

تأثير تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

د/ نسمة أحمد أمين

المقدمة ومشكلة البحث:

ان سلامة العقل والجسد تتوقفان على اتباع الوسائل الطبيعية في الحياة، أو بمعنى آخر تنفيذ قوانين الحياة الطبيعية والتي تتلخص في التفكير السليم والتعايش السلمي مع الناس والانسجام مع البيئة وتناول الطعام المتزن وممارسة الرياضة المناسبة وتقبل الأمر الواقع بالهدوء والتأمل، كما أصبح الاهتمام بالرياضة هو الركيزة الأولى لمواجهة تحديات التنمية والتقدم بشكل عام ولكونها العنصر المؤثر في كفاءة الإنسان وصحته وبالتالي التأثير على مستوى كفاءته وأدائه في كافة الميادين، وقد اجتمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط الرياضي له دور كبير في إبراز شخصية الفرد إذ يتميز هذا النشاط بإسهامه في تحسين المستوى البدني والصحي والنفسي.

ان خصوصية التدريب احد المبادئ الاساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه ، وهو المستوى العالي من الانجاز في النشاط الرياضي المختار فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للممارس العادي بينما يتطلب الانجاز العالي تركيز كل قوي التدريب في النشاط التخصصي بما يتناسب وامكانات اللاعب ، فالشخص لا يمكن ان يكون بطلا في جميع الرياضات حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من القدرات البدنية والمهارة التي يحكمها طبيعتها الخاصة بها ، وهي بذلك تتطلب نوعية خاصة من التدريبات بما يتناسب مع نوع الرياضة . (٦ ، ٥٦٢) .

تأثير تدريبات الهيث كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

وتعد الثقة بالنفس إحدى المهارات العقلية الهامة وذلك لارتباطها بقيمة الذات، وتقدير الرياضي لنفسه، والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية، حيث قد تدفع الرياضي لبذل الجهد لثقتة في قدراته على تحقيق النجاح، أو إعاقة أداء الرياضي لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح (٣٣:٢)

والتدريب باستخدام الأجهزة المساعدة يساعد على الثقة بالنفس وبذل المزيد من الجهد وعدم الإحساس بالملل وبالتالي يساعد ذلك على زيادة الدافعية في التدريب. (٩: ٢٨٦)

أن توافر الادوات والاجهزة المساعدة من العناصر الاساسية التي يقوم عليها اي برنامج تدريبي حيث تعد الادوات والاجهزة المساعدة من المستلزمات الضرورية في التدريب ووجودها له قيمة كبيرة في دفع الطالبات الي المشاركة الايجابية وبث روح الحماس والسعادة والرغبة في التدريب ولذلك فإن التدريبات. (٧:٢٣)

أن توافر الادوات والاجهزة المساعدة من العناصر الاساسية التي يقوم عليها اي برنامج تدريبي حيث تعد الادوات والاجهزة المساعدة من المستلزمات الضرورية في التدريب ووجودها له قيمة كبيرة في دفع الطالبات الي المشاركة الايجابية وبث روح الحماس والسعادة والرغبة في التدريب ولذلك فإن التدريبات. (٧:٢٣)

ولقد أصبح علم التمرينات علما له أصوله وقواعده وطرقه المختلفة التي تساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستويات الصحة والكفاءة الوظيفية عن طريق تنمية النواحي البدنية والفسولوجية والنفسية والارتقاء بها بدرجة تتناسب مع قدرات الافراد وخصائصهم في مختلف المستويات العمرية وحالاتهم الصحية (٤:١٥)

وتعتبر تدريبات الهيث كارديو **HITT CARDIO** إحدى المدارس المستحدثة في مجال التمرينات الرياضية، وهي اختصار لعبارة High Intensity Interval Cardio Training والتي تعني اداء عالي الكثافة غير منتظم الوتيرة لمجموعة من التمرينات الهوائية المقننة، ويتم ترتيبها

تأثير تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

بألية محددة من قبل مُدرب، مختص، فتفتك بالدهون فتكا لتتحقق أعلى معدل الحرق في زمن قياسي وبشكل خيالي (٥:٥)

ان تدريبات هيت كارديو من أنواع التدريبات عالية الكثافة، تتدرج تحت التدريبات الرياضية الممتعة والسريعة والتي تسهم في إحراق السعرات الحرارية ونحت الجسم، التي ينصح بممارستها للراغبين في خسارة الوزن وشد الجسم في آن واحد، فهي تعتمد على استخدام مجموعات كبيرة من العضلات، مع التنس المنتظم، فيرتفع معدل ضربات القلب، على أن يبقى في مستوى ثابت لعشر دقائق، كي تزود العضلات بما يلزمها من الأكسجين (٢٦:١٧)

وتتكون تدريبات الـ HIIT Cardio من خليط عدة تمرينات هوائية لمدة معينة مع فترة راحة محددة، ودائما ما يتم ممارسة تلك التمارين لأكثر من دورة واحدة وكلما زادت عدد الدورات كلما زادت كثافة الجلسة الرياضية للوصول إلى (٨٥% - ٩٠% من الطاقة الهوائية). (٢٤:١٢)

وتسهم التمرينات إسهاماً كبيراً في رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك بتنمية وتطوير أهم الصفات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة والتحمل والرشاقة والتوازن الأمر الذي يؤدي إلى رفع مستوى الكفاية المهارية والإنتاجية لجميع الفئات العاملة، ولا تقتصر فائدتها على النواحي البدنية فقط بل تتعدى ذلك إلى النواحي الخلقية والعقلية والاجتماعية والنفسية، كما أن لها قيمة تربوية هامة في تعويد الفرد على النظام والدقة والعمل مع الجماعة خصوصاً عندما تؤدي بصورة جماعية في توفيت واحد. (١٨:٢٦)

وتعتبر تدريبات هيت كارديو (High Intensity Interval Training Cardio (HIIT

Cardio إحدى أنواع التدريب الفترى عالي الشدة، وقد انتشر هذا الأسلوب من التمرينات في الأونة الأخيرة نظراً لفوائده الكثيرة فهي تمكن من الحصول على نتائج أفضل من تمرينات الكارديو ذات الشدة المتوسطة ولكن في نصف زمن ممارستها أو أقل وهي طريقة تمرين وليست تمارين

تأثير تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

معينة، حيث أنها أحد أكثر الوسائل فعالية لتحسين وظائف القلب والجهاز التنفسي والتمثيل الغذائي، وبالتالي تحسن عناصر اللياقة البدنية. (٦٠:٣١)

أن تمارينات هيت بأشكالها المختلفة أحد أكثر الوسائل فعالية لتحسين وظائف القلب والجهاز التنفسي والتمثيل الغذائي، وبالتالي تحسن الأداء البدني، حيث تتضمن أداءات متكررة لتمرين قصيرة بشدة عالية تتخللها فترات راحة (٧١:١)

أن تدريبات الكارديو تعتبر من أفضل أنواع التمارينات الرياضية التي يمكن الاستفادة منها بشكل عام وذلك لتعدد فوائدها خاصة للنساء، فيمكن ممارستها بشكل منتظم كجزء من الروتين اليومي فهي قادرة على تقليل الوزن والتخلص من الدهون الزائدة في الجسم، كما تعمل على تقوية وزيادة الكتلة العضلية خلال فترة بسيطة من الزمن قد لا تتجاوز الشهر وبالتالي زيادة النشاط واللياقة البدنية، ولكن تحتاج أدائها بمجهود عالي لتحقيق هدفها. (٣)

أن تمارينات هيت كارديو تتميز بأداء عالي الكثافة غير منتظم الوتيرة لمجموعة من التمارينات الهوائية المقننة و وهي: تعمل على إذابة الدهون من خلال أعلى معدل للحرق وفي زمن قياسي، كما أنها تنمي العديد من القدرات البدنية مثل القوة العضلية الرشاقة - القدرة العضلية التحمل الدوري التنفسي التوازن التوافق). (٥٥:١٨)

أن ممارسة التمارينات الهوائية تؤدي إلى زيادة اللياقة القلبية التنفسية وأقصى استهلاك للأكسجين ($maxVO_2$)، ولكن أداء هذه التمارينات عن طريق التدريب الفترى عالي الكثافة يؤدي إلى زيادة أعلى في تحسن مكونات الصحة العامة مقارنة بالتدريب المستمر متوسط الشدة. (٣٤)(٢٩)

