

تأثير استخدام تدريبات **Prasara yoga** على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وفاعلية التخلص من مهارات التثبيت الارضي (الاسايكومي وازا- Usai Kumi Waza) لدي لاعبي رياضة الجودو

*أ.د/عبدالحكيم رزق عبدالحكيم

* د/ محمد عابد حماده حسن

المقدمة ومشكلة البحث :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في مختلف الميادين الرياضية، ولقد أصبح الاستناد إلى نتائج البحث العلمي هو أساس الوصول إلى مستويات القمة الرياضية، ولعل الطفرات الرياضية التي نشاهدها في الدورات الأولمبية والمحافل الدولية خير دليل على ذلك، وتعد رياضات الجودو من الرياضات الفردية التي تأثرت بشكل واضح بتطور العلوم المختلفة والمرتبطة بالمجال الرياضي وكذلك حداثة طرق وأساليب تدريب واعداد اللاعبين، الأمر الذي ساهم في ارتفاع مستوى اللعبة خلال البطولات المختلفة وخير دليل على ذلك التطور الهائل لمستويات اللاعبين البدنية والمهارية والنفسية في البطولات العالمية والأولمبية. (١: ٦٧)

وقد تأثرت رياضة الجودو بدرجة كبيرة بهذا التطور في طرق إعداد وتدريب اللاعبين حيث تطورت بشكل مذهل وأصبحت تركز على الكثير من العلوم الطبيعية الأساسية مثل التشريح والفسولوجي وعلم النفس الرياضي...وما إلى ذلك من العلوم التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان بغرض الارتقاء بالجوانب المختلفة للاعب. (٢٢: ٢٠)

وفي هذا الصدد يشير "محمود المغاوري السيد" (٢٠١٨م) انه للوصول للمستويات العليا وتحقيق مستوى عالي من الانجاز في رياضه الجودو لا ابدنا من الاهتمام بالبرامج التدريبيه المقننه وتنفيذها بدءا من مرحله البراعم والناشئين الارتفاع بالمستوى المهاري والبدني للاعبي (٦:٢١)

ويعد الجانب النفسي للرياضيين من أهم جوانب الإعداد التي نالت إهتمام الباحثين والقائمين علي تطوير الرياضة والرياضيين في مختلف بلدان العالم سواء المتقدمة أو النامية حيث تغيرت في هذه الآونة أساليب الإعداد المتكامل ليحتل الإعداد النفسي فيها دوراً هاماً وبارزاً في منظومة الإعداد المتكامل (٦: ٦).

* أستاذ علم النفس الرياضي بقسم العلوم النفسية والتربوية- كلية التربية الرياضية- جامعة أسيوط.

* مدرس بقسم المنازلات والرياضات المائية- كلية التربية الرياضية- جامعة أسوان.

وتعد دراسات علم النفس أحد أهم الدراسات التي تطورت في الآونة الأخيرة بشكل كبير بعد أن تم التأكد من دور هذا العلم وأثره في تعلم وتطور المستوى المهاري في رياضة الجودو حيث أن اكتساب اللاعب للإداء المهاري الجيد لا يعتمد فقط على المدرب والوسيلة التعليمية الجيدة بل يلعب الجانب النفسي دوراً جوهرياً لتحقيق الأهداف المنشودة. كما أن تنمية السمات النفسية والقدرات الذهنية التي تتمثل في الاسترخاء - الثقة بالنفس - التصور العقلي - الحديث الذاتي، يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (١٨ : ٣٦٢)

يؤكد "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢م) أن ثقة الرياضي و دافعية الإنجاز العالية تعتبر من أهم السمات التي تميز اللاعبين وتجعله أن يعرف جيداً ما الذي يجب أن يؤديه وتكون أهدافه واضحة ومحددة، كما أن ضبط وتعديل الحالة النفسية والبدنية للاعب، وخفض مستويات الضغط والقلق والتوتر لدي اللاعب سواء قبل أو أثناء أو بعد المنافسة تجعل اللاعب هادئاً وواثقاً من نفسه وقادر علي التحكم في ذاته وأكثر قدرة علي تركيز الانتباه مما يؤثر إيجابياً علي مستوي الأداء.. (١٨ : ١٧٨)

ولذلك تعد الثقة بالنفس من أهم السمات التي يجب أن يمتلكها الفرد وقد تعكس مقدرة الفرد في التعبير عن نفسه، وتلعب الثقة بالنفس دوراً هاماً في تحسين فعالية شخصية الرياضي وبناء ثقته بنفسه وبالتالي رفع مستوى الأداء المهاري. (٨ : ٢)

كما تشير "بثينة فاضل" (٢٠١٤م) إلي أهمية الحديث الذاتي للاعب الرياضي والذي يعد إحدى القدرات الذهنية الضرورية للأداء الناجح وتحقيق التفوق والتميز في النشاط الرياضي الممارس وخاصة عندما تزداد الضغوط أو يتطلب التركيز في الإداء والتشجيع لمواصلة الإداء واستعادة الحالة الانفعالية المثلى والشحن النفسي لتحقيق الانجاز وتطوير الثقة الرياضية وتعزيزها حيث أنه إذا كانت صورة اللاعب عن نفسه إيجابية السمات والمدرجات فهو يتمتع بالثقة بالنفس. (١١ : ١٥)

كما يتطلب تعلم مهارات الجودو قدرة عالية على أداء وتنفيذ الحركات المهارية التي ترتبط بقدرات وامكانيات اللاعب وطبيعة اللعبة وزمن المباراة وكثرة الواجبات الواقعة على اللاعب خلال المنافسة لإحراز الفوز لذلك تعد رياضة الجودو من الرياضات الشاقة التي تحتاج إلى جهد بدني وعقلي كبير حتى يمكن الوفاء بمتطلبات الأداء خلال المنافسة ولا يتم ذلك إلا من خلال توافر الاحتياج من القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة والسرعة والتحمل

والرشاقة والمرونة إلى أن كل مهارة حركية تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حيث تلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في أداء اللاعب للمهارة بالقوة والسرعة المناسبة خلال المنافسة. ولذلك يعد الإعداد البدني أحد أهم الركائز في التدريب الرياضي. (١٧:٢٢)

وتعتبر اليوجا من التقاليد القديمة التي نشأت من أكثر من ٢٠٠٠ سنة والتي يستطيع الفرد من خلالها انجاز وادراك ذاته، وممارسة اليوجا تبء بصحة البدن كطريق لتنمية الحالة العقلية والروحية لتصل في النهاية لحالة التوحد، وترجع اليوجا من الاف السنين إلى وقت ثقافة الفيديك Vedic Culture من حوالي ٢٨٠٠ سنة قبل الميلاد وقد تطورت كأحد تقاليد الفلسفة الهندوسية وأكملت اليوجا تطورها من خلال أجيال من المدرسين والممارسين ونتيجة لذلك تطورت اختلافات كثيرة لليوجا عبر العصور وتحتوى اليوجا على ممارسة للأوضاع التي على الرغم من قدمها إلا إنها على صلة بالحياة الحديثة للحصول على التوازن بين العقل والجسم (١٢: ٨)

واليوجا رياضة عقلية ومرونة فكرية تنمى لدى الرياضي قوته على التركيز وقدرته على التفكير بطريقة متزنه، تمارس من خلال مجموعة من التمارين العقلية والأوضاع الجسمية التي تهدف إلى احداث التناغم والتوازن ويطلق كل متخصص وممارس لهذا الفن باسم "يوجي" وهي كلمة هندية محرفة عن الكلمة الأصلية عن اللغة السنسكريتية "ياج" ومعناها الاتحاد أو الحل الوافي أو الصديق المرافق ومن هذه الكلمة دخلت كلمة yoke إلى اللغة الإنجليزية وهي تعطي نفس المعاني كما تفسر بالاتحاد بين العقل والجسم والنفس. (٣:٢٧)

ونظراً لعدم استعمال هذه الكلمة "يوجي" إلا في حالة الدلالة علي هذه الأمور فقد يصعب الوصول إلى أصلها القديم ولكننا بالمقارنة والبحث نجد أن وصف اليوجي لما يقوم به من تمرين، والتصادق بتعاليم اليوجا وسيطرة الفرد على جسده وعقله بالإرادة الحديدية له، كما تعرف اليوجا بأنها رياضة جسديه فكريه نفسيه يخضع فيها الإنسان جسده بوظائفه الإرادية واللاإرادية من اجل السيطرة عليه. (٣١)

وظهرت أنواع وأقسام مختلفة من اليوجا لكل منها أسلوب وهدف تمارس من اجله وتهدف إلى زيادة قدرة الفرد في السيطرة على الجسم والعناية به. ومن تلك الأقسام ما يلي (الهاتا يوجا- الراجا يوجا- الجنانا يوجا- الكارمايوجا) وتعتبر الهاتا يوجا هي احدي أنواع اليوجا والتي تعتمد على قيام الفرد بمجموعة من الأوضاع المختلفة والمرتبة ترتيب محدد وتعرف بأنها نمط جسدي يشتمل علي كافة الحركات الأساسية لليوجا والتنفس دون التركيز على الجوانب الفلسفية والبدنية.

