

## تأثير برنامج لتمارين الفالون دافا علي بعض المتغيرات البدنية والسيكولوجية في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

\*أ.م.د/ فاطمة محمود غريب

\*أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

### مقدمه ومشكلة البحث

تعد التربية الرياضية هي أحد المجالات التي تهدف الي تنمية واتقان الفرد من خلال الرياضة والنشاط البدني ليصبح مواطنا صالحا مبدعا ومنجزا ، ولتحقيق هذا الهدف يجب استخدام المنهج العلمي كنقطة انطلاق للعولمة والمبدأ الاساسي للافاق الجديدة ، وقد شهدت مجالات التربية الرياضية عامة ، والعروض الرياضية بشكل خاص خلال الاونة الاخيرة تطورا هائلا زاد من ارتباطها بالعلوم الاخري مثل الفسيولوجي وعلم النفس وعلم الحركة والتربية .

وفي عصرنا الحالي أكد العديد من العلماء اهتمامهم بوضع أسس وأساليب تحقق أغراض التمرينات باعتبارها أصل النواحي الرياضية وأساس لكل الحركات البدنية. (9: ٣ )

ومن خلال اطلاع الباحثة للمراجع والكتب العربية (2) (16) (18) والأجنبية (19) (20) (21) (23) (24) وأيضا شبكة الانترنت (25) (26) توصلت إلي وجود نوع من التمرينات يعرف باسم تمرينات الفالون دافا (Falun-Dafa).

ومن الجدير بالذكر أن ممارسة التمرينات الرياضية وخاصة تمرينات الفالون دافا تساعد الفرد علي خفض القلق وتنمية القدرة علي الاسترخاء وتزيد الطاقة وتجعل العقل أكثر وضوحا وتركيزا وتساعد علي تحسين كبير في الصحة واللياقة البدنية وتنمية الجسم وتتميز بحركاتها البطيئة الهادئة. (25) (26)

وتعتبر "الفالون دافا" شكل من أشكال الفنون الصينية القديمة وقد تأسست علي يد "لي هونج زي عام ١٩٩٢م ، فهي من أكثر الرياضات شعبية في الصين، لأنها تؤثر علي الناحية الجسمية والناحية المعنوية للفرد في حياته العامة. (20: ٢٩)

وتتميز تمرينات الفالون دافا عن باقي التدريبات الاخري بأن حركتها أكثر استرخاء وهدوء وسهولة مما جعلها تناسب جميع الاعمار من الجنسين ، وتحتوي علي بعض الحركات البطيئة،

الي جانب تمرينات التأمل والتنفس والاسترخاء ، والتي تناسب كافة الاعمار، وهي طريقة سهلة التعلم، وممتعة في ممارستها.(25)

وتنقسم تمرينات الفالون دافا الي خمس مجموعات وقوفا وجولوسا وتتضمن سلسله من المفاهيم وتكتمل التمارين بفترة من التأمل جلوسا وهي تمارين هادئة، متأنية، وتعلمها سهل وليست هناك أنماط تنفس محدهه يجب التمسك بها فالمقصود من هذه التمارين فتح قنوات الطاقة في الجسم وتحسين اللياقة البدنية والاسترخاء وهي كالآتي:

١. استعراض الايدي.

٢. وضع الفالون وقوفا.

٣. وصل قضيبي الكون.

٤. الدورة السماوية للفالون.

٥. تنمية القدرات الخارقة. ( 20 : ٩٥ ) ( 23 : ١٤٣-١٥٠ )

كما أن ممارسة الفالون دافا بسيطة ولكنها عميقة وفعالة وهي تتكون من جزئين أساسيين "تحسين الذات-القيام بالتمارين الخمس الهادئة" وهذه التمارين تحتوي علي تمرينات "تأمل-تنفس-استرخاء" وهي سهلة التعلم وفي نفس الوقت مهدئة ومنشطة والكثير من ممارسي الفالون دافا يحبون الممارسة الجماعية للتمارين في المنتزهات في الهواء الطلق.( ٢٥ )

وتعتبر العروض الرياضية نشاطا بدنيا مهما وفعالا لما له من آثار ايجابية عديدة علي الافراد والمجتمع، لذلك فان معظم الدول المتقدمة تعلق أهمية علي النشاط الرياضي وتجهز له الامكانيات المادية والبشرية لادراكها بضرورته بالنسبة للفئات العمرية المختلفة، بالاضافة الي ذلك فان العديد من الدول العربية وخاصة جمهورية مصر العربية أصبحت مهتمة جدا بالمهرجانات والعروض الرياضية.( 5 : ١١١ )

كما انها تمكن الفرد من اكتساب العديد من القيم والسمات والاخلاق الحميدة والروح الاجتماعية من خلال التدريب الجماعي والتعاون بين المشاركين أثناء التدريب، بالاضافة الي انها تؤثر في شخصية الفرد وتكسبه الثقة بالنفس من خلال شعوره بالتفوق والامتياز بجانب اكتسابه الصفات البدنية نتيجة لقدرته علي الاداء الجيد ، وخاصة اذا ما شعر بتقدير الاخرين ، وبالتالي يؤدي الي الارتقاء بالمستوي الفني وتحقيق مستوي عال من الاداء.( 7 : ٢٧٧ )

وتتضح أهمية العروض الرياضية وما لها من تأثير قوي وخاصة لدي طالبات كليات التربية الرياضية من حيث اكتساب اللياقة البدنية بما ينعكس علي الاحساس بالرضا الحركي والنفسي

والمهني ، كما تنمي لدي الطالبات الثقة بالنفس والاحساس بالذات ووجود معني للحياة، واكتساب الصحة والوقاية من الامراض والتي في مجملها تعبر عن السمات الشخصية للطالبات، والتي جانب ما تكتسبه من مختلف السمات الشخصية والاجتماعية والبدنية والمهارية والروح الجمالية نتيجة المشاركة والعمل كفريق لتنمية روح الجماعية والتعاون فيما بينهم أثناء التدريب بشكل ايجابي.(4:٨٤) (8:٦١)

ومن خلال تدريس الباحثة مادة العروض الرياضية لطالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس لاحظت عدم قدرة الطالبات علي أداء العرض الرياضي كاملا مع ظهور أعراض التعب وافتقارهم الوصول لمرحلة الأداء المطلوب ، وقد أرجعت الباحثة ذلك إلي هبوط أو ضعف في عناصر اللياقة البدنية ، كما لاحظت انخفاض مستوي الأداء في الامتحان التطبيقي لهذه المادة ويرجع ذلك لما تتطلبه هذه العروض من جهد نفسي وعصبي بالإضافة إلي ما تتعرض إليه الطالبات من كثرة المناهج وإضافة مواد جديدة لهن مما يجعل الطالبات تتعرض لضغط نفسي وتوتر يؤدي إلي انخفاض مستوي أدائهن في الامتحان التطبيقي ، ونتيجة لما تحويه مادة العروض من جمل حركية متنوعة"فردية-زوجية-جماعية" وما تحتاج إليه من ابتكار وانسيابية وتسلسل في فترة زمنية معينة تعتمد علي التركيز والانتباه والثقة بالنفس والتفكير السريع فقد وضعت الباحثة برنامجا لتمرينات الفالون دافا يعمل علي التركيز ورفع كفاءة المستوي النفسي والبدني المرتبط بالصحة ويثير روح التشويق والهدوء ، لان الطالبة تعتبر وحدة عضوية متكاملة وليست وحدة بدن فقط أو وحدة نفس فقط، كما إن النظر اليها كوحدة متكاملة يكمن من تميزها ورفع مستواها مما جعل الباحثة تعمل علي تصميم برنامج لتمرينات الفالون دافا لتتعرف علي تأثيره علي متغيرات اللياقة البدنية وتشمل (مرونة الجذع-مرونة الفخذ-الرشاقة-توافق) والسيكولوجية وتشمل (الضغوط النفسية- القدرة علي الاسترخاء -القدرة علي تركيز الانتباه -القدرة علي التفكير السريع) في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية.

#### أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف علي تأثير برنامج لتمرينات الفالون دافا علي بعض المتغيرات البدنية والسيكولوجية في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

## فروض البحث

- توجد فروق بين متوسطات القياسين "القبلي والبعدى" للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية(مرونة الجذع-مرونة الفخذ-الرشاقة-توافق) والسيكولوجية (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء -القدرة على تركيز الانتباه -القدرة على التفكير السريع) في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق بين متوسطات القياسين "القبلي والبعدى" للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات البدنية(مرونة الجذع-مرونة الفخذ-الرشاقة-توافق) والسيكولوجية (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء -القدرة على تركيز الانتباه -القدرة على التفكير السريع) في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة لصالح القياس البعدى.
- توجد فروق بين متوسطات القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية(مرونة الجذع-مرونة الفخذ-الرشاقة-توافق) والسيكولوجية (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء -القدرة على تركيز الانتباه -القدرة على التفكير السريع) في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة لصالح المجموعة التجريبية.