وتعتبر اليوجا من التقاليد القديمة التي نشأت من أكثر من ٢٠٠٠ سنة والتي يستطيع الفرد من خلالها انجاز وأدراك ذاته، وممارسة اليوجا تبدأ بصحة البدن كطريق لتنمية الحالة العقلية والروحية لتصل في النهاية لحالة التوحد، وترجع اليوجا من الاف السنين إلى وقت ثقافة الفيديو Culture

تأثير تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

من حوالي ٢٨٠٠ سنة قبل الميلاد وقد تطورت كأحد تقاليد الفلسفة الهندوسية وأكملت اليوجا تطورها من خلال أجيال من المدرسين والممارسين. (٥٥:١٩)

ومن خلال خبرة الباحثة كمدرس لرياضة الجمباز بكلية التربية الرياضية و مدربة جمباز و ايضا من خلال المسح المرجعي للعديد من الابحاث و الدراسات السابقة التي اجريت في مجال رياضة الجمباز و مقابلة للعديد من المعلمين وجد ان المعلمون يعتمدون على الأساليب التقليدية في التدريب مما يؤدي الى شعور اللاعب بالملل و افتقار الوحدات التدريبية لتدريبات العقلية و تطوير الجانب النفسي على الرغم من أثره الكبير في تطوير القدرات البدنية كما تعمل تمارين اليوجا الى تعزيز بعض الصفات النفسية و هما الثقة بالنفس التي يجب ان تكون ملازمة لدى لاعبي الجمباز مما تتيح له الوصول الى اقصى مراتب المستوى المهارى ... الخ فأتى على فكر الباحثة عمل برنامج تدريبي بالاعتماد على تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) لما لها أثر كبير في تطوير لعنصر القوة العضلية و بالتالي تنمية باقي عناصر البدنية الخاصة للاعبات جهاز عارضة التوازن ،وقد اشارت دراسة كل من "حازم محمد" ٢٠٢١ تيموثي تين وآخرون ٢٠٢٢ الى أهمية تدريبات الهيت كارديو ، "نها درويش" ٢٠١٥ بولين اس جنسن وديانا تي كيني ٢٠١١ الى أهمية تدريبات اليوجا للاعبين ،و لم يتطرق احد بدراسه تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) الامر الذي دعي الباحثه الي وضع تدريبات الهيت كارديو وتدريبات اليوجا سوينغ للتعرف علي تأثيرهما على تنميةالثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن.

تدريبات اليوجا سوينج هي عبارة تدريبات معتمدة على أداة الهام وكوهي عبارة عن اداه مصنوعة من القماش مثبتة من الطرفين بدعامتين من الحديد بكلا منهما شريط مدرج وتسمح بالتأرجح في جميع الاتجاهات فهي تمزج الرقص مع بعض حركات اليوغا التقليديّة عن طريق الأرجوحة، حيث أنّها تمارس في الهواء وتكون جاذبيّة الأرض أقل ممّا يُسهّل وضعيات اليوغا. (٥:٣٧)

تأثير تدريبات الهييت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

إلى وجود أهمية وجود برنامج التدريبات المنظمة والمقننة كركيزة تجعل الفرد يمتلك قدر عالي من الصفات البدنية والمهارية، حيث أن امتلاك الفرد من تلك الصفات له أهمية بالغة التحقيق التفوق الرياضي. (٧: ٣١)

واليوجا رياضة عقلية ومرونة فكرية تنمي لدى الرياضي قوته والتركيز وقدرته على التفكير بطريقة متزنة، تمارس من خلال مجموعة التمارين العقلية والأوضاع الجسمية التي تهدف إلى احداث التناغم والتوازن. (١٤: ٥٢)

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الهييت كارديو وتدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث على جهاز عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لعينة البحث على جهاز عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لعينة البحث على الثقة بالنفس في اتجاه القياس البعدي.
- ٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لعينة البحث على جهاز عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي.

المصطلحات الواردة في البحث:

- تدريبات الهييت كارديو (تعريف إجرائي):

تأثير تدريبات الهيث كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

هي اختصار High Intensity Interval Training Cardio وهي تدريبات عالية الكثافة تتخللها فترات راحة قصيرة وتعزز العمل الهوائي واللاهوائي. (٣٦)

- تدريبات اليوجا سوينج:

هي عبارة تدريبات معتمدة على أداة الهاموك وهي عبارة عن اداة مصنوعة من القماش مثبتة من الطرفين بدعامتين من الحديد بكلا منهما شريط مدرج وتسمح بالتأرجح في جميع الاتجاهات فهي تمزج الرقص مع بعض حركات اليوغا التقليدية عن طريق الأرجوحة، حيث أنّها تمارس في الهواء وتكون جاذبية الأرض أقل مما يُسهّل وضعيات اليوغا. (٣٧)

الثقة بالنفس

هي سمة نفسية محورية في تعلم المهارات الرياضية وخاصة المركبة منها كالثقلبات في الجمباز، ويتفق كلا من محمد حسن علاوي (٢٠١٢) عبد العزيز عبد المجيد محمد (٢٠١٠) على أن الثقة بالنفس هي أن يمتلك الرياضي مفهوم إيجابي عن ذاته، وأن يكون واثقاً في نفسه وقدراته ومهاراته، وكذلك في قدرته تعلم واكتساب المهارات والقدرات البدنية والعقلية ليصل إلى قواه الفعالة، وأنما يمتلكه من قدرات وامكانيات تؤهله لتحقيق النجاح في الرياضة (١٣: ٨٦) (١٦: ٢٧٩)

الدراسات السابقة:

قامت الباحثة بالاطلاع على الدراسات والبحوث والتي أجريت في مجال التدريب الرياضي، وقد استطاعت الباحثة تصنيف الدراسات التي توصل إليها على دراسات عربية وأخرى أجنبية وسوف تقوم الباحثة بعرض هذه الدراسات وفقاً للترتيب الزمني من الأحدث إلى الأقدم على النحو التالي:

تأثير تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

م	الاسم	المرجع	العام	العنوان	الهدف	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	حازم محمد	(٥)	٢٠٢١	تأثير تمارينات هيت كارديو Cardio المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على التكوين الجسمي والاستقرار النفسي في ضوء تداعيات جائحة فيروس كورونا المستجد لذوى الوزن الزائد من طلاب جامعة دمياط	لتعرف على تأثير تمارينات هيت كارديو Cardio المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على التكوين الجسمي والاستقرار النفسي في ضوء تداعيات جائحة فيروس كورونا المستجد لذوى الوزن الزائد من طلاب جامعة دمياط،	المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة	٦٦ طالب	توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية لصالح القياس البعدي في إنقاص الوزن وساهم بطريقة إيجابية في الارتقاء بحالة الاستقرار النفسي.
	نها درويش	(٢٠)	٢٠١٥م	تأثير تدريبات اليوجا على تقدير الذات وخفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد	التعرف على تأثير تدريبات اليوجا على تقدير الذات وخفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد	المنهج التجريبي	عينة قوامها (٣٨) تلميذ وتلميذة تراوحت أعمارهم (٩-١٢) سنة	ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن تدريبات اليوجا ساهمت في تحسن تقدير الذات وخفض الانتباه المصحوب بالنشاط الزائد.

تأثير تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

٢	تيموثي تين وآخرون Timothy in et al	(٣٢)	٢٠٢٠	تأثير تمرينات الكارديو تايشي على اللياقة القلبية التنفسية ومؤشرات الدورة الدموية على المدى القصير لدى البالغين الأصحاء غير الممارسين للرياضة، وحدات	التعرف على تأثير تمرينات الكارديو تايشي على اللياقة القلبية التنفسية ومؤشرات الدورة الدموية على المدى	التصميم التجريبي المجموعة واحدة ذو التصميم القبلي البعدي	٣١ من البالغين الأصحاء ولا يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية و أمراض التمثيل الغذائي متوسط أعمارهم (٥٨) عام	توصلت النتائج إلى أن فعالية برنامج الكارديو تايشي قصير المدى يحسن اللياقة القلبية التنفسية ومؤشرات الدورة الدموية لدى البالغين الأصحاء .
٣	بولين اس جنسن وديانا تي كيني Pauline. S.Jensen &Dianna T.Kenny	(٢٨)	٢٠١١	تأثير اليوجا على الأولاد المصابين باضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد والخاضعين للعلاج الدوائي،	بهدف التعرف على تأثير اليوجا على الأولاد المصابين باضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد والخاضعين للعلاج الدوائي	المنهج التجريبي	٩ طالب ولقد قسمت على مجموعتين التجريبية (١١) ولد والضابطة (٨) أولاد،	وقد توصلت الدراسة إلى ضرورة استخدام اليوجا كعلاج تكميلي للأولاد المصابين ADHD الخاضعين للعلاج الدوائي.