فالهاتا يوجا هي يوجا جسديه وهي تبحث عن السيطرة على الجسد. ومن تحليل الكلمة تبين بأن مقطع q(ها) تعني الشمس و(ثا) تعني القمر، فالشمس تمثل الطاقة الموجبة والقمر الطاقة السالبة وفي حال تعادل الطاقتين الموجبة والسالبة يتم التوازن في الجسد الحي. وهنا مجال تطبيق الطب النفسي الجسدي فإذا تطرق خلل التوازن إلى احد أجزاء الجسم تتعرض العضوية بكاملها إلى الخطر وإذا عاد التوازن عادت الصحة التامة إلى سابق عهدها. (١٥-١٣:٢٧)

ويشير "سكوت سونون Scott Sonnon" (٢٠٠٧م) أن البراسارايوجا Prasara yoga هي امتداد وتطور للهاتا يوجي حيث أن فيها يقوم الفرد بالتنقل من وضع إلى آخر مع اخذ في الاعتبار طريقة وأسلوب التنفس وزيادة القدرة على دمج وتدفق التنفس مع الحركة، ولذلك فأن البراسارايوجا هي احدي أنواع اليوجا الحديثة ويتم فيها دمج أنواع مختلفة من اليوجا منها الهاتا يوجا و الكريا يوجا مع مراعاة أطراف اليوجا الثمانية.

كما يعرف "سكوت سونون Scott Sonnon" (٢٠٠٧م) البراسارايوجا بأنها مجموعة من الأوضاع المرتبة ترتيباً خاصاً ينتقل فيها الفرد من وضع إلى آخر مراعيّاً أساسيات التنفس. وكلمة "prasara" لغويا لها أكثر من معني منها ما ذكره سكوت سونون في كتابه البراسارايوجا تدفق ما وأراء الفكر ويشير أنه ظهر لها معاني كثيرة منها فن تدفق الحركة أو الشجاعة والجرأة. (٨:٢٧)

ويرى الباحثان من خلال ما تم عرضه ان تدريبات البراسارايوجا تعتمد بشكل اساسي على استخدام التنفس والعقل وتعزيز قوة العضلات وتنمية التوازن فضلا عن المرونة وزيادة مدى حركه المفاصل وبذلك توفر مستوى لياقه بدنيه متكاملة وذلك يتمشى بما تتطلبه رياضة الجودو من قدرات بدنيه ونفسية ومهاريه نظرا لسرعه تغيير مجالات الصراع خلال المواقف المتعددة ما بين هجوم ودفاع ولعب أرضى وهذا لا يأتي إلا بالإعداد السليم ولذلك يعتبر الإعداد البدني والمهارى والنفسى هما الركيزة الأساسية التي تسهم في الارتقاء بمستوى اللاعبين وتمكنهم من أداء المهام الأساسية بصورة فعالة في تنفيذ الواجبات التدريبية والخطية العالية في المنافسات.

وفي هذا الصدد يؤكد "أحمد محمد غازي" (٢٠١٧م) أن رياضه الجودو هي إحدى رياضات النزال الذي يعتمد فيه اللاعب على قدراته المهارية والبدنية والنفسية والخطية للفوز على منافسه باستخدام مهارات اللعب واقفا واللعب الارضي خلال زمن المباراة وبما يتمشى مع قانون رياضه الجودو (٥٥:٥)

ويرى الباحثان أن اللاعب قد يتعرض الى السقوط على الارض ويتعرض للثبيث من اللاعب المهاجم اثناء المباراة وقد تنتهي المباراة دون اي محاولة من اللاعب المدافع بالتخلص من المسكة او تنتهي في محاولات فاشله من المدافع وخاصة مع القانون الجديد حيث تم تعديل زمن الثبيث فاصبح زمن الثبيث الارضي للحصول على نصف نقطه من ١٠ الى اقل من ٢٠ ثانيه والحصول على نقطه كامله ٢٠ ثانيه فقط وذلك طبقا لما اشار اليه الاتحاد الدولي للجودو فأصبحت الفرصة امام اللاعب المدافع قليله جدا حتى يستطيع التخلص من مسكة المنافس.

ومن خلال خبرات الباحثان الميدانية في مجال رياضة الجودو وعلم النفس الرياضي، وعن طريق الملاحظة للعديد من البرامج التدريبية أو التعليمية التي يتم تنفيذها داخل الأندية وبالرغم من التطور الهائل في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وتدريب رياضة الجودو بصفة خاصة إلا أن بعض المدربين لا يولون لربط الجانب البدني بالنفسي داخل الوحدة التدريبية بشكل مرتب ومنظم وقلة الاهتمام بتنمية العضلات العاملة للتخلص من الثبيث الارضي لذلك يسعى الباحثان الي استخدام اسلوب تدريبي يهتم بالجانب البدني والنفسي بالإضافة الي التشابه الكبير بين طرق التخلص من الثبيث وطبيعة عمل التدريبات المقترحة. هذا بالإضافة إلى ندرة الدراسات العربية التي تناولت استخدام تدريبات البراسارايوجا في التدريب لرياضة الجودو وتوظيفها في تنمية بض المتغيرات البدنية والنفسية وهذا ما دفع الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة لمحاولة نشر واستخدام تدريبات Prasara yoga البراسارايوجا في رياضة الجودو لما تتطلبه من تنمية القوة والقدرة العضلية والرشاقة لتنفيذ الكثير من المهارات الهجومية والدفاعية وأداء حركات الرمي المختلفة والتخلص من المسكات وإكساب التكنيك.

ولذا يسعى البحث الحالي في تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية والنفسية وفاعلية التخلص من الثبيث الارضي للاعب الجودو عن طريق استخدام أسلوب تدريبي حديث يتميز هذا الأسلوب بتنمية القوة والقدرة العضلية و التحمل والرشاقة والتوازن، وتؤكد نتائج دراسة كل من "سماح بطوطة صالح (٢٠١٧م) (١٣)، داليا محمد معروف (٢٠١٧م) (١٢)، هالة نبيل يحي" (٢٠٠٨م) (٢٥)، على أهمية استخدام تدريبات اليوجا لما لها من دور فعال في تنمية وتطوير المتغيرات البدنية والنفسية بالإضافة لدورة الفعال في تنمية الأداء المهارى، ومن خلال إطلاع الباحث على البحوث والدراسات السابقة وعلى حد علمهم تبين ندرة الأبحاث التي استخدمت تدريبات البراسارايوجا في تطوير القدرات البدنية والنفسية والمهارية

في رياضة الجودو ولذا تهدف هذه الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات البراسارايوجا ومعرفة تأثيرها على تنمية بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات Prasara yoga على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وفاعلية التخلص من مهارات التثبيت الارضي (Usai Kumi Waza) لدى لاعبي رياضة الجودو

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية للاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية قيد البحث لدى المجموعة التجريبية للاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية التخلص من بعض مهارات التثبيت الارضي (Usai Kumi Waza) لدى المجموعة التجريبية للاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

