

تأثير استخدام تدريبات الفالون دافا على مستوى بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى الجمباز الفني

١.م.د/ محمد السيد عكاشة

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية الرياضية واحدة من المجالات التي تهدف إلى تنشئة الفرد وتهذيبه من خلال النشاط الحركي والرياضي ليصبح مواطناً صالحاً قادراً على الإبداع والإنجاز، ولكي يتحقق ذلك كان من الضروري الاستعانة بالمنهج العلمي باعتباره نقطة الانطلاق إلى العالمية والقاعدة الأساسية نحو آفاق جديدة من الإنجاز وقد شهدت مجالات التربية الرياضية عامة والرقص بشكل خاص خلال الآونة الأخيرة تطوراً هائلاً زاد من ارتباطها بالعلوم الأخرى مثل الفسيولوجي والتشريح والتربية والميكانيكا الحيوية وعلم النفس الرياضي.

وتدريبات الفالون دافا Falun Dafa هي شكل من أشكال الفنون الصينية القديمة وقد ظهرت الفالون دافا في عام (١٩٩٢م) على يد "لي هونج زي" Li Hongzhi وقد أصبحت الأكثر شعبية في الصين، والسبب الرئيسي لذلك هو أنها تتميز بكونها تؤثر على الناحية الجسمية والمعنوية للفرد في حياته العامة، واليوم يوجد أكثر من (١٠٠) مليون شخص في أكثر من (٨٠) دولة في العالم يمارسون هذه الطريقة. (٢٥:٢٤)

وتتكون تدريبات الفالون دافا Falun Dafa من مجموعة من الحركات الرقيقة السهلة التي تؤدي إلى تهذيب الجسم والروح من خلال التأمل كما أنها تعتمد على التنفس العميق والاسترخاء، ومبادئ الفالون دافا مثلها مثل مبادئ التايجي واليوجا فهي تقلل الضغط وتحسن معدل القلب ولها تأثير إيجابي على الناحية البدنية والعقلية. (٢٤:٢٣)

١ مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد.

وتعمل تدريبات الفالون دافا على خفض القلق وتنمية القدرة على الاسترخاء وتزيد الطاقة وتجعل العقل أكثر وضوحاً وتركيزاً وتساعد على خفض الإجهاد وتؤدي إلى تحسن كبير في الصحة واللياقة وتنمية الجسم والتنفس وتتميز بحركاتها الهادئة والبطيئة. (١٦:٧٤)(٢٦)(٢٧)

وتتميز تدريبات الفالون دافا عن باقي التدريبات الأخرى بأن حركاتها أكثر استرخاء وهدوء وسهولة مما جعلها تناسب كل الأعمار من الجنسين ويشير "جاسون ليو وجوين دي كوبر" Jaman Lue & Guende Kapar (٢٠٠٧م) أن تدريبات الفالون دافا تتكون من مجموعة من الحركات الرشيقة التي تتسم بالبطء والهدوء والرشاقة والاستمرارية حيث ترتبط جميع الحركات بالتنفس البطيء والعميق. (٢٧) وتتعدد الفوائد الصحية لتدريبات الفالون دافا حيث تُسهم في اكتساب الصحة والقوام المثالي، والصفاء الذهني والراحة وكذلك الطمأنينة الداخلية، وزيادة الحكمة واليقظة. (١٧:٨٧)

وأيضاً تتعدد فوائد تدريبات الفالون دافا النفسية في تقليل الضغوط وخفض القلق، وتنمية القدرة على الاسترخاء، وكذلك تزيد الطاقة وتجعل العقل أكثر وضوحاً وتركيزاً في تحسين وتغير الجسم والنفس وتساعد في خفض الإجهاد، ويمكن أن تؤدي إلى التحسين في الصحة واللياقة. (٢٠:١٩)

ويشير "محمد حسن علاوي" (٢٠٠٢م) إلى أن المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور يؤثر سلباً على مستوى الأداء، والمهارات النفسية تتربط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها على الأخر وعلى مستوى الأداء المهاري، ولكي يستطيع اللاعب أن يحقق إنجاز مهاري يجب أن يكون هناك تكامل وتوازن بين الإعداد البدني والنفسي والمهاري والخططي. (١٠:١٩٦)

ويرى "محمد العربي، ماجدة أسماعيل" (٢٠٠٠م) أن قوة العقل هي القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات الرياضية، وهذا ما يسمى بالثورة العقلية في التدريب الرياضي وخاصة أن هناك العديد من المهارات العقلية التي تتطلب وقت طويل للتدريب عليها مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه وغيرها من المهارات العقلية. (٩:٧٧)

ويتفق كل من " أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) و"ستيفن" Stephen,j.b., (٢٠٠٦م)، على أن العامل النفسي يؤثر في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط، والذي يترتب عليه تحقيق الإنتصار والتفوق، وإنه إذا أتيح للاعب الفرصة وأخذ الوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية والانتظام في التدريب على المتطلبات النفسية المرتبطة بنوع النشاط الرياضي، سوف يكون هناك إستقرار في مستوى الأداء الذي يقترب من أقصى قدرات اللاعب، وقد عبر بعض اللاعبين عن أمنياتهم إستخدام المدرب لبرامج تدريبية للمهارات النفسية في وقت مبكر فيكون هناك إحتمال كبير في تحقيق نتائج أفضل مما تم تحقيقه حالياً. (١: ٨٠) (٢٢: ٥٥)

وتعتبر رياضة الجمباز من أنواع الأنشطة الرياضية التي تمتاز بصفة الشمولية في الأداء ويتطلب الأداء في مختلف التمرينات مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه بدقة خلال حركاته في الهواء وتزداد درجة تحمل الأجهزة الوظيفية لاستقبال التمرينات المختلفة. (٧: ١٠٢)

ويعد جمباز الحركات الأرضية من الأنواع الفنية الجمالية الصعبة، والتي تتطلب من الرياضي مهارات عالية وإعداد بدني ومهاري ونفسي من أجل ممارستها، وتتطلب عنصر القدرة العضلية والمرونة والرشاقة بالإضافة إلى الجرأة والشجاعة والتصميم من أجل الوصول إلى مستويات متقدمة. (١٣: ٨٥).