تأثير تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

٤	في أر هاري براساد وأخرون HariPrasad, etal	(٣٣)	٢٠١٣	تأثير فعالية اليوجا كعلاج تكميلي للأطفال الذين يعانون من اضطراب الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد، وقد مارست المجموعة التجريبية اليوجا بواقع (٣) مرات أسبوعياً لمدة شهرين،	تهدف إلى التعرف على تأثير فعالية اليوجا كعلاج تكميلي للأطفال الذين يعانون من اضطراب الانتباه المصحوب بنشاط حركي زائد	المنهج التجريبي	وقد بلغ قوام العينة (٩) أطفال تراوحت أعمارهم (١٦-٥) سنة	ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن هناك تحسن ملحوظ في أعراض ADHD
٥-	ميلادا" كراجسي Milada Krajci	(٢٧)	٢٠١٠	تأثير التدريب العقلي وتدريبات التنفس وتدريبات اليوجا كجزء من التدريب النفسي للرياضات المختلفة،	التعرف على تأثير تدريبات اليوجا بغرض الأحماء على تحسين المرونة والإطالة لمفاصل وعضلات الجسم المختلفة	المنهج التجريبي	وبلغ قوام العينة (٤٠) رياضي، تم تقسيم إلى مجموعتين احدهما تجريبيه عددها (٢٦) رياضي من رياضات هوكي الجليد التزلج -	وأظهرت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصال: التجريبيه في زياده الثقه بالنفس والتوقع الذاتي cept والإدراك الذاتي Self-percept

تأثير تدريبات الهيت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

<p>وكانت أهم النتائج أن جلسات التعزيز الإيجابي المعدة للاعبين أثرت إيجابيا في زيادة الثقة بالنفس حيث بلغت نسبة التحسن لمتغير حالة الثقة %٣٩.٧ ولسمة الثقة %٤٤.١، كما أثرت جلسات التعزيز الإيجابي المعدة للاعبين إيجابيا في مستوى أداء الجملة الحركية حيث بلغت نسبة التحسن %١٥.٥، كما وجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية لصالح القياس البعدي.</p>	<p>وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من ناشئي جمباز الأيروبيك مرحلة تحت ١١ سنة بنادي هيئة قناة السويس والمسجلين بالاتحاد المصري للجمباز موسم (٢٠١٩ - ٢٠٢٠م) وعددهم ١٨ لاعبه،</p>	<p>التجريبي</p>	<p>هدف هذا البحث للتعرف على تأثير برنامج التعزيز الإيجابي على الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية للاعبين جمباز الأيروبيك</p>	<p>فاعلية التعزيز الإيجابي على الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية لناشئي جمباز الأيروبيك</p>	<p>٢٠٢١</p>	<p>(١٥)</p>	<p>محمد السيد عكاشة</p>
---	---	-----------------	---	---	-------------	-------------	-----------------------------

الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تحديد المنهج المستخدم والملائم لطبيعة البحث.
- تحديد العينة التي تتناسب مع طبيعة البحث.
- تحديد أدوات جمع البيانات.
- تصميم البرنامج التدريبي الملائم لعينة البحث.
- الاستفادة من نتائج الدراسات السابقة في دعم وتفسير نتائج هذه الدراسة.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته طبيعة هذا البحث، باستخدام مجموعتين احدهما تجريبه والأخرى ضابطة.

مجتمع عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية بجامعة الزقازيق للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م) وبلغ حجم العينة (٦٢) طالبة وتم اختيار (٤٠) طالبة بالطريقة العشوائية هم قوام العينة الاساسية و (٢٠) طالبة هم قوام العينة الاستطلاعية وتم استبعاد اثنتان طالبات بسبب عدم الالتزام في التدريب.

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية و (٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة وتتراوح أعمارهم ١٩:٢١ سنة، منتظمين في التدريب.

أسباب اختيار العينة:

- الرغبة الفعلية في الاشتراك في التدريب الخاص بتنفيذ التجربة.
- توافر الامكانيات والمساعدات في التدريب والمكان والأجهزة اللازمة لأجراء البحث.
- توافر خصائص عينة البحث في العينة.

تجانس عينة البحث:

تم إجراء التجانس على عينة البحث والبالغ قوامها (٢٠) طالبات في متغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) والقدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري (قيد البحث) والجدول رقم (٢) يوضح نتائج عملية التجانس.

تأثير تدريبات الهيث كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن والطول والوزن) والقدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري لأفراد العينة قيد البحث (ن=٦٢)

م	الاحصاء	وحدة	س-	± ع	الوسيط	الالتواء
١.	الطول	سنة	١٦٠.٩٠	١.٧٧	١٦١.٠٠	٠.٣٣
٢.	الوزن	سم	٥٧.٤٥	١.٤٨	٥٨.٠٠	٠.٩٣
٣.	السن	كجم	١٩.١٠	٠.٧١	١٩.٠٠	٠.١٤
٤.	توازن	ث	٧٢.٠٠	١.٧٢	٧٢.٠٠	٠.٤٤
٥.	رشاقة	ث	٩.٣٥	٠.٤٨	٩.٠٠	٠.٦٥
٦.	مرونة	سم	٣.٦٠	٠.٤٩	٤.٠٠	٠.٤٢
٧.	قدرة	سم	٢٣.٥٥	١.٢٥	٢٤.٠٠	٠.٨٤
٨.	الدحرجة الأمامية	درجة	٥.٣٥	٠.٤٨	٥.٠٠	٠.٦٥
٩.	الشقلبة الأمامية	درجة	٥.٦٥	٠.٤٨	٦.٠٠	٠.٦٥
١٠.	الثقة بالنفس	درجة	٧٣.٩٥	١.٤١	٧٤.٠٠	٢.١٧

يتضح من جدول (٢) أن جميع معاملات العينة انحصرت ما بين (٠.٦٥، -٢.١٧) أي انها انحصرت ما بين (± ٣) مما يعنى أن هناك تجانس بين أفراد عينة البحث في متغيرات (قيد البحث).

جدول (٣)

دلالة الفروق في القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في

المتغيرات البدنية (التكافؤ بين التجريبية والضابطة) ن=١ ن=٢ = ٢٠

قيمة "ت"	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	٢ع	٢م	١ع	١م			
0.29	2.06	160.55	1.80	160.90	سنة	الطول	المتغيرات البدنية
0.50	1.50	57.45	1.50	57.45	سم	الوزن	
0.41	0.69	19.05	0.72	19.10	كجم	السن	
0.40	1.84	71.85	1.75	72.00	ث	توازن	
0.12	0.99	9.65	0.49	9.35	ث	رشاقة	
0.27	0.51	3.50	0.50	3.60	سم	مرونة	
0.31	1.25	23.75	1.28	23.55	سم	قدرة	
0.18	0.51	5.50	0.49	5.35	درجة	الدحرجة الأمامية المكورة	المستوى المهاري
0.27	0.51	5.55	0.49	5.65	درجة	الشقلبة الأمامية	
0.12	1.54	73.40	1.43	73.95	درجة	الثقة بالنفس	اختبار نفسي

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤ *

ويتضح من الجدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية للمتغيرات (قيد البحث) مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية (توازن، رشاقة، مرونة، قدرة) و تكافؤ مجموعتي البحث في المستوى المهارى في مهارات (الدرجة الأمامية المكورة، الشقلبة الأمامية)، و اختبار الثقة بالنفس.

أدوات جمع الأدوات:

اعتمد الباحثة في جمع بيانات وقياسات البحث على الكثير من الأدوات والأجهزة والاستمارات، تتلخص في الآتي:

أ- الأدوات والأجهزة:

- ميزان طبي لقياس الوزن.
- جهاز رستا ميتر لقياس الطول.
- جهاز الحركات الأرضية
- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- مقاعد سويدية مختلف الارتفاعات.
- عصا مترية ومسطرة طولها ٣٠سم شريط قياس.
- قطع من الطباشير.
- ساعة إيقاف.