- البراسارا يوجا Prasara yoga :

يعرف محمد عابد البراسارا يوجا بأنها سلسلة من الحركات والايوضاع الجسدية المختلفة تتم وفق نسق متدفق ومتتابع ملتزماً بأسس التنفس اليوجي. (٨:٢٠)

- الثقة بالنفس Self Confidence:

هي الاعتقاد والافتقار الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها. (٣٠٢:٢)

- الحديث الذاتي الايجابي: Positive Self – Ta

نوعاً من التخطيط النفسي اللفظي المباشر والذي يساعد على تعلم واكتساب مختلف المهارات الحركية واستخدام الكلمات الفعالة الصحيحة والتي يمكن أن تؤدي الى حالة مزاجية جيدة وبالتالي بذل أقصى جهد للوصول الى قمة الأداء. (١٦: ١٤٨)

- التثبيت الارضي (الاوسايكومي وازا Usai Kumi Waza)

هي عبارة عن مجموعة من المهارات الهجومية التي يستطيع بها المهاجم السيطرة علي منافسه خلال وضعية الني وازا والوصول للسيطرة" أوسايكومي وازا "ليعلن الحكم احتساب زمن السيطرة وذلك بعد رمي المنافس أو النزول أرضاً، تكون مهارات السيطرة غالباً من الجانب أو الخلف أو من أعلي (١٠:٣٤) الدراسات السابقة:.

- دراسة "مي عاصم محمد" (٢٠٢١م) (٢٤) واستهدفت التعرف على "فاعليه التخلص من بعض مهارات الاوسايكومي وازا باستخدام تدريبات البلاطس لدى لاعبات الجودو" وبلغ قوام عينة البحث(١٠) لاعبات وكانت أهم النتائج وكان من أهم النتائج أن التأثير الايجابي لتدريبات البلاطس تنمية المتغيرات البدنية وفاعليه التخلص من بعض مهارات الاوسايكومي وازا.
- دراسة "السيد نبيل السيد، شريف ماهر محمد" (٢٠٢١م) (٩) واستهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي علي فاعليه اداء بعض مهارات اللعب من أعلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو وبلغ قوام عينة البحث (٣٢) ناشئ وكانت أهم النتائج وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام للتدريبات التنافسية كان له أثر إيجابي في تحسين مستوى كلا من القدرات البدنية والاسترخاء والتصور العقلي وحالة الثقة الرياضية و فاعلية اداء بعض مهارات اللعب من أعلي.
- دراسة "سماح بطوطة صالح" (٢٠١٧م) (١٣) واستهدفت التعرف على تأثير تدريبات الهاتايوجا علي تحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري علي عارضة التوازن وبلغ قوام عينة البحث (٧) لاعب وكانت أهم النتائج وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الهاتايوجا كان له أثر إيجابي في تحسين القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري علي عارضة التوازن.
- دراسة "محمد عابد حماده" (٢٠١٧م) (٢٠) واستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب القوة الدائري علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو وبلغ قوام عينة البحث (١٦) لاعب وكانت أهم النتائج وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام نظام تدريب القوة الدائري كان له أثر إيجابي في تنمية كلاً من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو.

- دراسة "داليا محمد معروف" (٢٠١٧م) (١٢)، واستهدفت التعرف على "تأثير برنامج مقترح لتمرينات اليوجا على التوازن والثبات الانفعالي ومستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن" وبلغ قوام عينة البحث (١٢) طالبة وكان من أهم النتائج أن تمرينات اليوجا المقترحة كان له أثر إيجابي في تنمية التوازن والثبات الانفعالي ومستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن.

- دراسة "هالة نبيل يحي" (٢٠٠٨م) (٢٥)، واستهدفت التعرف على "تأثير تدريبات الهاتايوجا علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوي الاداءات في رياضة رياضة الجودو" وبلغ قوام عينة البحث (٣٠) طالبة من تخصص الجودو وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الهاتايوجا كان له أثر إيجابي في تنمية المتغيرات. الفسيولوجية والنفسية ومستوي الاداءات في رياضة رياضة الجودو.

إجراءات البحث :

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي من خلال استخدام "التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الجودو بمنخب جامعة أسوان المرحلة العمرية (١٨ - ٢٢) سنة وعددهم (٢٤) لاعب منهم (٨) لاعب للعينة الأساسية و(١٦) لاعب لإجراء المعاملات العلمية.

تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التجانس بين افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية والبدنية والنفسية والمهارية التي قد تؤثر علي نتائج البحث، وكانت معاملات الإلتواء كما يتضح في الجداول التالية:

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الألتواء في المتغيرات الاساسية، والبدنية والنفسية والمهارية لافراد عينة البحث الكلية (ن = ٨)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الألتواء
الاساسية	السن	٢١,٤	٠,٥١	٢١	٠,٣٨٨
	الطول	١٦١,٥	٦,٢٣	١٥٩	١,١٦٢
	الوزن	٥٦,٠٨	٧,٩٧	٥٦,٥	-٠,٠٧٠
	العمر التدريبي	٣,٦٢	٠,٥١	٤	٠,٦١

تابع جدول (١)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء في المتغيرات
الاساسية، والبدنية والنفسية والمهارية لافراد عينة البحث الكلية (ن = ٨)

المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	
البدنية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	متر	٤.٢٩	٠.١٣	١.٨٩-	
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	٢١٢.٨	٢١٣	٠.٦٨١-	
	التحمل العضلي	عدد	٥٢.٣	٥٣	٠.١٨٩-	
	الرشاقة	عدد	٥.٧٥	٦	٠.٤٠٤	
	مرونة الجذع	سم	١٢.٨	١٣	٠.٠٦	
	التوازن الحركي (باس)	درجة	٢٨,٧٥	٣,٧٧	٣٠,٠٠	٠.٤٧٨-
النفسية	التوازن الحركي (المشي على عارضة التوازن)	ثانية	٥,٣٣	٠,٦٥	١,٨٣٠	
	الحديث الذاتي الإيجابي	درجة	٢٠.٢	١.٤٨	٠.٢٩	
	الثقة بالنفس	درجة	٩١.٢	١.١٣	٠,٣٠٥	
	كيسا جتامييه	درجة	٣.٢	٠.٨٨٦	٣.٥	٠.٦١٥
	كوزرية كيسا جتامييه	درجة	3.37	0.517	3.2	0.644
	كاميه شيهو جتامييه	درجة	3.12	0.640	3.01	0.067-
الأوسايكومي وازا	درجة	2.875	0.834	3.08	0.276	

يتضح من جدول (١) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعاملات الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية، والبدنية والنفسية و المهارية وقد تراوحت قيم معاملات الالتواء بين (-٠.٠٦٧، + ١,٨٣٠) اي انحصرت بين ± ٣ مما يؤكد خلو عينة البحث الكلية من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية ويضمن الباحثان لتجانس أفراد العينة البحث.

أدوات جمع البيانات الخاصة بالبحث:

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدام الباحثان الاجهزة والأدوات التالية:

١- الأستمارات :

المسح المرجعي للمراجع والبحوث والدراسات العلمية (١)(٤)(٥)(٧)(١٤)(٢٢)

المتخصصة لحصر أهم المتغيرات البدنية الخاصة والمهارات الأكثر شيوعا لعينة البحث.
استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد المحاور والفترات الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الباراسارا يوجا. مرفق (٨)
استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والنفسية والمهارية.

٢- الأجهزة والأدوات :

- جهاز رستاميتز لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام
- ساعة إيقاف.

٣- الإختبارات والقياسات البدنية المستخدمة في البحث

وبعد الإطلاع على المراجع والدراسات السابقة تم تحديد الإختبارات مرفق (٦) وهى

كالتالي:

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ثوانى) لقياس الرشاقة.
- ثني الجذع من وضع الجلوس الطويل لقياس مرونة الجذع.
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لقياس التحمل العضلي.
- إختبار (باس) لقياس التوازن الحركى.
- إختبار (المشى على عارضة التوازن) لقياس التوازن الحركى.

