

تأثير تمارينات الفالون دافا علي متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسيكولوجية في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية

د/ فاطمة محمود غريب*

الملخص :

يهدف هذا البحث الي التعرف علي تأثير تمارينات الفالون دافا علي متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسيكولوجية في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثالثة وعددهم [٢٠] طالبة بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة للعام الجامعي ٢٠٢١م/٢٠٢٢م، وقد أسفرت النتائج علي التأثير الإيجابي لتمارينات الفالون دافا علي متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة 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: تمارينات الفالون دافا، متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، المتغيرات السيكولوجية.

Abstract

This research aims to identify The Effect Of Falun Dafa exercises on physical Fitness variables related to health 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 related to health 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.

* أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية-كلية 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 للعلمة والمبدأ الأساسي للأفاق الجديدة، وقد شهدت مجالات التربية الرياضية عامة، والعروض الرياضية بشكل خاص خلال الاونة الاخيرة تطورا هائلا زاد من ارتباطها بالعلوم الاخرى 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. (٩ : ٣) ومن خلال اطلاع الباحثة للمراجع والكتب العربية (٢)(١٦) (١٨) 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 البطيئه 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، لانها تؤثر علي الناحية الجسمية والناحية المعنوية للفرد في حياته العامة. (٢٠ : ٢٩)

وتتميز تمرينات الفالون دافا عن باقي التدريبات الاخرى بأن حركتها أكثر استرخاء وهدهو 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. (٢٥)

وتنقسم تمرينات الفالون دافا الي خمس مجموعات وقوفا وجلوسا وتتضمن سلسله من المفاهيم وتكتمل التمارين بفترة من التأمل جلوسا وهي تمارين هادئة، متأنية، وتعلمها سهل وليست هناك أنماط تنفس محدد 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 للغالون.

٥. تنمية القدرات الخارقة. (٢٠: ٩٥) (٢٣: ١٤٣-١٥٠)

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 مهتمه جدا بالمهرجانات والعروض الرياضية. (٥: 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. (٧: 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 الجماعة والتعاون فيما بينهم أثناء التدريب بشكل ايجابي. (٤: ٨٤) (٨: 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 المرتبطة بالصحة، كما لاحظت انخفاض مستوي الأداء في الامتحان التطبيقي لهذه المادة ويرجع ذلك لما تتطلبه هذه العروض من جهد نفسي وعصبي بالاضافة 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 برنامج 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 المرتبطة بالصحة وتشمل (التحمل الدوري التنفسي- القوة العضلية- التحمل العضلي- المرونة - مؤشر كتلة الجسم) والسيكولوجية وتشمل (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على التفكير السريع) في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف علي تاثير تمرينات الفالون دافا على متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسيكولوجية في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية.

فروض البحث :

- توجد فروق بين متوسطات القياسين "القبلي والبعدى" لمجموعة البحث في متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي- القوة العضلية- التحمل العضلي- المرونة- مؤشر كتلة الجسم) والسيكولوجية (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء - القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على التفكير السريع) في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدى.

مصطلحات البحث :

- تمرينات الفالون دافا

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

- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

هي منظومة مكونة من القدرات البدنية والسيكولوجية تواجه مجموعة مقابلة من المتطلبات الحركية يمكن تناولها في شكل أنماط وخصائص الاداء البدني، وتقاس باختبارات القدرة الهوائية وتركيب الجسم والتحمل والقوة العضلية والمرونة.(٢٢: ٦٩)

الدراسات المرجعية

أولاً: الدراسات المرجعية العربية

١- دراسة "مهند محمد أبو حمر" (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 والاخري ضابطة باتباع القياسين القبلي والبعدي، وجاءت أهم النتائج ان تدريبات الفالون دافا المقترحة ادت الي خفض مستوى التوتر العضلي وتحسين مستوى تركيز الانتباه وتحسين دقة الاداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة.

٢- دراسة شريف محمد عبدالواحد (٢٠١٥م) (٣) وعنوانها "فاعلية تدريبات الفالون دافا علي مواجهة الاكنتاب 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 الاكنتاب 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 الاكنتاب 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.

ثانياً: 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 إليها ان ممارسة الفالون دافا يشمل منتظم تساعد علي التنمية النفسية والبدنية للممارسين.

التعليق علي الدراسات المرجعية

- بالنسبة لاهداف: بعض الدراسات هدفت الي معرفة تأثير تمارينات الفالون دافا علي المتغيرات النفسية، والبعض الاخر تنمية المتغيرات البدنية و مستوى 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 ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة.

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

٢٠ طالبة ويمثلوا المجموعة التجريبية، وتم اختيار عينة استطلاعية عددهم ٢٠ طالبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية.

المجال المكاني:

الصالة المغطاة بالقرية الاولمبية - جامعة المنصورة.

