

تأثير تمارينات الهاثا يوغا والركض الواعي في استمتاع الطالبات بدرس التربية الرياضية

سيان فريق صالح¹، وارهيل عاصم محمد²

^{1,2} كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة دهوك، إقليم كردستان، العراق

المستخلص

تعد التربية الرياضية إحدى الركائز الأساسية في المنظومة التعليمية، لما لها من دور فاعل في تنمية القدرات البدنية والنفسية لدى الطلبة. إلا أن الممارسة التقليدية لهذا الدرس والتي تقتصر على التنوع والابتكار أسهمت في تدني مستوى التفاعل لدى طالبات المرحلة الإعدادية، لا سيما في ظل انخفاض الحافزية واللياقة والمرونة لديهن. وازدواجاً من ذلك، هدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج تعليمي مبتكر يعتمد على تمارينات الهاثا يوغا وتمارين الركض الواعي، بهدف تعزيز مستوى الاستمتاع بالدروس الرياضية لدى طالبات الصف العاشر. تكونت عينة البحث من أربع مجموعات: مجموعة الهاثا يوغا (34 طالبة)، مجموعة الركض الواعي (35 طالبة)، مجموعة الدمج الهاثا يوغا-الركض الواعي (36 طالبة)، بالإضافة إلى المجموعة الضابطة (34 طالبة) اللاتي اتبعن المنهج التقليدي. وتم قياس تأثير البرنامج التعليمي في ست محاور نفسية تمثل مؤشرات لمستوى الاستمتاع، وهي التنوع في الأنشطة، الاحساس بالاستقلالية، التفاعل مع المدرس، الدافعية الداخلية، الشعور بالسعادة والتقييم الذاتي. وأظهرت النتائج تفوق مجموعة الركض الواعي على باقي المجموعات في معظم المحاور، مما يعكس فاعلية هذا النوع من الأنشطة في تنمية الجوانب النفسية وتحسين تجربة الطالبات في درس التربية الرياضية. كما حققت المجموعة المدمجة نتائج إيجابية ملحوظة وخاصة في محوري الشعور بالسعادة والتقييم الذاتي. في المقابل، جاءت نتائج مجموعة الهاثا يوغا محدودة، ويعزى ذلك إلى حداثة التمارينات على عينة البحث، بينما سجلت المجموعة الضابطة أدنى القيم في جميع المحاور. وتدل هذه النتائج على أهمية إدراج الأنشطة التاملية والمبتكرة ضمن برامج التربية الرياضية، لما لها من دور في تعزيز الاستمتاع بالدرس وتحفيز المشاركة الفعالة وكذلك تنمي الثقة بالنفس لدى الطالبات.

مفاتيح الكلمات: الهاثا يوغا، الركض الواعي، الاستمتاع بالدرس، درس التربية الرياضية، طالبات الصف العاشر الإعدادي.

1. المقدمة¹

والنفسية. يُعتبر هذا النمط الحركي أحد الأنواع الثمانية التي تشكل اليوغا الكلاسيكية، وقد تم تطويره في الهند ليعكس توازن العقل والروح والجسد. بالإضافة إلى ذلك، الهاثا يوغا تعزز من الوعي الذاتي وتساعد في تخفيف التوتر والقلق، مما يجعلها أداة مثالية للعيش بشكل متوازن في عالم سريع التغير. إن الجمع بين الأوضاع البدنية والتقنيات التنفسية لا يسهم فقط في تعزيز الصحة البدنية بل يفتح أيضاً آفاقاً جديدة لفهم الذات، مما يجعل الهاثا يوغا تجربة شمولية تعكس جمال الحياة بأبعادها المختلفة (Birdee & Wallston, 2017).

تتعدد فوائد الهاثا يوغا، حيث تساهم في تطوير الصفات البدنية الأساسية مثل المرونة والقوة، مما يتيح للأفراد القدرة على أداء الأنشطة اليومية بسهولة ويسر. بالإضافة إلى ذلك، تعزز هذه التمارين عمليتي التركيز والانتباه عند الفرد، مما يساعد على تحسين الأداء الأكاديمي والمهني، وتقلل من مستويات القلق والتوتر، مما يجعلها أداة فعالة في إدارة

تعتبر "الهاثا يوغا" واحدة من أقدم التقاليد الروحية التي نشأت قبل أكثر من 2000 عام، حيث تُتيح للفرد فرصة لتحقيق وعي أعمق بذاته. إن البعد الفلسفي من ممارسة الهاثا يوغا هو تحسين صحة الجسم كوسيلة لتعزيز الحالة الذهنية والروحية، وصولاً إلى حالة من السلام الداخلي. تعود جذور ممارسة تمارين الهاثا يوغا إلى الثقافة الفيدية (Vedic Culture) التي ظهرت حوالي 2800 عام قبل الميلاد، حيث تطورت كجزء من الفلسفات الهندوسية عبر العصور وقد شهدت الهاثا يوغا تحولات ملحوظة على يد معلمين بارزين، مما أدى إلى تنوع أساليبها وتعليمها بأساليب مختلفة (عبدالحليم، 2013). وأشار كل من (Birdee and Wallston, 2017) أن الهاثا يوغا أظهرت فعاليتها في الحياة العصرية مع مرور الزمن، حيث تساهم في تحقيق التوازن بين الذهن والجسد، فهي ليست مجرد حركات بدنية فقط، بل هي نظام رياضي متكامل يتضمن سلسلة من الأوضاع الجسدية تُنفذ بتتابع مع أنماط تنفس مُحددة، مما يخلق تناغمًا بين الجوانب البدنية

البريد الإلكتروني للمؤلف : ahmed.mazin@koyauniversity.org

حقوق الطبع والنشر © 2026 سيان فريق صالح، وارهيل عاصم محمد. هذه مقالة الوصول إليها مفتوحة
موزعة تحت رخصة المشاع الإبداعي النسبية - 4.0 CC BY-NC-ND



¹ مجلة جامعة كوييه للعلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد 9، العدد 2 (2026).
أُستلم البحث في 23 نيسان 2025، قُبِل في 10 تموز 2025
ورقة بحث منظّمة: نُشرت في 5 آب 2026

القدرة على مواجهة المشاعر السلبية والتعامل مع التحديات. بالإضافة الى ان الركض الواعي يكون وسيلة لتدريب العقل على التكيف مع المواقف الصعبة، مما يجعل الشخص أكثر هدوءاً وإيجابية (Raichlen & Alexander, 2017).

تُشير عالمة الأعصاب تريسي شورس إلى أهمية التأمل في توجيه الانتباه، حيث تقول ان "التأمل يمنحك مصباحاً يمكنك من خلاله توجيه انتباهك إلى ما هو مفيد، بدلاً من التركيز على الأفكار السلبية أو المشاعر القلقة" (Shors & Olson, 2014, 54). وتضيف ان التأمل يمكن أن يكون أداة فعالة لتحسين الجوانب النفسية لدى الأفراد من خلال ممارسة عملية التأمل حيث يمكن للفرد أن يتجاوز التفكير السلبي، مما يعزز الصحة العقلية ويسهم في تكوين نظرة أكثر إيجابية للحياة (Shors & Olson, 2014). ولتحقيق أهداف التربية الرياضية في المدارس، يُعتبر شعور الطلبة بالاستمتاع أثناء دروس التربية الرياضية أمراً بالغ الأهمية. إذ يسهم الاستمتاع في تعزيز التزام الطلبة بالحضور والمشاركة الفعالة، مما يوفر لهم تجارب إيجابية تُعزز تفاعلهم مع الأنشطة الرياضية. تُعتبر الاستمتاع من العوامل الجوهرية التي تؤثر بشكل كبير على تقدير الأنشطة الرياضية من قبل الطلبة، حيث تُعزز دافع الطلاب للمشاركة وتُساهم في تحسين مستوى الأداء المهاري (Dargahi & Namin, 2021).

أشار بعض المختصين في أساليب تدريس التربية الرياضية (حجازي، 2016؛ الحمادي وحمد، 2012؛ Kalantzis & Cope, 2012؛ Mohammed et al., 2024) إلى أن أحد الأسباب الرئيسية لعزوف الطلبة عن المشاركة في دروس التربية الرياضية هو افتقار الأنشطة الرياضية إلى عنصر المتعة في الدرس وكذلك وجود البيئة المناسبة لإدارة الدرس، مما يؤدي إلى شعورهم بالملل انخفاض الدافعية. عندما يتمكن المدرس من إشراك الطلبة بطرق فعالة وممتعة، فإن ذلك يُعزز شعورهم بالاستمتاع والتفاعل. بالإضافة الى ان تنوع أساليب التدريس من الجوانب الأساسية لتحفيز الشعور بالمتعة لدى الطلبة. فالتنوع في الأنشطة يُساعد على كسر الروتين ويُنقي على حيوية الدروس، مما يجعل الأنشطة الحركية أكثر جذبا وإثارة للاهتمام. كما يُلاحظ التباين بين الصرامة الأكاديمية ومتعة التعلم، حيث تظهر المناهج الأكاديمية منضبطة في محتواها وبنيتها المعرفية، وليس من الضروري أن يكون تعليمها تجريبياً أو تقليدياً. بل ينبغي أن يسعى التعليم إلى تحقيق توازن بين التنظيم الأكاديمي وإثارة دافعية الطلبة من خلال بيئة تعليمية مبتكرة وممتعة تعزز من عملية التعلم. تُركز التوجهات التربوية المعاصرة بشكل متزايد على أهمية تعزيز الاستمتاع بالتعلم، حيث أصبح ذلك هدفاً أساسياً تسعى السياسات التربوية الحديثة لتحقيقه. ويُعتبر الاستمتاع بالتعلم أحد الأهداف الكبرى التي يسعى صانعو السياسات التربوية والمتخصصون في مجال التعليم لتحقيقها، مما يؤكد على ضرورة توفير بيئات تعليمية مشوقة وملهمة تُحفز الطلاب على التفاعل والمشاركة (حجازي، 2016؛ الحمادي وحمد، 2012؛ Kalantzis & Cope, 2012).

تُعد هذه الدراسة ذات أهمية كبيرة لأنها تهدف إلى تقديم رؤى مبتكرة لتحسين أساليب التدريس وجعلها أكثر تفاعلية، بفضل دمج تمارين الهاثا يوغا والركض الواعي مع دروس التربية الرياضية. بالإضافة الى ان هذا البرنامج سوف يُساهم في تحسين تعليم المهارات الرياضية وتمية القدرات البدنية والمهارية لدى الطلاب ويعزز ذلك من أدائهم ويزيد من تقديرهم الذاتي. كما تُسهم الدراسة الحالية في تحقيق التوازن النفسي والجسدي لدى الطالبات، مما يدعم مشاركتهن الفعالة في دروس التربية الرياضية ويزيد من حماسهن واستمتاعهن بالتجربة الرياضية. وسوف تُحول الدراسة الحالية دروس التربية الرياضية إلى تجارب ممتعة ومثيرة عن طريق دمج عناصر التركيز الذهني والوعي مع النشاط البدني، في تعزيز تجربة التعلم بشكل عام وجعلها أكثر استمتاعاً وإثراءً. ناهيك، انها

الضغوط النفسية. (تام وآخرون، 2016). علاوة على ذلك، أثبتت الدراسات السابقة فاعلية الهاثا يوغا في تمية الجانب السلوكي الإيجابي وكذلك خفض مستوى المشكلات السلوكية، فقد أظهرت نتائج الأبحاث التالية (Sharma, 2014; Ross & Thomas, 2010; Rochaet al. 2012; Telleset al. 2013; Crameret al. 2014; Innes& SelfeK 2016; Satyapriyaet al. 2009; Streeter, et al. 2010) كيف أن تمارين ممارسة الهاثا يوغا بشكل منتظم يؤدي إلى تحسين السلوكيات النفسية والاجتماعية، مما يجعلها خياراً مثالياً لتحقيق حياة متوازنة وصحية.

ان الدراسات السابقة اظهرت ايضا ان الهاثا يوغا يعتبر فعالاً وتُساهم في رفع مستوى اليقظة الذهنية الانية، حيث تجمع بين التارين البدنية والتنفس العميق والتأمل. حيث يُتاح للفرد الفرصة لتجربة الحضور الكامل في اللحظة الحالية، مما يُعزز وعيه الذاتي ويساعده في إدراك الأنشطة والأحاسيس التي يمر بها. الهاثا يوغا ليست فقط وسيلة لتعزيز المرونة والقوة الجسدية، بل هي أيضاً تجربة تُحفز على زيادة الوعي الذهني، مما يؤدي إلى تحسين الرفاه النفسي. عند ممارسة الهاثا يوغا، يكتسب الفرد القدرة على التركيز على تنفسهم وحركاتهم، مما يُعزز من قدرتهم على مراقبة أفكارهم ومشاعرهم بشكل أكثر وضوحاً. هذا الوعي المتزايد يُساعد في تقليل التوتر والقلق، مما يُسهم بدوره في تحسين الحالة النفسية والمزاجية. وبالتالي، يمكن القول إن الهاثا يوغا يزيد من مستوى اليقظة الذهنية والتي بدورها تؤدي إلى رفاه نفسي متزايد وتحسين جوانب الحياة الروتينية وتعزيز جودة حياتهم (شعيب، 2023، محمد، 2019، Sahoo & Behura, 2023).