٤- إختبار فاعلية التخلص من بعض مهارات التثبيت الارضى (Usai Kumi Waza)

وهما: (كيسا جتامييه- كوزرية كيسا جتامييه- كاميه شيهو جتامييه- يوكو شيهو جتامييه) مرفق (٦)

٥- مقياس الحديث الذاتى (أعداد أمبرى.أر.أى Embree. R.A). مرفق(٦).

٦- مقياس الثقة بالنفس للرياضيين: (إعداد/ محمد حسن علاوي) مرفق(٦).
الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء عدد (٢) دراسة استطلاعية في الفترة الزمنية من ٢٤/٩/٢٠٢٠م إلى ١٥/٩/٢٠٢٠م وذلك على عينة استطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس المجتمع.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة فى الفترة من ٢٤/٩/٢٠٢٠م إلى ٢٥/٩/٢٠٢٠م، حيث

استطاع الباحثان التوصل من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية إلى النتائج التالية:

- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقتهم في القياس وتسجيل النتائج.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لطبيعة المرحلة العمرية، حيث قام أفراد العينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات دون أي صعوبات، مما توافر لدى الباحثان إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية. تم حساب أقصى شدة أداء لمجموعة التدريبات المقترحة لحساب وتقنين شدة الحمل.

الدراسات الاستطلاعية الثانية

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٦/٩/٢٠٢٠م إلى ١٥/١٠/٢٠٢٠م بهدف إجراء المعاملات العلمية للبحث (الصدق والثبات) على عينة من مجتمع البحث (عينة استطلاعية)، والتي لم تشارك ضمن التجربة الأساسية، وقد بلغ قوامها (١٦) لاعب. وقد تم قياس المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات في البحث:

الصدق:

قام الباحثان باستخدام صدق التمايز من خلال إجراء الاختبارات والقياسات قيد البحث على مجموعة مميزة وأخرى غير مميزة وتم تطبيقها في الفترة من ٢٦/٩/٢٠٢٠م إلى ٢٧/٩/٢٠٢٠م وقام الباحث بحساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق المقياس والمعادلة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين أفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث ن=١ ن=٢ (٨)

قيمة (ت)	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات		
	ع ±	س	ع ±	س				
٣.٩٦	٠.٦٧	٣.٩٤	٠.٤١	٥.٦٢	متر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	البدنية	
٥٥١	٤.٥٣	٢.٠٧	١.٥١	٢٣٨.٥	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		
٤.٧٥	٢.١٣	٣٣.٥	٢.١٣	٨٧.٦	عدد	التحمل العضلي		
٣.٨٨	٠.٤٦	٥.٢٥	٠.٧٤	١٠.٦	عدد	رشاقة		
٤.٥٤	٠.٩٢	٩.٥	١.١٢	٢٣.٨	سم	مرونة		
٢٩,١٧	٢,٩٠	٩,٣٣	٣,١١	٣٨,٥	درجة	التوازن الحركي (باس)		
٦,١٤	١,٠٤	٨,٢٤	٠,٥٢	٢,١٠	ثانية	التوازن الحركي (المشي على عارضة التوازن)	النفسية	
٩.٦٥٦	١.٩٢	١١.٢٠	١.٦٧	٢١.٦٠	درجة	الحديث الذاتي الإيجابي		
٣.٤٩	١.١٤	٨٧.٦٠	١.٣٠	٩١.٢٠	درجة	الثقة بالنفس		
٥.٦٠	٠.٥١٧	٢.٦٢	٠.٧٤٤	٦.٣٧٥	درجة	كيسا جناميه		فاعلية التخلص من بعض مهارات الأوسايكومي وازا
٢.٨٠	٠.٧٠٧	٢.٧٥	٠.٧٠٧	٦.٢٥	درجة	كوزرية كيسا جناميه		
٥.٦٠	٠.٥١٧	٢.٦٢	٠.٥١٧	٦.٣٧	درجة	كاميه شيهو جناميه		
٥.٤٣	٠.٥١٧	٢.٦٢٥	٠.٥٣٤	٦.٥	درجة	يوكو شيهو جناميه		

قيمة (ت) الجدولية = ٢.١٤٥ عند مستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من جدول (٢) مايلي: أن هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات لأفراد المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي دلالة ٠.٠٥ لصالح المجموعة المميزة مما يدل على صدق الاختبار لقياس ما وضع من أجله.

الثبات:

أستخدم الباحثان طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه Test – Retest بعد (١٥) يوم من تطبيق الاختبار الأول من ٢٠٢٠/١٠/١ إلى ٢٠٢٠/١٠/١٥ وذلك لحساب ثبات الاختبار عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس المجموعة الاستطلاعية ويوضح ذلك جدول (٣).

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القياسات البدنية والنفسية والمهارية المستخدمة (ن = ٨)

معامل الارتباط	قيمة (ت) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
٠.٧٣٨	٠.٣٦-	٠.٣٢	٥.٧٩	٠.٢٧	٥.٧٢	متر	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
٠.٧٧٥	٠.١٤-	٠.٦٤	٢٣٩.١	٠.٨٣٤	٢٣٨.٨	سم	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
٠.٦٨٤	٠.٠٨-	١.٦٤	٨٤.٨	٢.٤٣	٨٣.٧	عدد	التحمل العضلي
٠.٧٨٤	٠.٠٥	١.٤٨	٩.٨	١.٤٨	٩.٧٥	عدد	رشاقة
٠.٩٣٥	٠.١٠-	١.٨٨	١٩.١	١.٦٠	١٨.٥	سم	مرونة
*٠.٨٢	٠.١٥	٢.٩٨	٢٩.٠٢	٣.٧٦	٢٩.١٧	درجة	التوازن الحركي (باس)
*٠.٨٤	٠.٠٧	٠.٤٥	٥.١	٠.٤١	٥.١٧	ثانية	التوازن الحركي (المشي على عارضة التوازن)
٠.٩٧٠	٠.٢٠	١.٨٢	٢١.٤	١.٦٧	٢١.٦٠	درجة	الحديث الذاتي الإيجابي
٠.٧١٧	٠.١٦	١.٨٧	٩١	١.٣٠	٩١.٢٠	درجة	الثقة بالنفس
٠.٨١٦	٠.٧٥	٠.٨٣٤	٥.٨٧	٠.٥١٧	٦.٣٧	درجة	فاعلية التخلص من كيسا جتامييه
٠.٨٤٠	٠.٢٤-	٠.٨٣٤	٦.١٢	٠.٦٤٠	٥.٨٧٥	درجة	فاعلية التخلص من كوزرية كيسا جتامييه
٠.٧٧٥	٠.١٨	٠.٧٠٧	٥.٧٥	٠.٧٥٥	٦	درجة	فاعلية التخلص من كاميه شيهو جتامييه
٠.٦٨٦-	٠.٢٤	٠.٥١٧	٥.٦٢٥	٠.٦٤٠	٥.٥٧٥	درجة	فاعلية التخلص من بوكو شيهو جتامييه

قيمة (ر) الجدولية = ٠.٦٦٦

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات البدنية والنفسية والمهارية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح قيمة معامل الارتباط ما بين (-0.686:0.947) وهو أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

البرنامج التدريبي المقترح:

أهداف البرنامج التدريبي المقترح.

- يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Prasara yoga إلى محاولة:
 - تنمية بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للزراعين-القوة المميزة بالسرعة للرجلين- التحمل العضلي- التوازن- الرشاقة- المرونة). لدى لاعبي رياضة الجودو.
 - تنمية بعض المتغيرات النفسية (الحديث الذاتى الإيجابي- الثقة بالنفس).
 - تحسين فاعلية التخلص من بعض مهارات الأوسايكومي وازالدى لاعبي رياضة الجودو.
- تحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح:**

وفى ضوء ما توفر للباحث من مراجع ودراسات علمية متخصصة فى مجال رياضة الجودو، قام الباحث بدراسة مسحية لهذه المراجع والدراسات بغرض تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح، ثم قام الباحث بوضعها فى استمارة مرفق (٢) رُعيَ فيها الإضافة والحذف بما يتناسب مع رأى الخبير وتم عرضها على عدد (١٠) خبراء فى مجال التدريب الرياضى بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة وذلك لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح والجدول (٤) يوضح نتيجة استطلاع الرأى.

