

# تأثير استخدام تمارينات الهاتيوجا على اليقظة الذهنية والمستوى الرقمي في سباق الوثب العالي"

أ.م. د/ إيمان مصطفى الشنواني

أ.م. د/سارة كارم محمود

## المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد العالم الآن تطوراً هائلاً في المجال الرياضي، وطفرة كبيرة في الاهتمام بالعلوم الإنسانية لذا لا بد من الاندماج والتوافق مع هذا التقدم حتى يمكن مواكبة التطور بتتمية القدرات النفسية والبدنية بما يتناسب مع متطلبات العصر، والافتتاح الكامل بالتقدم الرقمي للوصول إلى أعلى المستويات.

ويتفق كل من " هويدا العصرة " ( ٢٠٠٨ ) ، " رافع الزغلول واخرون " ( ٢٠٠٧ ) على أن تمارينات الهاتيوجا تعد أفضل نظام لتجانس وتناغم كل من ( الروح و الجسد 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 و ضغوط الحياة ، كما أن تمارينات الهاتيوجا لا تحتاج إلى تجهيزات ومعدات ويمكن ممارستها في أي وقت وأي مكان، وهي مناسبة لجميع الأعمار والمراحل السنية ، ونجد أن الهاتيوجا تزيد من مرونة الجسم وتزيد من قوة وليونة المفاصل و الأربطة والأوتار والذي يتيح مدى واسع للحركة وانسيابية في الأداء وتبني النغمة العضلية وأن ممارسة تمارينات الهاتيوجا تحقق فوائد للياقة البدنية بصفة عامة.(١٧: ٣٤)(٣٥:٧) .

ويرى "ميلاد كريجسي Milada Krajci " (٢٠٠٣) أن تمارينات الهاتيوجا تساعد في تحسين اللياقة العامة للجسم وتعمل على التخلص من القلق والأرق والتوتر والإرهاق الذهني وتحسن من صفاء الذهن وتساعد على التفكير السليم. (٢٦: ٢٥).

هناك العديد من الدراسات العلمية التي تناولت تمارينات الهاتيوجا مثل دراسة قامت بها "إلهام فرج وآخرون" (٢٠٠٥)، ودراسة قامت بها " ريم محسن حسن" (٢٠٠٤)، ودراسة "شاد تيمر مانز Chad timmer man's et all " (٢٠٠٣) أكدت هذه الدراسات على الفوائد العميقة التي تعود على الفرد بكل جوانبه من ممارسة تمارينات الهاتيوجا وقد تناولت كافة

<sup>١</sup> أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

<sup>٢</sup> مدرس بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان.

مجالات المجتمع، ومنذ ١٩٥٥م تعلّم أكثر من ستّة ملايين شخص تمرينات الهاثيوجا. (٥٢:٢)(٤١:٨)(٨٤:١٩).

ويشير **Tang, et al.** (٢٠١٥) إلى أن اليقظة الذهنية تعد أسلوباً في التفكير غاية في الأهمية باعتبارها أسلوباً مثاليًا لإدراك القيم الخافية لمفهوم التأمل. (٦٩:٢٨) ويتوقف سلوكنا على كيفية إدراكنا وانتباهنا ووعينا لما يحيط بنا من أشياء وأشخاص ونظم اجتماعية ونحن نتعامل مع المثيرات الموجودة في البيئة كما هي وندرکها وليس كما هو عليه في الواقع، إذ أننا نعيش في عالم معقد ومركب، وحواسنا هي وسيلة للانتباه إلى المثيرات من حولنا، والفرد عندما يكون سلوكه غير يقظ ذهنياً هذا يؤدي إلى صعوبة التعامل مع هذه المثيرات والاستجابة بدقة لها. (٥٧: ٢٨)

حيث أن الأفراد الذين لا يتمتعون بسلوك يقظ لا يتبنون ولا يستثمرون بيئتهم بنشاط وانما هؤلاء يستجيبون إلى البيئة المبنية على نشاط غير يقظ.

وتشير **أماني عبد المقصود** (٢٠٠٦) ان اليقظة الذهنية ترفع من المرونة الذهنية لدى الأفراد عند التعامل مع المواقف الضاغطة، وتحفز الأفراد إلى إظهار ما لديهم من قدرات وإمكانات دون التقيد بالأفكار الجامدة. (٧: ٤)

ويشير **هاسيد Hased** (٢٠١٦) ان اليقظة الذهنية تعني طريقة في التفكير تحفز الانتباه إلى المتغيرات البيئية من غير إصدار أحكام إيجابية أو سلبية تجاهها، مما يمكنه من التفكير بواقعية. أو هي: مجموعة متعددة من الأبعاد المتعلمة التي تشمل الجانب العقلي، والعاطفي، والبدني، والتعلم، والأداء، ومهارات التواصل. (٥٢: ٢٣)

ويعرف لانجر **Langer** (٢٠٠٠) اليقظة الذهنية بانها مجال مرّن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظر خاصة، ويسمح برؤية جيدة ومنفتحة على كل الخبرات العقلية والحسية للشخص، ومن دون إصدار أحكام". (١: ٢٤)

ويرى نيف **Neff** (٢٠٠٣) انه يعد التدريب على اليقظة الذهنية **Mindfulness training** احد أنواع التدريب المهارى الذى استخدام في علاج الكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية والانفعالية وسوء التوافق الحركي والذهني. (٢٧: ٢٣٣)

حيث يرى برون وريان **Brown& Ryan** (٢٠٠٧) بأنها الانتباه الواعي الموضوعي في اللحظة الحاضرة. فاليقظة الذهنية تتضمن الوعي والانتباه والتركيز على الأحداث الإيجابية أو السلبية في اللحظة الحالية دون تفسيرها أو إصدار أحكام تقييمية. (٧١: ١٨)