## مصطلحات البحث

## تمرينات الفالون دافا

مجموعة من الحركات الرقيقة السهلة التي تؤدي الي تهذيب الجسم والعقل والروح من خلال التأمل كما أنها تعتمد علي التنفس العميق والاسترخاء (٢٤ : ٦٩)

## الدراسات المرجعية

## أولاً: الدراسات المرجعية العربية

١-دراسة مهند محمد أبوحممر(٢٠١٨م) (١٦) وعنوانها" فاعلية تمرينات الفالون دافا علي مستوى التوتر العضلي وتركيز الانتباه ومستوي دقة الارسال والضرب الساحق لدي لاعبي الكرة الطائرة " وتهدف الدراسة الي التعرف علي فاعلية تمرينات الفالون دافا علي مستوى التوتر العضلي وتركيز الانتباه ومستوي دقة الارسال والضرب الساحق لدي لاعبي الكرة الطائرة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة باتباع القياسين القبلي والبعدى، وجاءت أهم النتائج ان تدريبات الفالون دافا المقترحة ادت الي خفض مستوى التوتر العضلي وتحسين مستوى تركيزالانتباه وتحسين دقة الاداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة.

٢-دراسة شريف محمد عبدالواحد (٢٠١٥م) ( ٣ ) وعنوانها" فاعلية تدريبات الفالون دافا علي مواجهة الاكئاب وقلق المستقبل لدي طلاب السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية"، وتهدف الدراسة الي التعرف علي فاعلية تدريبات الفالون دافا علي مواجهة الاكئاب وقلق المستقبل لدي طلاب السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة باتباع القياسين القبلي والبعدي، وجاءت أهم النتائج ان تدريبات الفالون دافا ادت الي زيادة قدرة علي مواجهة الاكئاب ومواجهة قلق المستقبل لدي طلاب مرضي السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية.

٣-دراسة هشام اسماعيل هلال (٢٠١٤م) ( ١٨ ) وعنوانها"تأثير تدريبات الفالون دافا علي تنمية بعض المهارات النفسية ومستوي الاداء المهاري للسباحين" وتهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات الفالون دافا علي تنمية بعض المهارات النفسية ومستوي الاداء المهاري للسباحين واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخري ضابطة باتباع القياسين القبلي والبعدي، وجاءت أهم النتائج ان تدريبات الفالون دافا ادت الي تنمية بعض المهارات النفسية ومستوي الاداء المهاري للسباحين.

ثانيا: الدراسات المرجعية الأجنبية:

٤-دراسة جاسون ليو ، جوين دي كوبر Jason Lue& Guende Koper (٢٠٠٧م) ( ١٩ ) وعنوانها"دراسة التاثيرات النفسية والبدنية للفالون دافا" وتهدف الي التعرف علي تاثير ممارسة تدريبات لفالون دافا علي الناحية النفسية والبدنية "، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي علي عينة قوامها ٥١ طالب بالمرحلة الجامعية ، وكانت أهم النتائج التي تم التوصل اليها ان ممارسة الفالون دافا يشمل منتظم تساعد علي التنمية النفسية والبدنية للممارسين.

التعليق علي الدراسات المرجعية

-بالنسبة للاهداف: بعض الدراسات هدفت الي معرفة تاثير تمرينات الفالون دافا علي المتغيرات النفسية ، والبعض الاخر تنمية المتغيرات البدنية و مستوي الاداء المهاري.

-بالنسبة للمنهج: استخدمت الدراسات المنهج التجريبي.

-بالنسبة للعينة: تناولت الدراسات المرجعية مراحل التعليم المختلفة كالمرحلة الجامعية مثل دراسة جاسون ليو ، جوين دي كوبر ٢٠٠٧م .

-بالنسبة للنتائج: اشارت نتائج الدراسات الي تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الفالون دافا علي المجموعة الضابطة والتي استخدمت الطريقة التقليدية.

#### أوجه الاستفادة من الدراسات المرجعية

-تحديد أهداف وفروض البحث.

-تحديد الخطوات العلمية المتبعة في اجراءات البحث.

تحديد الفترة الزمنية المناسبة لتطبيق البحث.

-وضع البرنامج التعليمي المقترح واختيار التطبيقات المناسبة

-تحديد المنهج الاحصائي.

#### إجراءات البحث :

**منهج البحث :** استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك باستخدام أسلوب التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية.

#### مجالات البحث:

#### المجال البشري:

- **مجتمع البحث :** يمثل مجتمع البحث طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس التربية الرياضية ، بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة والمقيدين بالعام الجامعي (٢٠٢١م - ٢٠٢٢م) وعددهم ١٢٠ طالبة.

- **عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة شعبة تدريس التربية الرياضية "تخصص العروض الرياضية" والمقرر عليهم مادة تصميم العروض الرياضية وعددهم ٣٢ طالبة ويمثلوا المجموعة الضابطة و التجريبية ، وتم اختيار عينة استطلاعية عددهم ٢٠ طالبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية.

**المجال المكاني:** الصالة المغطاة بالقرية الاوليمبية - جامعة المنصورة.

**المجال الزمني:** الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م في الفترة من ٢٠٢٢/٢/٢٦ م الي ٢٠٢٢/٥/٢٥ م.

تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات النمو ومتغيرات اللياقة البدنية والسيكولوجية وجدول (١) ، (٢) يوضح التجانس بين المجموعة الأساسية والاستطلاعية للبحث.

## جدول (١)

اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في متغيرات الأنثروبومترية

(السن - الطول - الوزن) ن = ٣٢ طالبة

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩.٥٢	١٩.٥٠	٠.٥١	٠.١٨
الطول	سم	١٦٣.٣٢	١٦٣.٥٤	٣.٩٤	٠.١٥
الوزن	كجم	٦٣.٣٢	٦٣.٥٠	٣.٦٠	٠.١٣

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات (السن - الطول - الوزن) لأفراد عينة البحث الأساسية قد تراوحت ما بين (٠.١٣ : ٠.١٨)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

## جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية والسيكولوجية ن = ٣٢

المتغيرات البدنية	المتغيرات البدنية والسيكولوجية	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات البدنية	مرونة الجذع ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	٥١.٥٠	٥١	٣.١٣٢	٠.٣١٦
المتغيرات البدنية	مرونة الفخذ فتحة الرجل	سم	٢١.٤٧	٢٢	١.٣٩١	٠.٣٧٦
المتغيرات البدنية	الرشاقة انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث	ث	٤.٤٧	٥.٠٠	١.٠١٦	٠.١٠٧-
المتغيرات البدنية	التوافق اختبار الدوائر المرقمة	ث	٤.٣٤	٤.٥٠	٠.٩٣٧	٠.٠١٥-
المتغيرات السيكولوجية	ضغط نفسية	درجة	٣٠.٩١	٣١	١.٧٢٩	٠.٣٢٥-
المتغيرات السيكولوجية	القدرة على الاسترخاء	درجة	٣٥.٢٥	٣٦	٢.٠٣٢	١.٣٢٣-
المتغيرات السيكولوجية	القدرة على تركيز الانتباه	درجة	١١.١٢٥	١١	٠.٩٧٦	٠.٦٢٥
المتغيرات السيكولوجية	القدرة على التفكير السريع	ق	٥.١٦	٥	٠.٩٥٤	٠.٦٢٠

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة لمتغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتغيرات السيكولوجية لأفراد عينة البحث الأساسية قد تراوحت ما بين (٠.٦٢٥ : ١.٣٢٣)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين  $\pm ٣$  مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

## تكافؤ عينة البحث

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث، كما هو موضح بجدولي (٣)، (٤).

