات الهاتايوجا فى تحسين المدى الحركى للمفاصل والعضلات العاملة عليها والواضح فى اختبارى (اللمس السفلى والجانبى - ثنى الجذع للأمام من وضع الوقوف) ولاكن جاءت قيمة (ت) غير دالة إحصائيا فى مستوى مرونة الفخذ من خلال اختبارات (جلوس البرجل الأمامى يمين ، جلوس البرجل الأمامى شمال ، جلوس البرجل الموازى) ذلك لأن نسبة الانخفاض فى مستوى مرونة الفخذ فى القياس القبلى كانت تتراوح بين (٠.٠٥) الى (٢.١٠) سم ، تحسنت هذه النسبة فى القياس البعدى ولاكن ليس بالحد الذى يسمح بالدلالة المعنوية عند مستوى ٠.٠٥ .

عضد أيضا النتائج الإيجابية الموضحة بجدول رقم (١٣) كلا من علاطة (٢٠٢٢) (٢٢) ، باتريكا Patrica (٢٠٠٨) (٤٣) ، أسامة كامل (٢٠٠٤) (٢) ، محمود الملط (١٩٩٧) (٣٢) ، على مدى احتياج الرياضي الى تدريبات الهاتايوجا وذلك لتأثرها الإيجابي على تحسين مستويات القوة والتوافق والتوازن والمرونة ولا سيما الرشاقة .

ومن هنا تتحقق نتائج الفرض الأول الذى ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية فى المتغيرات البدنية ومستوى أداء سلاسل الحركات الأساسية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

مناقشة نتائج الفرض الثانى

يتضح من جدول رقم (١٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينه البحث التجريبية فى مستوى الأداء المهارى لصعوبات الجملة الحركية (push up - Tuck Jump to split - Illusion - ١/١ turn - Air turn - straddle support - Cossack Jump) فى اتجاه القياس البعدى حيث تراوحت قيمه ت (T) المحسوبة بين (٣.٧١ - ٨.٧٣) فكانت هذه القيم معنوية عند مستوى (٠.٠٥) .

كما يتضح من جدول (١٤) أن نسب التحسن تراوحت بين (٣٢.٠٧ - ١١٦.٦) % .
وتعزو الباحثان هذا التحسن في مستوى الأداء المهارى لصعوبات الجملة لحركية للاعبات
جمباز الايروبيك الى اكتساب اللاعبات بعض القدرات البدنية (المرونة - القوة - التوازن - التوافق
الحركى) وذلك باستخدام تدريبات الهاتايوجا .
ذكرت في هذا الشأن عنايات فرج - فاتن البطل (٢٠٠٤) (٢٣)، أن التطور في مستوى
الصفات البدنية الخاصة يؤدي الى تطور المهارات الأساسية وإذا لم تصل اللاعبه الى المستوى
العالى من المهارات الحركية فان مستوى اللياقة لديها لم يكن مرتفعا ، نظرا لأن الصفات البدنية
تعتبر أساسا هاما لبناء المهارات الحركية فهناك صفات بدنية مرتبطة بأداء صعوبات الجملة
الحركية في حال تحسينها يتحسن على أثرها مستوى الأداء المهارى (٢٣: ٩).
كما أن ممارسة تمارين الهاتايوجا يكون بشكل انسيابي سلس دون توتر أو قلق مما يزيد
من ثقة اللاعبات بأنفسهن وفى أدائهن وبالتالي تحسن المستوى المهارى للصعوبات الحركية قيد
البحث .

يؤكد عبد الفتاح ، أبو العلا أحمد (١٩٩٧) ، أن عدم كفاية عناصر اللياقة البدنية لدى
الرياضيين يزيد من صعوبة وبطء الأداء المهارى الميكانيكى للحركة على سبيل المثال يحتاج أداء
العديد من المهارات الحركية درجة عالية من المرونة في أحد المفاصل وفى حال افتقار المرونة
لهذا المفصل لا يتثنى للاعب تنفيذ الحركة بمداهها الكامل وبالتالي يتأثر مستوى الأداء المهارى
للرياضى .