ويرى الباحث أنه على الرغم من تطور الأداء إلا أنه من الملاحظ أن ناشئي الجمباز الفني يرغبوا إلى التقليد واسترجاع الخبرات بدون إحداث تغيير فيها والبعد عن إنتاج استجابات حركية جديدة مبتكرة قليلة الحدوث وهذا ما قد لاحظته الباحث من خلال التحليل الدقيق للحركات والملاحظة الموضوعية للجملة الحركية له أثناء تدريبية للجملة الحركية كما لاحظ انخفاضاً ملموساً في مستوى الأداء الحركي عامة وأيضاً في استخدام حركات الربط من مهارة الى اخرى بل وافتقارهم لبعض العناصر البدنية والفنية التي تنمى عن طريق التدريب أثناء فترات الاعداد والتدريب ويرى الباحث على الرغم

من اتقان اللاعبين للمهارات بشكل جيد وان الاعداد البدني والأداء المهارى لهم جيد الا انهم لا يتقنون انهاء الجملة الحركية بشكل جيد ويتخطى الامر عدم القدرة على أداء المهارات الأولية كالدحرجات والوقوف على اليدين نتيجة الضغط العصبي اثناء الأداء المهارى في المنافسات وقد يرجع ذلك الى ضعف التركيز وشدة التوتر الذى يعتلى اللاعبين اثناء الاداء .

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته لتدريب فريق نادي هيئة قناة السويس وجود قصور كبير في اتقان ودقة أداء جملة الحركات الأرضية في مهارات الجمباز الفني ، ويرجع تلك النتيجة الى ضعف التركيز والتوتر الشديد للناشئين اثناء الأداء المهارى وتشتت انتباههم بشكل كبير نتيجة الضغوط الخاصة بالمنافسة او الجمهور او طبيعة سير المنافسة ، ولهذا جاءت فكرة هذا البحث كمحاولة للتغلب على الصعوبات النفسية التي تواجه ناشئى الجمباز الفني باستخدام تدريبات فالون دافا .

هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات فالون دافا على مستوى بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئى الجمباز الفني.

فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى التوتر العضلي لدى ناشئى الجمباز الفني عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى تركيز الانتباه لدى ناشئى الجمباز الفني عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى الجمباز الفني عينة البحث.

مصطلحات البحث: فالون دافا: Falun Dafa

هي "ممارسة قوية لتحسين الجسم والعقل والروح من خلال مجموعة من التدريبات البطيئة والتي تؤدي في مسارات دائرية بشكل متواصل". (٢٨)

التوتر العضلي: Muscular Tension

هو عدم التوازن بين مقدرة اللاعب واستعداداته وبين إمكانية تحقيقه لأهدافه من

الأداء. (٩)

تركيز الانتباه: Focus attention

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (٩)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، ولقد استعان بأحدي التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئي الجمباز الفني بنادي هيئة قناة السويس للعام التدريبي ٢٠١٨م/٢٠١٩م والبالغ عددهم (١٨) ناشئ يمثلوا مجتمع البحث الكلي.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وقوامها (١٨) ناشئي، بعدد (١٠) ناشئين من نادي هيئة قناة السويس الرياضي كعينة اساسية (٨) ناشئين كعينة استطلاعية من ناشئي نادي هيئة قناة السويس الرياضي وفقاً للشروط التالية: -

أسباب وشروط اختيار العينة:

- الباحث رئيس جهاز الجمباز بنادي هيئة قناة السويس الرياضي.
- توافر عدد العينة يسمح بأجراء الدراسة عليهم.
- الالتزام بالتواجد وعدم الغياب اثناء التجربة.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لعينة البحث في معدلات النمو (ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	٨,٢٨	٨,٣٠	٠,٣٢	-٠,١٦
	الطول	١١٠,٥٧	١١٨,٥٠	٥,٥٠	١,١٣
	الوزن	٣٢,٠٠	٣١,٠٠	٤,٧٩	٠,٦٣

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لمجموعتي البحث في كل من معدلات النمو قيد البحث تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لعينة البحث في مستوى التوتر العضلي

(ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المهارات النفسية	التوتر العضلي وجه	٣,٩٨	٣,٩٥	٠,٥٤٧	٠,٥٢١
	التوتر العضلي رقبة	٤,٢٥٠	٤,٢٠	٠,٥٢٣	٠,٥٤٧
	التوتر العضلي فك	٤,٥٤٧	٤,٥٠٠	٠,٥٤١	٠,٥٦٩
	التوتر العضلي كتف	٤,٣٢١	٤,٣٠٠	٠,٥٣٦	٠,٥٢
	التوتر العضلي ذراع	٤,٣٦	٤,٣٠	٠,٥٨٧	٠,٢٥٨
	التوتر العضلي كف	٤,٦٢	٤,٦٠	٠,٨٥٦	٠,٦٥٨
	التوتر العضلي صدر	٤,٨٤	٤,٨٠	٠,٥٤١	٠,٩٧٨
	التوتر العضلي بطن	٣,٤٥	٣,٤٠	٠,٨٦٦	٠,٢٥٦
	التوتر العضلي ظهر	٤,٢٥	٤,٢٠	٠,٥٢٦	٠,٢٦٩
	التوتر العضلي فخذين	٣,٦٨	٣,٦٥	٠,٥٢٤	٠,٢١٤
	التوتر العضلي ساقين	٤,٤٥	٤,٤٠	٠,٦٣٢	٠,٥٦٢
	التوتر العضلي قدمين	٤,٩٣	٤,٩٠	٠,٥٤١	٠,٨٥٤
	مجموع التوتر العضلي	٥١,٥٥	٥١,٠٥	٠,٥٨٧	٠,٥٦٢