من التارين النفسية الاخرى التي طبقتها في هذا البحث هو الركض الواعي (Mindful Running)، وقد اشار كلا من (Williams & Penman, 2011) ان الركض الواعي يُعتبر تقنية فريدة تجمع بين فوائد ممارسة الرياضة وتطبيق اليقظة الذهنية الانية، مما يسهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، بدلاً من السعي للوصول بسرعة من مكان إلى آخر، ومن خلال الركض الواعي يتيح فرصة للفرد من التركيز على أحاسيس الجسم، واستخدام هذه الأحاسيس لاستشعار البيئة المحيطة وتقديرها بوعي (Williams & Penman, 2011). في السياق ذاته، اشار دراسة

(Goretzki & Zysk, 2017) الى فعالية برنامج قائم على التأمل واليقظة الذهنية مدته ثلاثة اسابيع الى تحسين الاداء الاكاديمي و ادارة ضغوط الدراسة و تحسين الصحة النفسية و التقليل من مستويات التوتر لدى مجموعات مختلفة من طلاب الجامعات. ان الاعتماد على التارين النفسية مثل تمارين التنفس و تمارين التأمل الواعي بمختلف التقنيات وكذلك الركض الواعي يعزز عملية التركيز عند الطلبة و يخفض من مستوى التوتر ، بالإضافة الى تحسين الاداء الاكاديمي ، وهذا يترك اثرا ايجابيا على حياتهم المستقبلية . تشير الأبحاث في مجال علم الأعصاب إلى أن الدمج بين التأمل والركض يمكن أن يُحدث تغييرات ملحوظة في الدماغ، وهو ما يُعرف بـ "المرونة العصبية" (Neuroplasticity)، أي قدرة الدماغ على التكيف مع التجارب الجديدة. لقد أظهرت الدراسات (Garavito et al., 2025) أن التارين الهوائية، مثل الركض، تحفز نمو الخلايا العصبية الجديدة وتعزز الروابط بين خلايا الدماغ و يحسن الحالة المزاجية من خلال زيادة نسبة (Brain-Derived Neurotrophic Factor BDNF) في الدماغ. وأشار (Zeidan & Vago, 2016) أن الركض يساهم في إفراز بروتين BDNF من الدماغ، والذي يلعب دوراً أساسياً في صحة الدماغ، هذا البروتين يُساعد في تحسين الذاكرة وتعزيز التعلم. وعند دمج التأمل مع الركض، تتضاعف الفوائد، حيث تشمل تقليل التوتر، وتحسين المزاج، وتعزيز الوظائف الإدراكية. وفي نفس السياق ذكر (Raichlen & Alexander, 2017) ان الجمع بين التأمل والركض يُساهم في تعزيز

2.الجال الزمني: 2024 / 12/1 و لغاية 2025/ 2/25
3.الجال المكاني : القاعة الداخلية الرياضية لمدرسة شالين الاعدادية في محافظة دهوك.

2- منهج البحث واجراءته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استناداً إلى طبيعة مشكلة البحث وأهدافه وفروضه، تم الاعتماد على المنهج التجريبي، من خلال تصميم يتضمن أربع مجموعات: ثلاث مجموعات تجريبية ومجموعة ضابطة. وتم اختيار هذا المنهج للملاءمة مع أهداف الدراسة، الذي يمثل في معرفة تأثير تمارين الهاتا يوغا والركض الواعي على استمتاع الطالبات بدرس التربية الرياضية.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

بعد الحصول على الموافقات الرسمية اللازمة لتنفيذ البحث، قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية، حيث شمل طالبات الصف العاشر من مدرستي شالين وميديا للبنات، وبلغ عدد أفراد المجتمع الكلي (491) طالبة، موزعات على النحو الآتي (280) طالبة من مدرسة إعدادية شالين للبنات، و (211) طالبة من مدرسة ثانوية ميديا للبنات. أما فيما يخص عينة البحث، فقد تم استخدام عينة مكونة من (253) طالبة لغرض بناء المقياس، ما يمثل نسبة مئوية بلغت (51.53 %) من مجتمع البحث، موزعة بواقع (151) طالبة من مدرسة ميديا و(102) طالبة من مدرسة شالين. ونظراً لكون هذه الدراسة جزءاً من رسالة ماجستير، لم يتم التوسع في عرض تفاصيل عملية بناء المقياس، وذلك التزاماً بالتعليمات الخاصة بالنشر العلمي والتي تحدد عدد الصفحات والكلمات المسموح بها، مما حال دون التطرق إلى كافة تفاصيل الإجراءات البحثية. أما بالنسبة إلى عينة تطبيق البرامج، فقد بلغ عدد المشاركات (126) طالبة من أصل (139) طالبة، حيث تم استبعاد (13) طالبة من مدرسة شالين لاشتراكهم في الاختبارات البدنية والتجارب الاستطلاعية قيد الدراسة، أي بنسبة (25.66%). وتم اختيار هذه العينة عمدياً نظراً لتوفر قاعة داخلية مناسبة لتنفيذ البرنامج في مدرسة شالين. فيما تم توزيع العينة بشكل عشوائي باستخدام عملية القرعة، حيث تم اختيار أربع شعب من أصل ثمانٍ للعام الدراسي (2024-2025) وتم تخصيص الشعب كما يلي:

- الشعبة (ج): المجموعة التجريبية الأولى، تلقت تمارين الهاتا يوغا.
- الشعبة (ب): المجموعة التجريبية الثانية، تلقت تمارين الركض الواعي.
- الشعبة (و): المجموعة التجريبية الثالثة، تلقت مزيجاً من تمارين الهاتا يوغا والركض الواعي.
- الشعبة (ز): مثلت المجموعة الضابطة، لم تتلق هذه المجموعة أي تدخل باستثناء انهم طبقوا المنهج المتبع في المدرسة.

الدراسة الاولى من نوعها التي يقوم على الدمج بين تمارين الهاتا يوغا والركض الواعي وتطبيقها على الطالبات في المرحلة الاعدادية في العراق.

1-1 مشكلة البحث

على الرغم من الاهمية التربوية والنفسية والصحية لدروس التربية الرياضية، الا ان الملاحظات الميدانية والتقارير التربوية المتعددة تشير الى تدنى مستويات التفاعل والاستمتاع لدى الطالبات أثناء الدروس، وهو ما يضعف من تحقيق الاهداف المنشودة لدرس التربية الرياضية. و يعزى ذلك في جانب كبير منه الى الاعتماد على اساليب تقليدية في التدريس تقتصر الى الابتكار ولا تلبي احتياجات الطالبات النفسية والتحفيزية، مما يؤدي الى شعورهن بالملل وضعف في الدافعية ناهيك عن تراجع مؤشرات المشاركة واللياقة البدنية. وفي ضوء قلة البرامج التربوية المعتمدة على أنشطة تاملية أو بدنية بديلة تراعي الجوانب النفسية، تبرز الحاجة الى تجريب نماذج تعليمية جديدة، مثل تمارين الهاتا يوغا والركض الواعي لما تتميز به من دمج للعناصر البدنية والنفسية والقدرة على تحسين تجربة الطالبات في الدرس و زيادة احساسهن بالاستمتاع والتفاعل الايجابي. وعليه تتحدد مشكلة البحث في السؤال الرئيس الاتي:

ما تأثير تمارين الهاتا يوغا والركض الواعي في استمتاع الطالبات بدرس التربية الرياضية؟

2-2 أهداف البحث:

1. اعداد تمارين الهاتا يوغا والركض الواعي بما يتلائم مع خصائص عينة البحث لتعزيز استمتاع طالبات الصف العاشر بدرس التربية الرياضية.
2. قياس تأثير كل من تمارين الهاتا يوغا و تمارين الركض الواعي في استمتاع طالبات الصف العاشر في درس التربية الرياضية.
3. تحديد دلالة الفروق بين مجموعات البحث التجريبية والضابطة في استمتاع طالبات الصف العاشر في درس التربية الرياضية.

3-1 فرضا البحث :

1. لا توجد فروق في القياس القبلي والبعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة (مجموعة الهاتا يوغا، مجموعة الركض الواعي، مجموعة الهاتا يوغا- الركض الواعي) في الاستمتاع بدرس التربية الرياضية لدى طالبات الصف العاشر.
2. لا توجد فروق في القياس القبلي والبعدي بين المجموعات التجريبية الثلاثة (مجموعة الهاتا يوغا، مجموعة الركض الواعي، مجموعة الهاتا يوغا والركض الواعي) والمجموعة الضابطة في الاستمتاع بدرس التربية الرياضية لدى طالبات الصف العاشر.

4-1 مجالات البحث:

- 1.الجال البشري : طلاب الصف العاشر الاعداداي.

وقد تم قياس مستوى الاستمتاع لدى الطالبات قبل و بعد تطبيق البرامج ، باستخدام المقياس ذاته، ونفس آلية التطبيق في المرحلتين. والجدول رقم (1) يبين عينة تطبيق البرنامج.

الجدول (1)

يبين عينة التطبيق البرامج

المجموعات	عينة تطبيق البرامج	المستبعدين	عينة تطبيق البرامج النهائي	النسبة المئوية
مجموعة الهاتايوغا	10 ج (34)	4	30	10.71 %
مجموعة الركض الواعي	10 ب (35)	3	32	11.43 %
مجموعة الهاتايوغا -الركض الواعي	10 و (36)	4	32	11.43 %
المجموعة الضابطة	10 ز (34)	2	32	11.43 %
الكلي	139	13	126	45 %

3-2 تجانس وتكافؤ العينة:

قام الباحثان بقياس كل من (الطول، الوزن، العمر، المرونة، التوازن، التوافق، السرعة الانتقالية) لغرض تأييد التجانس بين أفراد العينة، وكما يبين في الجدول رقم (2) .

الجدول (2)

يبين تجانس افراد عينة البحث في متغيرات (الطول، الوزن، العمر، المرونة، التوازن، التوافق، السرعة الانتقالية)

المتغيرات	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معاملات الالتواء	اقل قيمة	اعلى قيمة	معاملات الاختلاف
طول	158.142	5.717	0.187	144.00	173.00	3.615
وزن	53.945	11.812	1.436	32.50	97.70	21.897
عمر	15.364	0.899	1.499	14.00	19.00	5.853
مرونة	7.414	2.1613	0.773	3.00	12.00	29.152
توازن	5.971	1.705	1.897	2.00	8.32	28.555
توافق	26.566	6.802	0.127	2.27	44.00	25.604
سرعة_انتقالية	6.953	1.188	2.941	5.21	15.00	17.094

من الجدول (2) يتبين ان قيمة معامل الالتواء محصورة بين ± 3 و معامل الاختلاف كانت اقل من (30%) مما يدل على تجانس افراد العينة بالمتغيرات البدنية. بعد أن تبين أن أفراد عينة البحث متجانسين في متغيرات (الطول، الوزن، العمر، المرونة، التوازن، التوافق، السرعة الانتقالية) ، قام الباحثان بإجراء التكافؤ بين مجاميع البحث في المتغيرات المذكورة أعلاه ومقياس الاستمتاع بدرس الرياضة في الاختبار القبلي وكما مبين في الجدول رقم (3)

جدول (3)

يبين تحليل التباين للمتغيرات البدنية قيد الدراسة لايجاد التكافؤ بين مجاميع البحث الاربعة

المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار F	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة
الطول	34.743	3	11.581	0.349	0.790	غير دال
	4508.400	123	33.150			
	4543.143	126				
الوزن	144.117	3	48.039	0.339	0.797	غير دال
	19252.657	123	141.564			
	19396.774	126				
العمر	6.160	3	2.053	2.628	0.053	غير دال
	106.261	123	0.781			
	112.421	126				
المرونة	15.426	3	5.142	0.266	0.850	غير دال
	2628.546	123	19.328			
	2643.971	126				
التوازن	15.439	3	5.146	1.799	0.150	غير دال

التوافق	داخل المجموعة	388.975	123	2.860	0.433	0.919	غير دال
		404.413	126				
		127.828	3	42.609			
السرعة الانتقالية	داخل المجموعة	6303.401	123	46.349	0.706	0.466	غير دال
		6431.229	126				
		20.019	3	6.673			
مقياس الاستمتاع	داخل المجموعة	1947.463	123	14.320	0.066	2.454	غير دال
		1967.481	126				
		1013.577	3	337.859			
	المجموع	16659.223	123	137.680			
		17672.800	126				

(*)دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

من الجدول يظهر ان جميع المتغيرات ذوو قيم احتمالية sig أكبر من (0.05) مما يدل على عدم وجود الفروق بين مجاميع البحث الأربعة ولجميع متغيرات قيد الدراسة.

4-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1-4-2 أولاً - الأجهزة والأدوات:

- جهاز الراسنوميتر لقياس الطول.
- الميزان الطبي.
- ساعة إيقاف.
- (55) قطعة تاتامي.
- جهاز حاسوب محمول (لابتوب).
- حلقات تدريبية: عددها (60).
- صندوق خشبي مرقم.
- شريط لاصق أبيض.
- مقياس الاستمتاع: الملحق رقم (2)

2-4-2 ثانياً- الاستمارات المستخدمة في البحث:

- استمارة تسجيل البيانات الشخصية: شملت الاسم، الطول، الوزن، العمر.

- استمارة استطلاع رأي الخبراء الملحق رقم (1)

- استمارة استطلاع رأي المختصين في مجال علم النفس الرياضي وطرائق التدريس.

3-4-2 ثالثاً- وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت).

4-4-2 4 تحديد أهم الصفات البدنية المؤثرة والمرتبطة بالهاتايوغا والركض الواعي:

بعد مراجعة العديد من المصادر العلمية في مجالي الهاتايوغا والركض الواعي والتي استفاد منها الباحثان في إعداد استبانة تناولت أهم القدرات والصفات البدنية ذات الأهمية الخاصة في هذين المجالين. ثم تم عرض الاستبانة على الخبراء والمختصين لاختيار الصفات البدنية الأنسب. اعتمد الباحثان على القدرات التي حصلت على نسبة اتفاق (75 %) من آراء المحكمين، بينما تم تجاهل القدرات الأخرى. وفي هذا السياق، يشير بلوم وآخرو إلى أنه يجب على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (75 %) أو أكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون، 1983). كما يوضح الجدول (4) نتائج الاختيارات.