وبناء على ما سبق وفى ضوء النتائج التي تم التوصل اليها فان تدريبات الهاتايوجا يمكن أن
تعتبر وسيلة إيجابية فعالة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وما يترتب عليه من تحسين
مستوى أداء صعوبات الجملة الحركية ، ومن هنا نتحقق نتائج الفرض الثانى والذى ينص على
توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والقياسات البعدية في مستوى أداء
صعوبات الجملة الحركية للمجموعة التجريبية لصالح القياسات البعدية.

مناقشة نتائج الفرض الثالث :

في ضوء ما قامت به الباحثان من إجراءات وما توصلنا إليه من نتائج تم عرضها ويمكن
مناقشتها على النحو التالي:

بالرجوع إلى الجداول (١٥)، (١٦)، (١٧)، (١٨)، (١٩) يتضح ما يلي:

١ - البعد الأول (الثقة بالنفس):

امكن التوصل إلى وجود تحسن في درجات أفراد عينه البحث الأساسية الخاصة بالبعد
الأول (الثقة بالنفس) لصالح القياس البعدي حيث نجد أن المتوسط الحسابي للقياسين القبلي
والبعدي للعبارة رقم (١) والتي تنص على " اتخذ القرار اثناء المنافسه بعد تفكير " تتراوح
بين (١.٣٧ : ٢.٨٧) وهي أعلى نسبة تحسن بين عبارات البعد الأول ونجد أن المتوسط الحسابي
بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٩) والتي تنص على " اجد انى قادر على انتاج اداءات
متميزه " تتراوح بين (١.٣٧ : ٢.٢٥) وهي أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد الأول. ويؤكد علاوى (٢٠٠٢)
(٢٩) ان الطاقه النفسيه يقصد بها الارتقاء بعمليات الادراك والتصور والانتباه والتذكر
والتفكير واتخاذ القرار وغيرها من العمليات المعرفيه او العقليه التي تسهم في قدره اللاعب على
النجاح في أداء الواجبات الملقاه على عاتقه

ومن هنا تؤكد الباحثان أن نسب التحسن في القياس البعدي لبعد الثقة بالنفس وقدره
اللاعب على اتخاذ القرار المناسب يرجع إلى تطبيق البرنامج التدريبى باستخدام الهاتايوجا

٢ - البعد الثاني (الدافعية):

امكن التوصل إلى وجود تحسن في درجات أفراد عينه البحث الأساسية الخاصة بالبعد الثاني "الدافعية" لصالح القياس البعدي حيث نجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي لكلا من العبارة رقم (٤) والتي تنص على " تقل عزيمتى عند عمل خطأ اثناء المنافسه " تتراوح بين (١.٢٥ : ٢.٦٢) والعبارة رقم (١٠) والتي تنص على " يزيد حماسي مع تشجيع الجمهور" حيث نجد ان المتوسط الحسابي بين القياس القبلي والبعدي (١.٢٥ : ٢.٦٢) وهما اعلى نسبه تحسن بين عبارات البعد الثاني ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي لكلا من العبارة رقم (٣) والتي تنص على "يحفزنى المدرب اثناء الاداء " تتراوح بين (١.٦٢ : ٢.٥٠) والعبارة رقم (٩) والتي تنص على " تقل عزيمتى عند تغيير الملعب " وهما اقل نسبه تحسن بين عبارات البعد وأشارت دراسته هالة محمد فؤاد (٢٠١٢) (٣٤) ان الطاقه النفسيه بمثابة دافع ومحفز داخلى للفرد يدفعه نحو تحقيق اهداف محدد واذ فشل الفرد في وضع أهدافه والتخطيط لها تتخفض مستوى طاقته ومن هنا تؤكد الباحثتان ان نسب التحسن في القياس البعدي لبعد الدافعية يرجع الى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الهاثا يوجا

٣ - البعد الثالث (التحكم في الانفعالات):

امكن التوصل إلى وجود تحسن في درجات أفراد عينه البحث الأساسية الخاصة بالبعد الثالث "التحكم في الانفعالات" لصالح القياس البعدي حيث نجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٤) والتي تنص على " يساعدى التمرين على ازاله التوتر قبل المنافسه " تتراوح بين (١.٣٧ : ٢.٧٥) وهى أعلى نسبة تحسن بين عبارات البعد الثالث ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (٧) والتي تنص على " استعيد هدوئي بعد زوال سبب الموقف الضاغط " تتراوح بين (١.٥٠ : ٢.٢٥) وهى أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد الثالث ويشير اسامه كامل (٢٠٠٤) (٢) وتحقق الطاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيف يسيطر على افكاره وهو ما يهدف اليه اساسا تدريب المهارات النفسية وبذلك عمليه التدريب لا تتحقق من خلال السيطرة والتحكم في الانفعالات من خلال تنظيم الطاقة النفسية فحسب بل ايضا التحكم في الطاقة البدنية ومن هنا تؤكد الباحثتان ان نسب التحسن في القياس البعدي لبعد التحكم في الانفعالات وقدره اللاعبه على السيطرة على انفعالاتها يرجع الى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الهاثا يوجا.