## جدول (٣)

الدلالات الإحصائية بين قياسات مجموعتي البحث (التجريبية-الضابطة) في

المتغيرات الأنثروبومترية (السن-الطول-الوزن) ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		س <sup>-</sup> ١	س <sup>-</sup> ٢	س <sup>-</sup> ٢	س <sup>-</sup> ٢
السن	سنة	١٩.٤٩	١٩.٥٩	١٩.٥٩	١٩.٥٩
الطول	سم	١٦٣.٢٠	١٦٣.٥٨	١٦٣.٥٨	١٦٣.٥٨
الوزن	كجم	٦٣.٢٣	٦٣.٨٠	٦٣.٨٠	٦٣.٨٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم ت المحسوبة للقياسات الأنثروبومترية بين المجموعتين التجريبية - الضابطة قد تراوحت ما بين (٠.٢٦ : ٠.٥٠) وهذه القيم أقل من قيمة ت الجدولية والتي بلغت (٢.١٣١) عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

## جدول (٤)

الدلالات الإحصائية بين قياسات مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة)

في متغيرات اللياقة البدنية والسيكولوجية ن<sub>١</sub> = ن<sub>٢</sub> = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
		س <sup>-</sup> ١	س <sup>-</sup> ٢	س <sup>-</sup> ٢	س <sup>-</sup> ٢
المتغيرات البدنية					
مرونة الجذع ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	٥١.٦٩	٥١.٣١	٥١.٣١	٥١.٣١
مرونة الفخذ مفتحة البرجل	سم	٢١.٣٨	٢١.٥٦	٢١.٥٦	٢١.٥٦
الرشاقة انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث	ث	٤.٣٨	٤.٥٦	٤.٥٦	٤.٥٦
التوافق اختبار الدوائر المرقمة	ث	٤.٢٥	٤.٤٤	٤.٤٤	٤.٤٤
المتغيرات السيكولوجية					
ضغط نفسي	درجة	٣٠.٧٥	٣٠.٠٦	٣٠.٠٦	٣٠.٠٦
القدرة علي الاسترخاء	درجة	٣٥.٤٤	٣٥.٠٦	٣٥.٠٦	٣٥.٠٦
القدرة علي تركيز الانتباه	درجة	١١.٠٦	١١.١٩	١١.١٩	١١.١٩
القدرة علي التفكير السريع	ق	٥.٢٥	٥.٠٦	٥.٠٦	٥.٠٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم "ت" المحسوبة للصفات البدنية والمتغيرات المهارية لأفراد المجموعتين (التجريبية- الضابطة) قد تراوحت ما بين (-٠.٥٦٠ : ٠.٥١٦) وهذه القيم اقل من قيمة "ت" الجدولية والتي بلغت ٢.١٣١ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك الصفات والمتغيرات.

#### وسائل وأدوات جمع البيانات :

استخدمت الباحثة في جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث ما يلي :

#### ١- المقابلة الشخصية

وتعتبر من أدوات البحث التي لها أهمية في جمع البيانات واستخدمتها الباحثة في

مناقشة خبراء علم النفس الرياضي والتمرينات في طبيعة البحث وبرنامج الفالون دافا .

#### ٢- الأجهزة والأدوات

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمترات وقياس الوزن بالكيلوجرام .
- شريط قياس .
- مسطرة مدرجة .
- طباشير .
- ساعة إيقاف.
- مراتب ، وقد تم معايرة الأجهزة المستخدمة بأجهزة مماثلة وذلك للتأكد من صلاحيتها للقياس.

#### ٣- الاختبارات

##### أ - الاختبارات البدنية مرفق ( ٤ )

- اختبار ثني الجذع من الوقوف لقياس مرونة الجذع مقدرًا بالسنتيمتر .
- مرونة مفصل الفخذ "فتحة الرجل"
- اختبار الانبطاح من الوقوف ١٠ ث لقياس الرشاقة مقدرًا بالثانية.
- اختبار الدوائر الرقمية لقياس التوافق بين الرجلين والعين مقدرًا بالثانية .

##### ب- اختبارات المتغيرات السيكولوجية مرفق ( ٥ )

- اختبار الضغوط النفسية .
- اختبار القدرة على الاسترخاء .
- اختبار القدرة على تركيز الانتباه
- اختبار القدرة على التفكير السريع .

## ٤- برنامج الفالون دافا

تم عرض استمارة بتمرينات الفالون دافا علي السادة الخبراء في مجال التمرينات، وقد أسفرت نتيجة استطلاع الرأي عن التمرينات المناسبة قيد البحث. مرفق ( ٨ )

## أهداف البرنامج

تحسين المتغيرات اللياقة البدنية والسيكولوجية قيد البحث .

من خلال إطلاع الباحثة على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم وضع الأسس العامة

لبرنامج البحث .

## أسس وضع البرنامج

**لكي تحقق تمرينات الفالون دافا الهدف منها لابد من أن تتم ممارسة هذه التمرينات من خلال أسلوب مقنن مبني علي أسس علمية وهي كالآتي:**

- الاطلاع علي المراجع والدراسات السابقة.
- أخذ رأي السادة الخبراء في كل ما يتعلق بكيفية وضع هذه التمرينات.
- أن تحتوي التمرينات علي تدريبات التنفس والاسترخاء.
- مراعاة التدرج في شدة التمرين والتكرار وفترة الدوام بما يتناسب لعينة البحث .
- تحديد عدد الوحدات التدريبية اليومية والاسبوعية.
- التدرج من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب طوال فترة التدريب .
- ممارسة البرنامج بعد اليوم الدراسي وفي مكان ذا هواء متجدد خالي من الإزعاج .
- مراعاة طريقة التنفس الصحيحة حيث يتم دفع المعدة إلى الخارج عند الشهيق وعند الزفير تقوم بقبضها تماما للداخل .
- مراعاة مبدأ التكامل والاستمرارية في أداء التمرينات .

## محتوى البرنامج مرفق (٨)

بعد أن قامت الباحثة بتحديد الأسس الخاصة للبرنامج تم استطلاع رأى الخبراء وعددهم (٨) في مجال التربية الرياضية والتمرينات لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التعليمية في الأسبوع وزمن كل وحدة تعليمية مرفق (٧) ، مرفق (٩) والجدول التالي يوضح ذلك .

## جدول (٥)

النسبة المئوية	رأى الخبراء	محتويات البرنامج
٩٠%	٦ أسابيع	الفترة الزمنية الكلية للبرنامج
٧٠%	٢ وحدة	عدد الوحدات التعليمية خلال الأسبوع
٨٠%	١٢ وحدة	عدد الوحدات في البرنامج

يتضح من الجدول السابق أن الفترة الزمنية الكلية للبرنامج ٦ أسابيع وعدد الوحدات التعليمية خلال أسبوع ٢ وحدة وعدد الوحدات في البرنامج ١٢ وحدة، كما قامت الباحثة بوضع تمارين الفالون دافا تحتوي على تمارين الثبات وتؤدي هذه التمارين ببطء وبطريقة جماعية بين الطالبات، وكانت الوحدة التعليمية زمنها الكلي (١٢٠ دقيقة) موزعة كالآتي :

١- فترة الإحماء : ويمثل (٥) دقائق تؤدي فيه تمارين متنوعة منها للإطالة والاسترخاء العضلي وذلك لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة وأيضا التدريبات للتنفس .

٢- الجزء الرئيسي : ويعتبر من أهم أجزاء البرنامج حيث يشمل على تمارين الفالون دافا المصمم من قبل الباحثة ٤٥ دقيقة، وزمن العرض ٦٥ دقيقة باجمالي جزء رئيسي ١١٠ دقيقة

٣- الجزء الختامي : ويمثل هذا الجزء (٥) دقائق واحتوى على تمارين تساعد على العود لحالة الجسم الطبيعية ويتم في نهاية كل وحدة تدريبية

## الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ ٢٦ / ٢ / ٢٠٢٢ حتى ١٠ / ٣ / ٢٠٢٢ على عينة قوامها (١٠) طالبات وذلك لإجراء المعاملات العلمية للمتغيرات قيد البحث ومدى ملائمة البرنامج لعينة البحث والتعرف على نقاط القوة والضعف والمشكلات التي قد تتعرض لها الدراسة الأساسية .

## المعاملات العلمية

## أ - الصدق

قامت الباحثة بإيجاد صدق المتغيرات السيكولوجية والبدنية قيد البحث وذلك باستخدام صدق التمايز على عينة قوامها (١٠) طالبات (مجموعة غير مميزة) من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية و(١٠) طالبات من الفرقة الثالثة من نفس الكلية والمشاركات بفريق الجامعة (مجموعة مميزة) بتاريخ ٢٦ / ٢ / ٢٠٢٢ والجدول التالي يوضح صدق المتغيرات .

## جدول ( ٦ )

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة

في المتغيرات قيد البحث (الصدق)

ن=١٠

قيمة "ت"	الفرق بين المتوسطين	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والسيكولوجية
		ع	م	ع	م		
*٤.١٥٩-	٥.٦٠-	٣.١٢٠	٥٧.٨٠	٢.٨٩٨	٥٢.٢٠	سم	مرونة الجذع"ثني الجذع خلفا من الوقوف"
*٦.٦٩٧	٦.٤٠	٢.٨٣٠	١٥.٣٠	١.٠٥٩	٢١.٧٠	سم	مرونة الفخذ"فتحة البرجل"
*٦.٧٢٥-	٣.٢٠-	٠.٩٤٣	٧.٠٠	٠.٩١٩	٤.٢٠	ث	الرشاقة"انبطاح مائل من الوقوف ١٠ث"
*٣.٥٧٩	١.١٠	٠.٦٧٥	٣.٣٠	٠.٦٩٩	٤.٤٠	ث	التوافق"اختبار الدوائر المرقمة"
*٤.٧٩١	٥.٩٠	٣.٥٦١	٢٤.٧٠	١.٥٧٨	٣٠.٦٠	درجة	ضغوط نفسية
*٤.٧١١-	٦.١٠-	٣.٧٧	٤١.٦٠	١.٥٨١	٣٥.٥٠	درجة	القدرة علي الاسترخاء
*٥.٠٨٧-	٣.٩٠-	٢.٢٣٤	١٤.٩٠	٠.٩٤٣	١١.٠٠	درجة	القدرة علي تركيز الانتباه
*٣.٥٧٦	١.٨٠	١.٢٦	٣.٦٠	٠.٩٦٦	٥.٤٠	ق	القدرة علي التفكير السريع

ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠

قيمة "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣١

يتضح من جدول رقم ( ٦ ) وجود فروق دالة إحصائية لصالح المجموعة المميزة في

المتغيرات قيد البحث مما يدل على صدق تلك المتغيرات .