الجدول (4)

النسبة المتوية للصفات البدنية المرشحة وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين

ت	العناصر البدنية والحركة	ت	الاختبارات البدنية المرشحة	عدد المتفقين	النسبة التوية
1	القوة الانفجارية للذراعين	1	رمي الكرة الطبية من الجلوس 1.5 كغم	4	44.44%
		2	رمي الكرة الطبية من الوقوف 1.5 كغم	5	55.55%
		1	الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) سم	3	33.33%
2	القوة الانفجارية للرجلين	2	الوثب الطويل من الثبات / سم	4	44.44%
		3	اختبار الوثب بقدم واحد	2	22.22%
		1	الحجل على ساق واحد 20م	3	33.33%
3	القوة المميزة بالسرعة	2	اختبار الحجل لأقصى مسافة (10) ث	6	66.66%
		1	العدو 6 ثواني من البدء العالي	2	22.22%
4	السرعة الانتقالية	2	عدو 30 متراً من بداية متحركة	7	77.77%
		1	الوقوف على مشط القدم على الأرض	7	77.77%
5	التوازن	2	اختبار المشي على عارضة التوازن	2	22.22%

6	المرونة	1	اختبار ثني الجذع اماما من الجلوس الطويل / سم	7	77.77%
7	الرشاقة	2	اختبار ثني الجذع الى الامام والاسفل من الوقوف على الصندوق / سم	2	22.22%
8	التوافق	3	مرونة الكتفين (اختبار العصا)	0	0%
		1	اختبار الجري المكوكي 10X4 متر	2	22.22%
		2	اختبار بارو	4	44.44%
		3	الوثب المتعرج بين الحواجز	3	33.33%
		1	اختبارالدوائر المرقمة (8) دوائر.	2	22.22%
		2	اختبار تمرير كرة تنس على حائط لمدة (25) ثواني.	7	77.77%

بعد جمع البيانات وتفرغها، تم تحديد الاختبارات التي حصلت على موافقة بنسبة (75 %) أو أكثر من آراء المحكمين. وبناءً على ذلك، تم اختيار الاختبارات البدنية التي طبقت في البحث الحالي.

5-4-2 مقياس الاستمتاع بدرس التربية الرياضية: نظرا لعدم توفر مقياس مناسب لقياس الاستمتاع بدرس التربية الرياضية

، قام الباحثان ببناء مقياس خاص لهذا الغرض والاستناد الى نظرية الدافعية الذاتية التي طورها كل من (Deci & Ryan, 2017).

وقد اتبع الباحثون خطوات منهجية دقيقة لضمان صلاحية المقياس وملائمة لاهداف الدراسة وتمثلت هذه الخطوات في:

1- تحديد الهدف من بناء المقياس.

2- تحديد محاور المقياس.

3- صياغة الفقرات الاولى وفق اساس علمية منهجية.

4- اختيار اسلوب الصياغة المناسب للفقرات وتحديد بدائل الاجابة.

5- التحقق من الصدق الظاهري و ذلك بعرضه على مجموعة من الخبراء والمختصين في الملحق رقم (1).

6- اعداد التعليمات الخاصة بتطبيق مقياس الاستمتاع

بعد ذلك، قام الباحثان بإجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس والتي يتضمن:

1- حساب القدرة التمييزية لكل فقرة.

2- معامل الاتساق الداخلي.

3- ثبات المقياس من خلال طريقتي اعادة الاختبار وألفا كرونباخ

وقد تم عرض المقياس بصيغته النهائية في الملحق رقم (2).

5-2 التجارب الاستطلاعية:

1-5-2 التجربة الاستطلاعية الاولى للصفات البدنية:

قام الباحثان بإجراء اختبارات للصفات البدنية والحركية بمساعدة فريق العمل، وذلك بتاريخ 2024/11/3، على عينة مكونة من (10) طالبات من الصف العاشر الإعدادي (الشعبة 10 أ)، من خارج العينة الأساسية للبحث، وذلك في ساحة إعدادية شالين للبنات بمحافظة دهوك.

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية لتأمرين الهات يوغا :

بعد تجهيز القاعة الرياضية، قام الباحثان بتنفيذ التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (5) طالبات من الصف العاشر الإعدادي، الشعبة (هـ)، من مجتمع البحث ولكن من خارج العينة الأساسية. وقد أجريت التجربة في تمام الساعة (11:00) صباحاً من يوم الاربعاء الموافق 2024/11/20، وذلك باستخدام تمارين الهاتايوغا في القاعة الرياضية الخاصة بإعدادية شالين للبنات في محافظة دهوك. وهدفت هذه التجربة إلى

التأكد من مدى ملاءمة التمارين، والوقت الذي تستغرقه، وكذلك تقييم قدرة الطالبات على تنفيذ التمارين بشكل سليم.

5-2-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة لتأمرين الركض الواعي :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على (5) طالبات من الصف العاشر، شعبة (هـ) من مجتمع البحث وخارج العينة وفي تمام الساعة (11:40) صباحاً في يوم (الأربعاء) المصادف 2024/11/20 على تمارين الركض الواعي في القاعة الرياضية لإعدادية شالين للبنات في محافظة دهوك، وذلك للتعرف على مدى صلاحية التمارين والوقت المستغرق، وكذلك للتعرف على مدى إمكانية الطالبات لأداء التمارين.

5-2-4 التجربة الاستطلاعية الرابعة لتأمرين الهاتايوغا والركض الواعي:

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على (5) طالبات من الصف العاشر، شعبة (هـ) من مجتمع البحث وخارج العينة وفي تمام الساعة (12:00) صباحاً في يوم (الخميس) المصادف 21/11/2024 على تمارين الركض الواعي في القاعة الرياضية لإعدادية شالين للبنات في محافظة دهوك، وذلك للتعرف على مدى صلاحية التمارين والوقت المستغرق، وكذلك للتعرف على مدى إمكانية الطالبات لأداء التمارين.

6-2 اعداد تمارين الهاتايوغا والركض الواعي:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية، والاستفادة من شبكة المعلومات الإلكترونية (الإنترنت)، إلى جانب المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثان مع عدد من الخبراء وذوي الاختصاص لغرض الاستفادة من آرائهم وتوجيهاتهم، قام الباحثان بإعداد وحدات تعليمية عملية باستخدام تمارينات (الهاتايوغا، الركض الواعي، الهاتايوغا-الركض الواعي) لتطبيقها على عينة البحث. كما استعان الباحثان بالمصادر العلمية لإعداد استبانة تضمنت التمارينات المذكورة، وعرضتها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالي علم النفس الرياضي وطرائق التدريس، وذلك لتقييم مدى ملاءمة هذه التمارينات للتطبيق ضمن إطار البحث الحالي. تجدر الإشارة إلى أن هذه التمارينات طبق فقط في الجزء التمهيدي (الابتدائي) من درس التربية الرياضية، الذي نفذ داخل قاعة الرياضة في مدرسة شالين للبنات، ومدة زمنية لم تتجاوز 20 دقيقة من زمن الدرس الكلي البالغ 40 دقيقة. أما فترة تطبيق التمارينات، فاستمر لمدة (10) أسابيع، بمعدل حصّة تدريبية واحدة

أسبوعياً لكل مجموعة من المجموعات التجريبية. في المقابل، استمر المجموعة الضابطة بانتباع المنهج الدراسي المعتاد دون إدخال أي تغييرات.

واعتمد الباحثان على التمارين التي حصلت على نسبة اتفاق بلغت (75%) فأكثر من قبل الخبراء، في حين تم استبعاد التمارين التي لم تحقق هذه النسبة. وقد تم توضيح نتائج تقييم التمارين في الجداول (5).

الجدول (5)

بين درجات النسب المتوية وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين (التمارين الهاتايوغا، الركض الواعي، الهاتايوغا-الركض الواعي)				الهاتايوغا			
الهاتايوغا-الركض الواعي		الركض الواعي		الهاتايوغا		الركض الواعي	
تمارين	عدد المتفقيين	النسبة المتوية	التمارين	عدد المتفقيين	النسبة المتوية	تمارين	عدد المتفقيين
وضعية الجبل	13	100%	الاحياء	13	100%	الإحياء	13
وضعية الانحدار	13	100%	ركض معتدل	13	100%	ركض معتدل	13
وضعية الجسر	13	100%	رفع الركبة	13	100%	ركض سريع	13
وضعية الطفل	13	100%	ركض سريع	13	100%	ركض خفيف	13
وضعية القوس	13	100%	ركض خفيف	13	100%	تمرين المتجه للأسفل	13
وضعية الفراشة	13	100%	التبريد	13	100%	تمرين الجلوس مع الانحناء للأمام	13
وضعية الشجرة	13	100%				تمارين التنفس	13
						التبريد	13

2-7- تطبيق الاختبار القبلي:

باستخدام أداة الطوق التي تعتمد على هذه القدرات، ويسهم في تصميم وربط التشكيلات الاختيارية ضمن محتوى الدرس. في المقابل، واصلت المجموعة الضابطة تلقي الدروس المنهجية التقليدية بإشراف مدرسة المادة، دون أي تغيير أو تدخل في مفردات المنهج الدراسي المعتمد.

2-7-2 تطبيق الاختبار البعدي:

أجرى الباحثان الاختبار البعدي باستخدام مقياس الاستمتاع بتاريخ (26- 27 / 2 / 2025) على أفراد العينة البالغ عددهم (139) طالبة، وذلك في تمام الساعة (11:00) صباحاً يومي الأربعاء والخميس. وقد شملت العينة طالبات من أربع شعب هي: (ب، ج، و، ز) من الصفوف التابعة للعام الدراسي (2024-2025) في إعدادية شالين للبنات بمحافظة دهوك.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

1-3 عرض وتحليل النتائج:

تم تحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لطالبات الصف العاشر الخاضعات لتمارين الهاتايوغا، وذلك باستخدام مقياس الاستمتاع بدرس التربية الرياضية، الذي يتضمن مجموعة من المحاور التي تقاس الجوانب المختلفة لاستجابات الطالبات نحو الحصص الدراسية لمادة التربية الرياضية. وقد هدف هذا التحليل إلى الكشف عن مدى تأثير هذه التمارين في رفع مستوى الاستمتاع لدى الطالبات.

قام الباحثان بتطبيق الاختبار القبلي وذلك بتاريخ 28 / 11 / 2024، على أفراد العينة البالغ عددهم (126) طالبة، في تمام الساعة (11:00) صباحاً، خلال يومي الاثنين والثلاثاء. وقد تم اختيار العينة من أربع شعب (ب، ج، و، ز) للصف العاشر من العام الدراسي 2024-2025 في إعدادية شالين للبنات بمحافظة دهوك. وقبل البدء بالجواب على أسئلة المقياس، أوضح الباحثون للطالبات هدف البحث، وطريقة الإجابة على الفقرات المدرجة في المقياس. وبعد الانتهاء من عملية التطبيق، تم تصحيح الإجابات من خلال منح أوزان رقمية لبدائل الإجابة، وبناءً على ذلك حصل كل فرد على درجة كلية تعكس مستوى استمتاعه بدرس التربية الرياضية.

2-7-1 التجربة الرئيسية في البحث:

قام الباحثان بتنفيذ الوحدات التدريبية الخاصة بتمارين الهاتايوغا، الركض الواعي، والهاتايوغا-الركض الواعي الملحق رقم (3) على المجموعات التجريبية، حيث قامت مدرسة المادة في إعدادية شالين للبنات بتطبيق هذه التمارين بعد أن تم إعدادها مسبقاً وتدريبها بشكل جيد على كيفية أداء كل من تمارين الهاتايوغا والركض الواعي قبل بدء البرنامج. تم تنفيذ البرنامج يوم الأحد الموافق 2024/12/1 في القاعة الرياضية بالمدرسة، واستمر لمدة عشرة أسابيع وبمعدل حصّة واحدة أسبوعياً لكل مجموعة تجريبية. وقد تم تخصيص هذه التمارين لشئنا فقط ضمن الجزء التمهيدي أو الابتدائي من درس التربية الرياضية، وبمدة لا تتجاوز 20 دقيقة من الزمن الكلي للحصّة والبالغ 40 دقيقة. أما الجزء الرئيسي من الحصّة فقد تم تنفيذه بالكامل وفق المنهج الدراسي المعتمد، وبإشراف وتنفيذ مدرسة المادة دون تدخل من قبل الباحثان. تم تصميم التمارين بما يتماشى مع الأهداف التعليمية للدرس، مع تركيز خاص على تطوير القدرات الحركية قيد البحث، بما يدعم أداء الطالبات

يوضح الجدول (6) أدناه الوصف الإحصائي لمغيرات الدراسة، من حيث الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، قيمة (ت) المحسوبة، مستوى الاحتمالية (sig) وقيم الاختبارات القبلية والبعدي، موزعة حسب محاور المقياس:

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار ت للعينات المرتبطة لمجموعة الهاتيا يوغا

ت	محاور مقياس الاستمتاع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	الدافعية الداخلية	22.62	5.21	23.71	6.45	1.194	0.242	غير دال
2	التنوع في الأنشطة	22.18	5.69	22.65	7.85	0.489	0.628	غير دال
3	الإحساس بالاستقلالية	22.18	4.27	23.81	7.62	1.292	0.206	غير دال
4	التفاعل مع المدرس	24.21	2.59	24.50	6.91	0.255	0.800	غير دال
5	الشعور بالسعادة	23.93	3.15	23.25	6.30	.685	0.498	غير دال
6	التقييم الذاتي	24.43	2.92	23.71	7.51	0.564	0.577	غير دال
	المقياس ككل	139.59	18.35	141.65	38.67	0.406	0.687	غير دال

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

من الجدول (6) يتبين ان جميع قيم الدلالة (sig) اكبر من قيمة الدلالة للعلوم السلوكية (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق دالة وبالتالي عدم تأثير تمارين الهاتيا يوغا على استمتاع الطالبات بدرس الرياضة.

1-1-3 عرض وتحليل نتائج تأثير تمرينات الركض الواعي على الاستمتاع الطالبات الصف العاشر بدرس التربية الرياضية، حيث يُبين الجدول (7) القيم الإحصائية الوصفية للاختبارات القبلية والبعدي، وفقًا لمحاور مقياس الاستمتاع بدرس التربية الرياضية.

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار ت للعينات المرتبطة لمجموعة الركض الواعي

ت	محاور مقياس الاستمتاع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	الدافعية الداخلية	24.29	2.79	29.25	4.69	7.401	0.000	دال
2	التنوع في الأنشطة	24.77	2.65	28.90	4.77	4.987	0.000	دال
3	الإحساس بالاستقلالية	25.03	2.48	29.54	4.44	6.341	0.000	دال
4	التفاعل مع المدرس	25.64	3.12	30.16	3.43	6.583	0.000	دال
5	الشعور بالسعادة	24.58	2.44	29.74	4.35	7.678	0.000	دال
6	التقييم الذاتي	24.80	2.27	28.29	5.47	3.896	0.001	دال
	المقياس ككل	149.12	11.74	175.90	22.49	9.005	0.000	دال

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

من الجدول (7) يتبين ان جميع قيم الدلالة (sig) اصغر من قيمة الدلالة للعلوم السلوكية (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة وبالتالي تأثير تمارين الركض الواعي بشكل إيجابي على استمتاع الطالبات بدرس الرياضة، وهو ما يدل على الأوساط الحسابية للاختبارات البعدي والتي هي أكبر من الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية.