٤ - البعد الرابع (الطموح):

امكن التوصل إلى وجود تحسن في درجات أفراد عينه البحث الأساسية الخاصة بالبعد الرابع "الطموح" لصالح القياس البعدي حيث نجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي للعبارة رقم (١) والتي تنص على " أتطلع لاكتشاف مهارات جديده " يتراوح بين (١.٢٥ : ٢.٧٥) وهى اعلى نسبه تحسن بين عبارات البعد الرابع ونجد أن المتوسط الحسابي بين القياسين القبلي والبعدي لكلا من العبارة رقم (٣) والتي تنص على " اعمل على تصحيح اخطائي لاصل لمستوى عالى " يتراوح بين (١.٥٠ : ٢.٦٢) والعبارة رقم (٤) والتي تنص على " اتعامل مع الظروف المتغيره بسهولة. يتراوح بين (١.٢٥ : ٢.٣٧) وهى أقل نسبة تحسن بين عبارات البعد الرابع ومن هنا يشير ضياء أبو عاصى (٢٠٢١) (١٨) الى ان الطموح طاقه ايجابيه دافعه وموجه نحو تحقيق هدف مرغوب فيه ولتحقيق هذا الهدف لايد ان يكون الفرد على درجه عالىه من الاتزان الانفعالى والتوافق مع ذاته ومع الاخرين و ان يكون الفرد واثقا بقدراته وبذاته. (١٨ : ١٥٠_١٦٠) ومن هنا تؤكد الباحثتان ان نسب التحسن في القياس البعدي لبعد الطموح يرجع الى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الهاثا يوجا

ومن هنا تؤكد الباحثتان أن نسب التحسن في مستوى الطاقه النفسيه لجميع الابعاد قيد البحث لناشئات جمبازالايروبك يرجع إلى تطبيق البرنامج التدريبى باستخدام الهاتايوجا وبذلك تكون الباحثتان قد تحققا من الفرض الثالث للبحث والذي ينص على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والقياسات البعديه في مستوى الطاقه النفسيه للمجموعه التجريبية لصالح القياسات البعديه .

الاستنتاجات و التوصيات :

اولا : الاستنتاجات

في ضوء أهداف وفروض الدراسة ، وفي ضوء عينة البحث توصلت الباحثتان إلي النتائج التالية:

- تدريبات الهاتايوجا لها تأثير إيجابي علي بعض القدرات البدنية المرتبطة بأداء الصعوبات للجملة الحركية لناشئات جمباز الايروبك تحت ١١ سنوات .
- تدريبات الهاتايوجا لها تأثير إيجابي علي صعوبات الجملة الحركية لناشئات جمباز الايروبك تحت ١١ سنوات فقد تحسنت جميع نتائج الصعوبات الحركية قيد البحث .
- تدريبات الهاتايوجا أثرت إيجابيا في تحسين مستوى الطاقه النفسية لعينة البحث الأساسية من خلال تحسين الثقة بالنفس والقدرة على التحكم في انفعالها للوصول الى الأهداف الواقعيه المراد تحقيقها مما يدفعها الى تحقيق طموحاتها

ثانيا : التوصيات :

بناء علي النتائج التي توصلت إليها الباحثتان ، وفي ضوء عينة الدراسة ، تتقدم الباحثتان بالتوصيات الآتية :