يتضح من جدول رقم (٢) أن قيم معاملات الالتواء لمجموعة البحث في كل من مستوى التوتر العضلي قيد البحث تنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء

لعينة البحث في مستوى تركيز الانتباه

(ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الانتباه	الانتباه موقف ١ عدد	درجة	٢٧,٢٢	٢٧,٠٠	٠,٢٨٧
	الانتباه موقف ١ زمن	درجة	١٩,٣٤	١٩,٠٠	٠,٢٦٩
	الانتباه موقف ٢ عدد	درجة	٢٧,٦٦	٢٧,٢٠	٠,٥٢١
	الانتباه موقف ٢ زمن	درجة	٢٤,٥٦	٧٤,٥٠	١,٢٥٦
	الانتباه موقف ٣ عدد	درجة	٢٥,٦٣٢	٢٥,٠٠	٠,٨٤٥
	الانتباه موقف ٣ زمن	درجة	٢٥,٦٥	٢٥,٠٠	٠,٣٢٦
	الانتباه موقف ٤ عدد	درجة	٢١,٤٤	٢١,٠٠	٠,٨٥٦
	الانتباه موقف ٤ زمن	درجة	٢٢,٦٥	٢٢,١٠	٠,٨٥٤٧
	الانتباه موقف ٥ عدد	درجة	٢٤,٦٥	٢٤,٢٠	٠,٣٦٩
	الانتباه موقف ٥ زمن	درجة	٢٤,٢٧	٢٤,١٠	٠,٥٢٤

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لمجموعة البحث في كل من تركيز الانتباه قيد البحث تنحصر ما بين (+٣، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد العينة في تلك المتغيرات.

جدول (٤)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء
لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري

(ن = ١٨)

متغير	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
درجة خلفية وقوف على اليدين	درجة	٢,١١	٠,٤١	٠,٢٥
عجلة فتحا من الجري	درجة	٢,٣٦	٠,٢٢	٠,٦٣
العجلة ضم مع ربع لفة	درجة	٢,١٤	٠,١٦	٠,٥٥
وقوف على اليدين درجة امامية	درجة	٢,٦٢	٠,٥٨	٠,١٨
وقوف على اليدين نزول على الصدر	درجة	٢,١٦	٠,١١	٠,٢٧

يتضح من جدول رقم (١) أن قيم معاملات الالتواء لمجموعة البحث في مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الارضية قيد البحث تنحصر ما بين (+٣ ، -٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد العينة في تلك المتغيرات.

أدوات البحث:

أولاً: الأجهزة والأدوات العلمية:

١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.

٢- ساعات رقمية.

٣- شريط قياس.

٤- كرات طبية .

٥- جهاز حركات ارضية.

ثانياً: وسائل جمع البيانات:

١- استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري على جهاز الحركات الارضية قيد البحث (مرفق ٣): استخدم الباحث طريقة المحلفين لقياس مستوى الأداء المهاري على أجهزة

الجمباز الفني سواء إثناء القياس القبلي أو في القياس البعدي للجمل الحركية والمكونة من (درجة خلفية والوقوف على اليدين-عجلة فتح من الجري-العجلة ضم من ربع لفة - وقوف على اليدين درجة امامية - وقوف على اليدين نزول على الصدر) تم ذلك بواسطة (٤) محكمين من محكمي الجمباز الفني، حيث يتم حذف الدرجة العليا والسفلي ويؤخذ متوسط الدرجتين.

٢- اختبارات المهارات النفسية (قيد البحث):

تم اختيار اختبارات المهارات النفسية قيد البحث عن طريق عرضها على السادة الخبراء مرفق (٢)

- بطاقة مستويات التوتر العضلي ندفير "Nideffer" (١٩٩٦م) مرفق (٥)
- اختبار تركيز الانتباه وهو اختبار حلقات لاندولت تعديل "تشيجوف" Tchjov تعريب "محمد لطفي" مرفق (٦)

أولاً: بطاقة مستويات التوتر العضلي "ندفير" Nideffer (١٩٩٦م) مرفق (٥)
- اختبار الاسترخاء:

وضع هذه البطاقة في الأصل "ندفير" Nideffer ويهدف إلى قياس مستوى التوتر والاسترخاء وقام بترجمته في صورته العربية "محمد العربي وماجدة إسماعيل" (١٩٩٦م) مرفق (٥) ويتكون الاختبار من ثلاثة أجزاء مقسمة إلى مستويات التوتر والاسترخاء من (١ - ١٠) يتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة.

المعاملات العلمية لاختبار الاسترخاء في البحث الحالي:

* معامل صدق اختبار الاسترخاء:

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (٨) ناشئين من نادى هيئة قناة السويس الرياضي وقد استخدم طريقة الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار الاسترخاء.

جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار الاسترخاء

(ن = ٨)

معامل الارتباط مع الأجزاء	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,887	* ٠,٦٨٩	2,34758	3,8000	الوجه
0,855	* ٠,٧٩٥	2,07900	3,9000	الرقبة
0,940	* ٠,٦٩٩	1,34990	2,4000	الفك
0,663	* ٠,٦٤٦	1,22927	4,2000	الكتفين
0,847	* ٠,٧٧٤	1,89737	4,6000	الذراعين
0,792	* ٠,٦٩٩	1,79196	5,1000	الكفين
0,806	* ٠,٨٠٩	1,87380	3,8000	الصدر
٠,٦٧١	* ٠,٧٠٨	1,81353	3,8000	البطن
٠,٦٦٩	* ٠,٩١٠	2,67499	5,6000	الظهر
0,764	* ٠,٧٤١	2,02485	5,1000	الفخذين
0,831	* ٠,٩٢٥	2,05480	5,0000	الساقين
٠,٧٠٣	* ٠,٨٦٦	2,26078	5,0000	القدمين
		11,54749	52,3000	المجموع

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبار.