## ب - الثبات

قامت الباحثة بإيجاد الثبات للمتغيرات قيد البحث بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق

Test-Retest على العينة الاستطلاعية (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية

بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٧م والجدول التالي يوضح ثبات هذه المتغيرات .

## جدول ( ٧ )

دلالة الفروق والارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية

في المتغيرات قيد البحث (الثبات) ن = ١٠

قيمة "ر"	قيمة "ت"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية	
		ع	م	ع	م			
٠.٩٦٤	٠.٩٥١	٢.٩٥	٥٢.٤٠	٢.٨٩٨	٥٢.٢٠	سم	مرونة الجذع ثني الجذع خلفا من الوقوف"	المتغيرات البدنية
٠.٩٦٧	٠.٨٩١	١.٨١	٢١.٨٠	١.٠٥٩	٢١.٧٠	سم	مرونة الفخذ"فتحة البرجل"	
٠.٩٤٨	٠.٦٥٦	٠.٦٩٩	٤.٤٠	٠.٩١٩	٤.٢٠	ث	الرشاقة"انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث"	
٠.٨٦٤	٠.٦٨٠	١.٠٧	٤.٦٠	٠.٦٩٩	٤.٤٠	ث	التوافق"اختبار الدوائر المرقمة"	
٠.٨٩٤	٠.٩٥٢	١.٤٩	٣١.٣٠	١.٥٧٨	٣٠.٦٠	درجة	ضغوط نفسية	المتغيرات السيكولوجية
٠.٩٥٤	٠.٩٠٨	١.٦٦	٣٥.٩٠	١.٥٨١	٣٥.٥٠	درجة	القدرة علي الاسترخاء	
٠.٨٥٧	٠.٧٦٧	١.٢٢٩	١١.٢٠	٠.٩٤٣	١١.٠٠	درجة	القدرة علي تركيز الانتباه	
٠.٧٨٥	٠.٨٧٨	١.١٠	٥.٩٠	٠.٠٤	٥.٩٦٦	ق	القدرة علي التفكير السريع	

قيمة "ت" عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٣١ ودرجة حرية ٩ = ٢.٢٦

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ ودرجة حرية ٨ = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول ( ٧ ) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والتطبيق الثاني مع وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين التطبيقين في المتغيرات قيد البحث مما يدل على ثبات تلك المتغيرات .  
إجراءات تنفيذ التجربة:  
أولا: الدراسة الاستطلاعية:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ٢٦ / ٢٠٢٢/٢ م الي ١٠ / ٢٠٢٢/٣ م.

ثانيا: القياسات القبلية :

- تم إجراء القياسات القبلية من يوم السبت الموافق ٢٦/٢/٢٠٢٢ م إلى يوم الخميس

الموافق ١٠/٣/٢٠٢٢ م في المتغيرات قيد البحث .

ثالثا: التجربة الاساسية :

- تم تدريس مقرر تصميم العروض الرياضية لطالبات المجموعة التجريبية وعددهم ١٦

طالبة والمقيدين بالفرقة الثالثة وذلك في الفترة من السبت الموافق ١٢/٣/٢٠٢٢ م إلى

الاربعاء الموافق ٢٠/٤/٢٠٢٢ م.

- التدريب علي العرض لمدة شهر ونصف بواقع (٦) أسابيع (٢) وحدة أسبوعيا ، اجمالي الوحدات ١٢ وحدة تدريبية ، بحيث أول ٥ أسابيع تم اعطاء تمرينات الفالون دافا والتدريب علي العرض والاسبوع السادس والاخير تم التدريب علي العرض كامل مع التدريب علي الموسيقى كاملة وأظهرت الطالبات في العرض الرياضي الحركات الانسابية والمرونة في الاداء ، وكان زمن العرض ٦ دقائق وتم تطبيق البرنامج بعد انتهاء اليوم الدراسي.
- أما المجموعة الضابطة فقد طبق عليها البرنامج المعتاد بالكلية، كما هو موضح بجدول رقم (٨).

## جدول ( ٨ )

## نموذج لوحدة بالعرض الرياضي

زمن الوحدة: ١٢٠ دقيقة      اليوم : الثلاثاء      التاريخ :

الاسبوع: الرابع      الهدف: اعطاء تمرينات الفالون دافا والتدريب علي استخدام أداة الشريط

المحتوي	أجزاء الوحدة
<p>-الجري في المكان.</p> <p>- (وقوف) تبادل رفع الذراعين جانبا عاليا بالتبادل.</p> <p>- (وقوف) تبادل الطعن أماما مع رفع الذراعين جانبا.</p> <p>- (وقوف فتحا.الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا.</p>	<p>الاحماء</p> <p>(٥ق)</p>
<p>أولاً: تمرينات المجموعة الثالثة "وصل قطبي الكون":-</p> <p>١- (وقوف فتحا.الرأس للامام والذقن للداخل والذراعين لاسفل وراحتي اليدين لاعلي علي أن تكون اليد اليسري بداخل اليمني والابهامان متلاصقان من الامام) رفع الذراعين أمام الصدر والكفان متلاصقان واصابع اليدين للداخل.</p> <p>٢- رفع الذراع الايسر لاعلي مع وجود انثناء خفيف في الكوع وراحة اليد متجهه للداخل وسحب الذراع الايمن لاسفل بجانب الجسم ومواجهة راحة اليد للداخل ملامسة للجسم.</p> <p>٣- تكرار ما سبق بالذراع الايمن.</p> <p>٤- رفع الذراعين معا لاعلي في مستوي الراس ووجود انثناء</p>	<p>الجزء الرئيسي</p> <p>تمرينات الفالون دافا (٥ق)</p>

خفيف بالكوعين وراحتي اليدين متجهه للداخل مع استقامة الاصابع.

٥- خفض الذراعين لاسفل مع مواجهة راحتي اليدين للجسم وملامستهما للفخذين.

٦- رفع راحتي اليدين لاعلي وملامستهما للبطن عن طريق ثني الكوعين وفتحهما للخارج.

٧- رفع راحة اليد اليمني لاعلي قليلا من مستوي راحة اليد اليسري لاسفل.

٨- تقاطع اليدين أمام الحوض من مستوي رسغ اليدين علي أن تكون اليد اليمني عاليا واليسري أسفل.

٩- قلب راحتي اليدين لاعلي علي أن تكون اليد اليسري بداخل اليمني والابهامان متلاصقان من الامام.

ثانيا: تدريبات المجموعة الرابعة: : "الدورة السماوية للبالغون دافا":-

١- (وقوف فتحا. الرأس للامام والذقن للداخل والذراعين لاسفل والكف الايسر بداخل الايمن أمام الحوض والابهامان متلاصقان من الامام) رفع الذراعين أمام الصدر والكفان متلاصقان وأصابع اليدين متجهه لاعلي مع ضغط راحتي اليدين للداخل.

٢- ميل الجذع أماما مع وجود انثناء خفيف بالركبتين وملاصقة الكفين للركبتين من الداخل والاصابع مفروده علي استقامتها.

٣- المبالغه في ميل الجذع للامام مع عمل انثناء عميق بالركبتين وملامسة الكفين للساقين من الخارج مع اتجاه أصابع اليدين لاسفل واستقامتها.

٤- فرد الركبتين قليلا مع الاحتفاظ بميل الجذع للامام وملامسة الكفين للفخذين من الخارج واتجاه اصابع اليدين للخلف قليلا.