ب- استمارات جمع البيانات:

- ملحق (١): أسماء السادة الخبراء
 - ملحق (٢): استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بجهاز عارضة التوازن
 - ملحق (٣): استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول الاختبارات التى تقيس القدرات البدنية الخاصة بالبحث
 - ملحق (٤): استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الفترة الزمنية لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات التدريبية و زمن الوحدة التدريبية.
 - ملحق (٥): استمارة تسجيل القياسات الانثرومترية والجسمية والقدرات البدنية الخاصة والمستوى المهارى (قيد البحث).
 - ملحق (٦): استمارة تجميع البيانات (الاسم -الوزن-طول) لأفراد عينة قيد البحث.
١. الأختبارات البدنية:

- اختبار الوثب العمودي من الثبات
- اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف
- اختبار الجري المكوكي
- اختبار المشي على العارض

٢. الأختبارات المهارية:

- الدرجة الأمامية المكورة
- الشقلبة الأمامية

٣. مقياس الثقة بالنفس مرفق (٣)

يتطلب البحث أداة قياس الثقة بالنفس ونظراً لتوفر المقياس الذي صممه ، (روبين فيلي ١٩٨٦) والمعرب من قبل (محمد حسن علاوي) لمحاولة قياس سمة الثقة بالنفس، وقد استخدمته تم توزيع الاستمارات على الطالبات وجمعها وتفرغها في استمارات خاصة فيها إجابات الطالبات وتتكون القائمة من (١٣) عبارة، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (١) الى (٩) درجات بحيث يحدد درجة الثقة بالنفس التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي، وذلك بالمقارنة بلاعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعلى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة.

أما حساب درجة الثقة بالنفس لدى المفحوصين، فيكون من خلال جمع الفقرات، وكلما اقترب مجموع هذه الدرجات من الدرجة العظمى وقدرها (١١٧) كلما تميز اللاعب بدرجة أكبر من سمة الثقة بالنفس وبالعكس، وعلى ذلك فإن الدرجات التي يمكن ان يحصل عليها اللاعب من خلال هذا المقياس تتراوح بين (١٣) كحد أدنى و(١١٧) كحد أعلى

جدول رقم (٦)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء حول المتغيرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ن = ١٠

العناصر البدنية الخاصة حسب أهميتها	النسبة المئوية لكل عنصر
السرعة	٧٥%
القوة المميزة بالسرعة	٧٥%
الرشاقة	٨٠%
التحمل	٢٠%
الجلد الدوري التنفسي	٧٥%
المرونة	٨٠%
التوازن الثابت	٧٥%
التوازن المتحرك	٨٥%
القوة العضلية للذراعين	٨٠%
القوة العضلية للرجلين والظهر	٦٠%
التوافق	٨٠%

يوضح جدول (٢) أهم المتغيرات البدنية الخاصة المختارة من قبل الخبراء و قد أرتضت الباحثة

في اختيار المتغيرات البدنية الخاصة الى حققت نسبة (٨٠%) فيما فوق و هي : -

تأثير تدريبات الهيبت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

- السرعة.
- المرونة.
- الرشاقة.
- التوافق.
- التوازن الثابت.
- التوازن المتحرك.
- تحمل قوة للذراعين.
- القوة القصوى للرجلين والظهر.

وبعد تحديد المتغيرات البدنية الخاصة ، تم عمل استمارة لاستطلاع رأي السادة الخبراء حول أنسب الاختبارات التي تقيس هذه المتغيرات ملحق رقم (٣) والجدول رقم (٧) يوضح النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في الاختبارات البدنية.

جدول رقم (٧)

النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في أهم الاختبارات التي تقيس العناصر البدنية (قيد البحث)

العناصر البدنية	الاختبارات	النسبة المئوية
السرعة	اختبار نلسون للسرعة.	٠%
	اختبار العدو ٣٠ م من البدء العالي .	٣٠%
	اختبار نلسون لقياس زمن الرجوع.	٠%
	اختبار العدو ٥٠ متر من البدء العالي	٦٥%
المرونة	اختبار الكوبرى.	٧٥%
	اختبار ثنى الجذع للامام من وضع الوقوف.	٩٠%
	اختبار ثنى الجذع للامام من وضع الجلوس الطويل.	٧٥%
	اختبار مد الجذع خلفا من وضع الانبطاح.	٧٠%
الرشاقة	اختبار الجري الزجاجى بطريقة بارو.	٧٥%
	اختبار الجري المكوكى (سباق المكعبات ٤ × ٩).	٨٥%
	اختبار الوثبة الرباعية.	٠%
	اختبار الخطوة الجانبية.	٠%
التوافق	اختبار نط الحبل.	٤٠%
	اختبار الجرى على شكل &.	٣٠%
	اختبار الدوائر المرقمة.	٧٠%
التوازن	أختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم.	٧٥%
	أختبار الوقوف على مشط القدم .	٣٠%
	أختبار الوقوف بالقدم طولية على العارضة.	٧٠%
	أختبار باس المعدل للتوزيع الديناميكي .	٧٠%
	اختبار المشى على عارضة بمشط القدم.	٨٠%
	أختبار المشى على العارضة مع حمل ثقل.	٧٥%

تأثير تدريبات الهيث كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

اختبار دفع كرة طبية باليدين.	%٤٠	القوة العضلية
اختبار ثنى و مد مفصل المرفق بثقل لمدة ١٠ ث.	%٢٠	
اختبار قوة القبضة بالديناموميتر	%٧٥	
اختبار قوة عضلات الرجلين والظهر (الديانوميتر).	%٧٥	
اختبار القوة العضلية للذراعين (الشد لاعلى المعدل).	%٧٥	
اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت).	%٦٥	
اختبار الوثب العمودي.	%٨٠	
اختبار قوة عضلات الذراعين (الديانوميتر).	%٦٥	

ويتضح من الجدول رقم (٣) النسب المئوية لأراء السادة الخبراء في تحديد أنسب الاختبارات البدنية المناسبة لقياس المتغيرات البدنية الخاصة، و قد أرقت الباحثة الاختبارات التي حققت نسبة (٨٠%) فيما فوق.

المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين.

وذلك على النحو التالي:

لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة الآتي:

صدق الاتساق الداخلي:

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة بحساب صدق الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة طالبات هي العينة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وقامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة وبين المجموع الكلي للمقياس، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من

عبارات مقياس الثقة بالنفس للرياضيين والمجموع الكلي للمقياس (ن = ١٠)

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١.	٠.٦٧	٨.	٠.٧٧
٢.	٠.٧١	٩.	٠.٦٧
٣.	٠.٦٦	١٠.	٠.٧٢
٤.	٠.٧٠	١١.	٠.٧١
٥.	٠.٧٢	١٢.	٠.٦٩
٦.	٠.٧١	١٣.	٠.٧٢
٧.	٠.٧١		

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٢) تراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والمجموع الكلي لدرجات المقياس ما بين (٠.٦٦، ٠.٧٧) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائية مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الصدق.

ب - الثبات:

لحساب ثبات المقياس استخدمت الباحثة الآتي:

معامل الفا كرونباخ:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا لكرونباخ وذلك على عينة قوامها (١٠) عشرة طالبات من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، والجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

معامل الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ لمقياس الثقة بالنفس للرياضيين (ن = ١٠)

الأبعاد	معامل الارتباط
الدرجة الكلية	٠.٨٢

يتضح من جدول (٣) بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس (٠.٨٢) وهو معامل دال إحصائياً مما يدل على أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث:

تأثير تدريبات الهيبت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

١- الصدق:

استخدمت الباحثة صدق التمايز على عينة مميزة وهم الطالبات المشتركات بالفرق الرياضية وعددهن (١٠) طالبه أما العينة الغير مميزة فهي وقوامها (١٠) طالبة، وقد تم حساب دلالة الفروق بينهما في الاختبارات المستخدمة قيد البحث، وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معامل الصدق للمتغيرات البدنية قيد البحث $n = 2 = 10$

قيمة (ت)	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
4.83	1.10	96.10	0.88	70.90	ث	توازن
5.14	0.52	7.40	0.48	9.30	ث	رشاقة
4.74	0.95	24.30	0.32	3.90	سم	مرونة
6.21	3.11	49.90	1.25	22.70	سم	قدرة

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى $(0.05) = 1.734$

يتضح من الجدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في المتغيرات قيد البحث وفي اتجاه المجموعة المميزة، مما يدل على أن الاختبارات على درجة مقبولة من الصدق.