معامل ثبات اختبار الاسترخاء:

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (٨) من ناشئي الجمباز الفني بنادي هيئة قناة السويس الرياضى وإيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكروبناخ.

جدول (٦)

معامل اختبار الإسترخاء بطريقة الفاكروبناخ

(ن = ٨)

معامل إلفا	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٧٩٧*	٠,٧٧٥	٤,٣٥٨	الدرجة الكلية

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من الجدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط بطريقة الفاكرونباخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبار.

ثانياً - اختبار تركيز الإنتباه:- مرفق (٦)

تم تطبيق اختبار التصحيح المعروف " بحلقات لاندولت " تعديل "تشيغوف " تعريب "محمد لطفي طه " الاختبار وقيس خصائص الانتباه (شدة الانتباه - ثبات الانتباه - تحويل الانتباه).

١-معامل صدق إختبار تركيز الإنتباه:

قام الباحث بتطبيق الأختبار على عينة استطلاعية قوامها (٨) ناشئي من ناشئي الجمباز الفني بناادي هيئة قناة السويس الرياضي وقد استخدم طريقة الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاختبار تركيز الانتباه

(ن = ٨)

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
حجم الانتباه	٢٦,٧٠٠٠	١,٩٤٦٥١	*٠,٧٢٧
حده الأنتباه	١٣,٢٠٠٠	٢,٣٤٧٥٨	*٠,٦٤٥
انتقاء الأنتباه	٢١,٤٠٠٠	٣,٤٧٠٥١	*٠,٩٢٤
توزيع الأنتباه	١٨,٥٠٠٠	٥,٤٤١٦١	*٠,٦٤١
تحويل الأنتباه	٢٠,٣٠٠٠	٢,٩٨٣٢٩	*٠,٨٣٠

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاختبار تركيز الإنتباه دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (٠,٠٥)، مما يدل على صدق الاختبار.

٢-معامل ثبات اختبار تركيز الانتباه:

جدول (٨)

معامل الارتباط بطريقة الفاكرونباخ لاختبار تركيز الانتباه

(ن=٨)

معامل الفا	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠,٦٨٢	٢,٠٢٣	٢٠,٤٣٣	النصف الاول
٠,٦٢١	١,٠٩٧	١٩,٤٠٠	النصف الثاني
٠,٦٥٨	٢,٠٢٣	٢٠,٠٢٠	الدرجة الكلية

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٨) أن قيمة معامل الارتباط بمعامل الفاكرونباخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبار.

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري لمهارات الجميز الفني:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى في المستوى المهاري

قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري

(ن = ٨)

مستوى الدلالة	قيمة z	الربع الأدنى		الربع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	٣,٢٥	٠,٣٥	١,٨٥	٠,١٤	٢,٥٥	درجة	درجة خلفية وقوف على اليدين
دال	٣,٢١	٠,٤٧	١,٦٩	٠,٢٦	٢,٥٢	درجة	عجلة فتحة من الجري
دال	٣,٦٩	٠,٦٦	١,٧٥	٠,٣٦	٢,٦٤	درجة	العجلة ضم مع ربع لفة
دال	٣,١٤	٠,٢١	١,٦٨	٠,٥٢	٢,٧٤	درجة	وقوف على اليدين درجة امامية
دال	٣,٢٢	٠,٧٨	١,٦٧	٠,١٤	٢,٤٤	درجة	وقوف على اليدين نزول على الصدر

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباع الأعلى والتي تمثل الناشئين ذات المستوى المرتفع في المستوى المهاري قيد البحث وبين المجموعة ذات الأرباع الأدنى والتي تمثل اللاعبين ذات المستوى

المنخفض في المستوى المهاري قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباع الأعلى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أقل من مستوى الدلالة (٠,٠٥) مما يشير إلى صدق استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات.
ب . الثبات:

لحساب ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٨) ناشئ من ناشئين نادي هيئة قناة السويس الرياضي من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين، ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمستوى الأداء المهاري

(ن = ٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٠,٩٦٠	٠,٣١	٢,٦٥	٠,٣٦	٢,٦٢	درجة	درجة خلفية وقوف على اليدين
٠,٩٥٠	٠,٢٥	٢,٥٥	٠,١١	٢,٥٠	درجة	عجلة فتحا من الجري
٠,٩٧٤	٠,١١	٢,٦٥	٠,٥٢	٢,٦١	درجة	العجلة ضم مع ربع لفة
٠,٩٦٠	٠,٦٣	٢,٧٧	٠,١٧	٢,٧٥	درجة	وقوف على اليدين درجة امامية
٠,٩٥٠	٠,١٧	٢,٤٩	٠,٨٤	٢,٤٥	درجة	وقوف على اليدين نزول على الصدر

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٦٣٢

يتضح من جدول (٨) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لبطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث ما بين (٠,٩٥٠ إلى ٠,٩٧٤) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

خطوات تنفيذ البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

بعد الانتهاء من إعداد التدريبات قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وتطبيقها على (٨) ناشئي من ناشئين نادي هيئة قناة السويس الرياضي من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينته الأساسية، وذلك من أجل التعرف على:

- مدى مناسبة تلك التدريبات لقدرات الناشئين ومدى فهمهم واستيعابهم لها.
- اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ الوحدات التدريبية.
- مدى فهم واستيعاب الأيدي المساعدة لواجباتها ومهامها.

البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الفالون دافا:

- قام الباحث بإجراء دراسة مسحية للكتب والمراجع والأبحاث العلمية العربية والأجنبية ومواقع شبكة المعلومات "الانترنت" والتي تناولت الأسس العلمية لوضع البرامج التدريبية، وبعد استطلاع رأي الخبراء في اختيار التدريبات الخاصة بتدريبات الفالون دافا والمدة الزمنية وعدد الوحدات الخاصة بالبرنامج، والمناسبة لعينة البحث بما يحقق الهدف من الدراسة. مرفق (١)

هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الفالون دافا إلى تنمية وتطوير بعض المتغيرات النفسية، ومستوى الأداء المهارى على جهاز الحركات الأرضية.

- أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث ببناء برنامج تدريبات الفالون دافا وفقاً للأسس العلمية التالية:

* التهيئة الذهنية للناشئين قبل البدء في التدريبات.

*مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في أداء التدريب داخل الوحدة التدريبية وعلى البرنامج التدريبي.

*مراعاة مبدأ تكامل التدريبات (الرجلين - الذراعين) لتحقيق أقصى استفادة ممكنة.

*مراعاة مبدأ التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر الناشئ بالملل والرتابة.

*الاهتمام بأداء تدريبات الإطالة والمرونة والتهيئة البدنية قبل تنفيذ الوحدة التدريبية.
محتوى البرنامج:

أشتمل برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح قيد البحث على (٥٨) تمرين من محتوى تدريبات الثبات والانتقال بين المهارات الحركية بين الناشئين على أن تؤدي هذه التدريبات ببطء وبطريقة جماعية بين الناشئين وعدم الالتزام بالسرعة في الأداء أو انفراد بأداء ناشئ عن باقي المجموعة. مرفق(٧)
مدة البرنامج

استغرق تطبيق البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الفالون دافا (١٠) أسابيع، وقد اشتمل على (٣٠) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات اسبوعياً، زمن كل وحدة (٦٠) دقيقة مقسمة كما يلي:
أ – الجزء التمهيدي:

ويشتمل هذا الجزء على تدريبات الإحماء بغرض التسخين للعضلات وزيادة الحركة الدموية داخل العضلات ورفع درجة حرارة الجسم وتنمية الجهاز العصبي المركزي.

وهذا الجزء يستغرق (١٥ ق) من زمن الوحدة التدريبية.

ب-الجزء الرئيسي:

يشتمل على تدريبات الفالون دافا وهذا الجزء يستغرق (٣٥ ق) من زمن الوحدة.

ج-الجزء الختامي:

ويعقب الجزء الرئيسي فترة تهدئة واسترخاء، وقد اشتملت على مجموعة من التمرينات الغرض منها عودة الاستجابات الفسيولوجية إلى مستوياتها الطبيعية، وهذا الجزء يستغرق (١٠ق) من زمن الوحدة.

خطوات تنفيذ للبرنامج:

أ . القياسات القبليّة:

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة على عينة البحث فى الفترة من ٢٠١٨/١٠/٣ إلى ٢٠١٨/١٠/٢٠م فى معدلات النمو ومستوى الأداء المهارى والمتغيرات النفسىة قيد البحث، وقد راع تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

ب . تطبيق تجربة البحث:

تم تطبيق تجربة البحث لكل من المجموعة التجريبية والضابطة اعتبار من ١٠/٤/٢٠١٨م وحتى ١٧/١٢/٢٠١٩م ، ولمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً مع مراعاة أن تطبيق تدريبات الفالون دافا على ناشئى الجمباز الفنى وذلك أيام (الاحد - الثلاثاء - والخميس) من كل اسبوع، وقد راع الباحث بعض النقاط أثناء تطبيق تجربة البحث هي:

- التنبيه على الناشئين بضرورة الالتزام وعدم الغياب أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.
- قيام الباحث بتدريب الناشئين بنفسه لضمان الجدية وإعطاء الناشئين الحافز وتثبيت متغير خبرة المدرب.
- أن تتسم الوحدات التدريبية بالمرونة بحيث يسمح بإدخال أي تعديلات إذا تطلب الأمر ذلك.
- مراعاة التشجيع المستمر للاعبين أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.

ج . القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعديّة على عينة البحث فى ٢٠٢٢/١٢/٢٢م فى اختبارات مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث والمتغيرات النفسىة وقد راع تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث فى نفس الظروف التى تمت فيها القياسات القبليّة.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:
 لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:
 الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار مان وتني
 اللابارومتري - معامل الارتباط - اختبارات - النسبة المئوية لمعدل التغير.
 وقد ارتضى الباحث في جميع النتائج نسبة دلالة عند مستوى (٠,٠٥).
 عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر
 العضلي لدى ناشئي الجمباز الفني "

(ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط		
دال	٤,٦١	%٢٥,١٦	٠,٧٨	٠,٦٩	٣,١٠	٠,٥٦٢	٣,٨٨	درجة	التوتر العضلي وجه
دال	٤,١١	%٢٤,٢٠	٠,٨١١	١,٥٨	٣,٥٤	٠,٥٤	٤,٣٥١	درجة	التوتر العضلي رقبة
دال	٤,٦٥	%٧,٣٥	٠,٢٣٧	١,٦٩	٣,٢٢١	٠,٥٩	٣,٤٥٨	درجة	التوتر العضلي فك
دال	٥,١٠	%٩,٩٠	٠,٣٥٠	١,٧٨	٣,٨٥٠	٠,٦٢١	٤,٢٠	درجة	التوتر العضلي كتف
دال	٥,٣٦	%٣٥,٣٠	١,٤٩	٢,٦٥	٤,٢٢	٠,٢١٤	٥,٧١	درجة	التوتر العضلي ذراع
دال	٥٤١	%٢٢,٨١	٠,٦٨	٢,٤٧	٢,٩٨	٠,٣٦	٣,٦٦	درجة	التوتر العضلي كف
دال	٤,٢٨	%٢٨,١٦	١,٠٠	٢,٦٥	٣,٥٥	٠,٥٢	٤,٥٥	درجة	التوتر العضلي صدر
دال	٤,٦٩	%٤٠,٦٧	١,٤٤	٣,١٥	٣,٥٤	٠,٨٧	٤,٩٨	درجة	التوتر العضلي بطن
دال	٤,٦٢	%٢٠,٠٠	٠,٧٧	٢,٨٧	٣,٨٥	٠,٨٩	٤,٦٢	درجة	التوتر العضلي ظهر
دال	٤,٤٨٧	%٢٧,٦٨	٠,٩٨	٢,٦١	٣,٥٤	٠,٩٨	٤,٥٢	درجة	التوتر العضلي فخذين
دال	٤,٥٦	%٣٢,٩٢	١,٠٧	٢,٤١	٣,٢٥	٠,٤٧	٤,٣٢	درجة	التوتر العضلي ساقين
دال	٤,٦٢	%٢٤,١١	٠,٨٢	٢,٦٧	٣,٤٠	٠,١٥	٤,٢٢	درجة	التوتر العضلي قدمين
دال	٤,٢٨	%٢٣,٨١	١,٠١٠	٢,٤١	٤٢,٤١	١,٢١	٥٢,٥١	درجة	مجموع التوتر العضلي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٨١٢

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى التوتر العضلي قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الانتباه
لدى ناشئي الجمباز الفني "

(ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				المتوسط البعدي	المتوسط القبلي	المتوسط البعدي	المتوسط القبلي		
دال	٤,٦٢	%٢٦,٨١	٧,٣٠	٠,٥١	٣٤,٥٢	٠,٢١٤	٢٧,٢٢	درجة	الانتباه موقف ١ عدد
دال	٤,٥٨	%٤٦,٨١	٨,٩٢	٠,٥٦	٢٨,٢٦	٠,٥٨٧	١٩,٣٤	درجة	الانتباه موقف ١ زمن
دال	٤,٦٣	%٢١,٦٥	٥,٩٩	٠,٣٦	٣٣,٦٥	٠,٢٦٥	٢٧,٦٦	درجة	الانتباه موقف ٢ عدد
دال	٤,٨٧	%٥٤,٩٦	١٢,٩٢	٠,٩٧	٣٧,٥١	٠,٢٤٧	٢٤,٥٦	درجة	الانتباه موقف ٢ زمن
دال	٤,٦١	%٢٨,١٧٠	٧,٢٢	٠,٥٦	٣٢,٨٥	٠,٢٦٥	٢٥,٦٣٢	درجة	الانتباه موقف ٣ عدد
دال	٤,١٧	%٢١,٩٨	٥,٦٤	٠,٦٢	٣١,٢٩	٠,٤٧١	٢٥,٦٥	درجة	الانتباه موقف ٣ زمن
دال	٤,٦٢	%٣٣,٦٢	٧,٢١	٠,٨٧	٢٨,٦٥	٠,٣٦٩	٢١,٤٤	درجة	الانتباه موقف ٤ عدد
دال	٤,٩٩	%٢٨,٥٢	٦,٤٦	٠,٦١	٢٩,١١	٠,٥٢٦	٢٢,٦٥	درجة	الانتباه موقف ٤ زمن
دال	٤,٦٤	%٣١,٨٨	٧,٨٦	٠,٨٧	٣٢,٥١	٠,٥٢١	٢٤,٦٥	درجة	الانتباه موقف ٥ عدد
دال	٤,٣١	%٣٥,٥٥	٨,٦٣	٠,٨١	٣١,٨٧	٠,٧٤٥	٢٤,٢٧	درجة	الانتباه موقف ٥ زمن

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٨١٢

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى تركيز الانتباه قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري
لدى ناشئي الجمباز الفني

(ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				النسبة النسبية	القيمة	النسبة النسبية	القيمة		
دال	٤,٨١	%٩٣,٧٧	١,٩٦	٠,١١	٤,٠٥	٠,٢٤	٢,٥	درجة	درجة خلفية وقوف على البيدين
دال	٤,٣٢	%٨٣,٩٨	١,٩٤	٠,٣٢	٤,٢٥	٠,٣٦	٢,٣	درجة	عجلة فتحا من الجري
دال	٤,٧٨	%٧٨,٩٦	١,٨٤	٠,١٧	٤,١٧	٠,٥١	٢,٣٠	درجة	العجلة ضم مع ربع لفة
دال	٤,٣١	%٨٤,٦٤	٢,٠٤	٠,٣٢	٤,٤٥	٠,٣٦	٢,٤٥	درجة	وقوف على البيدين لدرجة امامية
دال	٤,١٧	%٩١,٥٨	١,٩٦	٠,١١	٤,١٠	٠,٤١	٢,١٢	درجة	وقوف على البيدين نزول على الصدر

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) = ١,٨١٢

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي لبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لناشئي الجمباز الفني ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥).

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى التوتر العضلي قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى تدريبات الفالون دافا التي تتشابه حركاتها مع حركات الثبات والانتقال في الأداء المهاري لمهارات الجمباز الفني او بشكل ادقة كشف الملعب قبل البدء في الأداء المهاري واعتمادها في المقام الأول على تنمية الدقة في الأداء وإلى طبيعة تدريبات الفالون دافا التي تتطلب البطء الشديد عند الأداء.

وتضيف " هشام هلال " (٢٠١٤م) (١٤) إلى أن تدريبات الفالون دافا يجب أن تؤدي ومركز ثقل الجسم موزع بنسبة (٣٠ إلى ٧٠%) على الرجلين، أي يكون الارتكاز على إحدى الرجلين والأخرى تسند لتساعد على الأداء بصورة جيدة مما جعل البعض تسميتها بتدريبات التوازن لإسهامها بشكل كبير في تنمية التوازن لدى ممارسيها.