<p>٥- العودة لوضع الوقوف عن طريق الفرد الكامل للركبتين ووضع اليدين اعلي الجانبين وللخلف قليلا علي أن تكون راحتي اليدين علي شكل قبضه.</p> <p>٦- تقاطع الذراعين أمام الصدر مع رفع الكوعين لاعلي أماما ووضع راحتي اليدين علي الكتفين بالتبادل والاصابع مفرودة ومتجهه للخلف.</p> <p>٧- سحب الذراعين أمام الصدر ومواجهه راحة اليد اليسري لاسفل.</p> <p>٨- رفع الذراعين وتشبيكهما خلف الرأس علي أن تكون راحة اليد اليمني أعلي كوع اليد اليسري.</p> <p>٩- سحب الذراعين امام الوجه مع ملامسة اطراف الاصابع من الداخل للذقن.</p> <p>١٠- خفض الذراعين لاسفل أمام الحوض مع تقاطع اليدين امام الحوض من مستوي رسغ اليدين علي أن تكون اليد اليمني عاليا واليسري اسفل.</p> <p>١١- قلب راحتي اليدين لاعلي علي أن تكون اليد اليسري بداخل اليمني والابهامان متلاصقان من الامام.</p>	
<p><b>(وقوف.مسك الشريط باليد)</b></p> <p><b>التمرين الاول:</b></p> <p>-العدة ١ ، ٢ دوران الشريط فوق الراس مع دوران الجسم.</p> <p>-العدة ٣ ، ٤ أداء الارابيسك ناحية اليمين مع رفع الشريط أماما عاليا.</p> <p>-العدة ٥ ، ٦ عمل أشكال ثعبانية بالشريط أمام الجسم.</p> <p>-العدة ٧ ، ٨ الرجوع بالمشي للخلف مع عمل موجة بالجسم.</p> <p><b>التمرين الثاني:</b></p> <p>-العدة ١-٤ الوثب خلفا مع عمل اشكال ثعبانية بالشريط امام الجسم.</p>	<p>"عرض الشريط علم مصر" (٦٥ق)</p>

-العدة ٥-٨ الطعن يمينا ويسارا مع عمل أشكال ثعبانية

#### التمرين الثالث:

-العدة ١-٤ مرحة الشريط من فوق الراس يمينا ويسارا.

-العدة ٥-٨ عمل اشكال حلزونية بالشريط حول الجسم مع  
الحجل.

#### التمرين الرابع:

-العدة ١-٤ المشي الجانبي المتقاطع مع عمل أشكال  
ثمانية امام الجسم.

-العدة ٥-٨ عمل موجة بالذراعين مع ثني الركبتين لاسفل.

#### التمرين الخامس:

-العدة ١-٢ عمل ميزان أمامي .

-العدة ٣-٤ رفع الرجل اليسري مع تمرير الشريط من  
اسفل.

-العدة ٥-٨ مرحة الشريط جهة اليمين مع المشي  
الجانبي.

#### التمرين السادس:

(وقوف فتحا. مسك الشريط باليد)

-العدة ١ ، ٢ دوران الشريط أمام الجسم مع ثني وفرد  
الركبتين.

-العدة ٣ ، ٤ رمي واستلام الشريط أمام الجسم .

-العدة ٥ ، ٦ عمل أشكال ثعبانية خلفا.

-العدة ٧ ، ٨ عمل موجة بالذراعين مع تحريك الشريط  
عاليا أسفل.

#### التمرينات الزوجية بالشريط:

أ ، ب (وقوف مواجهة الزميل. مسك عصا شريط الشريط

بيد. مسك طرف شريط الزميل باليد الاخرى)

#### التمرين الاول:

-العدة ١-٢ عمل موجة بالشريط عاليا اسفل.

<p>-العدة ٣-٤ رمي الشريط للزميل.          -العدة ٥-٦ استلام شريط الزميل.          -العدة ٧-٨ عمل وثبة المقص.          أ ، ب (وقوف مواجهة الزميل. الذراعان مائلا أماما أسفل.          مسك الطرف القريب للشريط باليدين)          التمرين الثاني:          العدة ١-٢ شد الشريط خلفا مع الخطو خلفا لمحاولة شد          الزميل.          العدة ٣-٤ أ ثني الركبتين كاملا مع خفض الذراعين.          ب وقوف مع رفع الذراعين عاليا          العدة ٥-٦ عكس اداء الزميلين          العدة ٧-٨ أ، ب عمل موجة بالشريط.</p>	
<p>١- (وقوف) الجري الخفيف في صالة التمرينات.          ٢- (وقوف) المشي البطيء في الاتجاهات مع رفع          الذراعين اماما عاليا جانبا اسفل مع اخذ شهيق عميق ثم          الرجوع للخلف بهدوء مع خفض الذراعين لاسفل واخراج          الزفير.          ٣- (وقوف) المشي ببطء مع تنظيم التنفس جهة اليمين ثم          جهة اليسار.          ٤- (وقوف) توقيت منخفض في المكان مع رفع الذراعين          اماما (١-٢) عاليا (٣-٤) جانبا (٥-٦) اسفل (٧-٨).          ٥- (وقوف) المشي للامام مع رفع الذراعين عاليا واخذ          الشهيق ثم الرجوع للخلف مع خفض الذراعين واخراج          الزفير.          ٦- (وقوف.فتحا) اخذ شهيق مع ميل الجذع لاسفل          ومرجحة الذراعين لاسفل مع اخراج الزفير.</p>	<p>الختام          (٥ق)</p>

## رابعاً: القياسات البعدية

تم إجراء القياسات البعدية لجميع المتغيرات قيد البحث علي مجموعة البحث التجريبية في اليوم التالي لامتحان مقرر تصميم العروض الرياضية التطبيقي بتاريخ ٢٥/٥/٢٠٢٢ م.

## المعالجات الإحصائية

"المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء - اختبار "ت" - معامل الارتباط"

## عرض ومناقشة النتائج

## أولاً : عرض النتائج

الدلالات الإحصائية للقياسات (القبلية-البعدية) متغيرات اللياقة البدنية والمتغيرات السيكولوجية قيد البحث للمجموعة التجريبية:

## جدول ( ٩ )

دلالة الفروق بين القياسيين (القبلي - البعدي) وقيمة (ت) للمجموعة

التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن = ١٦

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية
	ع	م	ع	م		
٨.٩٤٦-	٣.٤٨١	٥٩.٦٣	١.٤٩٣	٥١.٦٩	سم	المتغيرات البدنية
٢١.١٣١	١.٣٥٢	١٣.٣١	٠.٨٠٦	٢١.٣٨	سم	مرونة الجذع ثني الجذع خلفا من الوقوف
١٠.٩٨٧-	٠.٥٠٠	٧.٦٣	٠.٨٨٥	٤.٣٨	ث	الرشاقة انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث"
٦.٣٣٣	٠.٩٩٨	٣.٠٦	٠.٧٧٥	٤.٢٥	ث	التوافق اختبار الدوائر المرقمة"
١٧.١٧١	٢.٠٨١	٢٢.٠٦	١.٩٤٩	٣٠.٧٥	درجة	المتغيرات السيكولوجية
١٥.٥٩١-	١.٣١٠	٤٤.٨٨	١.٩٦٥	٣٥.٤٤	درجة	ضغوط نفسية
١٢.٨١١-	٢.١٥٦	١٨.١٣	٠.٨٥٤	١١.٠٦	درجة	القدرة علي الاسترخاء
٧.٠٥٩	٠.٩٠٦	٣.١٣	٠.٩٣١	٥.٢٥	ق	القدرة علي تركيز الانتباه
						القدرة علي التفكير السريع

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي ، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (-١٠.٩٨٧ : ٢١.١٣١) ، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات السيكولوجية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (-١٥.٥٩١ : ١٧.١٧١) وهي اعلي قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.١٣١ عند مستوي معنوية ٠.٠٥ .

نسب التغير للمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية:

### جدول ( ١٠ )

نسب التغير للمجموعة التجريبية في قياسات

المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية ن=١٦

المتغيرات البدنية	المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التغير %
المتغيرات البدنية	مرونة الجذع اثني الجذع خلفا من الوقوف"	سم	٥١.٦٩	٥٩.٦٣	٧.٩٤-	%١٥.٣٦
	مرونة الفخذ"فتح البرجل"	سم	٢١.٣٨	١٣.٣١	٨.٠٧	%٣٧.٧٤
	الرشاقة"انبطاح مائل من الوقوف ١٠ث"	ث	٤.٣٨	٧.٦٣	٣.٢٥-	%٧٤.٢٠
	التوافق"اختبار الدوائر المرقمة"	ث	٤.٢٥	٣.٠٦	١.١٩	%٢٨
المتغيرات السيكولوجية	ضغوط نفسية	درجة	٣٠.٧٥	٢٢.٠٦	٨.٦٩	%٢٨.٢٦
	القدرة علي الاسترخاء	درجة	٣٥.٤٤	٤٤.٨٨	٩.٤٤-	%٢٦.٦٣
	القدرة علي تركيز الانتباه	درجة	١١.٠٦	١٨.١٣	٧.٠٧-	%٦٣.٩٢
	القدرة علي التفكير السريع	ق	٥.٢٥	٣.١٣	٢.١٢	%٤٠.٣٨

يتضح من جدول ( ١٠ ) أن جميع قياسات المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية قيد البحث قد تغيرت لدى أفراد المجموعة التجريبية حيث تراوحت نسب التغير ما بين ( ١٥.٣٦ % : ٧٤.٢٠ %).