وترتبط أهمية اليقظة الذهنية بمبادئ سبعة حددها ماي May والتي تُمثل مجموعة من الأنشطة التي إذا ما انخرط فيها الفرد فإنها ستحفز الذهن، وتبني القدرات الفردية، وتُقلل الضغط الذي ربما يتعرض له الفرد، وتتمثل هذه المبادئ بالآتي: عدم التسرع في الحكم على النفس، أو الآخرين، أو الأحداث عند وقوعها، وبث الصبر بالنفس والآخرين، والاستمتاع بجمال وحداثة كل لحظة، والثقة بالنفس والمشاعر الخاصة، والاهتمام بما هو صحيح بدلاً من السعي وراء الأخطاء، وقبول الأشياء على حقيقتها كما هي، وليس كما يصورها الآخرون، وترك الأمور المسلم بها والتخلي عنها. (٢٤:١٢)

وتعد رياضة مسابقات الميدان والمضمار من الرياضات العريقة، فهي أم الرياضات الأخرى وعروس الألعاب الأولمبية الحديثة ومقياس حضارات الأمم فضلاً عن أنها تخلق في الفرد التكامل البدني والمهاري والنفسي والأخلاقي، كما تميزت في النصف الثاني من القرن العشرين بتغيير ملحوظ وشامل في تحقيق الأرقام القياسية في المنافسات الرياضية المتباينة والمتعددة ولاسيما في المسافات القصيرة والتي تصل إلى حد الإعجاز على الصعيدين العالمي والأولمبي. (١٢:١)

ويعد الوثب العالي إحدى مسابقات الميدان في ألعاب القوى، يمارسها الرجال والنساء بدون تغيير في مكان المسابقة، وهي مهارة مركبة تبدأ بالاقتراب وتنتهي بالهبوط، وتعتبر تحدي بين اللاعب وذاته في كل محاولة لتحقيق إنجاز رقمي عالي، ويتفوق فيها دائماً من كانت حالته الذهنية والنفسية والفنية والبدنية أفضل من الآخرين، ومعرفة الوثاب بالمراحل الفنية للمسابقة وقدراته على تصور الأداء الصحيح قبل الدخول مباشرة في المنافسة وهذا يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وبالتالي تركيز الانتباه قبل الأداء وبعد الأداء. (٥:٢٧)

أن مسابقة الوثب العالي من المسابقات التي تهدف إلى تحقيق أعلى مسافة رأسية ممكنة مما يتطلب إمكانيات ومميزات خاصة للاعب إذ يلقي على عاتقه مسؤولية استغلال كل القوى الكامنة لديه، والوصول إلى أقصى مسافة ممكنة. (٧٤:١١)

وأن مسابقة الوثب العالي من الموضوعات التي مازالت تشغل أذهان المهتمين بعملية التدريب من أجل تحقيق التطور في مستوى الأداء، وذلك لما تحتويه من عدد كبير من الحركات التفصيلية التي يمكن تقويمها من أجل العمل على ربطها وتوجيهها، فضلاً عن خطوات

الإقتراب وخاصة الخطوات القليلة والتي قد تكون مؤثرة في عملية الارتقاء فنجد أن عملية الارتقاء من أهم مراحل الوثب العالي وأصعبها لأن المتسابق يؤدي جميع حركاته في زمن قصير جداً لا يتجاوز (٠.١٢) من الثانية، كذلك تأتي مرحلة الارتقاء حيث يخضع جسم اللاعب في أثنائها إلى قانون الجاذبية ثم تأتي مرحلة الهبوط ومدى حرص اللاعب على تجنب الاصطدام بعارضة القياس. (٤٦:١٤)(٦٢:٥)

وقد لاحظت إحدى الباحثين من خلال تدريبها لمسابقات الميدان والمضمار ظهور الشرود الذهني على بعض متسابقات الوثب العالي عند أداء المحاولات مما أدى لفقد جهد كبير غير موجه في الأداء المهارى حيث يعتمد المستوى الرقمي في سباق الوثب العالي على الانسيابية في الأداء- القدرة العضلية- اليقظة الذهنية و الإقتصاد في الجهد لإنجاز السباق، وترى الباحثين أن تدريبات الهاتيوجا تلعب دوراً هاماً في الوصول إلى تحسن اللياقة العامة للجسم والصفاء الذهني لدى متسابقات الوثب العالي، وهذا ما توصلت إليه نتيجة العديد من الدراسات (٩)(١٠)(١٢)(١٥) إلى فاعلية تدريبات الهاتيوجا في تحسين المتغيرات البدنية والنفسية مما أدى إلى تحسين المستوى المهارى حيث تساعد تحسين تلك المتغيرات في الوصول إلى المستوى الأمثل من الانسيابية في الأداء مما يؤدي إلى الإرتفاع بالمستوى الرقمي.

وهذا ما دفع الباحثين إلى إجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير استخدام تمارينات الهاتيوجا على اليقظة الذهنية والمستوى الرقمي في سباق الوثب العالي

**هدف البحث**

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمارينات الهاتيوجا على مستوى اليقظة الذهنية والمستوى الرقمي في سباق الوثب العالي.

#### **فروض البحث**

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى اليقظة الذهنية في سباق الوثب العالي ولصالح القياس البعدي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في المستوى الرقمي في سباق الوثب العالي ولصالح القياس البعدي.