- ضرورة استخدام تمارينات الهاتايوجا فى تحسين عناصر اللياقة البدنية أهم تلك العناصر (القوة والمرونة)
- توصى الباحثتان المدربين بإدراج تمارينات الهاتايوجا والبرنامج الموضوع من قبل الباحثتان كأسلوب تدريبي أساسي داخل الوحدات التدريبية ، لتحسين مستوى أداء الصعوبات الحركية لناشئات في مختلف الاعمار السنية الأكبر والاصغر من عينة البحث الأساسية للدراسة .
- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح المستخدم لتمارين الهاتايوجا في أنواع رياضة الجمباز المختلفة .
- إجراء دراسات اخري مشابهة تتناول أنواع أخرى من اليوجا وبإوضاع أخرى .
- محاولة تطبيق أبحاث أخرى مشابهه باستخدام تمارينات الهاتايوجا على لاعبي ولاعبات الجمباز الفني وجمباز الباركوور والجمباز العام .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أحمد عبد الخالق تمام : تأثير تمارين الهاتايوجا على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى في التمارين الإيقاعية، مجلة بنى سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية ،العدد الخامس ، الجزء الثاني . (٢٠١٧م)
٢. أسامة كمال راتب :النشاط البدنى والاسترخاء ، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠٠٤م
٣. اسامه كامل راتب : تدريب المهارات النفسيه في المجال الرياضي، . دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة لثانيه ٢٠٠٤م
٤. بهاء الدين عبد الفتاح السيد راضى :تأثير جهاز مساعد مقترح على بعض مهارات الارتكاز لناشئ الجمباز الفني للرجال ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها . ٢٠١٢م
٥. بيار جاكمار سعيدة الكافي : الشفاء باليوجا ، ترجمة فادية عبدوش وهلا امان الدين ، دار الفراشة ، بيروت ١٩٩٩م
٦. توفيق ابراهيم : تأثيراستخدام بعض طرق التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية على تنمية المرونة (دراسة مقارنة) رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠٠٧م.
٧. ثناء فؤاد أمين طارق على ربيع :الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، ط ١ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠١٣م
٨. خيرية السكرى محمد بريقع
٩. خيرية السكرى : اليوجا للصغار والكبار - تدريب - لياقة - تعليم - علاج - منشأة المعارف ، الإسكندرية ٢٠٠٦م
١٠. رابعه عبد الناصر محمد مسحل :الطاقه النفسيه الفعاله وعلاقتها بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى عينه من الشباب الجامعى من الجنسين . المجله الدوليه للتنميه _المجلد السادس العدد الأول(٢٠١٧)
١١. ريهام عصام الدين خطاب :الطاقه الايجابيه لدى عينه من طلاب الجامعه المعاقين حركيا وعلاقتها ببعض المتغيرات .رساله ماجستير قسم الصحه النفسيه كليه التربيه جامعته حلوان(٢٠١٣)
١٢. سماح بطوطة صالح محمد : تأثير تدريبات الهاتايوجا علي تحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى على عارضة التوازن لناشئات الجمباز الفني ، المجلة العلمية للتربية البدنية

والرياضة ، عدد سبتمبر ، جامعة الإسكندرية ٢٠١٩ م .

- ١٣ سناء حامد عبد السلام : فاعليه برنامج ارشادى قائم على بعض أساليب
مواجهه الضغوط لتنمية الطاقه النفسيه والرضا الدراسى
زهران
لدى طلبه الجامعه المجبرين على التخصص . مجله
الارشاد النفسي , مركز الارشاد النفسي جامعته عين
شمس ١٥٠_٥٣,٩٣ (٢٠١٨)
- ١٤ حيدر غازى عزيز : تأثير التمرينات الخاصة على تعبئة الطاقة النفسية
واداء بعض المهارات الاساسية لشباب نادي الجيش في
كرة اليد، ٢٠٠٨م
- ١٥ شيماء محمد عاشور :تأثير تدريبات الهاتايوجا على انحناءات العمود الفقرى
الخواجة
(التقعر القطنى الزائد) وكفاءة الجهاز التنفسي لدى
لاعبات الجمناز الفني تحت ١١ سنة ، رسالة ماجستير
،كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية،
٢٠١٤م
- ١٦ شيماء محمد عاشور :فعالية تدريبات اليوجا على الكفاءه الوظيفية لمفصل
الركبة لدى كبار السن ، المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضة ، العدد ١٥ ص ، الإسكندرية ٢٠٢٠م
- ١٧ صلاح الدين محمود علام :القياس والتقويم ، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠
- ١٨ ضياء أبو عاصى فيصل :فعالية برنامج تدريبي في تحسين مستويي الطاقة
النفسيه والمناعة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل
جائحة كورونا ، مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة
العريش - العدد ٢٨ ، ٢٠٢١م
- ١٩ طلحة حسين واخرون :الموسوعة العلمية في التدريب ، القوه - تحمل القوه-
المرونة- مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٧م
- ٢٠ عادل عبد البصير :التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق،
مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، ١٩٩٩م
- ٢١ عامر سعيد الخيكانى : التوجهات المعاصره لعلم النفس الرياضي ، القاهرة ،
ايمان هانى الجبورى
ياسمين حميد مجيد،
٢٢ علا طه عبد الله إسماعيل
- ٢٣ عنايات محمد فرج : تدريبات الهاتايوجا كأساس لتنمية بعض القدرات
البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن ،
مجلة علوم الرياضة مجلد (٣٤) - ح ٣ ، ٢٠٢٢م
- التمرينات الايقاعية والجمباز الفني والعروض
الرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ٢٠٠٤م