الدلالات الإحصائية للقياسات (القبلية-البعدية) للمتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية ونسب التحسن للمجموعة الضابطة:

## جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث ن =

١٦

قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية	
	ع	م	ع	م			
٤.٦١٥-	١.٤٣٨	٥٥.٧٥	٤.٢٣٣	٥١.٣١	سم	مرونة الجذع ثني الجذع خلفا من الوقوف"	المتغيرات البدنية
٧.٧٦٤	١.٣١٥	١٧.٤٤	١.٨٢٥	٢١.٥٦	سم	مرونة الفخذ "فتح الرجل"	
٤.٩٣٠-	٠.٨٨٥	٦.٣٨	١.١٥٣	٤.٥٦	ث	الرشاقة "انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث"	
١.٥٣٦	١.١٦٧	٣.٨١	١.٠٩٤	٤.٤٤	ث	التوافق "اختبار الدوائر المرقمة"	
٤.٩٢٧	١.٦٦٨	٢٧.٨٨	١.٥٢٦	٣٠.٠٦	درجة	ضغوط نفسية	المتغيرات السيكولوجية
٣.٥١٢-	١.٧٨٨	٣٧.٤٤	٢.١٤٤	٣٥.٠٦	درجة	القدرة علي الاسترخاء	
٥.٢٤٠-	١.٥٤٤	١٣.٦٣	١.١٠٩	١١.١٩	درجة	القدرة علي تركيز الانتباه	
٦.٧٠٨	٠.٨٧٣	٤.٣١	٠.٩٩٨	٥.٠٦	ق	القدرة علي التفكير السريع	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٥ = ٢.١٣

يتضح من جدول (١١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث وان النسب المئوية لمقدار التغير تراوحت ما بين (٠.٢٤٠ : ٦.٧٠٨) في المتغيرات السيكولوجية ، ، كما تراوحت ما بين (٤.٩٣٠- ، ٧.٧٦٤) في المتغيرات البدنية .

نسب التغير للمجموعة الضابطة في قياسات المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية

جدول ( ١٢ )

نسب التغير للمجموعة الضابطة في قياسات

ن=١٦

المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية

المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التغير %
المتغيرات البدنية	سم	٥١.٣١	٥٥.٧٥	٤.٤٤-	%٨.٦٥
	سم	٢١.٥٦	١٧.٤٤	٤.١٢	%١٩.١٠
	ث	٤.٥٦	٦.٣٨	١.٨٢-	%٣٩.٩١
	ث	٤.٤٤	٣.٨١	٠.٦٣	%١٤.١٨
المتغيرات السيكولوجية	درجة	٣٠.٠٦	٢٧.٨٨	٢.١٨	%٧.٢٥
	درجة	٣٥.٠٦	٣٧.٤٤	٢.٣٨-	%٦.٧٨
	درجة	١١.١٩	١٣.٦٣	٢.٤٤-	%٢١.٨٠
	ق	٥.٠٦	٤.٣١	٠.٧٥	%١٤.٨٢

يتضح من جدول ( ١٢ ) أن جميع قياسات المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية قيد البحث قد تغيرت لدى أفراد المجموعة الضابطة حيث تراوحت نسب التغير ما بين (٦.٧٨% : ٣٩.٩١%).

الدلالات الاحصائية للقياسات البعدية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية:

## جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لمجموعتي البحث

ن = ١ ن = ٢ = ١٦

في المتغيرات قيد البحث

قيمة "ت"	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكولوجية
	ع	م	ع	م		
٤.١١٦-	١.٤٣٨	٥٥.٧٥	٣.٤٨١	٥٩.٦٣	سم	مرونة الجذع ثني الجذع خلفا من الوقوف"
٨.٧٤٧	١.٣١٥	١٧.٤٤	١.٣٥٢	١٣.٣١	سم	مرونة الفخذ "فتحة البرجل"
٤.٩١٩-	٠.٨٨٥	٦.٣٨	٠.٥٠٠	٧.٦٣	ث	الرشاقة "انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث"
١.٩٥٤	١.١٦٧	٣.٨١	٠.٩٩٨	٣.٠٦	ث	التوافق "اختبار الدوائر المرقمة"
٨.٧١٨	١.٦٦٨	٢٧.٨٨	٢.٠٨١	٢٢.٠٦	درجة	ضغط نفسية
١٣.٤٢٣-	١.٧٨٨	٣٧.٤٤	١.٣١٠	٤٤.٨٨	درجة	القدرة علي الاسترخاء
٦.٧٨٧-	١.٥٤٤	١٣.٦٣	٢.١٥٦	١٨.١٣	درجة	القدرة علي تركيز الانتباه
٣.٩٩٧	٠.٨٧٣	٤.٣١	٠.٩٠٦	٣.١٣	ق	القدرة علي التفكير السريع

ودرجات حرية ٣٠ = ٢.٠٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٣١

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين

التجريبية و الضابطة في المتغيرات البدنية والسيكولوجية قيد البحث ولصالح المجموعة

التجريبية، حيث ان قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (١٣.٤٢٣ - : ٨.٧٤٧) وهي أعلى من

قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.١٣١ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

نسب التغير بين قياسات المجموعتين التجريبية والضابطة فى قياسات المتغيرات البدنية  
والمتغيرات السيكلوجية:

جدول ( ١٤ )

نسب التغير بين قياسات المجموعتين (التجريبية - الضابطة)

فى قياسات المتغيرات البدنية والمتغيرات السيكلوجية ن = ١ ن = ٢ = ١٦

فرق نسبه التغير %	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			وحدة القياس	المتغيرات البدنيه والمتغيرات السيكلوجية
	نسبة التغير	متوسط بعدى	متوسط قبلى	نسبة التغير	متوسط بعدى	متوسط قبلى		
%٦.٧١	%٨.٦٥	٥٥.٧٥	٥١.٣١	%١٥.٣٦	٥٩.٦٣	٥١.٦٩	سم	مرونة الجذع "ثنى الجذع خلفا من الوقوف"
%١٨.٦٤	%١٩.١٠	١٧.٤٤	٢١.٥٦	%٣٧.٧٤	١٣.٣١	٢١.٣٨	سم	مرونة الفخذ "فتححة البرجل"
%٣٤.٢٩	%٣٩.٩١	٦.٣٨	٤.٥٦	%٧٤.٢٠	٧.٦٣	٤.٣٨	ث	الرشاقة "انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث"
%١٣.٨٢	%١٤.١٨	٣.٨١	٤.٤٤	%٢٨	٣.٠٦	٤.٢٥	ث	التوافق "اختبار الدوائر المرقمة"
%٢١.٠١	%٧.٢٥	٢٧.٨٨	٣٠.٠٦	%٢٨.٢٦	٢٢.٠٦	٣٠.٧٥	درجة	ضغوط نفسية
%١٩.٨٥	%٦.٧٨	٣٧.٤٤	٣٥.٠٦	%٢٦.٦٣	٤٤.٨٨	٣٥.٤٤	درجة	القدرة علي الاسترخاء
%٤٢.١٢	%٢١.٨٠	١٣.٦٣	١١.١٩	%٦٣.٩٢	١٨.١٣	١١.٠٦	درجة	القدرة علي تركيز الانتباه
%٢٥.٥٦	%١٤.٨٢	٤.٣١	٥.٠٦	%٤٠.٣٨	٣.١٣	٥.٢٥	ق	القدرة علي التفكير السريع

يتضح من جدول ( ١٤ ) نسب التغير بين القياسين القبلى والبعدى بين المجموعتين  
التجريبية والضابطة فى قياسات المتغيرات البدنية حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق  
(%٦.٧١) لقياس المرونة "ثنى الجذع خلفا من الوقوف" إلى أعلى فرق (%٣٤.٢٩) لقياس الرشاقة  
"انبطاح مائل من الوقوف ١٠ ث"، كما يتضح وجود فروق فى نسب التغير بين المجموعة التجريبية  
والمجموعة الضابطة فى المتغيرات السيكلوجية حيث تراوحت تلك الفروق ما بين أقل فرق  
(%١٩.٨٥) القدرة علي الاسترخاء إلى أعلى فرق (%٤٢.١٢) القدرة علي تركيز الانتباه.

## مناقشة النتائج

## مناقشة نتائج فرض البحث

يتضح من جدول ( ٩ ) ( ١٠ ) وشكل ( ١ ) ( ٢ ) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة البدنية " مرونة الجذع-مرونة الفخذ-الرشاقة-التوافق" حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين ( -١٠.٩٨٧ : ٢١.١٣١ ) والمتغيرات السيكولوجية" ضغوط نفسية-القدرة علي الاسترخاء-القدرة علي تركيز الانتباه-القدرة علي التفكير السريع" حيث ان قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين ( -١٥.٥٩١ : ١٧.١٧١ ) وهي أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.١٣١ عند مستوي معنوية ٠.٠٥.