2-1-3 عرض وتحليل نتائج تأثير تمرينات الهاتيا يوغا والركض الواعي على مستوى استمتاع طالبات الصف العاشر بدرس التربية الرياضية، حيث يُوضح الجدول (8) الإحصاءات الوصفية للاختبارات القبلية والبعدي، وذلك وفقًا لمحاور مقياس الاستمتاع بدرس التربية الرياضية.

جدول (8)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبار ت للعينات المرتبطة لمجموعة الهاتيا يوغا والركض الواعي

ت	محاور مقياس الاستمتاع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	الدافعية الداخلية	25.00	2.50	28.34	3.49	5.095	0.000	دال
2	التنوع في الأنشطة	24.81	2.64	29.03	4.63	6.281	0.000	دال
3	الإحساس بالاستقلالية	24.96	2.17	28.62	3.62	5.961	0.000	دال

4	التفاعل مع المدرس	24.71	2.50	28.12	4.33	4.982	0.000	دال
5	الشعور بالسعادة	24.09	2.42	28.15	4.02	6.336	0.000	دال
6	التقييم الذاتي	25.18	3.063	28.15	3.62	4.299	0.000	دال
	المقياس ككل	148.78	10.23	170.43	19.43	8.635	0.000	معنوي

(*) معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

من الجدول (8) يتبين ان جميع قيم الدلالة (sig) اصغر من قيمة الدلالة للعلوم السلوكية (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة وبالتالي تأثير تمارين الركض الواعي والهاتايوغا وبشكل إيجابي على استمتاع الطالبات بدرس الرياضة، وهو ما يدل على الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية والتي هي أكبر من الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج تأثير درس التربية الرياضية (للمجموعة الضابطة) على استمتاع طالبات الصف العاشر، حيث يظهر الجدول (9) الإحصاءات الوصفية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية، وذلك وفقاً لمحاور مقياس الاستمتاع بدرس التربية الرياضية.

جدول (9)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة اختبارات العينات المرتبطة للمجموعة الضابطة

ت	محاور مقياس الاستمتاع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية sig	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
1	الدافعية الداخلية	23.76	3.92	25.36	4.80	1.816	0.080	غير دال
2	التنوع في الأنشطة	24.20	3.13	25.66	5.41	1.767	0.088	غير دال
3	الإحساس بالاستقلالية	24.20	3.68	26.26	5.39	2.452	0.020	دال
4	التفاعل مع المدرس	25.06	2.44	27.73	4.43	3.665	0.001	دال
5	الشعور بالسعادة	24.23	2.71	26.06	4.85	2.366	0.025	دال
6	التقييم الذاتي	24.73	2.43	27.13	3.54	3.616	0.001	دال
	المقياس ككل	146.20	13.82	158.23	24.50	3.337	0.002	دال

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

ومن الجدول (9) تبين ان قيم الدلالة (sig) لمحاور مقياس الاستمتاع (الدافعية الداخلية والتنوع في الأنشطة) أكبر من قيمة الدلالة للعلوم السلوكية (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق دالة وبالتالي لم يؤثر درس الرياضة الاعتيادي (المجموعة الضابطة) على استمتاع الطالبات بدرس الرياضة.

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق للاختبارات البعدية بين مجاميع البحث التجريبية و المجموعة الضابطة في استمتاع طالبات الصف العاشر في درس التربية الرياضية:
تم استخدام تحليل التباين الأحادي للكشف عن دلالة الفروق في محاور مقياس الاستمتاع بدرس التربية الرياضية لدى الطالبات، بناءً على الطرق التدريجية التي استخدمها الباحث في دراسته.

3-1-4-1 تحليل التباين لمحو الدافعية الداخلية:

ويتبين ان قيم الدلالة (sig) لمحاور مقياس الاستمتاع (الإحساس بالاستقلالية والتفاعل مع المدرس والشعور بالسعادة والتقييم الذاتي والمقياس ككل) اصغر من قيمة الدلالة للعلوم السلوكية (0.05) مما يدل على وجود فروق دالة وبالتالي تأثير درس الرياضة (المجموعة الضابطة) وبشكل إيجابي على استمتاع الطالبات بدرس الرياضة، وهو ما يدل على الأوساط الحسابية للاختبارات البعدية والتي هي أكبر من الأوساط الحسابية للاختبارات القبلية.

جدول (10)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفرق تبعاً للمحور الدافعية الداخلية

محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائقة	مستوى الدلالة	الدلالة
بين المجموعات	626.962	3	208.987				
داخل المجموعات	3002.590	121	24.815		8.422	0.000	دال
الكلي	3629.552	124					

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

ولما كانت النتيجة تشير الى وجود فروق دالة في محور الدافعية الداخلية تبعاً لمتغير البرامج التعليمية المستخدمة قيد البحث، عليه تطلب الأمر استخدام اختبار بعدي، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لإجراء المقارنات الزوجية، وكما مبين في الجدول (11).

جدول (11)

نتائج المقارنات الزوجية لاختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمحور الدافعية الداخلية تبعاً لنوع التمرينات

(*) دال	محاور المقياس	المقارنة	فرق المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة	عند
		الهاتايوغا X الركض الواعي	-5.539*	1.255	0.000	دال	
		الهاتايوغا X الدمج	-4.625*	1.245	0.000	دال	
		الهاتايوغا X الضابطة	-1.647	1.265	0.195	غير دال	
		الركض الواعي X الدمج	0.914	1.255	0.468	غير دال	
		الركض الواعي X الضابطة	3.891*	1.275	0.003	دال	
		الدمج X الضابطة	2.977*	1.265	0.020	دال	

مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

- ويتبين من نتائج المقارنة بين إجابات الطالبات لمقياس الاستمتاع بدرس الرياضة بعد أدائهم للبرامج التعليمية قيد الدراسة ومحور الدافعية الداخلية حيث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي الآتي:
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الهاتايوغا وبين المجموع الضابطة.
 - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الهاتايوغا وبين اللاقي استخدم تمارين الركض الواعي ولصالح الركض الواعي.
 - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الهاتايوغا وبين اللاقي استخدم تمارين الدمج وبين المجموع الضابطة ولصالح الدمج.
 - عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الهاتايوغا وبين المجموع الضابطة.
 - عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الركض الواعي وبين المجموع الضابطة ولصالح الركض الواعي.
 - وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الدمج وبين المجموع الضابطة ولصالح الدمج.
- 3-4-1-2 تحليل التباين لمحور التنوع في الأنشطة:

جدول (12)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفرق تبعاً للمحور التنوع في الأنشطة

محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة	الدلالة
	بين المجموعات	877.236	3	292.412			
التنوع في الأنشطة	داخل المجموعات	4115.564	121	34.013	8.597	0.000	دال
	الكلي	4992.800	124				

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

ولما كانت النتيجة تشير الى وجود فروق دالة في محاور التنوع في الأنشطة تبعاً لمتغير البرامج التدريبية المستخدمة قيد البحث ، عليه تطلب الأمر استخدام اختبار بعدي، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لإجراء المقارنات الزوجية، وكما مبين في الجدول (13).

جدول (13)

نتائج المقارنات الزوجية لاختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمحور التنوع في الأنشطة تبعاً لنوع التمرينات

محاور المقياس	المقارنة	فرق المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
	الهاتايوغا X الركض الواعي	-6.246*	1.469	0.000	دال
	الهاتايوغا X الدمج	-6.375*	1.458	0.000	دال
	الهاتايوغا X الضابطة	-3.010*	1.482	0.044	دال
التنوع في الأنشطة	الركض الواعي X الدمج	0.128	1.469	0.931	غير دال
	الركض الواعي X الضابطة	3.236*	1.493	0.032	دال
	الدمج X الضابطة	3.364*	1.482	0.025	دال

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

- ويتبين من نتائج المقارنة بين إجابات الطالبات لمقياس الاستمتاع بدرس الرياضة بعد أدائهم للبرامج التدريبية قيد الدراسة ومحور التنوع في الأنشطة حيث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي الآتي:
- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الهاتايوغا وبين اللاقي استخدم تمارين الركض الواعي ولصالح الركض الواعي.

5- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة الضابطة ولصالح الركض الواعي.
6- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الدمج وبين المجموعة الضابطة ولصالح الدمج.
3-4-1-3 تحليل التباين لمحور الإحساس بالاستقلالية:

2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين اللاتي استخدمن تمارين الدمج بين الركض الواعي والهاتايوغا ولصالح الدمج.
3- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة.
4- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة التي استخدمت الدمج.

جدول (14)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفرق تبعاً لمحور الإحساس بالاستقلالية

محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفاتية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإحساس	بين المجموعات	626.689	3	208.896	6.929	0.000	دال
بالاستقلالية	داخل المجموعات	3647.919	121	30.148			
	الكلي	4274.608	124				

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

ولما كانت النتيجة تشير الى وجود فروق دالة في محور الإحساس بالاستقلالية تبعاً لمتغير البرامج التدريبية المستخدمة قيد البحث، عليه تطلب الأمر استخدام اختبار بعدي، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لإجراء المقارنات الزوجية، وكما مبين في الجدول (15).

جدول (15)

نتائج المقارنات الزوجية لاختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمحور الإحساس بالاستقلالية تبعاً لنوع التمرينات

محاور المقياس	المقارنة	فرق المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
الإحساس بالاستقلالية	الهاتايوغا X الركض الواعي	-5.735*	1.383	0.000	دال
	الهاتايوغا X الدمج	-4.812*	1.372	0.001	دال
	الهاتايوغا X الضابطة	-2.454	1.395	0.081	غير دال
	الركض الواعي X الدمج	0.923	1.383	0.506	غير دال
	الركض الواعي X الضابطة	3.281*	1.406	0.021	دال
	الدمج X الضابطة	2.358	1.395	0.094	غير دال

(*) معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$

3- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين المجموعة الضابطة.
4- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة التي استخدمت الدمج.
5- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة الضابطة ولصالح الركض الواعي.
6- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الدمج وبين المجموعة الضابطة.
3-4-4-4-1-3 تحليل التباين لمحور التفاعل مع المدرس:

ويتبين من نتائج المقارنة بين إجابات الطالبات لمقياس الاستمتاع بدرس الرياضة بعد أداؤهم للبرامج التدريبية قيد الدراسة ومحور التنوع في الأنشطة حيث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي الآتي:
1- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي ولصالح الركض الواعي.
2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين اللاتي استخدمن تمارين الدمج بين الركض الواعي والهاتايوغا ولصالح الدمج.

جدول (16)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفرق تبعاً لمحور التفاعل مع المدرس

محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفاتية	مستوى الدلالة	الدلالة
التفاعل مع المدرس	بين المجموعات	520.232	3	173.411			
	داخل المجموعات	2989.560	121	24.707	7.019	0.000	دال
	الكلي	3509.792	124				

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

ولما كانت النتيجة تشير الى وجود فروق دالة في محور التفاعل مع المدرس تبعاً لمتغير البرامج التدريبية المستخدمة قيد البحث ، عليه تطلب الأمر استخدام اختبار بعدي، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لإجراء المقارنات الزوجية، وكما مبين في الجدول (17).

جدول (17)

نتائج المقارنات الزوجية لاختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمحور التفاعل مع المدرس تبعاً لنوع التفرينات

محاور المقياس	المقارنة	فرق المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
التفاعل مع المدرس	الهاتايوغا X الركض الواعي	-5.661*	1.252	0.000	دال
	الهاتايوغا X الدمج	-3.625*	1.242	0.004	دال
	الهاتايوغا X الضابطة	-3.233*	1.263	0.012	دال
	الركض الواعي X الدمج	2.036	1.252	0.107	غير دال
	الركض الواعي X الضابطة	2.427	1.273	0.059	غير دال
	الدمج X الضابطة	0.391	1.263	0.757	غير دال

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

ويتبين من نتائج المقارنة بين إجابات الطالبات لمقياس الاستمتاع بدرس الرياضة بعد أدائهم للبرامج التدريبية قيد الدراسة ومحور التفاعل مع المدرس حيث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي الآتي:

- 1- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الهاتايوغا وبين اللاقي استخدم تمارين الركض الواعي ولصالح الركض الواعي.
- 2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط الدرجات واللاقي استخدم تمارين الهاتايوغا وبين اللاقي استخدم تمارين الدمج بين الركض الواعي والهاتايوغا ولصالح الدمج.
- 3- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الهاتايوغا وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة.
- 4- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الركض الواعي وبين المجموعة التي استخدمت الدمج.
- 5- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الركض الواعي وبين المجموعة الضابطة.
- 6- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسط الدرجات اللاقي استخدم تمارين الدمج وبين المجموعة الضابطة.

3-5- تحليل التباين لمحور الشعور بالسعادة:

جدول (18)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفرق تبعاً لمحور الشعور بالسعادة

محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة	الدلالة
الشعور بالسعادة	بين المجموعات	746.571	3	248.857	10.084	0.000	دال
	داخل المجموعات	2986.021	121	24.678			
	الكلية	3732.592	124				

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

ولما كانت النتيجة تشير الى وجود فروق دالة في محور الشعور بالسعادة تبعاً لمتغير البرامج التعليمية المستخدمة قيد البحث، عليه تطلب الأمر استخدام اختبار بعدي، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لإجراء المقارنات الزوجية، وكما مبين في الجدول (19).

جدول (19)

نتائج المقارنات الزوجية لاختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمحور الشعور بالسعادة تبعاً لنوع التفرينات

محاور المقياس	المقارنة	فرق المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
الشعور بالسعادة	الهاتايوغا X الركض الواعي	-6.491*	1.251	0.000	دال
	الهاتايوغا X الدمج	-4.906*	1.241	0.000	دال
	الهاتايوغا X الضابطة	-2.816*	1.262	0.028	دال
	الركض الواعي X الدمج	1.585	1.251	0.208	غير دال
	الركض الواعي X الضابطة	3.675*	1.272	0.005	دال
	الدمج X الضابطة	2.089	1.262	0.100	غير دال

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

4- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي يستخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة التي استخدمت الدمج.
5- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة الضابطة ولصالح الركض الواعي.
6- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الدمج وبين المجموعة الضابطة.

