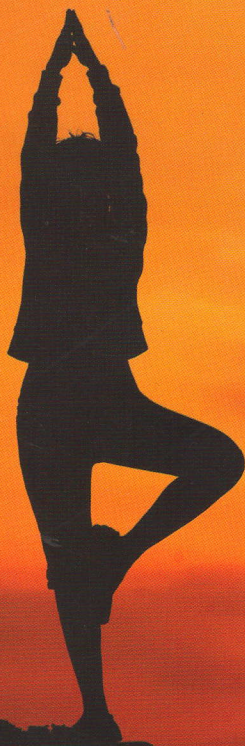


تأثير تمارين اليوغا في بعض المتغيرات الفسيولوجية والطلاقة النفسية للرياضيين

الدكتور
أسو محمود رضا



فهرس

الموضوع

رقم

الصفحة

5

الإهداء.....

7

الشكر والتقدير.....

10

ملخص البحث باللغة العربية.....

الباب الأول

19

التعريف بالبحث

21

مقدمة البحث وأهميته.....

25

مشكلة البحث.....

26

أهداف البحث.....

26

فروض البحث.....

27

تحديد المصطلحات.....

الباب الثاني

29

الدراسات النظرية والمشابهة

31

اليوغا.....

31

▪ مدخل إلى مفهوم اليوغا.....

33

▪ نظرة إجمالية إلى طرق اليوغا.....

37

▪ الفوائد الفسيولوجية لليوغا.....

38

▪ الفوائد النفسية لليوغا.....

38

▪ أنواع الأوضاع الجسمية في اليوغا وتعريفاتها.....

38

❖ وضعيات الوقوف.....

44

❖ وضعيات الجلوس.....

46	❖ مجموعة أوضاع التحية للشمس.....
49	❖ الوضعيات المنبطرة و المقلوبة.....
51	■ التنفس والتأمل والإسترخاء.....
56	■ خلاصة عن الإسترخاء والجهاز العصبي.....
59	■ أهمية تدريبات الإسترخاء للرياضيين.....
61	■ تمارين المرونة قبل وبعد التدريب أو المنافسات.....
62	■ الإجهاد واليوغا.....
63	المتغيرات الفسيولوجية.....
73	الجانب النفسي.....
80	الدراسات المشابهة.....

الباب الثالث

87	منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية
89	 منهج البحث.....
89	 مجتمع البحث وعينته.....
89	 الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث.....
90	 الإجراءات الميدانية للبحث.....
95	 خطوات تصميم التجريبي.....
98	 التجارب الإستطلاعية.....
99	 الاختبارات للمتغيرات الفسيولوجية والطلاقة النفسية.....
102	 الوسائل الإحصائية.....

الباب الرابع

103	عرض ومناقشة النتائج
-----	---------------------

- 105 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية ومحاور الطلاقة
النفسية.....
- 114 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية ومحاور الطلاقة
النفسية.....
- 122 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية)
في الاختبار البعدي للمتغيرات الفسيولوجية ومحاور الطلاقة النفسية.

الباب الخامس

- 129 الإستنتاجات والتوصيات
- 131 الإستنتاجات.....
- 132 التوصيات.....
- 175 المصادر العربية والأجنبية
- 175 المصادر العربية.....
- 182 المصادر الفارسية.....
- 183 المصادر الإنكليزية.....
- 185 ملخص الرسالة باللغة الكردية.....
- 191 ملخص الرسالة باللغة الإنكليزية.....