وترجع الباحثة وجود هذه الفروق إلى برنامج الفالون دافا وما يحتويه من أوضاع بدنية مختلفة كان لها أثر كبير في الارتقاء بالعناصر اللياقة البدنية والعروض الرياضية فتمرنات الفالون دافا التي تعتمد علي الاسترخاء والتنفس العميق والتدفق في الاداء مما يؤثر علي اللياقة البدنية ، والاداء الجيد للجهاز العصبي وبعض العمليات العقلية التي تحتاج الي التركيز والانتباه والاسترخاء ، ويتفق هذا مع نتائج دراسة"جاسون ليو،جوين كوبر (٢٠٠٧م) ( ١٩ ) حيث أشارا الي أن ممارسة الفالون دافا بشكل منتظم تساعد علي التنمية البدنية والنفسية للممارسين.

ويتفق مع ما أشار اليه "لي هونج زي" (٢٠٠٧م) (٢١) ان من أهم فوائد الفالون دافا انها تؤدي الي صحة أفضل وطاقة متجددة عن طريق تدريبات التأمل والاسترخاء ، فممارستها تحسن من أداء الجهاز العصبي كما تصفي الذهن وتعمل علي تناسق وتوازن عمل مراكز الطاقة في الجسد وتساعد علي رفع الثقة بالنفس وتقدير الذات، تحسن وتطور من القدرة علي التركيز وتحسن الذاكرة والاداء العقلي، وكذلك احتوي العرض الرياضي علي الحركات الانسيابية والرشاقة والمرونة بشكل كبير وذلك لتلائم مع الادوات المستخدمة بالعرض وهي دائرة خشبية والشريط، وكان جزء الاعداد البدني الخاص بتمرنات الفالون دافا يركز علي تمرينات الاسترخاء والتأمل .

كما يتضح أن جميع متغيرات اللياقة البدنية والمتغيرات السيكولوجية قد تغيرت لدي طالبات المجموعة التجريبية ، حيث كانت أعلى نسبة تغير في ٧٤.٢٠% القدرة علي التفكير السريع ، وكانت أقل نسبة تغير -١٥.٣٦% وهي في الضغوط النفسية.

وترجع الباحثة التحسن في درجات اللياقة البدنية والمتغيرات السيكولوجية الي تمرينات الفالون دافا التي تعتمد علي الاسترخاء والتنفس العميق حيث تعتبر تمرينات الفالون دافا من أهم

التدريبات التي تساعد علي الاسترخاء الذي يسهم بدوره في تقليل الضغوط النفسية ، حيث ان استرخاء العضلات يعمل علي سرعة امداد بالدم مما ينتج عنه زيادة القدرة علي العمل وتحسين الاستجابة والتدريب المستمر علي العروض الرياضية والعمل بروح الجماعة يؤدي الي رفع مستوى اللياقة البدنية وبالتالي تزيد كفاءة في الاداء مما يزيد من ثقتهم بنفسهم ويقلل الضغوط النفسية وتزيد من القدرة علي التفكير .

- وبذلك يكون قد تحقق صحة فرض البحث و الذي ينص على انه " توجد فروق بين متوسطات القياسين "القبلي والبعدى" لمجموعة البحث في متغيرات اللياقة البدنية (مرونة الجذع-مرونة الفخذ-الرشاقة-التوافق) والسيكولوجية (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء -القدرة على تركيز الانتباه -القدرة على التفكير السريع) في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدى .

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من جدول (١١)(١٢) وشكل (٣) (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (القبلي- البعدى) للمجموعة الضابطة فى قياسات المتغيرات البدنية (مرونة الجذع- مرونة الفخذ-الرشاقة-التوافق) والسيكولوجية (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء -القدرة على تركيز الانتباه -القدرة على التفكير السريع) لصالح القياس البعدى، حيث أن قيمة ت الجدولية قد تراوحت ما بين (٥.٢٤ - : ٧.٧٦٤) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.١٣١ عند مستوى معنوية ٠.٠٥ .

وكما يوضح جدول (١١) وشكل (٤) أن جميع قياسات المتغيرات البدنية والسيكولوجية قيد البحث قد تحسنت لدى طالبات المجموعة الضابطة..

وتعزو الباحثة أن التأثير الإيجابي الذى حدث فى مستوى أداءات المجموعة الضابطة كان السبب فيه استمرارية وانتظام المجموعة الضابطة داخل البرنامج التدريبى، الأمر الذى أدى إلى حدوث التكيف فى التدريب وبالتالي ارتفاع مستوى الأداء البدنى والنفسى.

وتفسر الباحثة سبب تقدم طالبات المجموعة الضابطة فى مستويات القياس البعدى عن القبلى المتغيرات البدنية والسيكولوجية قيد البحث نتيجة استمراريته وانتظامها بالبرنامج التعليمي بالكلية، الامر الذى أدى الي حدوث التكيف في التدريب وبالتالي ارتقاي مستوي الاداء البدني والنفسى. .

- وبذلك يكون قد تحقق صحة فرض البحث و الذي ينص على انه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض المتغيرات البدنية و

السيكولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة في العروض الرياضية قيد البحث لصالح القياس البعدى.

### مناقشة نتائج الفرض الثالث

ويتضح من جدول (١٤) والشكل (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين البعديين بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في قياسات المتغيرات البدنية ( مرونة الجذع- مرونة الفخذ-الرشاقة-التوافق) والسيكولوجية (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء- القدرة على تركيز الانتباه- القدرة على التفكير السريع) لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، حيث أن قيمة ت الجدولية قد تراوحت ما بين (٨.٧٤٧ : ١٣.٤٢٣) وهى أعلى من قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.١٣١ عند مستوى معنوية ٠.٠٠٥ .

كما يوضح جدول (١٤) والشكل (٦) أن جميع المتغيرات البدنية والسيكولوجية قيد البحث قد تحسنت لدي طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة، حيث كانت أعلى نسبة لفروق نسب التغير في المتغيرات البدنية بين المجموعتين في الرشاقة ، وبلغ فرق نسبة التغير ٣٤.٢٩% وأقل نسبة لفروق التغير بين المجموعتين في مرونة الجذع وبلغ نسبة التغير ٦.٧١% ، وكانت أعلى نسبة لفروق نسب التغير في المتغيرات السيكولوجية بين المجموعتين في القدرة علي التركيز وبلغ فرق نسبة التغير ٤٢% ، وأقل نسبة لفروق التغير بين المجموعتين في القدرة علي الاسترخاء ، وبلغ فرق نسبة التغير ١٩.٨٥%.

وبالتالي اظهرت النتائج التي يوضحها جدول (١٤) والشكل (٦) الخاص بنسب التغير للمجموعة التجريبية والضابطة بوضوح ارتفاع في نسبة التغير المئوية للمتغيرات البدنية والسيكولوجية للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التغير المئوية للمجموعة الضابطة لهذه المتغيرات.

وترجع الباحثة سبب التحسن الذي حدث للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والسيكولوجية يرجع الي برنامج لتمارين الفالون دافا المقترح وقد اتضح ذلك من خلال النتائج التالية:

-صفة مرونة الجذع حققت نسبة التغير في قياسات المجموعة التجريبية ١٥.٣٦% بينما قياسات المجموعة الضابطة ٨.٦٥% وأوضحت النتائج وجود فرق تغير بين المجموعتين ٦.٧١% لصالح المجموعة التجريبية.

- صفة مرونة الفخذ حققت نسبة التغير في قياسات المجموعة التجريبية ٣٧.٧٤% بينما قياسات المجموعة الضابطة ١٩.١٠% وأوضحت النتائج وجود فرق تغير بين المجموعتين ١٨.٦٤% لصالح المجموعة التجريبية.

- صفة الرشاقة حققت نسبة التغير في قياسات المجموعة التجريبية ٧٤.٢٠% بينما قياسات المجموعة الضابطة ٣٩.٩١% وأوضحت النتائج وجود فرق تغير بين المجموعتين ٣٤.٢٩% لصالح المجموعة التجريبية.

- صفة التوافق حققت نسبة التغير في قياسات المجموعة التجريبية ٢٨% بينما قياسات المجموعة الضابطة ١٤.١٨% وأوضحت النتائج وجود فرق تغير بين المجموعتين ١٣.٨٢% لصالح المجموعة التجريبية.

- في الضغوط النفسية حققت نسبة التغير في قياسات المجموعة التجريبية ٢٨.٢٦% بينما قياسات المجموعة الضابطة ٧.٢٥% وأوضحت النتائج وجود فرق تغير بين المجموعتين ٢١.٠١% لصالح المجموعة التجريبية.

- في القدرة علي الاسترخاء حققت نسبة التغير في قياسات المجموعة التجريبية ٢٦.٦٣% بينما قياسات المجموعة الضابطة ٦.٧٨% وأوضحت النتائج وجود فرق تغير بين المجموعتين ١٩.٨٥% لصالح المجموعة التجريبية.