جدول (٤)

آراء السادة الخبراء فى تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح والنسبة المئوية لكل محور
ن = (١٠)

م	المحاور	مجموع آراء الخبراء	النسبة المئوية
١	فترة البرنامج التدريبي المقترح (٢) شهور	٨	٨٠ %
٢	عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع (٣) وحدات.	٧	٧٠ %
٣	زمن الوحدة التدريبية (٢٠ق).	٦	٦٠ %
٤	زمن تدريبات الباراسارايوجا (٣٠ق)	٧	٧٠ %
٥	طريقة التدريب المستخدمة (الفترة مرتفع ومنخفض الشده)	٨	٨٠ %
٦	دورة الحمل الأسبوعية (٢:١).	٧	٧٠ %
٧	زمن الاحماء داخل الوحدة التدريبية (١٥) دقيقة	٦	٦٠ %
٨	زمن الختام داخل الوحدة التدريبية (١٠) دقائق	٧	٧٠ %

يوضح الجدول (٤) آراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي المقترح حيث إن النسبة المئوية انحصرت ما بين ٦٠% إلى ٨٠% ولقد ارتضى الباحث نسبة ٦٠% من آراء الخبراء.

تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح:

تحدد الباحث عدد وحدات البرنامج وهي عبارة عن (٢٤ وحدة) خلال مدة البرنامج شهرين بواقع (٣ وحدات) أسبوعية، تحديد نظام تشكيل حمل التدريب في البرنامج التدريبي المقترح، استخدم الباحث الطريقة التوجيهية في تشكيل التدريب مستخدماً التشكيل الاساسى (١:٢) خلال دورة الحمل على مدار مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية في البرنامج التدريبي:

تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن تكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠- أقل من ٧٥%) والحمل العالي ما بين (٧٥- أقل من ٩٠%) والحمل الأقصى العالي ما بين (٩٠- أقل من ١٠٠%) إلى حدود مقدرة للاعب.

محتوى الوحدات التدريبية و مكونات وحدة التدريب:

لتحقيق الهدف من البرنامج التدريبي تم وضع محتوى الوحدات التدريبية لتحسين النواحي البدنية والمهارية المختلفة، ولقد تم تقسيم محتوى كل وحدة تدريبية على النحو التالي: الجزء التمهيدي (الإحماء):

ويستغرق هذا الجزء (١٥ق) ويهدف إلى تهيئة الفرد وجعله في وضع مناسب لتحقيق واجبات الوحدة التدريبية ويهدف إلى الاعداد للجزء الرئيسي والإحماء الجيد و التهيئة التربوية التنظيم الحركي، كما يراعي فيه تنشيط الدورة الدموية عن طريق تمرينات الاحماء وإعطاء المتسابقين تمرينات الإطالة والمرونة واستثارة الجهاز العصبي المركزي. الجزء الرئيسي:

والذي يهدف إلى: تحسين النواحي البدنية والنفسية والمهارية والحفاظ على الكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وذلك من خلال دمج وممارسة أفراد العينة لتدريبات البراسارايوجا مع تطبيقات الحديث الذاتي الايجابي في أن واحد ويعتبر هذا الجزء من أهم الأجزاء في الوحدة التدريبية حيث يحقق محتواه الهدف المطلوب من البرنامج التدريبي ويبلغ زمن هذا الجزء الرئيسي (٩٥ق) والذي يتضمن تحسين الثقة بالنفس وتنمية المتغيرات البدنية والمهارية من خلال دمج تدريبات البراسارايوجا مع الحديث الذاتي

الجزء الختامي:

ويستغرق هذا الجزء (١٠ق) ويهدف إلى محاولة العودة بالفرد الرياضي إلى حالته الطبيعية، بقدر الإمكان بعد الجهد المبذول عن طريق تمارين تهدئة اللاعبين والعودة بهم لحالة الاستشفاء وتمارين المرونة الإيجابية والسلبية.

القياسات القبلية :

وتم إجراء القياسات القبلية لجميع أفراد العينة قيد البحث في الفترة من ٢٠/١٠/٢٠٢٠م إلى ٢٢/١٠/٢٠٢٠م في كلا من المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية قيد البحث.

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على أفراد العينة من يوم الأحد الفترة من ١/١١/٢٠٢٠م إلى يوم الأحد الموافق ٢٤/١٢/٢٠٢٠م.

القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية في المتغيرات قيد البحث لأفراد العينة الفتره من ٢٧/١٢/٢٠٢٠م إلى ٢٩/١٢/٢٠٢٠م والتي تضمنت قياس المتغيرات البدنية والنفسية والمهارية قيد البحث.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي والوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار T.
- نسب التحسن.

عرض ومناقشة النتائج:

لتحقيق أهداف البحث وفي ضوء منهج وعينة البحث وعلى ضوء ما أسفرت عنه المعالجات الإحصائية تعرض الصفحات التالية ما تم من نتائج يقوم الباحثان بعرضها على النحو التالي :

أولاً: عرض النتائج: فيما يلي توضح الجداول القادمة النتائج وفقاً لأهداف وفروض البحث:

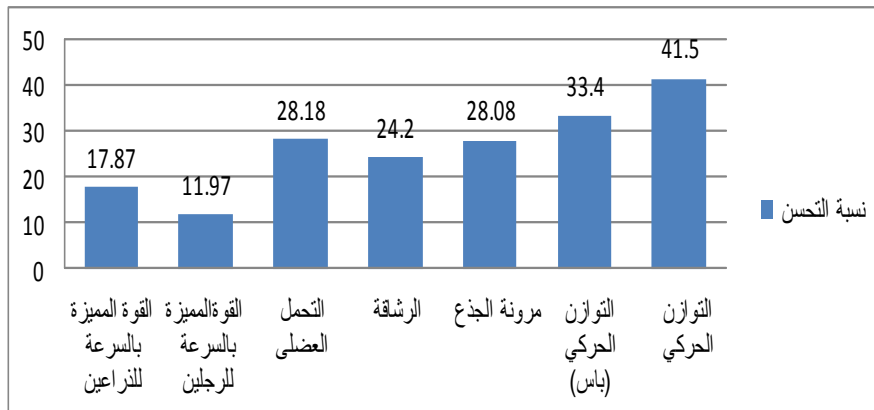
جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية للاعبين الجودو في المتغيرات البدنية (ن = ٨)

رقم	المتغيرات	وحدة القياس	للقياس القبلي		للقياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت)
			س	ع ±	س	ع ±		
١	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	متر	٤.٥٥	٠.٠٩	٥.٥٤	٠.٥١	١٧.٨٧	٦.٦٨-
٢	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	سم	٢١٢.٧٥	٠.٤٦	٢٤١.٧٠	٠.٨٩	١١.٩٧	- ١٢.١٠
٣	التحمل العضلي	عدد	٥٢.٨٧	١.٢٤	٧٣.٦٢	١.٨٤	٢٨.١٨	٤.٣٥-
٤	الرشاقة	عدد	٧.٢	٠.٦٣	٩.٥٠	٠.٥٢	٢٤.٢	٢.٤٥-
٥	مرونة الجذع	سم	١٣.٧٥	٠.٧١	١٩.١٢	١.٣٠	٢٨.٠٨	٢.٩١-
٦	التوازن الحركي (باس)	درجة	٢٨,٣٣	٤,٠٨	٣٧,٥٠	٧,٥٨	٣٢,٤	*٦,٤٨
٧	التوازن الحركي (المشي على عارضة التوازن)	ثانية	٥,٥٠	٠,٨٤	٣,١٧	٠,٤١	٤١,٥	*١٠,٠٠

قيمته (ت) الجدوليّه = ٢.٣٦٥ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لدى لاعبي الجودو في جميع الاختبارات البدنية وذلك لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢.١٠ %) إلى (٤١,٥ %) وجاءت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت ما بين (٢.٤٥) إلى (١٠,٠٠ *).