٢- الثبات:

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية المختارة بطريقة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها Test - Retest على عينة البحث الاستطلاعية وقوامها (١٠) طالبة وذلك لحساب معامل الارتباط، والجدول رقم (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمتغيرات البدنية المستخدمة قيد البحث $(n = 10)$

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
0.89	1.10	96.10	1.25	96.00	ث	توازن
0.80	0.52	7.40	0.48	7.30	ث	رشاقة
0.75	0.95	24.30	1.03	23.80	سم	مرونة
0.94	3.11	49.90	2.92	50.10	سم	قدرة

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $(0.05) = (0.632)$

يتضح من جدول رقم (٦) أن قيمة معامل الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) ومما يشير إلى أن الاختبارات المستخدمة على درجة مقبولة من الثبات.

البرنامج المقترح:

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الهيبت كارديو وتديرات اليوجا على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن.

أسس وضع البرنامج التدريبي:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية المشتركة في البحث.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.
- مراعاة مبدأ التدرج في حمل التدريب.
- تحديد واجبات وحدة التدريب اليومية.
- التدرج في الحمل وأسلوب تشكيلة واهدافه بكل دقة.
- استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج.

تقنين البرنامج التدريبي المقترح:

مدة تنفيذ البرنامج التدريبي (١٠) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبيه لكل أسبوع، يقسم البرنامج على فترات تدريبيه يتم تقسيمها على (فترة الأعداد العام - فترة الأعداد الخاص - فترة ما قبل المنافسات) على أن يتم تدريبات الهيبت كارديو وتديرات اليوجا سوينغ (yoga swing) خلال فترة الأعداد العام والأعداد الخاص داخل وحدات تدريبيه وخلال فترة الأعداد الخاص خلال وحدة تدريبيه. ملحق رقم (٨)

خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي:

قام الباحثة بتنفيذ البرنامج التدريبي على النحو التالي: .

الدراسة الاستطلاعية الاولى:

أجريت الدراسة الاستطلاعية الاولى في الفترة من يوم الأحد الموافق ٩ / 10 / ٢٠٢٢ الى يوم الاثنين الموافق ١٠ / ١٠ / ٢٠٢٢ م على عينة ممثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية وهدفت الى:

١. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.
٢. تحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة والزمن المستغرق للوحدات التدريبية المناسبة باستخدام تدريبات الهيبت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) والتي أسفرت نتائج تلك الدراسة عن:

١. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
٢. معرفة الشدات تدريبات الهيبت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) وعدد التكرارات لكل تمرين و لكل مجموعة وفترات الراحة المناسبة والزمن المستغرق للوحدات التدريبية

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

هدفت تلك الدراسة لأجراء المعاملات العلمية على الاختبارات القدرات البدنية الخاصة في الفترة من الثلاثاء الموافق ١١ / ١٠ / ٢٠٢٢ م إلى الاربع الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠٢٢ م على عينة قوامها (١٠) طالبات من مجتمع البحث و من خارج عينة البحث الأساسية .

القياسات القبلية للمجموعة قيد البحث:

أجريت القياسات القبلية على مجموعة البحث على القدرات البدنية الخاصة والمستوى المهاري لأفراد العينة (قيد البحث) وذلك يوم الخميس الموافق ١٣ / ١٠ / ٢٠٢٢ م حتى السبت ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ م

تطبيق البرنامج:

تم تطبيق وحدات البرنامج على عينة البحث، وكانت مدة التطبيق (١٠ أسبوع) بواقع (٣) وحدات أسبوعية اعتباراً من يوم الاحد الموافق ١٦ / ١٠ / ٢٠٢٢ م حتى الاحد الموافق ٢٥ / ١٢ / ٢٠٢٢ م.

القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث:

أجريت القياسات البعدية بعد (١٠ أسبوع) من بدأ تطبيق البرنامج وذلك يومي ٢٦، ٢٧ / ١٢ / ٢٠٢٢ م وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث وذلك بنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي وتحت نفس الظروف، تم جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

قام الباحثة بإعداد البيانات وجدولتها وتحليلها إحصائياً مع استخراج النتائج وتفسيرها لكل من

الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "T"

عرض ومناقشة النتائج:

- عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث على جهاز عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي لعناصر المجموعة التجريبية للبحث في عناصر البدنية الخاصة للاعبات جهاز عارضة التوازن لأفراد العينة (قيد البحث) (ن=٢٠)

قيمة (ت)	بعدي		قبلي		وحدة	الإحصاء	الاختبارات
	ع	م		م			
5.28	2.81	93.65	1.84	71.85	ث	توازن	الاختبارات البدنية
3.30	0.83	7.80	0.99	9.65	ث	رشاقة	
9.46	0.85	14.10	0.51	3.50	سم	مرونة	
3.60	1.12	34.75	1.25	23.75	سم	قدرة	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.734$

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية متوسطات درجات القياسات القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات المتغيرات البدنية (توازن، رشاقة، مرونة، قدرة)، وقد أظهرت تلك الفروق دلالة أحائية لصالح القياسات البعدي لاختبارات اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف، اختبار الجري المكوكي، اختبار المشي على العارض وتراوحت قيمة (ت) بين (٩.١٥، ٤٢.٠٠).

عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث على جهاز عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبالية والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للاعبات جهاز عارضة التوازن (الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية، العجلة) (قيد البحث) (ن=٢٠)

قيمة (ت)	بعدي		قبلي		وحدة القياس	الإحصاء الاختبارات	المستوى المهاري
	ع	م	ع	م			
7.70	2.79	12.75	0.51	5.50	درجة	الدرجة الأمامية المكورة	المستوى المهاري
7.45	1.03	13.00	0.51	5.55	درجة	الشقلبة الأمامية	

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٣٤

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية متوسطات درجات القياسات القبالية والبعدي لعينة البحث في اختبارات المستوى المهاري، وقد أظهرت تلك الفروق دلالة إحصائية لصالح القياسات البعدي لاختبار مهارات (الدرجة الأمامية المكورة، الشقلبة الأمامية). وتراوحت قيمة (ت) الجدولية بين (٦.٥٠، ٥.٧٠).

عرض نتائج الفرض الثالث:

والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث على الثقة بالنفس في اتجاه القياس البعدي.

تأثير تدريبات الهيبت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار الثقة بالنفس على جهاز عارضة التوازن (قيد البحث) (ن=٢٠)

قيمة (ت)	بعدي		قبلي		وحدة القياس	الإحصاء	الاختبارات
	ع	م	ع	م			
7.42	0.83	95.20	1.54	73.40	درجة	الثقة بالنفس	المستوى المهاري

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.734$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيةً متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات المستوى المهاري، وقد أظهرت تلك الفروق دلالة إحصائيةً لصالح القياسات البعدية لاختبار الثقة بالنفس، وتراوحت قيمة (ت) الجدولية بين (٤.٢٧:٢.٤٠)

عرض نتائج الفرض الرابع:

والذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري لعينة البحث على جهاز عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن (درجة أمامية، درجة خلفية، العجلة) (قيد البحث) (ن=٢٠)

قيمة (ت)	بعدي		قبلي		وحدة القياس	الإحصاء	الاختبارات
	ع	م	ع	م			
7.70	0.66	12.75	2.79	8.12	درجة	الدرجة الأمامية المكورة	المستوى المهاري
7.15	0.37	13.00	1.03	7.12	درجة	الشكلية الأمامية	المستوى المهاري

قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.101$

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائيةً متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية لعينة البحث في اختبارات المستوى المهاري، وقد أظهرت تلك الفروق دلالة إحصائيةً لصالح القياسات البعدية

البعديّة مهارات (الدرجة الأمامية المكورة، الشقلبة الأمامية)، وتراوحت قيمة (ت) الجدولية بين (٧.١٥:٧.١٥)

مناقشة النتائج:

- مناقشة نتائج الفرض الأول:

تشير جدول رقم (٦) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث على جهاز عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي. كما تعزى الباحثة دلالة الفروق الإحصائية في القياس البعدي في اختبارات القدرات البدنية الخاصة (قدرة، رشاقة، قوة، توافق) قيد البحث إلى تأثير تدريبات الهيبت كارديو وتديبات اليوجا سوينغ (yoga swing) على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن. وتعزى الباحثة دلالة الفروق الإحصائية في القياس البعدي في اختبارات اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار ثنى الجذع للأمام من الوقوف، اختبار الجري المكوكي، اختبار المشي على العارض قيد البحث إلى تأثير برنامج التدريب المقترح تدريبات الهيبت كارديو وتديبات اليوجا سوينغ (yoga swing) على القوة العضلية باتباع مبدأ الاستمرارية في التدريب حيث خضعت أفراد عينة البحث إلى (١٠) أسبوع تدريبي، مما أدى إلى التطور الحادث لأفراد عينة البحث في اختبارات قوة عضلات الجذع، قوة عضلات الفخذين، قوة القبضة للقياس البعدي.