ويؤكد "هشام إسماعيل" (٢٠١٤م) إلى أن تدريبات الفالون دافا تدريبات تمارس في معاهد ومدارس الصين وذلك لتشابه حركاتها مع حركات الرقص، ويستخدمها العديد من اللاعبين كإحماء ذهني وبدني قبل بدء في الأداء المهارى. (١٤ : ١٨).

ويذكر "جمال النمكي" (٢٠٠٢م) إلى أنه من دون توفر مستوى ملائم من التوازن فإن اللاعب لن يكون بمقداره اكتساب مهارات حركية أكثر تقدماً أو تعقيداً، وسوف يعاني من الأداء المهارى (التكنيك) غير الصحيح في أداء عدد كبير من الحركات الأساسية. (٣ : ١١١)

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى تركيز الانتباه قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)

ويرجع الباحث الفروق في تركيز الانتباه إلى استخدام تدريبات الفالون دافا حيث أن تدريبات الفالون دافا تؤدي من خلال مجموعة تمارين عقلية وأوضاع جسمية تهدف إلى إحداث التناغم والتوازن النفسي والروحي للإنسان الذي يؤدي إلى نوع من الاسترخاء يُمكن اللاعبين من تركيز الانتباه الجيد مما يحسن الأداء المهارى.

ويؤكد ذلك " أسامة راتب " (٢٠٠١) حيث يقول "المهارات النفسية تحتاج إلى التدريب وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب المهارات الرياضية نتيجة لذلك نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة الضغوط وتركيز الإنتباه ووضع أهداف تُساير التحدي. (١ : ٣٠)

كما يؤكد ذلك "محمد علاوى" (٢٠٠٢) " أن التدريب على المهارات النفسية يأتى بنتائج فعالة حيث يساعد اللاعب علي التوازن النفسي والبعد عن التوتر والتي بدورها يمكن أن تُسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب أو في بعض الأحيان يكون الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي، وينبغي مراعاة أن التدريب على المهارات النفسية يستمر طوال فترة إستمرار اللاعب في التدريب البدني أو الحركي و طوال فترة إشتراكه في المنافسات الرياضية، حيث أن الانقطاع عن التدريب على المهارات النفسية بعد فترة من الوقت يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى اللاعب الرياضي". (١٠:١٩٣-٢٠٧)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "هشام هلال" (٢٠١٤م) (١٤) ، شريف عبد الواحد (٢٠١٥م) (٦) أن تمرينات الفالون دافا تساعد على تحسين مستوى المهارات النفسية والعقلية المختلفة مثل التذكر والتصور والإسترخاء والانتباه وتؤدي إلى مواجهة الضغوط النفسية.

ويعزو الباحث ذلك إلى برنامج تدريبات الفالون دافا وما يحتويه من تدريبات خاصة لتنمية العناصر البدنية التي تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهارى، بالإضافة إلي تدريبات الفالون دافا والتحكم في التنفس وما يحتويه من انقباض شديد لمجموعات عضلية معينة والاحتفاظ بهذا الانقباض لمدة (٥) ثواني مع أخذ شهيق عميق ثم كتم هذا الشهيق حتى حدوث التوتر والاحتفاظ به ثم الاسترخاء التدريجي مع إخراج الزفير حتى يتم الاسترخاء الكامل لهذه العضلات، كل ذلك ساعد على تحسين مستوى الأداء المهارى.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من "رانيا عبد الجواد" (٢٠١٠م) (٥)، " شريف عبد الواحد" (٢٠١٥م) (٧) حيث أشار إلى أن ممارسة تمرينات الفالون دافا بشكل منتظم تساعد على التنمية النفسية والبدنية للممارسين وأن ممارسة تمرينات الفالون دافا تؤدي إلي تحسن في مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبين.

ويشير "أسامة راتب" (٢٠٠١م) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ومهارة التنفس السهل يؤدي إلى الاسترخاء واكتساب مهارة الاسترخاء للرياضي. (١ : ٢٩٧)

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي لعينة البحث في مستوى الأداء المهارى لمهاراتي الارسال والضرب الساحق ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ويرجع الباحث تلك النتيجة الى استخدام تدريبات الفالون دافا والتي ساهمت في تنفيذ مستوى الأداء المهارى.

كما أن تدريبات الفالون دافا المستخدمة في البرنامج المقترح ساعدت الناشئين على تحسين الأداء المهارى بالقدر المطلوب والعمل على عزل التفكير عن المثيرات الخارجية والداخلية غير المرتبطة بالأداء، والشعور بالراحة وتحقيق حالة من الهدوء، ويتفق هذا مع ما ذكره "روبرت" Robot (٢٠٠٥م) (٢٠) من أن تمارينات الفالون دافا تُساعد على رفع الثقة بالنفس وتقدير الذات، وتحسن وتطور من القدرة على التركيز وتحسن الذاكرة والأداء العقلي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "زانيا عبد الجواد" (٢٠١٠م) (٥)، " هشام إسماعيل " (٢٠١٤م) (١٤) في أن تمارينات الفالون دافا لها تأثير ايجابي على تحسن مستوى المتغيرات النفسية ومستوى الأداء لدى ناشئي الجمباز الفني.

الاستنتاجات:

١ - برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى خفض مستوى التوتر العضلي لناشئي الجمباز الفني.

٢ - برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى تحسين مستوى تركيز الانتباه لناشئي الجمباز الفني.

٣ - برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي الجمباز الفني.

التوصيات:

١ - ضرورة تطبيق البرنامج المقترح "الفالون دافا" على مهارات أخرى في الجمباز الفني.

٢ - العمل على استخدام تدريبات الفالون دافا لتنمية المهارات النفسية.