4- تحليل التباين لمحور التقييم الذاتي:

ويتبين من نتائج المقارنة بين إجابات الطالبات لمقياس الاستمتاع بدرس الرياضة بعد أدائهم للبرامج التدريبية قيد الدراسة ومحور الشعور بالسعادة حيث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي الآتي:
1- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي ولصالح الركض الواعي.
2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين اللاتي استخدمن تمارين الدمج بين الركض الواعي والهاتايوغا ولصالح الدمج.
3- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة.

جدول (20)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفرق تبعاً لمحور التقييم الذاتي

محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة	الدلالة
بين المجموعات	5.128	0.002	معنوي				
التقييم الذاتي	داخل المجموعات	3420.541	121	28.269	5.128	0.002	دال
	الكلي	3855.392	124				

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

ولما كانت النتيجة تشير الى وجود فروق دالة في محور التقييم الذاتي تبعاً لمتغير البرامج التعليمية المستخدمة قيد البحث، عليه تطلب الأمر استخدام اختبار بعدي، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لإجراء المقارنات الزوجية، وكما مبين في الجدول (21).

جدول (21)

نتائج المقارنات الزوجية لاختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمحور التقييم الذاتي تبعاً لنوع التمرينات

محاور المقياس	المقارنة	فرق المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
التقييم الذاتي	الهاتايوغا X الركض الواعي	-4.571*	1.339	0.001	دال
	الهاتايوغا X الدمج	-4.437*	1.329	0.001	دال
	الهاتايوغا X الضابطة	-3.414*	1.351	0.013	دال
	الركض الواعي X الدمج	0.134	1.339	0.920	غير دال
	الركض الواعي X الضابطة	1.156	1.361	0.397	غير دال
	الدمج X الضابطة	1.022	1.351	0.450	غير دال

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

3- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة.
4- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة التي استخدمت الدمج.
5- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة الضابطة.
6- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الدمج وبين المجموعة الضابطة.

ويتبين من نتائج المقارنة بين إجابات الطالبات لمقياس الاستمتاع بدرس الرياضة بعد أدائهم للبرامج التدريبية قيد الدراسة ومحور الشعور بالسعادة حيث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي الآتي:
1- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي ولصالح الركض الواعي.
2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين اللاتي استخدمن تمارين الدمج بين الركض الواعي والهاتايوغا ولصالح الدمج.

جدول (22)

نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق بين مجموع درجات المقياس ككل وبين مجاميع البحث الأربع قيد الدراسة

محاور المقياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة	الدلالة
بين المجموعات	21908.078	3	7302.693				
داخل المجموعات	90673.170	121	749.365		9.745	0.000	دال
الكلي	112581.248	124					

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

ولما كانت النتيجة تشير الى وجود فروق دالة في إجابات الطالبات للمقياس ككل وبين مجاميع البحث الاربع، عليه تطلب الأمر استخدام اختبار بعدي، لذا لجأ الباحثان إلى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لإجراء المقارنات الزوجية، وكما مبين في الجدول (23).

جدول (23)

نتائج المقارنات الزوجية لاختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) لمجموع درجات الطالبات للمقياس ككل وتبعاً لنوع التمرينات قيد الدراسة

محاور المقياس	المقارنة	فرق المتوسطات	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة	الدلالة
المقياس ككل	الهاتايوغا X الركض الواعي	-34.246*	6.898	0.000	دال
	الهاتايوغا X الدمج	-28.781*	6.843	0.000	دال
	الهاتايوغا X الضابطة	-16.577*	6.956	0.019	دال
	الركض الواعي X الدمج	5.465	6.898	0.430	غير دال
	الركض الواعي X الضابطة	17.669*	7.010	0.013	دال
	الدمج X الضابطة	12.204	6.956	0.082	غير دال

(*) دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

- 3- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة.
- 4- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة التي استخدمت الدمج.
- 5- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي وبين المجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الركض الواعي.
- 6- عدم وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الدمج وبين المجموعة الضابطة

- ويتبين من نتائج المقارنة بين إجابات الطالبات لمقياس الاستمتاع بدرس الرياضة بعد أدائهم للبرامج التدريبية قيد الدراسة ولحور الشعور بالسعادة حيث تم استخدام اختبار أقل فرق معنوي الآتي:
- 1- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين اللاتي استخدمن تمارين الركض الواعي ولصالح الركض الواعي.
- 2- وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط الدرجات اللاتي استخدمن تمارين الهاتايوغا وبين اللاتي استخدمن تمارين الدمج بين الركض الواعي والهاتايوغا ولصالح الدمج.

جدول (24)
نتائج محاور المقياس ككل

محاوَر المقياس	طرق التدريب	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى قيمة	اقل قيمة
دافعية_داخلية	1	32	23.718	6.456	1.141	33	12
	2	31	29.258	4.697	0.843	35	16
	3	32	28.34	3.497	0.618	35	20
	4	30	25.3667	4.802	0.876	35	15
	Total	125	26.672	5.410	0.4830	35	12
تنوع_بالنشطة	1	32	22.656	7.856	1.388	34	8
	2	31	28.903	4.777	0.858	35	13
	3	32	29.031	4.638	0.819	35	17
	4	30	25.666	5.416	0.988	35	14
	Total	125	26.560	6.345	0.567	35	8
احساس_بالاستقلالية	1	32	23.812	7.626	1.348	34	7
	2	31	29.548	4.448	0.798	35	19
	3	32	28.625	3.625	0.640	34	21
	4	30	26.266	5.394	0.984	35	16
	Total	125	27.056	5.871	0.525	35	7
التفاعل_مع_المدرس	1	32	24.500	6.914	1.222	35	8
	2	31	30.161	3.436	0.617	35	23
	3	32	28.125	4.338	0.766	35	17
	4	30	27.733	4.432	0.809	35	16
	Total	125	27.608	5.320	0.475	35	8
الشعور_بالسعادة	1	32	23.250	6.304	1.114	34	10
	2	31	29.741	4.351	0.781	35	21
	3	32	28.156	4.025	0.711	35	20
	4	30	26.066	4.856	0.886	35	18
	Total	125	26.792	5.486	0.490	35	10
التقييم_الناقي	1	32	23.718	7.510	1.327	34	9
	2	31	28.290	5.472	0.982	35	14
	3	32	28.156	3.628	0.641	35	22
	4	30	27.133	3.549	0.648	35	20
	Total	125	26.808	5.576	0.498	35	9
المقياس_ككل	1	32	141.656	38.674	6.836	198	70
	2	31	175.903	22.497	4.040	210	123
	3	32	170.437	19.433	3.435	205	127
	4	30	158.233	24.504	4.473	210	118
	Total	125	161.496	30.131	2.695	210	70

المحور الاول : الدافعية الذاتية

أوضحت نتائج الدراسة أن المجموعة الثانية، التي خضعت لتدريب برنامج "الركض الواعي"، قد سجلت أعلى متوسط حسابي بلغ (29.258)، ما يشير إلى الأثر القوي لهذا البرنامج في تعزيز التحفيز الداخلي لدى الطلاب. ويعزى هذا التأثير إلى قدرة الركض الواعي على زيادة التركيز الذهني وتعزيز الشعور بالإنجاز الذاتي، وهي نتائج تتسق مع ما توصلت إليه دراسة Lynn وآخرون (2022)، والتي بينت أن الركض الواعي يسهم بفعالية في رفع مستويات الدافعية الذاتية من خلال تقليل التوتر وتحسين جودة الانتباه.

أما المجموعة الثالثة، التي جمعت بين تدريبات "الهاتا يوغا" و"الركض الواعي"، فقد جاءت في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (28.34)، مما يدل على أن الدمج بين هذين النطرين من التدخلات قد ساهم أيضًا في رفع مستويات الدافعية الداخلية، وإن كان تأثيره أقل نسبيًا من الركض الواعي وحده. ويعد هذا الطرح دعماً في عدد من الدراسات السابقة التي ناقشت الفوائد التراكمية لتكامل تمارين التأمل الواعي والركض في تعزيز الصحة النفسية والجسدية، كما أشارت إليه دراسات De Bruin وآخرون (2017) وLuu & Hall (2017).

وفي السياق ذاته، أظهرت بعض الدراسات العربية نتائج مماثلة في ما يتعلق بتأثير تمارين "الهاتا يوغا" على المؤشرات النفسية والجسدية. فقد توصلت دراسة تمام وآخرون (2016) إلى فاعلية هذه التمارين في تحسين الأداء المهاري لدى طالبات المرحلتين الثالثة والرابعة بكلية التربية الرياضية في جامعة بني سويف. كما أكدت دراسة أبو ستيبة وسعد (2023) الدور الإيجابي للهاتا يوغا في تعزيز الطاقة النفسية، لا سيما عبر تطوير الثقة بالنفس ومهارات التحكم الانفعالي لدى لاعبات الجهاز الإيروبيك الناشئات. ومن جهته، أشار جلال الدين (2022) إلى الأثر الإيجابي الواضح لتدريبات الهاتا يوغا على عدد من المتغيرات النفسية، مثل التوتر والتركيز والانتباه، لدى طالبات المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية في جامعة قناة السويس.

أما المجموعة الأولى، التي اقتصر على ممارسة تمارين "الهاتا يوغا"، فقد أظهرت تأثيراً محدوداً وغير دال إحصائياً على مستوى الدافعية الداخلية. وتتسق هذه النتائج مع ما توصل إليه Dai وآخرون (2023)، حيث أشارت دراستهم إلى أن بعض الطلاب قد يواجهون ضعفاً في الحافز لممارسة تمارين اليوغا، خاصة في حال غياب التنوع أو غياب التفاعل المرتبط بالسياق التعليمي. وعلى النقيض من ذلك، أظهرت نتائج دراسة النعيمي (2016) تأثيراً إيجابياً لتمرين اليوغا في رفع دافعية التعلم وتحسين قابلية الطلاب الذهنية، مما يُبرز التباين المحتمل في التأثيرات وفقاً للفئة العمرية أو أسلوب التطبيق.

أما المجموعة الضابطة، التي واصلت الالتزام بالمنهج التقليدي المتبع في المدارس، فقد أظهرت نتائجها ثباتاً في مستويات الدافعية الداخلية، دون أي تغيرات تذكر. وقد أرجع الباحثان هذا الاستقرار إلى طبيعة المنهج التقليدي، الذي يفتقر إلى عناصر التشويق أو التغيير، إذ تعتمد المحاضرات على أساليب متكررة وروتينية، ما يحول دون إثارة الحافز الداخلي لدى الطالبات، ويضعف تفاعلهم الذاتي مع الدروس.

المحور الثاني: تنوع النشاط

فيما يتعلق بمحور "تنوع النشاط"، أظهرت نتائج دراستنا الحالية تفوق المجموعة الثالثة، التي تضم تمارين "الهاتا يوغا" و"الركض الواعي"، حيث سجلت متوسطاً قدره (29.031)، ما يعكس تأثير الجمع بين النشاطين في تقديم تجربة متنوعة وممتعة. وتتفق هذه النتائج مع ما توصل إليه De Bruin وآخرون (2017)، الذين أكدوا أن الجمع بين الأنشطة البدنية المختلفة يعزز التنوع ويزيد من التفاعل مع النشاط البدني. كما أظهرت المجموعة الثانية،

5. مناقشة نتائج البحث :

تُبرز هذه الدراسة الأثر المتكامل للتدخلات الرياضية الموجهة على طالبات الصف العاشر، من خلال تصميم برامج تدريبية مبتكرة تترجم بين النشاط البدني والتحفيز الذهني. وقد كشفت النتائج عن تأثيرات ملموسة لهذه التدخلات على الجوانب النفسية والبدنية لدى الطلاب، إلى جانب إظهار فروق دالة إحصائية بين المجموعات المشاركة، تم رصدها عبر محاور متعددة، شملت: الدافعية الذاتية، تنوع النشاط، الإحساس بالاستقلالية، جودة التفاعل مع المدرس، الشعور بالرفاه النفسي، والتقدير الذاتي. أظهرت بعض المجموعات تفوقاً في جوانب محددة، مما يعكس فاعلية نوعية التدخلات في تحفيز استجابات متنوعة. وتشير هذه النتائج إلى علاقة ارتباطية وثيقة بين طبيعة البرنامج التدريبي ومستوى التفاعل الإيجابي من قبل الطالبات، الأمر الذي يُبرز أهمية اعتماد استراتيجيات شمولية تستند إلى التكامل بين الأبعاد النفسية والبدنية. في هذه المناقشة نعرض تحليلاً عميقاً يظهر التأثير البنوي لهذه التدخلات على سلوك الطلاب وتصوراتهم الذاتية، مؤكدة على قدرة البرامج المصممة بعناية على إحداث تحول نوعي في تجربة التعلم. وبالتالي، فإن هذه النتائج لا تمثل مجرد مخرجات كمية، بل تعبر عن تحولات إيجابية قابلة للبناء عليها في تطوير ممارسات تعليمية وتربوية أكثر فاعلية واستدامة.

تُعد هذه الدراسة خطوة رائدة نحو فهم تأثير التدخلات الرياضية الموجهة على الطالبات في مرحلة التعليم الثانوي، حيث تم تصميم برامج تدريبية متنوعة تترجم بين النشاط البدني والتركيز الذهني لتحقيق نتائج ملموسة وفعالة. وقد أظهرت النتائج بشكل جلي تفوق المجموعة الثانية التي طبقت تمارين "الركض الواعي" في معظم المحاور المقاسة، مثل الدافعية الذاتية، الإحساس بالاستقلالية، والتفاعل مع المدرس، مما يُبرز التأثير الإيجابي والشمول لهذا النوع من التدخلات. من جهة أخرى، تميزت المجموعة الثالثة التي طبقت برنامجاً مشتركاً من تمارين "الهاتا يوغا" و"الركض الواعي" في محاور أخرى مثل تنوع النشاط والتقييم الذاتي، مما يعكس القوة الكامنة في الجمع بين هذين النشاطين البدنيين. أما المجموعة الأولى التي طبقت تمارين "الهاتا يوغا" فقط، فقد أظهرت تحسناً ملموساً في بعض الجوانب، لكن النتائج كانت أقل تأثيراً إحصائياً مقارنةً بالمجموعات الأخرى، مما يسلط الضوء على أهمية تنوع التدخلات الرياضية في تعزيز التحسينات النفسية والبدنية لدى الطلاب.