وقد أشارت "قادية عبدوش، هلا أمان الدين" (٢٠٠٦م) أن أغلب تمرينات اليوجا تعمل على زيادة تدفق الدم في العضلات وهذه الزيادة تساعد على عملية طرد السموم من الجسم وبالتالي زيادة النشاط، ومن فوائد العمل على رفع كفاءة الجهاز العصبي وتحسين عمل الإشارات العصبية ثم تحسين الاتزان لدى الأفراد وتعمل على رفع كفاءة عمل الجهاز الحر مع الجهاز العصبي وتحسين التناغم بينهم مما يؤدي إلى تحسين التواصل العضلي العصبي، وتسهم في زيادة التركيز وتحسين الذاكرة وإدراك المواقف. (٧:٣٨)

وترجع الباحثة هذه النتائج أيضاً إلى طبيعة أداء تدريبات هيبت كارديو المستخدمة في البحث وما تحتويه من حركات متنوعة تستخدم وزن الجسم والجاذبية الأرضية كمقاومة وتستهدف كل المجموعات العضلية

بشكل منسق فهي مصممة في شكل سلسلة حركات تضم مزيج من تمرينات ديناميكية وأخرى ساكنة لا تتجاهل أي جزء من أجزاء الجسم بالإضافة إلى الموسيقى المصاحبة التي زادت من تحفيزهم ودافعيتهم للأداء وتطوير الإحساس بالأداء فضلاً عن تأخير ظهور التعب، وتتفق هذه النتائج مع ما أشارت إليه دراسة كلاً من حازم محمد (٢٠٢١م) (٥) ، "رحاب حسنين" (٢٠٢١م) (٨)، "تيموثي تين وآخرون" Timothy in et al (٢٠٢٠م) (٢٣) ، "جواو نافيس وآخرون" Joo Naves et al (٢٠١٨) (٢٥) إلى أن تمرينات كارديو عالية HIIT Cardio هي وسيلة لتطوير القدرات الهوائية واللاهوائية فهي تجبر العضلات على العم قليلة من الأكسجين وبذلك يتحسن الدين الأكسجين وتأخر الإحساس بالتعب وزيادة سرعة ع. الاستشفاء، وتحسن اللياقة البدنية والقدرة على التحمل الخاص مثل تحمل القوة القصوى وتحمل السرعة.

كما ترى الباحثة أن تحمل القوة من القدرات الهامة و اللازمة لجهاز عارضة التوازن حيث تظهر أهميتها في قدرة اللاعب في الاحتفاظ بالقوة و القدرة على الاستمرارية في التدريب كما يظهر أهميته في المنافسات الرياضية و ما تحتاجه من عزمته لمواصلة التنافس وأن اكتساب تحمل القوة يعمل على زيادة مدة التدريب من مرحلة الى أخرى و بذلك يعمل على تحسين و تطوير عناصر اللياقة البدنية الأخرى و خاصتا القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة و يرد الباحثة التطور الحادث لعينة البحث الاساسية الى وجود عنصر تحمل القوة في تدريبات الهيبت كارديو على القوة العضلية المستخدمة .

وترى الباحثة أن استخدام تمرينات تدريبات الهيبت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) التي تحتوى على العديد من التمرينات المختلفة التي تعمل على زيادة المستوى البدني بشكل متوازن بين أشكال القوة العضلية مما يساعد في تطوير التناغم في اشتراك العضلات مع بعضها لإخراج أقصى قوة و بأقل زمن ممكن مما ترتب عليه القوة العضلية بشكل عام.

وذلك يتفق مع دراسة حازم أحمد محمد (٢٠٢١م) (٥) كما تعتبر تدريبات الهيبت كارديو HIT CARDIO احدى المدارس المستحدثة في مجال التمرينات الرياضية، وهي اختصار لعبارة High Intensity Interval Cardio Training والتي تعني اداء عالي الكثافة غير منتظم الوتيرة لمجموعة

من التمرينات الهوائية المقننة، ويتم ترتيبها بألية محددة من قبل مُدرب ،مختص، فتفتك بالدهون فتكا لتحقق أعلى معدل الحرق في زمن قياسي وبشكل خيالي

وترى الباحثة أن استخدام تدريبات الهيبت كارديو وتديبات اليوجا سوينغ (yoga swing) بشكل كبير على تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية بشكل متداخل ومتوازن عن طريق الاهتمام بعنصر تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة مما ترتب عليه تطوير القوة القصوى وبالتالي القوة العضلية بشكل مناسب. وتتكون تدريبات الـ HIIT Cardio من خليط عدة تمرينات هوائية لمدة معينة مع فترة راحة محددة، ودائما ما يتم ممارسة تلك التمارين لأكثر من دورة واحدة وكلما زادت عدد الدورات كلما زادت كثافة الجلسة الرياضية للوصول إلى (٨٥% - ٩٠% من الطاقة الهوائية). (١٤)

كما أن التقدم الحادث في تطوير عناصر القوة العضلية باستخدام تدريبات الهيبت كارديو وتديبات اليوجا سوينغ (swing yoga) يرجع الى التغير الحادث في الأحمال التدريبية المستخدمة من فترة الى أخرى ومن أسبوع الى آخر ومن وحدة الى أخرى مما جعل التدرج في الأحمال التدريبية مؤشر عام للبرنامج التدريبي المقترح.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

تشير جدول رقم (٧) ١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لعينة البحث على جهاز عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي.

ترجع الباحثة التطور الحادث في المستوى المهارى لعينة البحث الأساسية للمستوى المهارى للاعبات جهاز عارضة التوازن (الدرجة الأمامية المكورة، الشقلبة الأمامية)، كنتيجة لاستخدام تدريبات الهيبت كارديو وتديبات اليوجا سوينغ (yoga swing) التي ساعدت في تطوير تحمل القوة والقوة الانفجارية مما ساعد في تطوير القوة القصوى وتطوير القوة العضلية بشكل عام للاعبات جهاز عارضة التوازن قيد البحث وبالتالي يكون لها دور الاكبر في الارتقاء بمستوى المهارى.

ويتفق كل من هويدا العصرة (٢٠٠٨م)، طلحة حسان الدين (١٩٩٧م) على أن تمرينات اليوجا تعد أفضل نظام لتجانس وتناغم كل من الروح والجسد والعقل وهى نظام رياضي مكون

من سلسلة من الأوضاع يتم القيام بها على نحو متتابع، وهي رياضة روحية تمنح الإنسان الإحساس ببهجة الحياة وقدرة السيطرة على الذات والتحرر من القلق والتعب والتوتر وضغوط الحياة، كما أن تمرينات اليوجا لا تحتاج إلى تجهيزات ومعدات ويمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان، وهي مناسبة لجميع الأعمار والمراحل السنوية، ونجد أن اليوجا تزيد من مرونة الجسم وتزيد من قوة وليونة المفاصل والأربطة والأوتار والذي يتيح مدى واسع للحركة وانسيابية في الأداء وتبني النغمة العضلية وأن ممارسة تمرينات اليوجا تحقق فوائد للياقة البدنية بصفة عامة (٢٦:٢٥)

يرجع الباحثة التطور الحادث في المستوى المهارى لعينة البحث الأساسية للمستوى المهارى للاعبات جهاز عارضة التوازن (الدرجة الأمامية المكورة، الشقلبة الأمامية)، كنتيجة تدريبات الهيبت كارديو وتديرات اليوجا سوينغ (yoga swing) التي ساعدت في تطوير القوة والقدرة والرشاقة والتوافق مما ساعد في تطوير القوة القصوى وتطوير القوة العضلية بشكل عام للاعبات جهاز عارضة التوازن قيد البحث وبالتالي يكون لها دور الاكبر في الارتقاء بمستوى المهارى للاعبات جهاز عارضة التوازن. يتفق ذلك مع ما أشار إليه دراسة قامت بها شيماء عبد الله عطية" (٢٠٠٩م) (١١) بعنوان "تأثير الهاتايوجا علي بعض المتغيرات النفسية و مستوى الأداء في التعبير الحركي" بهدف إلى التعرف علي بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية قلق الامتحان القدرة على الاسترخاء تركيز الانتباه) ومستوي الاداء في التعبير الحركي .