**بعض المصطلحات الواردة في البحث:**

## الهاتيوجا : Hathayoga

إحدى أنواع تدريبات الهاتيوجا وهى "عبارة عن مجموعة من التمرينات العقلية والأوضاع والحركات الجسمية وتكون ممارستها بطريقة بطيئة وهادفة على شكل مجموعات مركبة متتابعة". (٧٨:١٩)

### إجراءات البحث

### منهج البحث

استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدى لمجموعة تجريبية واحدة.

### مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من مسابقات منتخب كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة للعام الجامعي ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ والبالغ عددهم (١٨) لاعبة.

### عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مسابقات منتخب كلية التربية الرياضية وقد بلغ حجم العينة (١٠) مسابقات ثم قسمت بالطريقة العشوائية على النحو التالي:  
أ- عينة البحث وعددهن (١٠) مسابقات بنسبة ٥٥.٥٥% من المجتمع الاصيلي للعينة التي استخدمت تمرينات الهاتيوجا .

ب- عينة استطلاعية تم اختيار عدد (٨) بنسبة ٤٤.٤٤% من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وذلك لاجراء المعاملات العلمية (الصدق - الثبات ) تجانس عينة البحث.

### أسباب اختيار العينة

قامت الباحثتين باختيار العينة للأسباب الآتية:

- سباق الوثب العالي من المسابقات التي تتأثر بالتركيز في الأداء وتخطي الحاجز النفسي قبل الحاجز الرقمي.
- قيام إحدى الباحثتين بتدريب منتخب الجامعة بكلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان.
- التداخل الواضح في الجانب النفسي لسباق الوثب العالي.

## تجانس عينة البحث:

وقد قامت الباحثتين بالتجانس بين أفراد العينة (الاساسية والاستطلاعية) في المتغيرات التالية (السن - الطول - الوزن) ومستوى اليقظة الذهنية والمستوى الرقمي لمتسابقات الوثب العالي لجميع أفراد العينة.

### جدول (١)

تجانس عينة البحث (الاساسية والاستطلاعية في متغيرات معدلات النمو قيد البحث)  
(ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
معدلات النمو	السن	١٩.٢٠	١٩.٠٠	٠.٢٨	٠.٢٨
	الطول	١٦٧.٩٨	١٦٧.٩٠	٠.٦٣	٠.٦٢
	الوزن	٦٥.٩٨	٦٥.٩٠	٠.٢١	٠.١٤

يتضح من الجدول رقم (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات النمو وقد تراوحت بين (٠.١٤، ٠.٦٩) أي انحصرت بين (+٣) مما يدل على أن عينة البحث الكلية تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً.

### جدول (٢)

تجانس عينة البحث (الاساسية والاستطلاعية في متغيرات اليقظة الذهنية قيد البحث)  
(ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
اليقظة الذهنية	درجة	٤٢.٦٩	٤٠.٠٠	٤.٦٩	١.٧٢٠

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات اليقظة الذهنية وقد تراوح (١.٧٢٠) أي انحصرت بين (+٣) مما يدل على أن عينة البحث الكلية تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً .

### جدول (٣)

تجانس عينة البحث (الاساسية والاستطلاعية في المتغيرات البدنية قيد البحث)  
(ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
المتغيرات البدنية	الوثب العمودي من الثبات	٣٢.٥٢	٣١.٠٠	٢.٦٥	١.٧٢٠
	الجري المكوكي	١٣.٦٨	١٣.٥٠	٠.٨٤	٠.٦٤٢
	ثنى الجزع أسفل	٤.٦٩	٤.٥٠	٠.٦٧	٠.٨٥٠
	الوقوف على عارضة التوازن	٥.٦٩	٥.٥٠	٠.٥٩	٠.٩٦٦

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات البدنية وقد تراوحت بين (٠.٦٤٢، ١.٧٢٠) أي انحصرت بين (+٣) مما يدل على أن عينة البحث الكلية تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً .

#### جدول (٤)

تجانس عينة البحث (الاساسية والاستطلاعية في متغير المستوى المهاري و الرقمي قيد البحث)  
(ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف	الالتواء
المتغيرات المهارية	الافتراب	درجة	١.٢٢	٠.٢١	٠.٣٢
	الارتقاء	درجة	١.٤٥	٠.١١	٠.١٥
	تعدية وهبوط	درجة	١.٩٨	٠.١٥	٠.٥٢
	الدرجة الكلية	درجة	٤.٦٥	٠.٦١	٠.١١
المستوى الرقمي	سم	١٥٦.٥٢	١.٣٦	١٥٦.٠٠	٠.١٧

يتضح من الجدول رقم (٤) أن معاملات الالتواء لعينة البحث الكلية في متغيرات المهارية والرقمية وقد تراوحت بين (٠.١٤، ٠.٦٩) أي انحصرت بين (+٣) مما يدل على أن عينة البحث الكلية تمثل مجتمعاً اعتدالياً طبيعياً .

أدوات جمع البيانات المستخدمة:

١ - الأدوات والأجهزة :

- الرستاميتير لقياس الطول (بالسنتيمتر).
- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو جرام).
- شريط قياس (بالسنتيمتر).
- ساعة إيقاف لحساب الزمن (بالثانية).
- جهاز وثب عالي + مراتب.

٢- اختبار مستوى اليقظة الذهنية اعداد الباحثتان

- مقياس حالة اليقظة الذهنية اعداد الباحثتان مرفق (٦)

٣- اختبار المستوى الرقمي في الوثب العالي: مرفق (٧)

٤- اختبار القدرات البدنية : مرفق (٣)

- اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة العضلية للرجلين.
- اختبار الجري المكوكي لقياس مستوى الرشاقة.
- اختبار ثنى الجزع أسفل لقياس مستوى مرونة الجزع.
- اختبار الوقوف على عارضة التوازن لقياس مستوى التوازن.

المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

أولاً: خطوات بناء المقياس

١- الصورة الاولية للمقياس

أ - تحديد محاور المقياس، توصلت الباحثتان من خلال دراسة وتحليل المراجع (٤)(٧) والدراسات (١٥)(١٠)(٢١) والبحوث إلى تحديد محاور المقياس متمثلة في (٥) محاور وتم عرضها على الخبراء\*، جدول (٥)

---

لاقتل خبرتهم في مجال علم النفس عن ١٠ سنوات في مجال الاكاديمي

**المحور الاول: التمييز اليقظ Alertness to Distinction**

" درجة تطوير اللاعب للأفكار الجديدة لتحقيق التميز في الاداء، وطريقته في النظر للمواقف الصعبة بشكل مختلف عن الآخرين "

**المحور الثاني: الانفتاح على الجديد Opening to Living**

" مدى استكشاف وتقبل اللاعب لطرق واساليب التدريب الجديدة و انشغاله بالأفكار والخطط المتطورة التي يقدمها المدرب لتحقيق الاداء المطلوب "

**المحور الثالث : التوجه نحو الحاضر Orientation in the Present**

" درجة انشغال اللاعب بالتدريب والمنافسة واستغراقه في الاداء المهارى "

**المحور الرابع : الوعي بوجهات النظر المتعددة Awareness of Multiple**

**Perspectives**

"مدى إمكانية اللاعب علي تحميل الموقف التنافسي من أكثر من منظور واحد ، وتحديد قيمة كل منظور"

**المحور الخامس: قبول مشاعر وافكار الآخرين Accept the feelings and**

**thoughts of others**

"قدرة اللاعب على قبول وفهم افكار ومشاعر الآخرين، والتعامل معهم بطرق أكثر إيجابية، والتواصل معهم والتأثير فيهم ومساندتهم ، ومشاركتهم والتعاطف معهم"



- مقياس اليقظة الذهنية:

يتكون المقياس من (٣٩) عبارة لقياس مستوى اليقظة الذهنية لدى متسابقات الوثب العالي وعرضها على السادة الخبراء في مجال علم النفس والميدان والمضمار وعددهم (١٠) خبراء لبيان مدى مناسبة تلك العبارات لقياس مستوى اليقظة الذهنية لمتسابقات الوثب العالي عبارات كما في جدول (٥).

جدول (٥)

اتفاق السادة الخبراء حول عبارات مقياس اليقظة الذهنية لدى متسابقات الوثب العالي

ن = ١٠

م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة	م	تكرار	النسبة
١	١٠	%١٠٠	١٣	١٠	%١٠٠	٢٥	٩	%٩٠	٣٧	٨	%٨٠
٢	٩	%٩٠	١٤	٨	%٨٠	٢٦	٨	%٨٠	٣٨	٨	%٨٠
٣	٩	%٩٠	١٥	٨	%٨٠	٢٧	٨	%٨٠	٣٩	١٠	%١٠٠
٤	١٠	%١٠٠	١٦	٧	%٧٠	٢٨	٨	%٨٠			
٥	٨	%٨٠	١٧	١٠	%١٠٠	٢٩	٨	%٨٠			
٦	٨	%٨٠	١٨	٨	%٨٠	٣٠	١٠	%١٠٠			
٧	٨	%٨٠	١٩	٩	%٩٠	٣١	١٠	%١٠٠			
٨	٩	%٩٠	٢٠	٨	%٨٠	٣٢	١٠	%١٠٠			
٩	٨	%٨٠	٢١	٨	%٨٠	٣٣	١٠	%١٠٠			
١٠	٩	%٩٠	٢٢	١٠	%١٠٠	٣٤	١٠	%١٠٠			
١١	٥	%٥٠	٢٣	٩	%٩٠	٣٥	١٠	%١٠٠			
١٢	٩	%٩٠	٢٤	١٠	%١٠٠	٣٦	١٠	%١٠٠			

يتضح من جدول (٥)، أنه انحصرت آراء السادة الخبراء من (٥٠% إلى ١٠٠%) لعبارات مقياس اليقظة الذهنية لدى متسابقات الوثب العالي وقد ارتضت الباحثتان نسبة (٨٠% - ١٠٠% لقبول العبارات قيد البحث).

توزيع العبارات على المحاور المكونة للمقياس

جدول (٦)

توزيع العبارات على المحاور المكونة للمقياس

م	المحاور	ارقام العبارات	المعدل	المستبعد
١	التمييز اليقظ	١-٢-٤-٥-٦-٩-١٠-١٨-١٩	١٨-	
٢	الانفتاح على الجديد	١-٧-٨-١٣-١٤		
٣	التوجه نحو الحاضر	١٦-١٧-٢٠-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥	١٦-٢٥	

		٣٣-٢٨-٢٥		
١١	٢١-١٥-١٢-٣	٢١-١٥-١٢-١١-٣	الوعي بوجهات النظر المتعددة	٤
	-٣٩	-٣٤-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٧-٢٦ ٣٩-٣٨-٣٧-٣٦-٣٥	قبول مشاعر وافكار الآخرين	٥
١	٩	٣٩	أجمالي عدد العبارات	٦

يتضح من جدول (٦) ارقام العبارات المكونة للمقياس تم تعديل عبارات أرقام (٣)، ١٢، ١٥، ١٦، ١٨، ٢١، ٢٥، ٣٣، ٣٩، وتم استبعاد عبارة رقم (١١) وبذلك أصبحت عبارات المكونة للمقياس (٣٨) عبارة.