شكل (١)

نسبة التحسن في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث

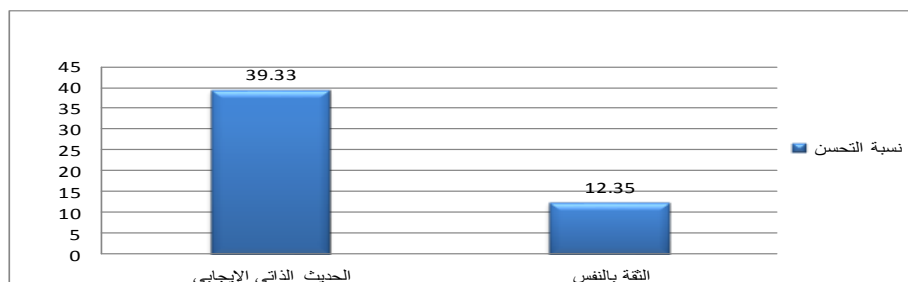
جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية في بعض المتغيرات النفسية وفاعلية التخلّص من بعض مهارات الأوسايكومي وازا (ن = ٨)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	القياس البعدي		للقياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	٥
			ع ±	س	ع ±	س			
دال	٦.٦١	٣٩.٣٣	٤.٦٧	٢٥.٨٣	١.٤٨	٢٠.٢٥	درجة	الحديث الذاتي الإيجابي	١
دال	٥.٣٩	١٢.٣٥	١.٥٢	٩٦.١٦	١٠.١٣	٩١.٢٥	درجة	الثقة بالنفس	٢

قيمه (ت) الجدوليه = ٢.٣٦٥ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية لدى لاعبي الجودو في ذلك لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (١٢.٣٥٪) إلى (٣٩.٣٣٪) وجاءت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت ما بين (٥.٣٩) إلى (٦.٦١).



شكل (٢)

نسبة التحسن في المتغيرات النفسية لدى عينة البحث

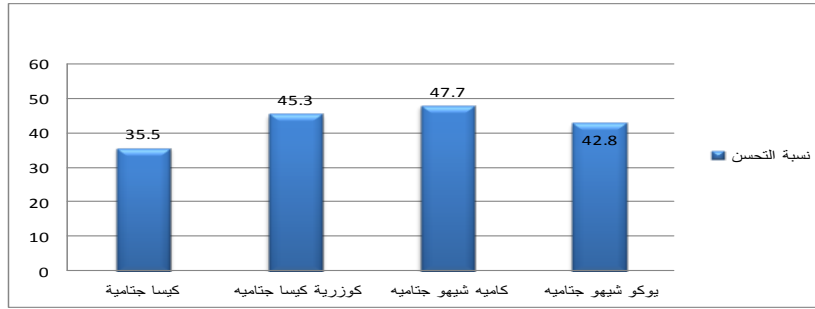
جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعدية التخلّص من بعض مهارات الأوسايكومي وازا (ن = ٨)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن %	القياس البعدي		للقياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	٥
			ع ±	س	ع ±	س			
دال	٣.٢٣-	٣٥.٥	٠.٦٤	٥.٣٨	٠.٩٢	٣.٣٨	درجة	فاعلية التخلّص من كيسا جتاميّه	١
دال	٢.٤٤-	٤٥.٣	٠.٤٦	٥.٩٥	٠.٧١	٣.٢٥	درجة	فاعلية التخلّص من كوزرية كيسا جتاميّه	٢
دال	٢.٤٥-	٤٧.٧	٠.٨٣	٥.٩٧	٠.٦٤	٣.١٢	درجة	فاعلية التخلّص من كاميه شيهو جتاميّه	٣
دال	٤.١٤-	٤٢.٨	٠.٣٥	٦.١٢	٠.٥٣	٣.٥٠	درجة	فاعلية التخلّص من بوكو شيهو جتاميّه	٣

قيمه (ت) الجدوليه = ٢.٣٦٥ عند مستوى دلالة ٠,٠٥

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبلية والبعديّة لدى لاعبي الجودو في ذلك لصالح القياس البعدي، وقد تراوحت نسب التحسن ما بين (٣٥.٥%) إلى (٤٧.٧%) وجاءت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) حيث تراوحت ما بين (-٢.٤٤) إلى (٤.١٤).



شكل (٣)

نسبة التحسن في المتغيرات النفسية وفاعلية التخلص من بعض مهارات الأوسايكومي وازا لدى عينة البحث

ثانياً: مناقشة النتائج:

مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي". يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية، حيث بلغت نسبة التحسن في القوة المميزة بالسرعة للذراعين (١٧.٨٧%)، والقوة المميزة بالسرعة بالرجلين (١١.٩٧%) التحمل العضلي (٢٨.١٨%) والرشاقة (٢٤.٢%) ومرونة الجذع (٢٨.٠٨%) والتوازن (٣٣.٤%) والتوازن (٤١.٥%) ويرجع الباحثان ذلك التغير أو التحسن الحادث في المتغيرات البدنية لدى عينة البحث لتعرضهم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Prasara yoga والذي أعد بطريقة علمية مقننة وراعى فيه الباحثان تقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات Prasara yoga كجزء رئيسي في التدريبات المقترحة.

ولعبت القدرات البدنية دوراً هاماً في تحسين مستوى عينة البحث بالإضافة إلى الجوانب الأخرى سواء كانت مهارية أو خطئية حيث أنها جزء لا يتجزأ من أعداد اللاعبين للأشترك في المنافسات الرسمية ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "ياسر يوسف" (٢٠٠٥م) (٢٦)" إلى أن الإعداد البدني يعد من أهم الركائز في رياضة الجودو حيث أنه يمكن اللاعب من إتقان فنون ومهارات رياضة الجودو وتحقيق أقصى كفاءة لأجهزة جسم اللاعب الفسيولوجية.

ويرجع الباحثان أن تدريبات Prasara yoga كان لها عظيم الأثر في تنمية وتطوير مستوى القدرات البدنية لدي عينة البحث حيث انها تعمل على حدوث الإطالة اللاإرادية للعضلات المادة للمفاصل والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لإرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلاً من "سماح بطوطة صالح" (٢٠١٧م) (١٣)، داليا محمد معروف" (٢٠١٧م) (١٢) أن استخدام تدريبات yoga لتنمية القدرات البدنية الخاصة يعد من مستحدثات عملية التدريب حيث إنها تؤكد على ضرورة استثمار طاقات وجهد اللاعبين على تنمية القدرات البدنية الخاصة.

وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه "هالة نبيل يحي" (٢٠٠٨م) (٢٥)، أن استخدام تدريبات yoga في فترات الاعداد العام والخاص لها تاثير ايجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية مثل القوة والقدرة والتحمل وتحمل القوة والرشاقة والسرعة والمرونة بشكل متوازن كما لها تأثير واضح في تحسن مستوى اللياقة البدنية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي".