أما المجموعة الضابطة، التي استمرت في اتباع المنهج التقليدي المعتمد في المدرسة دون أي تدخلات جديدة، فقد أظهرت أداءً مقبولاً نسبياً في بعض المحاور، مثل الشعور بالسعادة، إلا أن الأثر العام كان محدوداً عند مقارنته بنتائج المجموعات التي خضعت للتدخلات الرياضية الموجهة. وتشير هذه النتائج إلى أن البرامج التقليدية، رغم محافظتها على مستوى معين من الاستقرار، تفتقر إلى العناصر الابتكارية التي تساهم في تحفيز الطلاب على مستويات أعمق.

ولا تمثل هذه النتائج مجرد بيانات كمية، بل تُعد دليلاً واضحاً على الدور الحيوي الذي يمكن أن تلعبه البرامج الرياضية المصممة بعناية في تعزيز التجربة التعليمية والنماء النفسي والجسدي للطلاب. إن الفروق الملحوظة بين المجموعات تسلط الضوء على الإمكانيات الكبيرة التي توفرها التدخلات الموجهة، لا سيما في سياقات التعليم المدرسي والتربية البدنية، حيث يُمكن من خلالها إحداث تحسينات ملموسة في مجموعة من المؤشرات النفسية والسلوكية. واستناداً إلى هذه المعطيات، سيتم تحليل كل محور من محاور المقياس بصورة منفصلة، بهدف الوقوف بدقة على طبيعة التغيرات التي تنجم عن البرامج المطبقة على طالبات الصف العاشر، وإبراز الأثر النوعي لكل تدخل على حدة.

ورفع مستوى العلاقات الإيجابية بين الأفراد، سواء داخل البيئة التعليمية أو في السياقات المجتمعية الأوسع.

المحور الخامس: الشعور بالسعادة

من بين المحاور الأخرى التي تناولها هذا البحث هو "الشعور بالسعادة"، حيث أظهرت النتائج تفوق مجموعة "الركض الواعي" مرة أخرى، محققة أعلى متوسط حسابي بلغ (29.741)، مما يعكس التأثير الإيجابي الملحوظ لهذا النوع من الأنشطة على الحالة النفسية للطلّبات. كما جاءت المجموعة الثالثة، التي دمجت بين تمارين "الهاتا يوغا" و"الركض الواعي"، في المرتبة الثانية بمتوسط (28.156)، مما يدل على أن الجمع بين النشاطين له أثر فعال في تعزيز الشعور بالسعادة لدى الطّلات.

ويُعزى هذا التأثير الإيجابي إلى أن تمارين الركض الواعي تسهم بشكل كبير في تحسين المزاج العام، وتقليل التوتر، وتعزيز الإحساس بالهدوء والراحة النفسية. كما أن الدمج بينه وبين تمارين الهاتا يوغا قد أوجد توازناً بين التنشيط البدني والاسترخاء الذهني، مما عزز من شعور الطّلات بالرضا والسعادة بعد كل حصة تدريبية. وقد دعمت نتائج هذا البحث ما توصلت إليه دراسات سابقة، قديمة وحديثة، أشارت إلى أهمية "الركض الواعي" من الناحية النفسية، حيث أكدت أنه يمكن أن يشكل وسيلة علاجية فعالة للتعامل مع العديد من الحالات النفسية السلبية مثل الاكتئاب، القلق، تقلبات المزاج، والتوتر، كما يساهم في تعزيز تقدير الذات (Callen, 1983; Markotic et al., 2020; Çakir et al., 2025).

أما المجموعة الأولى، التي طبقت فقط تمارين "الهاتا يوغا"، بالإضافة إلى المجموعة الضابطة، فقد سجلتا أدنى المتوسطات، مما يشير إلى ضعف تأثيرهما في تحسين الشعور بالسعادة لدى الطّلات. ويفسر الباحثان ذلك بأن تمارين الهاتا يوغا قد تكون جديدة وغير مألوفة للطلّبات، وتتطلب أوضاعاً جسدية محددة ربما لم يشعرن بالراحة معها. أما بالنسبة للمجموعة الضابطة، فإن المنهج التقليدي المعتمد في المدارس لم يتضمن أي أنشطة متنوعة أو محفزة، مما جعل الطّلات يشعرن بالملل وعدم الرضا، واعتبرن الحصة مجرد تكرار روتيني لا يُلبي حاجتهن النفسية أو الجسدية.

وفي دعم لنتائج هذا البحث، أكدت دراسات عربية عدة على أن المناهج التقليدية المعتمدة في حصص التربية الرياضية تقتصر على الفعالية والتجديد، وأن معظم الدروس تتشابه من حيث المحتوى والتنفيذ، مما يضعف من دافعية الطّلات ويقلل من فرص استمتاعهم ومشاركتهن الفعالة (الرحاوي، 2006؛ وفاء وخطابية، 2011؛ عواد، 2011؛ سعيدي والحوسنية، 2016).

المحور السادس: التقويم الذاتي

أما المحور الأخير في هذه الدراسة فقد كان "التقويم الذاتي"، وقد أظهرت النتائج تفوق المجموعة الثالثة (المجموعة المدمجة) التي تدرّبت على تمارين "الهاتا يوغا" و"الركض الواعي"، حيث سجلت أعلى متوسط حسابي بلغ (28.156)، تلتها مباشرة مجموعة "الركض الواعي" بمتوسط حسابي بلغ (28.125). ويُعزى هذا التفوق إلى أن الطّلات المشاركات في هاتين المجموعتين قد اكتسبن تأثيراً إيجابياً من نوعية التمارين، مما عزز لديهن الشعور بالثقة بالنفس، والقدرة على الإنجاز، ورفع من مستوى التقدير الذاتي لديهن، وهو ما يعكس نمواً صحياً في بناء الصورة الإيجابية عن الذات.

ولتعزيز نتائج بحثنا الحالي، فإن دراسة حديثة لـ (Campelo et al., 2025) توصلت إلى أن تمارين التدريب الذهني، ولا سيما اليوغا، قد ساهمت في خفض مستويات المشاعر السلبية والأعراض النفسية المرضية، كما قللت من التفاعل العاطفي الزائد. وأشارت الدراسة أيضاً إلى تحسّن الأداء المعرفي، من حيث الذاكرة والوظائف التنفيذية،

التي مارست "الركض الواعي" فقط، نتائج قريبة من المجموعة الثالثة، حيث بلغ متوسطها الحسابي (28.903)، مما يدل على أن الركض الواعي يساهم بشكل ملحوظ في تنوع الأنشطة، ويُعزز الدافعية للمشاركة.

أما المجموعة الأولى، التي مارست تمارين "الهاتا يوغا" فقط، فقد أظهرت تأثيراً محدوداً على تنوع النشاط، حيث سجلت متوسطاً قدره (22.656)، وهو أقل بكثير مقارنة بالمجموعتين الثانية والثالثة. ويعزو الباحثان هذا التأثير المحدود إلى أن تمارين الهاتا يوغا تنتم بطابع حركي محدد وثابت، مما يقلل من تنوع التجربة مقارنة بالركض الواعي، الذي يُتيح مرونة أكبر في الأنشطة. وتتسق هذه النتائج مع دراسة Dai وآخرين (2023)، التي أظهرت أن الطلاب قد يفتقرون إلى الدافعية لأداء تمارين اليوغا بشكل مستقل. من جهة أخرى، سجلت المجموعة الضابطة أدنى المستويات في محور تنوع النشاط، حيث لم يُسهم المنهج التقليدي في تقديم أي تحسينات جديدة أو إضافة لتجربة النشاط البدني. وبالإضافة إلى ذلك، تشير دراسات عربية إلى أن المناهج التقليدية في التربية البدنية في المدارس لا تُحفّز الطلاب على المشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية، كما أشار إلى ذلك كل من (الرحاوي، 2006؛ عواد، 2016؛ وسعيدي والحوسنية، 2016).

المحور الثالث: الإحساس بالاستقلالية

أظهرت نتائج الدراسة تفوق المجموعة الثانية، التي مارست "الركض الواعي"، في محور "الإحساس بالاستقلالية"، حيث سجلت أعلى متوسط حسابي بلغ (29.548)، مما يدل على أن هذا النوع من التمارين يعزز بشكل واضح شعور الطّلات بالتحكم الذاتي والاستقلالية. ويُعزى هذا التأثير إلى الطبيعة التأملية والانسيابية لتمرين الركض الواعي، والتي تتيح للفرد الانخراط في النشاط بشكل شخصي وموجه ذاتياً، دون ضغط أو تدخل خارجي، مما يعزز الإحساس بالحرية الداخلية.

وفي المرتبة الثانية جاءت المجموعة الثالثة، التي جمعت بين "الهاتا يوغا" و"الركض الواعي"، بمتوسط حسابي بلغ (28.625). ورغم أن هذا الدمج أظهر تأثيراً إيجابياً جيداً في تعزيز الاستقلالية، إلا أنه كان أقل نسبياً مقارنة بالركض الواعي بمفرده، مما يشير إلى أن التركيز الذهني المرتبط بحركة انسيابية كركض تأملي قد يكون أكثر تأثيراً في هذا الجانب. وتتوافق هذه النتائج مع ما توصلت إليه الدراسة التحليلية لـ Teixeira وآخرين (2012)، والتي بينت أن الأنشطة التي تعتمد على التأمل والوعي الذاتي تُعزز مشاعر التحكم الذاتي والاستقلالية لدى الأفراد، مما ينعكس إيجاباً على دافعيتهن الداخلية ومشاركتهن النشطة في العملية التعليمية.

المحور الرابع: التفاعل مع المدرس

أظهرت نتائج البحث الحالي أن المجموعة الثانية، التي خضعت لتدريب "الركض الواعي"، قد تفوقت بشكل واضح في محور "التفاعل مع المدرس"، حيث سجلت أعلى متوسط حسابي بلغ (30.161)، مما يعكس فعالية هذا النوع من الأنشطة في تحسين نوعية العلاقة بين الطّلات والمدرس. كما جاءت المجموعة الثالثة، التي شاركت في برنامج مدمج يجمع بين "الهاتا يوغا" و"الركض الواعي"، في المرتبة الثانية بمتوسط (28.125)، مما يدل على أن دمج الأنشطة ذات الطابع التأملي والبدني يسهم بدوره في تعزيز التفاعل الإيجابي داخل الصف الدراسي. ويُعزى هذا التفوق إلى أن الأنشطة التي تتطلب التركيز الذهني مثل الركض الواعي والهاتا يوغا تسهم في خلق بيئة صفية أكثر هدوءاً وتفاعلاً، وتشجع على التواصل الفعال بين الطّلات والمدرس، حيث أن الاسترخاء الذهني والوعي بالجسد يدفع المتعلمين نحو الانخراط في تفاعلات أكثر وعياً وهدوءاً. وقد دعمت هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة Oswald وآخرون (2020)، والتي أشارت إلى أن الأنشطة الذهنية التي تتضمن تمارين تأمل وتركيز تساهم في تعزيز التفاعل الاجتماعي

- 2- المجموعة الاولى و التي طبقت تمارين الهاتيا يوغا فقط لم تسجل اية تغيرات تذكر في اى من المحاور الستة الخاصة بمقياس الاستمتاع.
- 3- لم تحقق المجموعة الضابطة في هذا البحث اية تغيرات تذكر في المحاور الستة لمقياس الاستمتاع خلال طول مدة الدراسة .

6.2 التوصيات

يوصي الباحثان ما ياتي:

نوصي بتبني استراتيجيات مختلفة والتي تتضمن نشاطات وفعاليات مختلفة عن الاستراتيجيات المألوفة في ادارة درس التربية الرياضية في المدارس والتي تتضمن الجوانب الجسدية والنفسية لزيادة الدافعية والمشاركة في الدروس.

المصادر والمراجع:

- ابراهيم، رفعت ابراهيم (2017): فاعلية استراتيجية مقترحة للتعليم للمتعة في اكتساب العمليات الاساسية للمجموعات وتنمية الذكاء الفكاهي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، جامعة بورسعيد، العدد- 22-، بورسعيد، مصر.
- بلوم، بنيامين (1983): تقييم تعلم الطلب التجميعي والتكويني، ترجمة (محمد امين المفتي واخرون)، دار ماكروهيل، القاهرة، مصر.
- تمام، أحمد عبدالحق، أحمد، هاله محمد فؤاد، مأمون، سناء محمود (2016): تأثير تمرينات الهاتيا يوجا على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى في التمرينات الايقاعية، مجلة بني سوف لعلوم التربية البدنية والرياضية، المجلد الخامس-الجزء الثاني، العدد (1)، بني سوف، مصر.
- جمال الدين، وفاء وحيد علي (2022): فاعلية تدريبات الهاتيا يوجا على بعض المتغيرات النفسية والبيوكيائية ومستوى أداء الجملة الحركية على جهاز عارضة التوازن، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة السويس، العدد-4-، السويس، مصر.
- حجازي، رانيا محمد يسري، وصالح، شيماء عادل يس (2016): فاعلية أساليب تدريس التربية الرياضية من وجهة نظر القائمين بتطبيقها، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلوان، المجلد (7)، العدد-78-، القاهرة، مصر .
- ذيابات، محمد خلف سالم (2015): قياس المتعة المتوافرة في دروس التربية الرياضية باستخدام أساليب تدريس مختلفة، مجلة جامعة الأقصى، سلسلة العلوم الإنسانية، مجلد 19، عدد-1-، غزة، فلسطين.
- الرحاوي، عبدالسلام عبدالجبار (2006): تأثير استراتيجية تدريس الاقران في التحصيل الدراسي المعرفي والاحتفاظ بمادة طرائق التدريس لدى طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- سعيد، عبدالله بن خميس أمبو والحوسنية، هدى بنت علي (2016): استراتيجيات التعلم النشط (180) استراتيجية مع الامثلة التطبيقية، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الاردن .
- الشريف، بندر عبد اهلل (2016): النموذج البنائي للاستمتاع بالتعلم والاستقلال والثقة بالنفس والسلطة الوالدية المدركة لدى طالب المرحلة الثانوية بالمدينة المنورة، مجلة العلوم التربوية، المجلد (6)، العدد-6-، المدينة، السعودية.
- شعيب، مها جلال والشامي، منار مرسي الدسوقي وغريب، نورا ابراهيم (2023): فاعلية برنامج قائم على تنمية كفاءات التعلم الاجتماعي والوجداني وأثره على فاعلية الذات التدريسية واليقظة الذهنية في التدريس لدى عينة من الطالبات الملمات بكلية الاقتصاد المنزلي، المجلة العلمية للتربية النوعية والعلوم التطبيقية جامعة المنوفية، المنوفية، مصر.
- عبدالحليم، وفاء محمود (2013): اليوجا وتأثيرها على التصوف الإسلامي في الهند، حولية سمنار التاريخ الاسلامي والوسيط، 3(3)، 135-166.