- ٢٤ فاتن حسين محمد المتولى : فاعليه برنامج ارشادى لتنمية الطاقه النفسيه لدى المراهقات ضعاف السمع . المجله العلميه لكلية الطفوله المبكره , جامعه المنصوره, (٢٠١٦) ٣(١), ٢٠٩-٢٥٧
- ٢٥ كريستين هيرون : العلاج بالاسترخاء (الدليل العلمى) ، ط١، ترجمة دار الفؤاد. ٢٠٠٥
- ٢٦ ليلى السيد فرحات :القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٧
- ٢٧ مارثا ديفيز اليزابيث ايشيلمان ماثيو ماكاي : تدريبات الاسترخاء والتحرر من التوتر ، ط٥ ، مكتبة جريز ، ٢٠٠٥م
- ٢٨ محمد إبراهيم شحاته احمد فؤاد الشاذلي : دليل بطولات جيماز الاكروبات، منشأة المعارف الإسكندرية الجزء الأول ٢٠١١
- ٢٩ محمد حسن علاوى :علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة دارالفكرالعربي ٢٠٠٢م.
- ٣٠ محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية .ج١ ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ١٩٨٧
- ٣١ محمد على كامل :دراسه مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسيه والاجهاد النفسى لدى ثلاث مجموعات ذات مستويات مختلفه للطاقه النفسيه الفعاله .مجله كلية التربيه،جامعه طنطا(٢٠٠١)
- ٣٢ محمود ربيع الملط :اليوجا طريق الى الصحة والسعادة والأخلاق الرفيعه ، ط١، الدار المصرية اللبنانية . ١٩٩٧م
- ٣٣ نشوان عبد الله نشوان محمد جاسم عرب :علم النفس الرياضي ، دارالحامد للنشر والتوزيع، عمان ، الأردن، الطبعة الاولى ٣٣ص)
- ٣٤ هالة محمد فؤاد :تأثير تمارينات الهاثايوجا على بعض المتغيرات البدنية و النفسية ومستوى الأداء في التمارينات الايقاعية "، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان. (٢٠١٢م)

ثانيا : الراجع الأجنبية

Claire Thomas

: Yoga For Men (Postures for healthy , stress – free living) " , book –mart press , U.S.A ٢٠٠٤.

٣٤

- ٣٦ Diane Ambrosini : Instructing hatha yoga (A guide for teachers and students), second edition, library of congress cataloging-in-publication data, California, U.S.A. (٢٠١٦)
- ٣٧ Duffy, E :Activation and behavior. New york:wileylibrary(٢٠٠٧)
- ٣٨ Fédération Internationale de Gymnastique :CODE OF Points Aerobic de Gymnastics(٢٠٢١ – ٢٠٢٤)
- ٣٩ Heidi L.Beattie : The Effect Of Yoga Lessons On Young Children's Executive Functioning, Faculty of Graduate collage, University of Nebraska ٢٠١٤
- ٤٠ Kollak Ingrid ,and et al Yoga and Breast Cancer : A Journey to Health and Healing " , ١ st edition , Demos Medical Publishing , U.S.A , ٢٠١٠.
- ٤١ Malgorzata Grabara : Effects of hatha yoga on the shaping of the antero- posterior curvature of the spine, the jerzy kukuczka university of physical education, katowice, Poland (٢٠١١)
- ٤٢ Milada Krajci :Mental Techniques, breathing exercises and compensatory hatha yoga exercises as port of psychological training in sport ,٢٠٠٣
- ٤٣ Patricia . s. : Yoga Increase Concentration ,Focus And Body Balance-Essential For Gymnastic,Html,٢٠٠٨.
- ٤٤ Thomas R.Baechle ,Roger W.Earle : Essentials of Strength and Conditioning Third edition ,National Strength and Conditioning Association ,Printed in china(٢٠٠٨)