- في القدرة علي تركيز الانتباه حققت نسبة التغير في قياسات المجموعة التجريبية ٦٣.٩٢% بينما قياسات المجموعة الضابطة ٢١.٨٠% وأوضحت النتائج وجود فرق تغير بين المجموعتين ٤٢.١٢% لصالح المجموعة التجريبية.

- في القدرة علي التفكير السريع حققت نسبة التغير في قياسات المجموعة التجريبية ٤٠.٣٨% بينما قياسات المجموعة الضابطة ١٤.٨٢% وأوضحت النتائج وجود فرق تغير بين المجموعتين ٢٥.٥٦% لصالح المجموعة التجريبية.

وترجع الباحثة سبب التحسن الحادث في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والسيكولوجية قيد البحث الي برنامج تمارينات الفالون دافا المقترح وذلك اثر تائيرا فعالا علي تلك المتغيرات حيث أن تمارينات الفالون دافا المستخدمة تساعد علي تقليل الضغوط وخفض القلق وتنمية القدرة علي الاسترخاء فتحسين وتنمية الجسم والنفس.

ويشير **محمد حسن علاوي** ١٩٩٤م ان المهارات النفسية تساعد علي تحقيق الانجاز والتفوق الرياضي وعدم الاهتمام بهذا الجانب سوف يؤثر سلبا علي مستوي الاداء ، فالجانب النفسي يترايط ويتفاعل مع الجانب البدني وكلا يؤثر في الاخر. (١٩٦ : ١٢)

- ومن خلال النتائج السابقة يكون قد تحقق صحة الفرض الثالث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية و السيكولوجية في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية قيد البحث لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.  
الاستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضه، واستنادا إلى المعالجات الإحصائية المستخدمة، وما توصلت إليه الباحثة من نتائج في حدود عينة البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات الآتية :

- ١- تمارينات الفالون دافا لها تأثير ايجابي علي بعض المتغيرات البدنية (مرونة الجذع-مرونة الفخذ-الرشاقة-التوافق) .
- ٢- تمارينات الفالون دافا لها تأثير ايجابي علي المتغيرات السيكولوجية (تركيز الانتباه والقدرة على التفكير السريع أعلى من متغيري الاسترخاء والضغط النفسية).

#### التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة توصى بالآتي :

- ١- إدراج برنامج الفالون دافا في محاضرة التمارينات للطالبات لما له من تأثير إيجابي على النواحي البدنية والصحية والنفسية للطالبة.
- ٢- إجراء دراسات مستقبلية تهتم ببرامج (الفالون دافا) في مراحل دراسية مختلفة.
- ٣- إجراء دراسات أخرى للتعرف على الفروق المختلفة بين برامج الفالون دافا والبرامج الأخرى.
- ٤- الاهتمام باستخدام تمارينات الفالون دافا كنوع من أنواع التدريب العقلي للتهئية وتركيز الانتباه والاسترخاء.

**المراجع العربية والأجنبية :****أولا : المراجع العربية :**

١. حسانين عبدالهادي حسانين (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج مقترح للجمباز العام علي بعض مكونات اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الاعدادية بمحافظة الدقهلية ، رسالة ماجستير، بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٢. رانيا محمد عبدالجواد(٢٠١٠م): فاعلية تدريبات الفالون دافا علي تنمية بعض متغيرات الاحساس الحركي ومواجهة الاجهاد العصبي لدي لاعبات الكاراتية ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
٣. شريف محمد عبدالواحد(٢٠١٥م) : فاعلية تدريبات الفالون دافا علي مواجهة الاكنتاب وقلق المستقبل لدي طلاب السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية .
٤. صفية أحمد محي الدين، سامية ربيع الباهي(٢٠٠٢م) : البالية والرقص الحديث ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة، جامعة حلوان، القاهرة.
٥. صلاح الدين محمد سليمان (٢٠٠٩م) : التمرينات والتمرينات المصورة، الاسلامية للطباعة والكمبيوتر، القاهرة.
٦. عالية عادل شمس الدين (٢٠٠٩م) : فاعلية برنامج لتدريبات البيلاتس علي اللياقة القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوي الاداء في الرقص الحديث ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق.
٧. عطيات خطاب (١٩٩٢م) : التمرينات للبنات، دار المعارف ط ٧، القاهرة.
٨. عطيات خطاب (١٩٩٧م) : التمرينات للبنات ، دار المعارف ، ط ٨ ، القاهرة.
٩. فتحي احمد إبراهيم(٢٠٠٨م) : المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية ، دار الوفاء للنشر ، إسكندرية .
١٠. ليلي عبد العزيز زهران (١٩٩٧م): الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، دار الفكر العربي، القاهرة .
١١. محمد ابراهيم شحاته، محمد جابر بريقع (١٩٩٩م) : دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي ، منشأة المعارف ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الاسكندرية.
١٢. محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان (١٩٩٤م) : اختبارات الاداء الحركي ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

١٣. محمد صبحي حسانين (١٩٩٥م) : القياس والتقويم في التربية البدنية ، الجزء الثاني ، ط٣ ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة.
١٤. محمد علي القط (٢٠٠٢م) : فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، الجزء الاول ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق.
١٥. مصطفى السايح محمد ، صلاح أنس محمد (٢٠٠٠م) : الاختبار الاوروبي للياقة البدنية يوروفيت ، ط١ ، مطبعة الاشعاع الفنية ، كلية التربية الرياضية بابوقير ، جامعة الاسكندرية.
١٦. مهند محمد أبوحممر (٢٠١٨م) : فاعلية تمارين الفالون دافا علي مستوى التوتر العضلي وتركيز الانتباه ومستوي دقة الارسال والضرب الساحق لدي لاعبي الكرة الطائرة ، انتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
١٧. نعمة السيد محمد (٢٠٠٩م) : تأثير برنامج التايبو علي رفع مستوى اللياقة البدنية الصحية لناشئات الجمباز الايقاعي ، انتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، العدد ٣٨ ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية.
١٨. هشام اسماعيل هلال (٢٠١٤م) : تأثير تدريبات الفالون دافا علي تنمية بعض المهارات النفسية ومستوي الاداء المهاري للسباحين ، انتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة القاهرة.

### ثانيا : المراجع الاجنبية :

19. Jason Lue & Guendalle cooper : **Study at Ceallular level on the Psychological and Physical Healing Effects of Falm Dafa Meditation**, 2007.
20. Li Hongzh : **Falun Dafa essentials further advancement**, third for translation edition, 1990.
21. Li Hongzh : **Zhuan Falun dafa**, the university of Virginia, 2007.
22. Marline Meredith: **Fitness gram activity gram**, human kinetics, fourth edition, the cooper institute, 2007.
23. Riley Adams, Ian Adams, Rocco Galat : **Power of the wheel, the Falun Gong Revolution**, stoddart published, 2009.
24. San Digo : **Scientific Analysis of the effects of falun dafa presented at enter national council of psychologists**.

### ثالثا : الشبكة الدولية للمعلومات :

25. <http://www.folandage.org/booking/htm>.
26. <http://www.falandafa.org/bul/lectures/index.htm>.

## المستخلص باللغة العربية

### تأثير برنامج لتمارين الفالون دافا علي بعض المتغيرات البدنية والسيكولوجية في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة

\*أ.م.د/ فاطمة محمود غريب

استاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية-كلية التربية الرياضية-جامعة المنصورة

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير برنامج لتمارين الفالون دافا علي بعض المتغيرات البدنية والسيكولوجية في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة ، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة وعددهم [٣٢] طالبة بكلية التربية الرياضية وجامعة المنصورة للعام الجامعي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م ، وقد أسفرت النتائج علي التأثير الإيجابي لتمارين الفالون دافا علي متغيرات اللياقة البدنية والسيكولوجية في العروض الرياضية ، وتوصي الباحثة بتطبيق برنامج الفالون دافا علي طالبات الفرقة الدراسية المختلفة لما له من أثر واضح علي تحسين المتغيرات قيد البحث .

الكلمات المفتاحية: تمارين الفالون دافا ، متغيرات اللياقة البدنية ، المتغيرات السيكولوجية.

المستخلص باللغة الانجليزية

**The Effect Of Falun Dafa exercises on physical Fitness variables and psychology in the sport performances of students Students of the college of Physical Education**

\*dr/fatma mahmoud ghareeb .

This research aims to identify The Effect Of Falun Dafa exercises on physical Fitness variables and psychology in the sport performances of students Students of the college of Physical Education and The researcher used experimental method of one experimental group by means of pre and post measurement.the reseach sample was chosen by the intentional method from the 20 students of the third year of the academic year 2021\2022 AD .the results revealed the positive effect of Falun Dafa exercises on physical Fitness variables and psychology in the sport performances.the researcher recommends applying the falun dafa program to the students of the different academic teams because of its clear impact on improving the variables under research.