وترى الباحثة أن التطور الحادث للاعبات جهاز عارضة التوازن قيد البحث يرجع الى توزيع البرنامج التدريبي المقترح إلى فترات الأعداد و المنافسات حيث أن فترة (٤) أسابيع تدريبية كافية الى فترة الأعداد الخاص ،ما ساعد في تطوير القوة العضلية و القدرات البدنية الخاصة بالتالي تطوير المستوى المهارى و تزايد التمرينات الخاصة التي تميل الى طبيعة المنافسات الى جانب تدريبات الهيبت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) التي تطور عنصر التحمل القوة و تحمل القوة المميزة بالسرعة مما ساعد على زيادة قدرة الطالبات في تحمل الاعباء التدريبية و تطوير المستوى المهارى.

وترد الباحثة التطور الحادث للاعبات جهاز عارضة التوازن قيد البحث إلى استخدام شدات عالية طوال فترتي الأعداد العام داخل تدريبات الهيبت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) مما ساعد في تطوير المستوى المهارى قيد البحث.

- مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير جدول رقم (٨) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لعينة البحث على الثقة بالنفس في اتجاه القياس البعدي. كما تعزى الباحثة دلالة الفروق الإحصائية في القياس القبلي و البعدي في اختبارات الثقة بالنفس قيد البحث إلى تأثير تدريبات الهيبت كارديو وتدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) على تنمية الثقة بالنفس وبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن.

تتفق الباحثة مع "أسامة راتب" (٢٠٠٠) وتعد الثقة بالنفس إحدى المهارات العقلية الهامة وذلك لارتباطها بقيمة الذات، وتقدير الرياضي لنفسه، والتي قد تؤثر على مستوى الأداء بصورة إيجابية أو سلبية، حيث قد تدفع الرياضي لبذل الجهد لثقتة في قدراته على تحقيق النجاح، أو إعاقه أداء الرياضي لشعوره بعدم القدرة على تحقيق النجاح (٣٣:٢)

وعلى ذلك فترى الباحثة أن استخدام التمرينات الغير تقليدية والاساليب المختلفة في التدريب لها كبير الاثر في تطوير المستوى المهارى لدى الطالبات حيث كسر الملل الواقع على الطالبات بسبب التمرينات التقليدية.

تتفق ذلك "سامية فرغلي منصور" (١٩٨٤) والتدريب باستخدام الأجهزة المساعدة يساعد على الثقة بالنفس وبذل المزيد من الجهد وعدم الإحساس بالملل وبالتالي يساعد ذلك على زيادة الدافعية في التدريب. (٢٨٦ : ٩)

- مناقشة نتائج الفرض الرابع:

تشير جدول رقم (٨) توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهارى لعينة البحث على جهاز عارضة التوازن في اتجاه القياس البعدي.

كما تعزى الباحثة دلالة الفروق الإحصائية في القياسيين البعدين في المستوى المهارى للمجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية قيد البحث الى تأثير برنامج التدريب التقليدي على المستوى المهارى للمجموعة الضابطة ولكن التأثير كان طفيفا في المستوى المهارى وبالتالي لم يؤثر تأثيرا جوهريا على المستوى المهارى مما يدل على تقدم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الهيبت كارديو وتدريبات اليوجا سوينغ (yoga swing) على المستوى المهارى لمجموعة البحث التجريبية.

ويرى "عبد التواب حسين" (٢٠٠٦م) أن من فوائد اليوجا الاسترخاء والتوازن والبنية الصحيحة والثقة بالنفس وتحسين التركيز، وأيضاً تعمل على خفض القلق وضغط الدم والتوتر والتنفس ويزيد تماسك التخطيط الدماغى أثناء ممارسة تمارين اليوجا وحدث انتظام أكبر في نشاط المخ مما يؤثر على الإبداع والذكاء والانتباه والفهم والذاكرة، وتساعد على تنمية المرونة والطاقة والقوة والاتزان والجهاز العصبي والأعضاء الداخلية والرتئين ووضوح العمليات العقلية وتعمل على اكتساب الرشاقة والجمال وتخفيف الوزن وتنشيط الدورة الدموية وزيادة الحيوية والنشاط. (١٢: ٥٠)

وتذكر كلا من "مي عبد العظيم وآخرون" (٢٠٢٢م)، "فاطمة جمعة" (٢٠٢٢م)، "رحاب حسنين" (٢٠٢١م) أن تمرينات هيبت كارديو تتميز بأداء عالي الكثافة غير منتظم الوتيرة لمجموعة من التمرينات الهوائية المقننة وهي: تعمل على إذابة الدهون من خلال أعلى معدل للحرق وفي زمن قياسي، كما أنها تنمى العديد من القدرات البدنية مثل القوة العضلية الرشاقة - القدرة العضلية التحمل الدوري التنفسي التوازن التوافق). (٦٢:٨) (٥٥:١٨)

ويتفق كل من هويدا العصرة (٢٠٠٨م)، طلحة حسان الدين (١٩٩٧م) على أن تمرينات اليوجا تعد أفضل نظام لتجانس وتناغم كل من الروح والجسد والعقل وهي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع يتم القيام بها على نحو متتابع، وهي رياضة روحية تمنح الإنسان الإحساس ببهجة الحياة وقدرة السيطرة على الذات والتحرر من القلق والتعب والتوتر وضغوط الحياة، كما أن تمرينات اليوجا لا تحتاج إلى تجهيزات ومعدات ويمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان، وهي مناسبة لجميع الأعمار والمراحل السنية، ونجد أن

اليوجا تزيد من مرونة الجسم وتزيد من قوة وليونة المفاصل والأربطة والأوتار والذي يتيح مدى واسع للحركة وانسيابية في الأداء وتبنى النغمة العضلية وأن ممارسة تمارين اليوجا تحقق فوائد للياقة البدنية بصفة عامة. (٧٤:٢٢)

وقد أشارت "قادية عبدوش، هلا أمان الدين" (٢٠٠٦م) أن أغلب تمارين اليوجا تعمل على زيادة تدفق الدم في العضلات وهذه الزيادة تساعد على عملية طرد السموم من الجسم وبالتالي زيادة النشاط، ومن فوائد الي العمل على رفع كفاءة الجهاز العصبي وتحسين عمل الإشارات العصبية ثم تحسين الاتزان لدى الأفراد وتعمل على رفع كفاءة عمل الجهاز الحر مع الجهاز العصبي وتحسين التناغم بينهم مما يؤدي إلى تحسين التواصل العضلي العصبي، وتسهم في زيادة التركيز وتحسين الذاكرة وإدراك المواقف. (٧:٣٨)

وعلى ذلك فترى الباحثة أن استخدام التمارين الغير تقليدية والاساليب المختلفة في التدريب لها كبير الاثر في تطوير المستوى المهارى لدى الطالبات حيث كسر الملل الواقع على الطالبات بسبب التمارين التقليدية.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجات الإحصائية التي استخدمها الباحثة واستنادا إلى ما أظهرته نتائج البحث توصل الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

١- تؤثر تدريبات الهيئ كارديو وتديبات اليوجا سوينغ داخل البرنامج المقترح على لاعبات جهاز عارضة التوازن تأثيرا ايجابيا في تطوير القدرات البدنية الخاصة قيد البحث.

٢- تؤثر تدريبات الهيئ كارديو و تديبات اليوجا سوينغ داخل البرنامج المقترح على لاعبات جهاز عارضة التوازن تأثيرا ايجابيا في المستوى المهارى قيد البحث.

التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج يوصى الباحثة بما يلي:

- ١- يجب استخدام تدريبات الهيبت كارديو و تدريبات اليوجا سوينغ والأساليب الحديثة والطرق الحديثة في تنمية مكونات اللياقة البدنية الخاصة وتحسين المستوى للاعبات جهاز عارضة التوازن .
- ٢- إجراء بحوث مماثلة تستخدم تدريبات الهيبت كارديو وتدريب اليوجا سوينغ (yoga swing) علي باقي اجهزة الجمباز لما لها من تأثير ايجابي علي الثقة بالنفس والمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

المراجع

أولاً: المراجع العربية.

ثانياً: المراجع الأجنبية.

ثالثاً : المراجع الإلكترونية.