ثالثا : مراجع الانترنت

- ٤٥ <http://www.hatha-vinyasa-ashtanga-what-is-the-best-type-of-yoga-for-me/?lang=ar>
- ٤٦ <https://www.wikihow.com/Use-a-Goniometer>
- ٤٧ [Sys Copyright @ ٢٠٠٢ Nsys All Rights Reserved](#)

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تمارين الهاتايوجا في الطاقة النفسية ومستوى أداء صعوبات الجملة الحركية لناشئات جمباز الأيروبيك

يعتبر البحث العلمي هو الطريق الأمثل لمعالجة الكثير من المشكلات في مختلف المجالات خاصة المجال الرياضي ، فلقد نال هذا المجال تطورا كبيرا مما انعكس على زيادة حجم التنافس بين الدول لتحقيق السبق في الأداء والمهارة فأصبحت دول العالم تعتبر الدورات الأولمبية والدولية المختلفة مسرحا لاستعراض نتائج تطور البحث العلمي في المجال الرياضي عن طريق اظهار براعتهم وابتكاراتهم الجديدة في فنون الأداء الحركي .

يهدف البحث الى تحسين مستوى أداء صعوبات الجملة الحركية لناشئات جمباز الايروبيك تحت ١١ سنة و تحسين مستوى الطاقة النفسية الإيجابية لناشئات جمباز الايروبيك تحت ١١ سنة والمتمثلة في (الثقة بالنفس - الدافعية - التحكم في الانفعالات - الطموح) وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تمارين الهاتايوجا .

وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بلغ قوام العينة الأساسية ٨ لاعبات مسجلات بالاتحاد المصري للجمباز فرع الايروبيك وتم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات البدنية والمهارية المؤثرة في صعوبات الجملة الحركية (push up - straddle support - Air turn - ١/١ turn - Illusion - Tuck Jump to split - Cossack Jump) للناشئات تحت ١١ سنة .

وتم التوصل إلي تطوير العناصر البدنية الخاصة بالأداء الفني للمهارة قيد البحث كما تم تطوير مستوى الطاقة النفسية ومستوى الأداء المهارى للصعوبات الحركية قيد البحث . كما توصى الباحثان باستخدام تدريبات الهاتايوجا في تطوير عناصر اللياقة البدنية خاصة عنصرى (القوة العضلية والمرونة) للأعمار السنية المختلفة .

The effect of Hathayoga exercises on the psychological energy and performance level of motor difficulties of female aerobic gymnasts

Scientific research is considered the best way to address many problems in various fields, especially the sports field. This field has achieved great development, which has been reflected in the increase in the volume of competition between countries to achieve a head start in performance and skill. The countries of the world have come to regard the various Olympic and international tournaments as a stage for showcasing the results of the development of scientific research. In the sports field by demonstrating their ingenuity and new innovations in the arts of motor performance.

The research aims to improve the level of performance of motor group difficulties for female aerobic gymnasts under ١١ years of age and to improve the level of positive psychological energy for female aerobic gymnasts under ١١ years of age, represented in (self-confidence - motivation - emotional control - ambition) through designing a training program using hathayoga exercises.

The research sample was chosen intentionally. The core sample consisted of ٨ female athletes registered with the Egyptian Gymnastics Federation, Aerobics Branch, and the experimental method was used in a pre-measurement and post-measurement manner for the physical and skill variables affecting motor sentence difficulties.(push up -straddle support - Air turn - ١/١ turn - Illusion - Tuck Jump to split - Cossack Jump)of female aerobic gymnasts under ١١ years old.

It was achieved to develop the physical elements for the technical performance of the skill under research, and the level of psychological energy and the level of skill performance for the motor difficulties under research were developed.

The researcher also recommends using Hathayoga exercises to develop the elements of physical fitness, especially the elements (muscular strength and flexibility) for different ages.