ثانياً: مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (٦) فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض المتغيرات النفسية قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي حيث بلغت نسبة التحسن للعينه التجريبية في الحديث الذاتي الإيجابي (٣٩.٣٣%) كما

بلغت نسبة التحسن للعينه التجريبية في الثقة بالنفس (١٢.٣٥%) ويرجع الباحثان ذلك التغير أو التحسن الحادث في السمات النفسية لدى عينة الدراسة نتيجة لتعرضهم للبرنامج المقترح بأستخدام تدريبات Prasara yoga الذى أعد بطريقة علمية مقننة كما اشتمل البرنامج المقترح علي التطبيقات النفسية، هدفها تنمية الحديث الذاتي الايجابى والثقة بالنفس، والتي أجريت في أجواء مناسبة ومجهزة وتهيئة المكان ومن خلال توجيه بعض العبارات للاعب أثناء الازواج المختلفة لتدريبات Prasara yoga فيقوم اللاعب بتصوير أداءه أثناء المنافسة وتخيله بالقدرة علي التخلص من الخضم من خلال الأفكار الايجابية، وهو ما قد ساهم في تحسين مستوى الحديث الذاتى الايجابى لدى اللاعبين من خلال (إيقاف الأفكار السلبية واستبدال الأفكار السلبية بأفكار إيجابية) ومن ثم تحسين الثقة بالنفس لدى اللاعبين من خلال إدراكهم لإمكاناتهم وقدراتهم والتأكيد عليها وتثبيتها باستخدام الحديث الذاتى الإيجابي وبالتالي ترتفع ثقة اللاعب فى نفسه وفى قدراته البدنية التى تؤهله بالفوز بالمنافسة وتحسين قدرة فى التخلص من التثبيت الارضى الامر الذى قد يكون جوهري في تحقيق الانتصار في المباراة. ويتفق هذا مع ما أشار إليه Hardy. J & et al, (٢٠٠٩م) إلى أنه عندما يتم استخدام الحديث الذاتي الإيجابي بشكل فعال، فإنه يساهم في (بناء الثقة بالنفس، تعزيز الدافع، وزيادة اكتساب المهارات) لدى الرياضيين (٢٨: ٩٠٥ - ٩١٧).

ويتفق كلاً من "محمد حسن علاوى (٢٠٠٦م)، عمر فؤاد عبد الحميد" (٢٠٢٠م) في أن الثقة بالنفس هي أن يمتلك الرياضي مفهوم إيجابي عن ذاته، وأن يكون واثقاً فى نفسه وقدراته ومهاراته ليصل إلى قواه الفعالة، وأن ما يمتلكه من قدرات وإمكانيات تؤهله لتحقيق النجاح في الرياضة. (١٩: ٥٠) (١٦: ٢٠)

(Kahrovic. I& et al, 2014)، (Tod. D& et al, 2011)، في أنه بعد مراجعة الأدبيات حول مدى أهمية الحديث الذاتي الإيجابي بالنسبة للرياضيين فقد توصلوا إلى وجود عدداً كافياً من الدراسات التي تؤكد على الآثار الإيجابية للحديث الذات ومنها (تحسين الثقة بالنفس بالنسبة للرياضيين، وكذلك الحد من القلق في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية. (٢٩: ٥٧)، (٣٠: ٦٦٦ - ٦٨٧).

ويدعم ذلك ما اتفقت عليه نتائج هذه الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات المرجعية على أن تدريبات اليوجا لها دور فعال في تنمية السمات النفسية بصفة عامة والحديث الذاتي الإيجابي والثقة بالنفس بصفة خاصة مما يؤثران إيجابياً على تحسن مستوي الاداء المهاري، كدراسة "سماح بطوطة صالح (٢٠١٧م) (١٣)، داليا محمد معروف

(٢٠١٧م) (١٢)، هالة نبيل يحي (٢٠٠٨م) (٢٥)، عمرو سعيد إبراهيم (٢٠١٠م) (١٥)، بثينة محمد فاضل" (٢٠١٤م) (١١) إلا أن الاتفاق بين هذه الدراسة الحالية والدراسات المرجعية علي أهمية تنمية سماتى الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس وتأثيره علي المستوى البدنى والمهارى للاعبين فى مختلف الرياضات سواء الرياضات الفردية أو الجماعية بصفة عامة.

ويرى الباحثان أن سمى الحديث الذاتى الإيجابى والثقة بالنفس من السمات النفسية التي تكونان بمثابة السمات الفعالة التي تسهم في تحسن المستوى البدنى والمهارى لدى أفراد عينة الدراسة، حيث يرجع الباحثان أن المرحلة العمرية لأفراد عينة الدراسة تحتاج الى قدرأ كبيراً من الثقة بالنفس وهذا يتحقق نتيجة لأفكاره الإيجابية وهذا يعنى ان سمى (الحديث الذاتى الإيجابى- الثقة بالنفس) أنهم حلقتين متصلتين لا يمكن الفصل بينهم وإهمال اي منهم قد يسبب للاعب كثيراً من المظاهر النفسية مثل الخوف القلق والتوتر مما يجعله يتأثر بأداء منافسيه فيعتقد انه اقل منهم في القدرات البدنية والمهارية وذلك ما دفع، الباحثان لتنمية تلك المتغيرات قيد الدراسة وذلك يتيح لأفراد عينة الدراسة فرصة أكبر لاكتشاف قدراتهم ومهاراتهم وتسليط الضوء عليها ومحاولة تنميتها وتعزيزها، مما يكسبهم التفكير بطريقة أيجابية والثقة فى أنفسهم.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى الذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في بعض المتغيرات النفسية قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدى"
ثالثاً: مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، وفي حدود القياسات المستخدمة، ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشه النتائج للتحقق من صحة الفرض الثانى والذي ينص على إنه : توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في فاعلية التخلص من بعض مهارات التثبيت الارضى (Usai Kumi Waza) لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدى. يتضح من جدول (٧) فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلى والبعدى في بعض المتغيرات النفسية قيد البحث لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدى حيث بلغت نسبة التحسن للعينه التجريبية في فاعلية التخلص من كيسا جتامييه (٣٥.٥%) وبينما بلغت نسبة التحسن في فاعلية التخلص من كوزرية كيسا جتامييه (٤٥.٣%) بينما بلغت نسبة التحسن في فاعلية التخلص من كاميه شيهو

جتاميه (٤٧.٧%) بينما بلغت نسبة التحسن في فاعلية التخلص من يوكو شيهو جتامييه (٤٢.٨%) ويرجع الباحثان هذا التحسن في فاعلية الأداء للمهارات قيد البحث لدي عينة البحث نتيجة التغيرات البدنية الحديثة من تعرضهم للبرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Prasara yoga والذي يتميز بالإستمرارية، حيث أن طريقة التخلص من التثبيت الارضي يحتاج الي قوة كبيرة حتي يقاوم اللاعب المدافع القوة الواقعة من اللاعب المهاجم وايضاً المرونه والرشاقة التي تجعل اللاعب يقوم بعمل حركات زائدة في الظهر والذراعين حتي يتمكن اللاعب من تحريك الجسم بالطريقة المثلي التي تجعله يتخلص من مسكة اللاعب المهاجم حيث أن التخلص من التثبيت الارضي من المهارات الصعبة التي تحتاج من اللاعب مجهود كبير ويرى الباحث أن هناك علاقة وثيقة بين المهارات الحركية والمتطلبات البدنية المختلفة(العامة، الخاصة) هي علاقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وأن لا يكون هناك إنفصال بين الاعدادين المهارى والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى الاداء، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة.

وهذه ما يؤكد "ياسر يوسف عبدالرؤوف" (٢٠٠٥م) إلى أن كل مهارة حركية تحتاج إلى قدر محدد من الصفات البدنية حتى يمكن لهذه المهارة أن تؤدي بالشكل السليم المطلوب حيث تلعب الحالة البدنية للاعب دوراً هاماً في أداء اللاعب للمهارة بالقوة والسرعة المناسبة خلال المنافسة. ولذلك يعد الإعداد البدني أحد أهم الركائز في رياضة الجودو، ولذلك يعد الإعداد البدني الخاص حد أهم الركائز في رياضة الجودو حيث إنه لن يتمكن اللاعب من إتقان فنون ومهارات الجودو وتحقيق أقصى كفاءة لأجهزة جسمه الفسيولوجية إلا عن طريق إكتسابه المتغيرات والصفات البدنية اللازمة لذلك. (١٩٧:٢٦) (٤٣:٧)

وفي هذا الصدد تشير "مي عاصم حموده" (٢٠٢١م) (٢٤) علي ضرورة الاهتمام بالأساليب التدريبية الحديثة لتطوير فاعلية التخلص من بعض مهارات التثبيت الارضي لما لها من دور فعال في نتائج المباراة وتتفق أيضاً نتائج هذه الدراسة الحالية وهذا ما يتفق مع ما توصل اليه دراسة كلاً من "سماح بطوطة صالح" (٢٠١٧م) (١٣)، داليا محمد معروف" (٢٠١٧م) (١٢) في ان استخدام تدريبات اليوجا لها تأثير ايجابي على تحسين مستوي وفاعلية الاداءات المهارية "وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة

احصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في فاعلية التخلص من بعض مهارات التثبيت الارضي (Usai Kumi Waza) لدى لاعبي رياضة الجودو لصالح القياس البعدي.