٣ - الاهتمام باستخدام تدريبات الفالون دافا كنوع من أنواع التدريب العقلي للتهديئة والاسترخاء وتركيز الانتباه.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة-المفاهيم-التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٢- ——— : تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٣- جمال إسماعيل النمكي: الأعداد البدني، مكتبة شجرة الدر ، ج ٢، المنصورة ، ٢٠٠٢م.
- ٤- رانيا عبد الجواد مصطفى: "فاعلية تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض متغيرات الإحساس الحركي ومواجهة الإجهاد العصبي لدى لاعبات الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية تربية رياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠م.
- ٥ - رافع النصير الزغلول، عماد عبد الرحيم الزغلول (٢٠٠٧) : علم النفس المعرفي، دار الشروق ،الأردن.
- ٦- شريف محمد عبد الواحد : فاعلية تدريبات الفالون دافا على مواجهة الاكنتاب وقلق المستقبل لدى طلاب مرضي السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، بحث علمي منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.
- ٧- محمد إبراهيم شحاتة (٢٠٠٣): "تدريب الجمباز المعاصر"، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ٩- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.

١٠ - محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٢م.

١١ - ميادة محمد على الأخضر(٢٠٠٧): "فاعلية برنامج التمرينات الهوائية وتمرينات اليوجا على القدرة على الاسترخاء ومواجه الضغوط النفسية"،رسالة ماجستير غير منشورة، ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة حلوان، القاهرة.

١٢- مهند محمد منير أبو حمر (٢٠١٨م) فاعلية تمرينات الفالون دافا على مستوى التوتر العضلي وتركيز الانتباه ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الكرة الطائرة، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

١٣- هبة عبد العظيم حسن، نجلاء سلامة محمد (٢٠١٧م) تأثير استخدام تمرينات الهاثيوجيا على مستوى التدفق النفسي وأداء بعض المهارات الحركية على جهاز الحركات الأرضية في الجمباز، بحث علمي منشور، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٤- هشام إسماعيل هلال: "تأثير تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى للسباحين"، المؤتمر الدولي الرابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، بالهرم، ٢٠١٤م.

ثانيا: المراجع الأجنبية

- 15- Boris. B & Micheal, B.: (2003), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young athletes, X1th European Congress of sport Psychology,
- 16- Chad timmermans.et.al(2003):the effectiveness yoga exercise on exity and mood for athletes.
- 17- Cox, R., : (2004) Sport psychology concepts and application 3rd Brownpu.
- 18-Karen Cowan: Movement exploration, creative dance, department of liberal studies, the arts, university of Wisconsin, Madison, 2002.

- 19-Luke, Kehlich: Goal and objectives of dance temple university of California, 2003.
- 20- Robert et.al (2005) Faundetian of spart and exercise psyuchalgy human.
- 21-Schneer Geargette : "Movement improvisation in the world of Ateacher and Her students", Canada: Human Kinetices.1999
- 22-stephen .j.k(2006): menteltrining for preak performance-top athlete the mind exercises they use to exec rodal press .inc.pennsylvania.university of Windsor (Canada)

ثالثاً: توثيق شبكة المعلومات

- 23- <http://www.falandafaArabic.org/Lala.htm>.
- 24- <http://www.falandafa-Arabic.org.exercises.htm>.
- 25- <http://www.forum.eanarya.com/shawthreadphp?t=80>
- 26- <http://www.folandaga.org,booking/htm>
- 27- <http://www.falandafa.org/bul/lectures/index.htm>.

ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات الفالون دافا على مستوى بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئي الجمباز الفني

أ.م.د/ محمد السيد عكاشة

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الفالون دافا على مستوى بعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهارى لدى ناشئي الجمباز الفني واستخدام الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، ولقد استعان بأحدي التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي واشتمل مجتمع البحث على ناشئي الجمباز الفني بنادي هيئة قناة السويس للعام التدريبي ٢٠١٨م/٢٠١٩م والبالغ عددهم(١٨) ناشئ يمثلوا مجتمع البحث الكلى وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وقوامها (١٨) ناشئي، بعدد (١٠) ناشئين من نادى هيئة قناة السويس الرياضي كعينة اساسية (٨) ناشئين كعينة استطلاعية من ناشئي نادى هيئة قناة السويس الرياضي وكانت من اهم النتائج برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى خفض مستوى التوتر العضلي لناشئي الجمباز الفني وبرنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى تحسين مستوى تركيز الانتباه لناشئي الجمباز الفني برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى لناشئي الجمباز الفني.

^٢ مدرس بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات جامعة بورسعيد.

Research Summary

**The effect of using Falun Dafa exercises on the level of some psychological variables And the level of skill performance of artistic gymnastics juniors
Dr. Mohamed El-Sayed Okasha**

The research aims to identify the effect of using Falun Dafa exercises on the level of some psychological variables and the level of skill performance among artistic gymnastics juniors. Artistic gymnastics juniors in the Suez Canal Authority Club for the training year 2018/2019, totaling (18) youths representing the total research community. The research sample was chosen by a random, intentional method from the research community, consisting of (18) youths, with (10) youths from the Suez Canal Sports Authority Club as a sample. Basic (8) juniors as an exploratory sample of the juniors of the Suez Canal Sports Authority, and one of the most important results was the proposed Falun Dafa training program, which includes muscular and respiratory relaxation exercises, which led to a reduction in the level of muscle tension for artistic gymnastics juniors, and the proposed Falun Dafa training program, which includes muscle relaxation exercises and respiratory system led to an improvement in the level of concentration of attention for artistic gymnastics juniors, the abhorrent Falun Dafa training program The program, which includes muscular and respiratory relaxation exercises, has led to an improvement in the skill level of artistic gymnastics beginners.