أولاً: باللغة العربية:

أولاً المراجع العربية:

١. أحمد إبراهيم شلبي، محمد فكرى المغنى :تأثير التدريب الفترى عالي الشدة باستخدام قناع تدريب المرتفعات علي بعض المتغيرات البدنية واللياقة القلبية التنفسية للاعبى كرة القدم ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، ٢٠٢١م .
٢. أسامة جميل راتب: علم النفس المفاهيم والتطبيقات، ط٣ دار الفكر العربى ، ٢٠٠٠م
٣. إيمان فائق صالح القيسي، جهاد عمران بان: تأثير تمرينات الكارديو في تطوير القوة (الانفجارية-المميزة بالسرعة) لعضلات الرجلين و الذراعين للاعبى الكرة الطائرة ، كلية التربية البدنية و علوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، مجلة الرياضة المعاصرة ، ٢٠٢٠م
٤. حازم احمد السيد: أسس ومبادئ التمرينات الرياضية ، ط٢، دار الفكر العربى ، القاهرة، ٢٠١٧ .

٥. حازم أحمد محمد: تأثير تمرينات الهيبت كارديو "Hiit Cardio" المصحوبة بالبرمجة اللغوية العصبية على التكوين الجسمي والاستقرار النفسي في ضوء تداعيات جائحة فيروس كورونا المستجد - COVID-19 لذوي الوزن الزائد من طلاب جامعة دمياط، ٢٠٢١م
٦. حمدي علي: التدريب الرياضي، دار المنهل للطباعة، ط٠، الزقازيق، ٢٠٠٩.
٧. خيرية إبراهيم السكرى، محمد جابر بريقع، عاصم محمد العشماوي: التخطيط لتدريب الأداء الفني في الوسط المائي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٤م
٨. رحاب أحمد حسنين: تكثير عربات الكارديو على بعض المتغيرات البدنية ومتغيرات الكفاءة الوظيفية ومستوى الأداء المسابقة، مجلة السبوط العلوم وفنون التربية الرياضية العدد ٥٩، ٢٠٢١م
٩. سامية فرغلي منصور: القدرة على التصور المكاني وبعض القدرات التوافقية وعلاقتها بمستوى الأداء على جهاز عارضة التوازن والحركات الأرضية، مؤتمر الرياضة للجميع، المجلد الرابع القاهرة، ١٩٨٤.
١٠. شريف عبد القادر العوضي: تحليل بعض المهارات الموجهة الهجومية لدى لاعبي المستويات العليا في رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ١٩٩٦.
١١. شيماء عبد الله عطية: "تأثير الهاتايوجا علي بعض المتغيرات النفسية و مستوى الأداء في التعبير الحركي رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠٩م
١٢. عبد التواب عبد الله حسين: مبادئ العلاج بالطاقة الحيوية، مطبعة الوفاء القاهرة ٢٠٠٤.
١٣. عبد العزيز عبد المجيد محمد: (٢٠١٠) سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
١٤. ليلي عبد العزيز زهران: الأسس العلمية والعملية للتمرينات، دار الفكر العربي، القاهرة ١٩٩٧م.

١٥. محمد السيد عكاشة: فاعلية التعزيز الإيجابي على الثقة بالنفس ومستوى أداء الجملة الحركية لناشئي جمباز الأيروبيك، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ٢٠٢١م
١٦. محمد حسن علاوي: علم النفس والممارسة البدنية، مطبعة المدني، القاهرة، ٢٠١٢م.
١٧. مها علي عبده: البروفيل النفسي للاعبين الجمباز الدوليين بجمهورية مصر العربية، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان ، ٢٠٠٥م
١٨. مي محمد عبد العظيم، هبة سعد محمد، جهاد أحمد محمد: تأثير تدريبات الكارديو على مهارة الجراندي جوتيه في التمرينات الفنية، الإيقاعية مجلة علوم الرياضة كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠٢٢م
١٩. نعمات احمد عبد الرحمن: الأنشطة الهوائية، منشأه المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
٢٠. نها درويش (٢٠١٥م): تأثير تدريبات اليوجا على تقدير الذات وخفض درجة اضطراب الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد، المجلة العلمية للتربية البدنية و علوم الرياضة ،كلية تربية رياضية ،جامعة حلوان ٢٠١٥م
٢١. الهام عبد العليم، فرج أسال محمد مرسى: تأثير برنامجين للتمرينات الها لا يوجا والمشى على بعض المتغيرات السيكو فسيولوجية والبدنية للعاملات بالبنوك، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بالقاهرة، المجلد الثاني والعشرون، بنابر ٢٠٠٥م
٢٢. هويدا العصرة واخرون: تأثير برنامج اليوجا باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وحساسية الأذن الداخلية، بحث منشور. مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الأول، أكتوبر، القاهرة، ٢٠٠٨م

المراجع الإنجليزية

23. Bc. Zuzana Gajdošíková (2015): Intervalový trénink TABATA a možnosti jeho aplikace v současném tréninkovém procesu, Diplomová práce, MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sportovních studií, Brno, 2015.
24. Hill, J.O. and Wyatt, H.R. (2005) : Role of physical activity in preventing and treating obesity. Journal of Applied Physiology.2005.
25. Jolo Naves, Ricardo Viana, Ana Rebele, Claudio de Lita, Gustavo Pimentel, Patricia Lobo, Jondana de Oliveira, Rodrigo Campillo and Palo Gentil: Effects of High-Intensity Interval Training vs. Sprint Interval Training on Anthropometric Measures and Candicepiratiy Fitness in Healthy Young Women, a section of the journal Frontiers in Physiology, Vol 9, Article 1738, DOI: 10.3389/phys 201801738,2018
26. Kravitz, L. : HIIT Your Limit: High-intensity Interval Training for Fat Loss, Cardio, and Full Body Health. Apollo Publishers.(2)2018.
27. Malathi and Damodaran: The Effectiveness of Yoga Exercises on Anxiety and Depression in Patients with Psoriasis March KThe Neuroscience Journal of Shefaye Khatam 9(2):60-67 9(2):60-67 DOI:10.52547/shefa.9.2.602021.
28. Pauline. S. Jensen, Dianna T. Kenny: The effects of yoga on the attention and behavior of boys with Attention-Deficit/hyperactivity Disorder (ADHD), November 1, 2011, Journal of Attention Disorders, page 431-444, <http://jad.sagepub.com/content/7/4/205.abstract..>
29. Robinson Vélez, Paula Hernández, Alejandra Tondecilla, Cristian Alvarez, Rodrigo Ramirez, Mikel Izquierdo, Jorge Cona, Antonio Hermon and Ronald Garcia: Effectiveness of HIIT compared to moderate conti training in improving vascular parameters in inactive adults Article number: 42, Vol 18, Journal of Lipids in Health and Disease, 2019.
30. Sean Bartram: High-Intensity Interval Training for Women: Burn More Fat in Less Time with HIIT Workouts You Can Do Anywhere, Dorling Kindersley publishing, first edition, New York, ٢٠١٥ .
31. Sylvia Sunde, Karin Hesseberg, Dawn Skelton, Anette Ranhoff, Are Pripp Marit Aarms and Therese Bovolt: Effects of a multicomponent high intensity exercise program on physical function and health-related quality of life in older adults with or at risk of mobility disability after discharge from hospital a randomised controlled trial, BMC Geriatrics, 200 3
32. Tomchuk, D. : Companion guide to measurement and evaluation for kinesiology. Jones & Bartlett Publishers.2011.
33. V. R. Hariprasad. R. Arasappa, Varambally. S. Srinath & B. N, Gangadhar: (٢٠١٣), “Feasibility and efficacy of yoga as an add-on intervention in attention deficit-hyperactivity disorder”, Indian J Psychiatry, ٥٥suppl
34. Victor Arboleda, Elkin Velez, Ruben Gomez and Yuri Feit: Effects of a High-Intensity Interval Training Program Versus a Moderate-Intensity Continuous Training

Program on Maximal Oxygen Uptake and Blood Pressure in Healthy Adults: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial, journal of Biomed Central, Vol 17, Article number: 413, 2016

35. Yang, Shihan Jia, Ruiyi Chen, Qianle Liu. Yu Ren, Lei Zh and Ming Cai: Effects of high-intensity interval training on improving arterial stiffness in Chinese female university students with normal weight chese: a pilot randomized controlled trial, Article number: 60, Vol 20, Journal of Translational Medicine, 2022

المراجع الألكترونية

36. <https://doi.org/10.21608/jsbsh.2022.157743.2219>

37. <https://jabalali.net/products/yoga-training-rope-1>

38. https://jphalexu.journals.ekb.eg/article_100521_cc98a56f5cc1ce90093bb25f99dac154.pdf