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وخصائصها والامكانات المتاحة وما تم تنفيذه من اجراءات لتحقيق اهداف البحث قد امكن الباحث التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Prasara yoga تأثيراً إيجابياً في تحسين المتغيرات البدنية والتي تتمثل في (القوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين- التحمل العضلي- الرشاقة- المرونة).
- أظهر البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Prasara yoga تأثيراً إيجابياً في تحسين في فاعلية التخلص من بعض مهارات الأوسايكومي وازا لدى لاعبي رياضة الجودو.
- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Prasara yoga أدى إلى تحسين بعض المتغيرات النفسية (الحديث الذاتي الايجابي- الثقة بالنفس) لدى لاعبي رياضة الجودو.

التوصيات:

في ضوء استنتاجات هذا البحث وانطلاقاً مما اسفرت عنه نتائج هذه الدراسة يقدم البحث التوصيات التالية:

- ضرورة الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Prasara yoga في تحسين الحالة البدنية والنفسية والمهارية للاعبين رياضة الجودو بصفة خاصة والاعبين بمختلف الأنشطة الرياضية الاخرى.
- الاهتمام باستخدام الاساليب التدريبية الحديثة مثل تدريبات Prasara yoga وغيرها لما لها دور فعال في تطوير اللعب الارضي الامر الذي يؤثر بشكل كبير علي نتائج المباريات.
- أهمية استخدام تدريبات Prasara yoga ودراسة العلاقة بينها وبين بعض المتغيرات النفسية الاخرى والفسولوجية والبيوكيميائية لما له من أهمية في المجال الرياضي بصفة عامة ورياضة الجودو بصفة خاصة.

- ضرورة الاهتمام بتنمية القدرات البدنية الخاصة باستخدام تدريبات Prasara yoga على مراحل سنوية مختلفة لما لها من تأثير ايجابي على فاعلية الاداء المهارى.

((المراجـــــــــــــــــــــــــع))

أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح: "بيولوجيا الرياضة"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ٢- أبو العلا أحمد عبدالفتاح: "التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية"، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة. ١٩٩٧م
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح وحازم حسين سالم: "الاتجاهات المعاصر فى تدريب السباحة"، دار الفكر العربي، القاهرة ٢٠١١م.
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح، محمد حسن علاوى: "فسيولوجيا التدريب الرياضى"، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٥- أحمد عاصم محمد غازي، محمود السيد بيومي: "رياضه الجودو (الاصول- الاشكال- التاريخ- تربويه- الماهيه- الممارسه- تطبيقات) دار الكتاب والوثائق القومي، طنطا، ٢٠١٧.
- ٦- أحمد عربي عودة: "المدرّب وعملية الاعداد النفسي"، ط١، المكتبة الوطنية، بغداد، ٢٠٠٧م.
- ٧- أحمد أبو الفضل حجازي: "الجودو (الأسس النظرية والتطبيقية)"، ط١، دار عامر للطباعة والنشر، المنصورة، ٢٠٠٦م.
- ٨- أحمد محمد محمد زينة: تأثير برنامج تدريبي نفسى على المهارات النفسية ومستوى الأداء لناشئ الملاكمة، مجلة علوم الرياضية وتطبيقات التربية البدنية، العدد الأول، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادى، ٢٠١٥م.
- ٩- السيد نبيل السيد، شريف ماهر محمد: "تأثير برنامج للتدريبات التنافسية المدعومة بالاسترخاء والتصور العقلي علي فاعليه اداء بعض مهارات اللعب من أعلي وحالة الثقة الرياضية لناشئ الجودو"، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة سيناء، ٢٠٢١م.
- ١٠- الكس بوتشر: "الجودو"، دار الفاروق للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٦م
- ١١- بئينة محمد فاضل: الحديث الذاتي للاعب الرياضى، مجلة الأمن والحياة، العدد ٣٩٠، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ٢٠١٤م.

- ١٢- **داليا محمد معروف:** "تأثير برنامج مقترح لتمارين اليوجا على التوازن والثبات الانفعالي ومستوى الأداء المهارى لجهاز عارضة التوازن"، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٧م.
- ١٣- **سماح بطوطة صالح:** "تأثير تدريبات الهاتايوجا علي تحسين بعض القدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهاري علي عارضة التوازن"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، ٢٠١٦م.
- ١٤- **عصام الدين عبد الخالق:** "التدريب الرياضي" نظريات وتطبيقات"، ط١، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٥- **عمرو سعيد إبراهيم أحمد:** "فاعلية برنامج تدريبي نفسي لتنمية بعض المهارات النفسية لدى لاعبي الكاراتيه بدلالة بعض المؤشرات الفسيولوجية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها ٢٠١٠م.
- ١٦- **عمروفؤاد عبد الحميد:** "فاعلية برنامج نفسي قائم على فنيات الحديث الذاتي الايجابي (عن 'بعد) على تحسين مستوى الثقة بالنفس لناشئ السباحة في ظل مواجهة جائحة فيروس كورونا المستجد (COVID-19) المجلة العلمية التربية البدنية والرياضية، بحث أنتاج علمي منشور العدد ٨٩ الجزء الثالث، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ٢٠٢٠م.
- ١٧- **محمد حسن علاوى:** "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٨م.
- ١٨- **محمد حسن علاوى:** "علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية"، ط١، دار الفكر العربى، القاهرة. ٢٠٠٢م.
- ١٩- **محمد حسن علاوى:** "مدخل للأعداد النفسى للرياضيين، مجلة الجمعية المصرية لعلم النفس الرياضى، الاعداد النفسى للبطل الرياضى"، الإصدار الثالث، القاهرة ٢٠٠٦م.
- ٢٠- **محمد عابد حماده:** "تأثير برنامج تدريبي باستخدام نظام تدريب القوة الدائري على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي رياضة الجودو"، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٧م.
- ٢١- **محمود المغاوري السيد:** "رياضه الجودو ومستحدثات اللياقه البدنية تدريبات vipR, trx، مؤسسه عالم الرياضه للنشر، دار الوفاء، ٢٠١٨م

- ٢٢- مراد إبراهيم طرفه: "الجودو بين النظرية والتطبيق"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢٣- مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث" تخطيط وتطبيق وقيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م
- ٢٤- مي عاصم محمد: "فاعليه التخلص من بعض مهارات الاوسايكومي وازا باستخدام تدريبات البلاتس لدى لاعبات الجودو"، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان، ٢٠٢١ م.
- ٢٥- هالة نبيل يحيى: "تأثير تدريبات الهاتايوجا علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوي الاداءات في رياضة رياضة الجودو، المجلة العلمية للبحوث والدراسات، كلية التربية الرياضية جامعة بورسعيد، ٢٠٢١ م.
- ٢٦- ياسر يوسف عبد الرؤوف: "رياضة الجودو والقرن الحادي والعشرين"، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٥م.

ثانياً: المراجع الأجنبية

- 27- Scott sonnon: prasara yoga flow Beyod Thought م 2007
- 28- Hardy, J., Oliver, E, & Tod, E,: A frome work for the study and application of self -talk within sport, Ins.D. Mellalieu & S2009
- 29- Kahrović I, Radenković O, Mavrić F, Murić B.: Effects of the self-talk strategy in the mental training of athletes, Physical Education Sport. 2014
- 30- Tod D, Hardy J, Oliver E.: Effects of self-talk: A systematic review, Sport Exercise, Psychol2011

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية :

- 31- <https://www.prasarayoga.com>