المعاملات العلمية لمقياس اليقظة الذهنية في البحث الحالي:

\* معامل صدق مقياس اليقظة الذهنية

قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٨) متسابقات من متسابقات الوثب العالي وقد استخدمت طريقة الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية جدول (٧).

### جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس اليقظة الذهنية

(ن = ٨)

العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠.٦٨٤	دال	١٤	٠.٦١٤	دال	٢٧	٠.٨٢٥	دال
٢	٠.٦٥٠	دال	١٥	٠.٦٢٨	دال	٢٨	٠.٨٤٦	دال
٣	٠.٧١٠	دال	١٦	٠.٧٤٥	دال	٢٩	٠.٨٤٩	دال
٤	٠.٧٥١	دال	١٧	٠.٧٥١	دال	٣٠	٠.٨١٤	دال
٥	٠.٧٤٥	دال	١٨	٠.٦٢٨	دال	٣١	٠.٨٦٥	دال
٦	٠.٦٩٨	دال	١٩	٠.٦٨١	دال	٣٢	٠.٨١٣	دال
٧	٠.٦٧٨	دال	٢٠	٠.٦٢١	دال	٣٣	٠.٨٢٥	دال
٨	٠.٦٥٨	دال	٢١	٠.٦٨٧	دال	٣٤	٠.٨٥٦	دال
٩	٠.٦٥١	دال	٢٢	٠.٦٣٢	دال	٣٥	٠.٨٤٧	دال

دال	٠.٧٦٥	٣٦	دال	٠.٦١٧	٢٣	دال	٠.٦٩٨	١٠
دال	٠.٧٦٢	٣٧	دال	٠.٦٢١	٢٤	دال	٠.٦٦١	١١
دال	٠.٧٦٩	٣٨	دال	٠.٨٩٦	٢٥	دال	٠.٧٦٥	١٢
دال	٠.٨٥٦	٣٩	دال	٠.٨٤٧	٢٦	دال	٠.٧١٦	١٣

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (٠,٠٥)، مما يدل صدق الاختبار.

#### معامل ثبات لمقياس اليقظة الذهنية:

قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٨) متسابقات من متسابقات الوثب العالي بملعب كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان وإيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكروبناخ.

#### جدول (٨)

#### معامل مقياس اليقظة الذهنية بطريقة الفاكروبناخ

(ن = ٨)

معامل إلفا	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية
٠.٧٩٧ *	٣.٥١٤	٤٢.٦٩	

\* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة ( ٠,٠٥ ) = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (٨) أن قيمة معامل الارتباط بطريقة الفاكروبناخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل ثبات الاختبار.

#### المعاملات العلمية لاختبار المتغيرات البدنية والمهارية في قيد البحث:

قامت الباحثتان بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (٨) متسابقات من متسابقي الوثب العالي بكلية التربية الرياضية جامعة حلوان وقد استخدمتا طريقة المقارنة الطرفية بين الربيع الاعلى والربيع الادنى كما في جدول (٩).

أ - الصدق:

#### جدول رقم (٩)

معامل صدق التمايز لاختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الوثب العالي

(ن = ٨)

قيمة ( ت )	الربيع الادنى		الربيع الاعلى		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		

٣.١٢	٠.٣٥	١.١١	٠.٣٤	١.٥٩	درجة	الاقتراب	المتغيرات الاداء المهارى
٣.٥٦	٠.١٧	١.٢٨	٠.١٧	١.٥٨	درجة	الارتقاء	
٣.٢١	٠.٢١	١.٣٩	٠.٣٥	٢.١٠	درجة	تعدية وهبوط	
٣.٢٤	٠.١٨	٣.٧٨	٠.٤١	٥.٢٧	درجة	الدرجة الكلية	
٣.١٧	٠.٣٢	١٣١.٣٢	٠.٢٢	١٥١.٣٢	سم	المستوى الرقمي	
٣.٩٨	٠.٣٢	٢٥.٣١	٠.١١	٣٠.١١	سم	الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات البدنية
٣.١٤	٠.١٧	١٤.٣٢	٠.٧٤	١٢.١٢	زمن	الجري المكوكي	
٣.٢١	٠.٢١	٣.٣٦	٠.٢١	٥.١٤	سم	ثنى الجزع أسفل	
٣.٥٩	٠.٨٧	٢.٦٠	٠.٢٩	٣.٤٤	زمن	الوقوف على عارضة التوازن	

قيمة ت الجدولية عند مستوي  $0.05 = 2.048$

يتضح من جدول رقم (٩) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين الربيع الاعلى والربيع الادنى عند مستوي  $(0.05)$  مما يدل علي صدق اختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الوثب العالي.

#### ب- الثبات:

قامت الباحثتان بحساب معامل ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الوثب العالي عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعة من متسابقات الوثب العالي بمنتخب كلية التربية الرياضية للبنات -جامعة حلوان تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث وخارج عينة البحث وقوامها (٨) متسابقات وإعادة تطبيقها على نفس المتسابقات مرة أخرى خلال أسبوع من التطبيق الأول في الفترة من ٢٦/٩/٢٠٢١ الى ٣/١٠/٢٠٢١ لحساب معامل الثبات وبدل معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني على معامل ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الوثب العالي.