إلى جانب تغيرات هيكلية ووظيفية في الدماغ ترتبط بالوظائف الحسية الحركية، وتنظيم الانفعالات، والإحساس الداخلي.

أما بالنسبة للمجموعة الأولى التي طبقت فقط تمارين الهاتيا يوغا، فلم تظهر نتائجها أية تغيرات جوهرية أو تأثيرات تذكر على مستوى التقييم الذاتي، وهو ما قد يُفسّر بأن هذا النوع من التمارين كان جديداً وغير مألف للطلّبات، ويتطلب مهارات جسدية قد لم يتقنها بعد بالشكل الكافي.

وفيما يتعلق بالمجموعة الضابطة، فقد كانت نتائجها ضعيفة جداً وغير مؤثرة على صعيد التقييم الذاتي. ويعود ذلك إلى طبيعة الحصص التقليدية في التربية الرياضية داخل المدارس، والتي تُدار بشكل كامل من قبل المدرس دون منح الطالبة أي مساحة من الحرية أو الاستقلالية في إدارة النشاط، مما يجعل المشاركة أشبه بتنفيذ أوامر روتينية لا تعزز الإحساس بالثقة أو المسؤولية. وقد أشار (الشريف، 2016) إلى أن التعليم الموجّه من قبل المدرس غالباً ما يجد من تفاعل الطالّبات، ويجعل التفاعل الذاتي أو العفوي أمراً نادراً وغير مرغوب فيه داخل الحصّة.

وعند النظر إلى نتائج المقياس بشكل كلي، يتبين أن المجموعة الثانية، التي مارست تمارين "الركض الواعي" فقط، قد تفوقت على باقي المجموعات، مسجلة أعلى متوسط حسابي بلغ (175.903)، وهو ما يعكس تأثيراً إيجابياً وشاملاً على مختلف المحاور التي تم قياسها. تلتها المجموعة الثالثة (المجموعة المدججة) بمتوسط (170.437)، مما يدل على أن الدمج بين التمرينات الذهنية والجسدية كان له أثر فعال، وإن كان أقل قليلاً من الركض الواعي وحده. أما المجموعة الأولى، ثم المجموعة الضابطة، فقد جاءت نتائجها أقل بشكل ملحوظ، ما يبرز محدودية أثر البرامج التقليدية مقارنة بالأنشطة الذهنية والبدنية المتخصصة.

الدلالات التطبيقية للدراسة

تُظهر نتائج هذه الدراسة أهمية إدماج الأنشطة الذهنية والبدنية، لا سيما الركض الواعي والهاتيا يوغا، في دروس التربية الرياضية، لما لها من تأثيرات نفسية إيجابية متعددة على الطالّبات. فقد أظهرت النتائج أن تمارين الركض الواعي تعزز بشكل ملحوظ من شعور الطالّبات بالاستقلالية، التفاعل الإيجابي مع المدرس، الشعور بالسعادة، والتقييم الذاتي، وهو ما يعكس فاعلية هذه التمارين في دعم الصحة النفسية والانفعالية لدى الطالّبات في البيئات المدرسية.

كما تشير النتائج إلى أن دمج الركض الواعي مع الهاتيا يوغا يوفر تأثيراً شاملاً وفعالاً، وإن كان بدرجة أقل من الركض الواعي فقط، مما يدل على أن التنوع في أساليب التمارين قد يكون مفيداً في تلبية احتياجات الطالّبات المختلفة. أما الضعف الواضح في أداء المجموعتين التي طبقت تمارين تقليدية أو الهاتيا يوغا فقط، فيؤكد على ضرورة تطوير المناهج المعتمدة حالياً لتصبح أكثر تفاعلاً وارتباطاً بالجوانب النفسية والانفعالية.

وعليه، تؤكد هذه الدراسة على أهمية التحول من النماذج التقليدية في التربية الرياضية إلى برامج حديثة تدمج البعد النفسي مع البدني، وتوفر بيئة تعليمية تُعزز من شعور الطالّبات بالتمكين والرفاهية النفسية.

6. الاستنتاجات والتوصيات

6.1 الاستنتاجات

استنتج الباحثان ما ياتي:

- 1- تفوق المجموعة الثانية التي طبقت تمارين (الركض الواعي) والمجموعة الثالثة التي طبقت تمارين مدججة من (الهاتيا يوغا-الركض الواعي) تقريبا في كل محاور مقياس الاستمتاع و التي تضمنت ستة محاور.

- Innes, K. E., & Selfe, T. K. (2016). Yoga for adults with type 2 diabetes: a systematic review of controlled trials. *Journal of diabetes research*, 2016(1), 6979370. <https://doi.org/10.1155/2016/6979370>
- Kalantzis, M., & Cope, B. (2012). *New learning: Elements of a science of education*. Cambridge University Press.
- Luu, K., & Hall, P. A. (2017). Examining the acute effects of hatha yoga and mindfulness meditation on executive function and mood. *Mindfulness*, 8(4), 873-880. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0661-2>
- Markotić, V., Pokrajčić, V., Babić, M., Radančević, D., Grle, M., Miljko, M., & Karlović Vidaković, M. (2020). The positive effects of running on mental health. *Psychiatria Danubina*, 32(suppl. 2), 233-235.
- Mohammed, W. A. (2024). The impact of PE teachers' attitudes on high school students' motivation and lesson engagement. *Koya University Journal of Humanities and Social Sciences*, 7(2), 498-505. <https://doi.org/10.14500/kujhss.v7n2y2024.pp498-505>
- Oswald, F., Campbell, J., Williamson, C., Richards, J., & Kelly, P. (2020). A scoping review of the relationship between running and mental health. *International journal of environmental research and public health*, 17(21), 8059. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218059>
- Raichlen, D. A., & Alexander, G. E. (2017). Adaptive capacity: An evolutionary neuroscience model linking exercise, cognition, and brain health. *Trends in Neurosciences*, 40(7), 408-421. 10.1016/j.tins.2017.05.001
- Rocha, K. K. F., Ribeiro, A. M., Rocha, K. C. F., Sousa, M. D., Albuquerque, F. S., Ribeiro, S., & Silva, R. H. (2012). Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice. *Consciousness and cognition*, 21(2), 843-850. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2012.01.014>
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *The journal of alternative and complementary medicine*, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Sahoo, P. K., Sharma, N., & Behura, A. K. (2023). Unraveling Hatha Yoga Practices for Holistic Wellness. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 7(1), 1244-1255.
- Satyapriya, M., Nagendra, H. R., Nagarathna, R., & Padmalatha, V. (2009). Effect of integrated yoga on stress and heart rate variability in pregnant women. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 104(3), 218-222. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2008.11.013>
- Sharma, M., & Haider, T. (2014). Yoga as an alternative and complementary therapy for patients suffering from anxiety: A systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 18(1), 15-22. <https://doi.org/10.1177/2156587212460046>
- عواد، زينب عبد السادة (2011): أثر استراتيجتي عبر- خطط- قوم- والروؤوس المرقمة في التحصيل والاحتفاظ لدى طالبات الصف الثاني المتوسط في مادة الرياضيات، مجلة جامعة ذي قار، المجلد 11، العدد 3.
- محمد، نرمين عوني (2019): اليقظة العقلية والتشوهات المعرفية كمنبئين بالحكمة الاختبارية لدى طلاب كلية التربية، جامعة الإسكندرية، مجلة كلية التربية (أسبوت)، المجلد 35، العدد-10، الاسكندرية، مصر.
- وفاء، يونس محمود واطحائية، ايمان احمد (2011): تدريس مادة الكيمياء باستراتيجية الرؤوس المرقمة معا وأثرها في تحصيل طالبات الصف الثاني المتوسط وتنمية تفكيرهن التأمل، مجلة ابحاث كلية التربية الاسلامية، المجلد15، العدد2، جامعة الموصل.
- Birdee, G.S., Ayala, S.G. & Wallston, K.A. Cross-sectional analysis of health-related quality of life and elements of yoga practice. *BMC Complement Altern Med* 17, 83 (2017). <https://doi.org/10.1186/s12906-017-1599-1>
- Çakir, G., Isik, U., & Kavalci, İ. (2025). An evaluation of physical activity levels and mental health among young people: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 13(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02533-2>
- Callen, K. E. (1983). Mental and emotional aspects of long-distance running. *Psychosomatics*, 24(2), 133-151. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(83\)73239-1](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(83)73239-1) Get rights and content
- Campelo, G., de Araújo, J. R., Aristizabal, J. P., de Souza, W., & de Castilho, G. M. (2025). Long-term effects of yoga-based practices on neural, cognitive, psychological, and physiological outcomes in adults: a scoping review and evidence map. *BMC complementary medicine and therapies*, 25(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-04825-x>
- Cramer, H., Lauche, R., Haller, H., Steckhan, N., Michalsen, A., & Dobos, G. (2014). Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors: a systematic review and meta-analysis. *International journal of cardiology*, 173(2), 170-183. 10.1016/j.ijcard.2014.02.017
- Dai, C. L., Chen, C. C., & Sharma, M. (2023). Exploring yoga behaviors among college students based on the multi-theory model (MTM) of health behavior change. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6395. 10.3390/ijerph20146395
- Dargahi, Rambod, and Namin, Aidin (2021). Making more in crowdsourcing contests: a choice model of idea generation and feedback type. *Journal of Marketing Communications*, 27(6), 607-630. <https://doi.org/10.1080/13527266.2020.1748094>
- De Bruin, E. I., Formsma, A. R., Frijstein, G., & Bögels, S. M. (2017). Mindful2Work: effects of combined physical exercise, yoga, and mindfulness meditations for stress relieve in employees. A proof of concept study. *Mindfulness*, 8, 204-217. 10.1007/s12671-016-0593-x
- Garavito, A. R., Martínez, V. D., Cortés, E. J., Díaz, J. V. N., & Rodríguez, L. M. M. (2025). Impact of physical exercise on the regulation of brain-derived neurotrophic factor in people with neurodegenerative diseases. *Frontiers in Neurology*, 15. 10.3389/fneur.2024.1505879

- systematic review. International journal of behavioral nutrition and physical activity, 9, 1-30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Telles, S., et al. (2013). Effect of yoga on somatic markers of performance and focus. Journal of Sports Science & Medicine, 12(1), 100-107. 10.3233/WOR-2009-0877
- Williams, J. M. G., & Penman, D. (2011). Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World. Rodale Books.
- Zeidan, F., & Vago, D. R. (2016). Mindfulness meditation-based pain relief: A mechanistic account. Annals of the New York Academy of Sciences, 1373(1), 114-127. <https://doi.org/10.1111/nyas.13153>
- Shors, T. J., Olson, R. L., & Bates, M. E. (2014). Mental and Physical Training (MAP Training): A neurogenesis-inspired intervention that enhances memory and mood in humans. Neurobiology of Learning and Memory, 115, 54-60. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2014.08.012>
- Streeter, C. C., Whitfield, T. H., Owen, L., Rein, T., Karri, S. K., Yakhkind, A. ... & Jensen, J. E. (2010). Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study. The journal of alternative and complementary medicine, 16(11), 1145-1152. <https://doi.org/10.1089/acm.2010.0007>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a

الملاحق

الملحق (1)

أسماء السادة المختصين والخبراء الذين وزعت عليهم استمارات الاستبيان لتحديد متغيرات الدراسة

ت	أسماء المختصين	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان الوظيفة	طبيعة الاستشارة
					3 2 1
1	د. عبدالستار جبار الضمد	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة البصرة	*
2	داوود عوديشو اسي	أستاذ	قياس والتقييم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك	*
3	د. هفال خورشيد رفيق	أستاذ	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية	*
4	د. فداء أكرم سليم	أستاذ	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة اربيل	*
5	د. عصام محمد الناهي	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة موصل	*
6	د. كوران معروف قادر	أستاذ	قياس والتقييم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كويبة	*
7	د. مؤيد عبدالرزاق حسو	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة موصل	*
8	د. حيدر سلمان محسن	أستاذ	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء	*
9	د. فاضل كردي الشمري	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كوفة	*
10	د. خالد حسين عبدالله	أستاذ	الرياضي علم النفس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كويبة	*
11	د. سعد عباس الجنابي	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء	*
12	د. رامي عبد الامير حسون	أستاذ	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء	*
13	د. عماد صدرالدين حميد	أستاذ	قياس والتقييم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كويبة	*
14	د. جلال كمال محمد	أستاذ	قياس والتقييم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك	*
15	د. سعيد نزار سعيد	أستاذ	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	*
16	د. ازيد احمد خالد	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك	*
17	د. سعدي عمر يوسف	أستاذ مساعد	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك	*
18	د. سميرة زيا هرمز	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك	*
19	د. زياد محفوظ عبدالقادر	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك	*
20	د. قهار علي احمد	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة اربيل	*
21	د. ديار كمال اسعد	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين	*
22	د. هاوكر سالار احمد	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة السليمانية	*
23	د. أكرم عبدالواحد محمد امين	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة اربيل	*
24	د. محمد مهدي محمد	أستاذ مساعد	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة زاخو	*
25	د. حسن هاشم عبدالله	أستاذ مساعد	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة حلبجة	*
26	د. جميل احمد حسين	أستاذ مساعد	قياس والتقييم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك	*
27	د. علي حسن علي	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان	*
28	د. نقي حمزه جاسم السيف	أستاذ مساعد	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سوران	*
29	د. دلاور كريم عمر	أستاذ مساعد	علم التدريب	قسم كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية / جامعة سوران	*
30	د. نهاد ابراهيم طيب	أستاذ مساعد	القياس والتقييم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك	*