#### جدول (١٠)

معامل الثبات لاختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى في الوثب العالي

(ن = ٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع±	س	ع±	س			
٠.٩٢٠	٠.٢١	١.٣٣	٠.١٧	١.٢٩	درجة	الاقتراب	متغيرات الاداء المهارى
٠.٩٢٨	٠.١٨	١.٣٩	٠.١١	١.٣٣	درجة	الارتقاء	
٠.٩٤٧	٠.٣٢	١.٩٨	٠.٢١	١.٨٥	درجة	تعدية وهبوط	
٠.٩٦٥	٠.١٤	٤.٧٠	٠.١٩	٤.٤٧	درجة	الدرجة الكلية	
٠.٩٧١	١.١٢	١٦٥.٢٨	١.٣٦	١٦٢.٢٥	سم	المستوى الرقمي	
٠.٩٤١	٠.٢١	٢٩.٩٠	٠.٣٢	٢٩.٥٠	سم	الوثب العمودي من الثبات	المتغيرات

٠.٩٦٨	٠.٢٥	١٢.١٥	٠.٣٦	١٢.١٠	زمن	الجري المكوكي	البدنية
٠.٩٧٤	٠.٤١	٥.٢٠	٠.١١	٥.١٥	سم	ثنى الجزع أسفل	
٠.٩٢٢	٠.١٧	٣.٤٨	٠.١٤	٣.٤٥	زمن	الوقوف على عارضة التوازن	

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠.٠٥) = ٠.٤٢٣

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود علاقة ارتباطيه دالة بين التطبيق الأول والثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية مما يدل على ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والاداء المهارى قيد البحث.

**البرنامج المقترح لتمرينات الهاتيوجا: (قيد البحث)**

**خطوات بناء البرنامج:**

**(١) تحديد الهدف من تمرينات الهاتيوجا:**

يهدف برنامج تمرينات الهاتيوجا إلى:

\* تحسين مستوى اليقظة الذهنية لدى عينة البحث.

\* تحسين مستوى الاداء المهارى لمتسابقات الوثب العالي.

**(٢) تحديد أسس وضع برنامج تمرينات الهاتيوجا:**

١-مراعاة الهدف من برنامج تمرينات الهاتيوجا وهو تحسين اليقظة الذهنية ومستوى الاداء المهارى والرقمي في الوثب العالي.

٢- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو للمرحلة السنية.

٣- مرونة البرنامج وقبوله للتطبيق العملي.

٤- إتباع الأسلوب العلمي في تنفيذ البرنامج بما يتناسب مع المرحلة السنية لعينه البحث.

٥-مراعاة الشمول والدقة في إختيار وتنفيذ البرنامج.

**(٣) تخطيط برنامج تمرينات الهاتيوجا:**

بعد اطلاع الباحثان على المراجع والأبحاث العلمية المتخصصة في تمرينات الهاتيوجا قامت بإعداد "استمارة محددات بناء البرنامج المقترح" مرفق (٢) ، وعرضها على (١٠) خبراء مرفق(١) وحساب نسبة الاتفاق كما هو موضح بجدول (٧) وبناء على ما سبق وفقاً لتحديد الهدف فقد تم تحديد ما يلي:-

**جدول (١١)**

**أراء الخبراء في عناصر برنامج تمرينات الهاتيوجا**

م	عناصر البرنامج	رأى الخبراء
١	مده البرنامج	شهرين

٢	عدد الأسابيع	(٨) اسابيع
٣	عدد الوحدات في كل أسبوع	٣ وحدات
٤	زمن كل وحدة	٦٠ دقيقة

يتضح من جدول (١١) أن جاءت نتائج العرض على الخبراء وعددهم (١٠) خبراء والمبينة أسمائهم مرفق (١) وجاءت موافقة الخبراء بان تكون مدة البرنامج المقترح لتمرينات الهاتيوجا شهرين بواقع (٨) اسابيع ، ويتكون كل أسبوع من (٣) وحدات ، مدة كل وحدة (٦٠) دقيقة بناء على رأى الخبراء مرفق (١)

#### الخطوات التنفيذية للبحث

##### القياسات القبلية:

قامت الباحثتان بإجراء القياسات القبلية على العينة الأساسية للبحث في الفترة من

٤-٧ / ١٠ / ٢٠٢١ م.

##### - تطبيق برنامج تمرينات الهاتيوجا:

قامت الباحثتان بتطبيق برنامج تمرينات الهاتيوجا على متسابقات الوثب العالي بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان وقوامها (١٠) متسابقات (مجموعة البحث) وذلك لمدته (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات في الأسبوع هي أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) مدة الوحدة (٦٠) دقيقة، في الفترة من ١٠ / ١٠ / ٢٠٢١ وحتى ١٢ / ٥ / ٢٠٢١ م.

##### - القياسات البعدية:

تم إجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق برنامج تمرينات الهاتيوجا على العينة الأساسية في المتغيرات قيد البحث وذلك في الفترة من ٦ - ٩ / ١٢ / ٢٠٢١ م، وقد راعت الباحثتان نفس الشروط والظروف التي تم إتباعها في القياسات القبلية.

#### المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار دلالة الفروق ومعدل التحسن.
- معامل الالتواء.
- الوسيط.
- قيمة (ت) الجدولية.
- معامل الارتباط.