المحور الخامس: الشعور بالسعادة

ت	الفقرات
21	اشعر بالسعادة عندما أتمكن من تحقيق أداء مميز في الأنشطة الرياضية، مما يعزز رغبتني في المشاركة بنشاط أكبر
22	عندما أواجه التحديات في الرياضة، أستمع لمشاعري وأعمل على تجاوز القلق الذي أشعر به
23	تساعدني العواطف الإيجابية مثل الفخر والإنجاز في تعزيز رغبتني في ممارسة الرياضة بشكل أفضل
24	عندما أشعر بالإحباط، أبحث عن دعم زميلاتي ومدرسة المادة لتحفيزي على الاستقرار
25	تساعدني خبرات النجاح في تعزيز مشاعري الايجابية وتزيد من حماسي للمشاركة في الدرس

المحور السادس: التقييم الذاتي

ت	الفقرات
26	اقوم بمقارنة ادائي مع اداء زميلاتي لتحسين مستواي
27	احب أن أتعلّم من أخطائي وأحدد سبل التحسين
28	اقوم بمتابعة درجاتي في تقييم الاداء وذلك لتتبع تقدمي في الأنشطة الرياضية التي نمارسها في الدرس او في المنافسات الرياضية
29	تقيم المدرسة لي يعتبر محملاً لانه يودى الى تحسن ادائي في الدرس ويزيد من حماسي
30	التقييم الذاتي يمنحني الدافع لوضع أهداف جديدة

طريقة تسجيل مقياس الاستمتاع بدرس التربية الرياضية

يتكون المقياس في صورته النهائية من ستة محاور.

يقدم المقياس بدائل استجابة وفق مقياس ليكرت السباعي كما يلي:

1.ممل جداً، 2.ممل، 3.ضعيف، 4.متوسط، 5.جيد، 6.جيد جداً، 7.ممتع جداً.

طريقة التسجيل

تُرجم كل بدائل الاستجابة برقم تصاعدي يبدأ من (1) للاستجابة "ممل جداً" حتى (7) للاستجابة "ممتع جداً".

تُسجل درجات جميع الفقرات بحسب هذا الترميز.

النطاق الكلي للدرجات

الحد الأدنى للدرجات هو (30) درجة.

الحد الأقصى للدرجات هو (210) درجة.

الملحق (3)

تمارين الهاثا يوغا، الركض الواعي، الهاثا يوغا والركض الواعي المجموعة التجريبية الاولى (تمارين الهاثا يوغا)

التمرين	طريقة اداء التمرين	الوقت
وضعية الجبل (Tadasana)	قف بشكل مستقيم، توزيع الوزن بالتساوي على القدمين، ارفع ذراعيك للأعلى	2 دقيقة
وضعية الانحدار (Downward Facing Dog)	ارفع الوركين للأعلى في شكل مثلث، تنفس بعمق وابق في الوضعية	3 دقيقة
وضعية الجسر (Setu Bandhasana)	استلق على ظهرك، ارفع الوركين، واحتفظ بالوضعية مع التنفس العميق	3 دقيقة
وضعية الطفل (Balasana)	اجلس على كعبيك، انحن للأمام، وضع جبهتك على الأرض	3 دقيقة

طبيعة الاستشارة *

1. استشارة أسئلة مقياس الاستمتاع بدرس التربية الرياضية.

2. استشارة تحديد اختبارات الصفات البدنية والحركية .

3. استشارة الوحدات التعليمية.

الملحق (2)

يبين صيغة النهائية لمقياس استمتاع بدرس

المحور الاول: الدافعية الداخلية

ت	الفقرات
1	ممارسة الأنشطة الرياضية فيها متعة كبيرة
2	يدفعني شغفي بالرياضة إلى تحسين مستواي باستمرار
3	اشعر بالارتياح عندما ارى تقدماً في مهاراتي الرياضية
4	تدفعني التحديات الشخصية، مثل الاستمتاع بدرس التربية الرياضية وتحقيق اهدافي الصحية الى الاستمرار في تحسين أدائي
5	تساعدني الرغبات الإيجابية كالتفاعل مع زميلاتي في تعزيز حماسي للمشاركة في الأنشطة الرياضية

المحور الثاني: التنوع في الأنشطة

ت	الفقرات
6	أحب أن أشارك في أنشطة رياضية متنوعة، مثل كرة الطائرة، اليوغا وكرة السلة
7	أشعر بسعادة غامرة اثناء ممارستي للأنشطة الرياضية مع زميلاتي مثل: الساحة والميدان والركض الواعي
8	تعزز الأنشطة المتنوعة حماسي لتعلم رياضات جديدة، مثل: اليوغا والركض الواعي مما يضيف تشويقاً ومتعة لدرس التربية الرياضية
9	احب ان اتعلم المهارات التي لم اتعلمها من قبل مما يزيد من متعة الدرس
10	يساعدني التنوع في الأنشطة الرياضية على اكتشاف مواهبي الرياضية

المحور الثالث : الإحساس بالاستقلالية

ت	الفقرات
11	احب ان اختار ضمن الأنشطة الرياضية المتاحة في درس التربية الرياضية، الأنشطة التي ارغب في ممارستها خلال الدرس
12	أشعر بالاستقلالية عندما أتخذ قرارات بشأن كيفية تحسين مهاراتي الرياضية
13	اشعر بالاستقلالية عندما اتمكن من ادارة وقتي بشكل فعال خلال الأنشطة الرياضية
14	أحب أن أشارك مع مدرسة المادة في اختيار النشاط البدني، مما يعزز شعوري بالاستقلالية ويسمح لي بالتعبير عن اهتماماتي
15	تمنحني الحرية في اختيار الأنشطة احساساً بالاستقلالية مما يعزز حماسي للمشاركة في الدرس

المحور الرابع: التفاعل مع المدرس

ت	الفقرات
16	اقدر التعاون الإيجابي مع المدرسة اثناء الدروس، مما يعزز من استمتاعي بالدرس
17	اشعر بالراحة والثقة عندما تساعدني المدرسة
18	التفاعل الجيد مع المدرسة يعزز من حماسي للمشاركة في الأنشطة الرياضية
19	احب الاستفسار عن الأمور الرياضية من المدرسة، مما يزيد من فهمي
20	توجيهات المدرسة تجعلني اشعر بالتقدم

The Impact of Hatha Yoga and Mindful Running on Female Students' Enjoyment of Physical Education Classes

Abstract:

Physical education plays a vital role in the overall development of students, enhancing both their physical fitness and psychological well-being. However, traditional PE classes often lack variety and creativity, leading to low engagement among high school girls especially those with reduced motivation, flexibility, and physical fitness. This study aimed to design an engaging educational program using Hatha Yoga and Mindful Running to increase enjoyment in PE classes among 10th-grade female students. The participants were divided into four groups: a Hatha Yoga group (34 students), a Mindful Running group (35 students), a combined group (36 students), and a control group (34 students) following the standard curriculum. The program's effectiveness was evaluated across six key psychological factors related to enjoyment: variety, autonomy, teacher interaction, intrinsic motivation, happiness, and self-evaluation. Findings showed that the Mindful Running group outperformed the others in most areas, suggesting its strong potential in boosting psychological engagement and enjoyment. The combined group also showed significant gains, particularly in happiness and self-evaluation. Meanwhile, the Hatha Yoga group showed modest improvements, likely due to the novelty of the exercises. The control group reported the lowest levels across all measures. These results highlight the value of integrating mindful and innovative approaches into PE programs to promote enjoyment, boost participation, and support students' psychological growth especially for adolescent girls who often face barriers to full engagement.

Keywords: Hatha Yoga, Mindful Running, Lesson Enjoyment, Physical Education Class, Tenth-Grade Female Students.

کارکهریا راهینانین هاتا یوگا و غاردانا هشیاران ل سر چیزومرگرتنا قوتابین کچ ژوانما ومرزشی

پوخته:

پهروهردیا ومرزشی ئیک ژ ستونین سههکیه د سبستهمنی فیزیکیدا، ب تایهت د پيشقه برنا شیانین لهشی ودهروونی بین قوتابیاندا. بهلی نهجامدانا کلاسیکی یا تهفی وانهین بویه تهگری کیمبونا ناستی کارایا قوتابیین کچ بین قوناغا نامادهی، نارمانج ژ نهفی فهکولینی دروستکرنا پروگرامه کچی فیزیکرنی ین نافراندیه، کو پشتبهستنی ل

وضعية القوس	استلق على بطنك، ارفع الساقين والصدر معاً، واحتفظ بالوضعية	3 دقيقة
Dhanurasana	اجلس مع ثني ركبتك، اجمع قدميك، وانحن للأمام قليلاً	3 دقيقة
Baddha Konasana	قف على ساق واحدة، اثن ركة الساق الأخرى، ارفع الذراعين، واحتفظ بالتوازن	3 دقائق (1.5 دقيقة لكل ساق)
وضعية الشجرة		20 دقيقة
Vrksasana		
الوقت المستغرق للتمرينات		

المجموعة التجريبية الثانية (الركن الواعي)

التمرين	طريقة اداء التمرين	الوقت
الإحماء Warm-up	ابداً بمشي خفيف أو ركض بطيء لتهيئة الجسم	3 دقيقة
ركض معتدل Moderate running	الركض بسرعة معتدلة مع التركيز على التنفس العميق	7 دقائق
رفع الركبة High Knees	اركض في مكانك مع رفع ركبتك عالياً، حافظ على التنفس العميق	2 دقيقة
ركض سريع Sprinting	اركض بأقصى سرعة ممكنة لمدة 30 ثانية، ثم استرح لمدة 30 ثانية	1دقيقة (30ثانية Sprint+30ثانية استراحة)
ركض خفيف Light running	بعد السبرينت، اركض بخفة لتخفيف النبض	5 دقائق
التبريد Cool Down	امشي بخفة لمدة 2 دقيقة لتخفيف التوتر، مع التركيز على التنفس	2 دقيقة
الوقت المستغرق للتمرينات		20 دقيقة

المجموعة التجريبية الثالثة (الهاثا يوغا والركض الواعي)

التمرين	طريقة اداء التمرين	الوقت
الإحماء Warm-up	ابداً بمشي خفيف لمدة 2 دقيقة لتهيئة الجسم	2 دقيقة
ركض معتدل Moderate running	اركض بسرعة معتدلة مع التركيز على التنفس العميق	5 دقيقة
ركض سريع Sprinting	الركض بأقصى سرعة لمدة 30 ثانية، ثم استرح لمدة 30 ثانية	1دقيقة (30ثانية Sprint+30ثانية استراحة)
ركض خفيف Light running	الركض بخفة لتخفيف النبضات	3 دقائق
تمرين المتجه لأسفل Downward Facing Dog	قم بالانتقال لوضعية المتجه لأسفل، حافظ على التنفس العميق	2 دقيقة
تمرين الجلوس مع الانحناء Seated Forward Bend	اجلس وامدد ساقيك للأمام، انحي للأمام مع التركيز على التنفس	2 دقيقة
تمارين التنفس Breathing Exercises	استلق أو اجلس في وضع مريح، مارس التنفس العميق لمدة 3 دقائق	3 دقائق
التبريد Cool Down	اجلس في وضع مريح، وخصص 2 دقيقة للاسترخاء والتأمل	2 دقيقة
الوقت المستغرق للتمرينات		20 دقيقة

سەر ٲاهينانن هاتا يۇگا وڭاردانا هشيرانه دكەت، ب ئارمانجا زىدەكرنا ئاستى چىژوهرگرتنى ب وانهيا وهرزشى ل دەف قوتابىينن پۇلا دەھى. داتاپن فەكۇلنى ژ چار گروپان پىكدەين: گروپى هاتا يۇگا (34 قوتابى)، گروپى ڭاردانا هشيرانه (35 قوتابى)، گروپى تىكەلكرنا هاتا يۇگا وڭاردانا هشيرانه (36 قوتابى)، زىدەبارى گروپى كۆتۈرۈلكرى (34) قوتابى ئەوين ل دويف پروگرامى كلاسكى دچوون. پاشى كاريگەريا پروگرامى فيركنى هاتىيە پىقان د شەش تەوهراندا، ئەوژى ھەمەجۆرى د چالاكياندا، ھەستكرن ب ھسەرەخۇيى، كاراپى ل گەل مامۇستاپى، پالدرين نافخۇيى، ھەستكرن ب خۇشپىيى ھەلسەنگاندنا خۇدى. د ئەنجاماندا سەرگەفتنا گروپى ڭاردانا هشيرانه ب سەر ھەمى گروپاندا د بەرھرا پتريا چالاكياندا دياركر، ئەفە زى رەنگەدانان كارايا ئەفى جۆرى چالاكيان دكەت د پىشقەبرنا لايەنن دەروونى و باشتكرنا سەربوورا قوتابىينن كچ د وانهيا پەروەردەيا وهرزشىدا. بەلى گروپى كۆتۈرۈلكرى كىمترىن ھا بدەستقەينان ژ سەرجمەنى ھەمى تەوهران. ئەف ئەنجامە ئامازەنە بۇ كرنگىيا ئەنجامدانان چالاكيينن ھزركرنى وئافراندى د ناف پروگرامين پەروەردەيا وهرزشىدا، ژ بەر بۇلى ئەوان د زىدەكرنا چىژوهرگرتنى ب وانهين وھاندانا پشكدارىيا كارا ل دەف قوتابىينن كچ.

پەيشن سەرەكى: هاتا يۇگا، ڭاردانا هشيرانه، چىژوهرگرتن ژ وانهين، وانهيا پەروەردەيا وهرزشى، قوتابىينن كچ يىن پۇلا دەھى ئامادىي.