#### عرض النتائج ومناقشتها:

#### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدى في اليقظة الذهنية لدى متسابقات الوثب العالي

ن=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
اليقظة الذهنية	درجة	٤٢.٦٩	٤.٦٩	٦٥.٣٦	٥.٩٨	٢٢.٦٧	٣٤.٦٨%	٧.٨٥	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٥) = ١.٨٦٠

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في اليقظة الذهنية لدى متسابقات الوثب العالي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية (٧.٨٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في مستوى بعض الاداء المهارى والرقمي في الوثب العالي

ن=١٠

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
مستوى الاداء المهارى	الاقتراب	١.٢٨	٠.٣٢	٢.١٥	٠.٢٨	٠.٨٧	٦٧.٩٦%	٤.٤٥	دال
	الارتقاء	١.٤٦	٠.٢٨	٢.٢٩	٠.٤١	٠.٨٣	٥٦.٨٤%	٤.٣٦	دال
	تعدية وهبوط	١.٩٤	٠.٢١	٣.١٥	٠.٣٢	١.٢١	٦٢.٣٧%	٤.٤٧	دال
	الدرجة الكلية	درجة	٤.٦٨	٠.٤٧	٧.٥٩	٠.١٨	٢.٩١	٦٢.١٧%	٤.٦٣
المستوى الرقمي	سم	١٥٦.٢٨	٠.٣٩	١٦١.٣٢	٠.٣٢	٥.٠٤	٣.١٢%	٣.٦٤	دال

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٥) = ١.٨٦٠

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى والرقمي لدى متسابقات الوثب العالي حيث تراوحت قيمة (ت) الجدولية ما بين (٤.٣٦ إلى ٤.٥٢) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

### مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى اليقظة الذهنية لدى متسابقات الوثب العالي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية (٧.٨٥) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وتعزو الباحثان ذلك الى تدريبات الهاتيوجا Hathayoga بما تشمل عليه من أوضاع وتدريبات ذهنية و جسدية تؤدي بطريقة انسيابية وممنهجه والتي ساهمت في حدوث تناغم في التخيل الذهني والحركة الجسدية مع طريقة التنفس بطريقة متزنة هادفة تعمل على زيادة المرونة ومدى الحركة وتحسن من توازن الجسم ، كما أنها تنمي لدى الفرد قوته على التركيز والتأمل والانتباه والاسترخاء .

وترى الباحثان أن استخدام تمرينات الهائيوجا قد ساهمت في تطوير مستوى اليقظة الذهنية لدى متسابقات الميدان والمضمار، حيث تساعد تدريبات الهائيوجا على تحسين كل من مستوى الاسترخاء النفسي والتي بدورها تحسن الصورة الذهنية للطالبة التي تقوم بعملية الأداء المهارى وينعكس ذلك على تحسن توازن الجسم وزيادة مستوى المرونة بالجسم وتحسين مستوى أطاله العضلات العاملة بالجسم كما تساعد في زيادة قوة المفاصل والأربطة العاملة على المفاصل بالإضافة أن هذه الفروق ترجع إلى استخدام البرنامج المقترح لتمرينات الهائيوجا لتنمية وتطوير مستوى الاداء المهارى والرقمي لدى متسابقات الميدان والمضمار، حيث اشتمل على تدريبات لتنمية المرونة وتمرينات القوة.

كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا تشاد وآخرون *Chad et al.* (٢٠٠٣)(١٩)، وميلان وآخرون *Malathi . al.* (٢٠٠٠)(٢٥) الى ان تدريبات الهائيوجا بما تشمل عالية من تدريبات وأوضاع جسدية وتدريبات للتنفس لها تأثير إيجابي على تركيز الانتباه وتعميق الوعي والادراك الذاتي والثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء والتفكير السريع وتقليل الضغوط النفسية ، وتعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية كالتوازن والمرونة والرشاقة والتوافق وقوة عضلات الذراعين والرجلين والظهر والبطن.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على انه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في اليقظة الذهنية لدى متسابقات الوثب العالي ولصالح القياس البعدي.

كما تتفق هذه النتائج مع ما اشار اليه "أمال يوسف" (٢٠٠٤م) (٣) حيث اشارت إلى أن التدريبات الرياضية والانتظام في هذه التدريبات لها تأثير ايجابي على الجانب الذهني والنفسي وتنمية الجوانب المهارية والقدرات الحركية والبدنية.

كما أن البرنامج التقليدي يساعد على تحسين الصحة العامة فقط، لكن البرامج المقننة للجانب الذهني- النفسي- البدني، تعد أفضل خصوصاً كونها تساعد المتسابقات على الالتزام بجرعات محددة من التدريبات الذهنية والنشاط البدني التي يكونها تساعد في تنمية وتطوير الجانب الذهني- النفسي- البدني. (١٥ : ٣٥)(٢١:٦٢)

وتعزو الباحثان هذا التحسن الى ممارسة تدريبات الهائيوجا بانتظام أدى الى تحسين المستوى الرقمي كما ساعد على الأداء بسهولة وانسيابية وترابط متسلسل عند الأداء المهارى لسباق الوثب العالي والارتقاء، وان كان التقدم قد فاق القياس القبلي الا ان البرنامج المقترح قد ساهم أيضا في تحسين مستوى الأداء لسباق الوثب العالي.



كما تتفق هذه النتائج مع دراسة كلا دام ديون وآخرون Damodaran et. al. (٢٠٠٢)(٢١)، الى ان تدريبات الهاتيوجا تساعد على التنمية النفسية والبدنية وتحسن في مستوى أداء المهارات الحركية في سباق الوثب العالي.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه "سعد محمد" (٢٠١٩م)(١٠) إلى ان ضبط وتعديل الحالة النفسية والبدنية للاعب ، وخفض مستويات الضغط والقلق والتوتر لدى اللاعب سواء قبل- أثناء- بعد المنافسة، تجعل اللاعب هادئا وواقفا من نفسه وقادر على التحكم في ذاته وأكثر قدرة على تركيز الانتباه مما يوتر إيجابيا على مستوى الأداء.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني والذي ينص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في المستوى الرقمي لدى متسابقات الوثب العالي ولصالح القياس البعدي

#### الاستنتاجات

- أثر استخدام تدريبات الهاتيوجا تأثيرا ايجابيا على اليقظة الذهنية لدى متسابقات الوثب العالي.
- أثر استخدام تدريبات الهاتيوجا تأثيرا ايجابيا على مستوى الأداء المهارى والرقمي لدى متسابقات الوثب العالي.

#### التوصيات

- استخدام تدريبات الهاتيوجا المقترحة لما لها من تأثير إيجابي على تحسن الصفات النفسية والمهارية في مسابقات الميدان والمضمار.
- التوسع في استخدام تمارين الهاتيوجا لمناسبتها لرياضة الميدان والمضمار.
- إجراء دراسات مشابهة على تأثير تدريبات الهاتيوجا على الكفاءة البدنية في سباقات الميدان والمضمار الأخرى.

#### المراجع

١-أحمد بشير الشريف (٢٠٠٨م): الوثب والقفز في العاب القوى، دار الجماهيرية للنشر والتوزيع والاعلان، ط٥، ليبيا.

٢-الهام عبد العظيم فرج ، أمال محمد مرسى (٢٠٠٥) : "تأثير برنامجين للتمارين الهاتيوجيا والمشي على بعض المتغيرات السيكوفسيولوجية والبدنية للعلامات

- بالبنوك" ، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة، المجلد الثاني والعشرون، يناير، مصر
- ٣- أمال محمد يوسف (٢٠٠٤): "فاعلية برنامج الهاثيوجيا على بعض المتغيرات النفسية والبيولوجية وعلاقتها بمستوى الأداء للتعبير الحركي" ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ،الإسكندرية.
- ٤-أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٦): السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، المجلد (٢١)، العدد (٢)، القاهرة.
- ٥-بسطويسى احمد بسطويسى: سباقات المضمار، ومسابقات الميدان " تعليم-تكنيك-تدريب" ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٦ - بسمه فريد خالد كحلة (٢٠١٠) : "تأثير تدريبات الهاثيوجيا على بعض اللياقة البدنية ومستوى اداء الكاتا لناشئ الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان ، القاهرة.
- ٧ - رافع النصير الزغلول، عماد عبد الرحيم الزغلول (٢٠٠٧) : علم النفس المعرفي، دار الشروق،الأردن.
- ٨- ريم محسن حسن(٢٠٠٤): "فاعلية برنامج تمرينات هوائية وتمرينات الهاثيوجيا علي آلام اسفل الظهر للسيدات من سن (٤٠- ٤٥ سنة)"، ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ،المجلد العشرون ،العدد الثالث، الجزء الثاني، يناير، القاهرة.
- ٩-سامي محسن الختاتنه (٢٠١٩): فعالية برنامج للتدريب على اليقظة العقلية في خفض الضغط النفسي وتحسين نمط الحياة لدى طلبة جامعة حكومية في الأردن، دراسات - العلوم التربوية، المجلد (٤٦)، الأردن.
- ١٠-سعد محمد عبد الله الحارثي (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بأعراض القلق لدى طلاب الكلية التقنية بمحافظة بيشة، المجلة التربوية، العدد (٥٧)، كلية التربية، جامعة سوهاج.
- ١١- سلميان احمد حجر، عويس محمد الجبالي (٢٠٠١م): العاب القوى النظرية والتطبيق، مطبعة التيسير،القاهرة.
- ١٢-سلام محمد علي (٢٠١٨): اليقظة العقلية لدى طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد (٢٥)، العدد الثالث، كلية التربية للعلوم الإنسانية.

- ١٣- سهير رعد يحيى، أسيل جليل كاطع (٢٠١٩): اليقظة العقلية وعلاقتها بالسباحة الحرة ٢٥م لمتسابقات المرحلة الثالثة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (١٢)، العدد (٤)، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية.
- ١٤- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ١٥ - شيماء عبد الله عطية (٢٠٠٩) : " تأثير الهاتيوجيا على بعض المتغيرات النفسية ومستوى الاداء في التعبير الحركي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٦- ميادة محمد على الأخضر(٢٠٠٧):"فاعلية برنامج التمرينات الهوائية وتمرينات الهاتيوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجه الضغوط النفسية "رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، القاهرة.
- ١٧- هويدا العصرة واخرون(٢٠٠٨):"تأثير برنامج الهاتيوجا باستخدام الكرة السويسرية على بعض المتغيرات البدنية والنفسية وحساسية الأذن الداخلية"، بحث منشور، مجلة علمية للتربية البدنية والرياضية، العدد الاول، أكتوبر، القاهرة .
- 18-Brown, K.& Ryan, R. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 14, 71-76.
- 19- Chad timmermans.et.al(2003):the effectiveness yoga exercise on exity and mood for athletes.
- 20- Damodaran et.al(2002): the effectiveness yoga exercise on the psychological and physiological abilities of woman and men at the mid age
- 21-Gawinski, kali (2012) : the effects of type of yoga training on physiological and psychological fitness in college aged men and women . university of Windsor (Canada)
- 22-Gallo Samantha(2009) : A comparison of flexibility after a single-bout of Ashtanga and Bikram Yoga. California State University.
- 23-Hassed, C. (2016). Mindful learning: why attention matters in education. *International Journal of School Educational Psychology*. 4(1), 52- 60.
- 24-Langer, E. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of social Issues*. 56(2),1-9.
- 25-Malathi and damodran (2000) :the the effectiveness yoga exercise on axity during the day.
- 26- Milada krajci (2003): mentel trining and breathing technique and yoga as apartof psychological trining for difrentsport.

- 27-Neff, D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 233-250.
- 28-Tang, Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(14), 213-225.