المجال الزمني:

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

- تم التأكد من اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية في متغيرات النمو ومتغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة 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 = ٤٠ 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 ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٢)

اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية في متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسيكولوجية ن = ٤٠ طالبة

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
التحمل الدوري التنفسي	ثانية	٦٨.٤٦٧	٦٨.٢٤٤	٥.٩١٤	٠.١٠٠
القوة العضلية	قبضة يمني	٢٣.١٥٢	٢٣	٣.٢٦٩	٠.٢٦٠
	قبضة يسري	٢٢.٤٢٥	٢٣	٣.٠٢٥	-٠.٠٩٢
التحمل العضلي	رقود ٣٠ ث	١٢.٧٩٠	١٣	٢.٥١٨	-٠.٣١
	انبطاح مائل	٢٤.٢٣٩	٢٤.٥	٣.٣٢٦	-٠.٠٧٨
	رقود ٦٠ ث	٢٤.٠٨٢	٢٤	٣.٦٣٠	٠.١١٢

متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تابع جدول (٢)
اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فى متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
والسيكولوجية ن = ٤٠ طالبة

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
٠.٣٤٣	٢.٣٣٠	١٤	١٤.٤٤٦	سم	الذراع	المرونة
-٠.١١٤	٤.٧١٨	١٩	١٩.٦٥٥	سم	فتح الرجل	
٠.١١٥	١.٢٩٤	٢٣.٣٤٣	٢٣.٣٠٣	درجة	مؤشر كتلة الجسم	
٠.٣٢٤-	١.٧٢٨	٣١	٣٠.٩٠	درجة	ضغوط نفسية	المتغيرات السيكولوجية
١.٣٢٤-	٢.٠٣١	٣٦	٣٥.٢٤	درجة	القدرة على الاسترخاء	
٠.٦٢٦	٠.٩٧٧	١١	١١.١٢٤	درجة	القدرة على تركيز الانتباه	
٠.٦٢٠	٠.٩٥٥	٥	٥.١٥	ق	القدرة على التفكير السريع	

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 (- ١.٣٢٤ : ٠.٦٢٦)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات :

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

١- المقابلة الشخصية

وتعتبر من أدوات البحث التي لها أهمية فى جمع البيانات واستخدمتها الباحثة فى مناقشة خبراء علم النفس الرياضي والتمرينات فى 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 الجري المكوكي ٥ × ٥٥م للتحمل الدوري التنفسي. (١٢ : ٢٠٩) (١ : ١٣٥)

- قوة القبضة اليمنى - قوة القبضة اليسرى للقوة العضلية. (١٣: ٢٥) (١: ١٣٠) (١٥: ٨٣)
- اختبار الجلوس من الرقود ٣٠ ث للقوة العضلية. (١٣: ٢٩٠) (١٥: ٨٥)
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف للتحمل العضلي. (٦: ١٣٣) (١٢: ١٦١)
- اختبار الجلوس من الرقود ٦٠ ث للتحمل العضلي. (٦: ١٣٤) (١١: ٧٣)
- اختبار ثني الجذع اماما اسفل للمرونة. (١٢: ٣٤١) (١: ١٣٢)
- اختبار فتحة البرجل لمرونة الفخذ. (١٣: ٢٩٠)
- الوزن علي مربع الطول لمؤشر كتلة الجسم. (١٧: ١٥٠) (١٤: ١٩٣)
- ب- اختبارات المتغيرات السيكولوجية مرفق (٥)
 - اختبار الضغوط النفسية.
 - اختبار القدرة على الاسترخاء.
 - اختبار القدرة على تركيز الانتباه
 - اختبار القدرة على التفكير السريع.

١- 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 المرتبطة بالصحة 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) فى مجال التربية الرياضية والتمرينات لتحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التعليمية فى الأسبوع وزمن كل وحدة تعليمية مرفق (٧)، مرفق (٩) والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٣)

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 فى البرنامج

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

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

٢- الجزء الرئيسي : ويعتبر من أهم أجزاء البرنامج حيث يشمل على تمرينات 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 تمرينات تساعد على العودة لحالة الجسم الطبيعية ويتم في نهاية كل وحدة تدريبية.

إجراءات تنفيذ التجربة:

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

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

للآتي:

- تدريب المساعدين علي طرق اجراء البحث وكيفية تدوين النتائج في الاستمارات المعدة لهذا الغرض وعلي المساعدة في التطبيق.

- حساب معامل صدق متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسيكولوجية باستخدام طريقة صدق المقارنة الطرفية حيث تم حساب قيمة "ت" بين درجات الربيع الاعلي ودرجات الربيع الادني، وقد تم اجراء تطبيق الاختبارات عليهم يوم ٢٠٢٢/٢/٢٦م وجاءت النتيجة بجدول رقم (٤).

جدول (٤)
دلالة الفروق بين الربيع الاعلي والربيع الادني في المتغيرات قيد البحث (الصدق)
ن=١٠

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	الربيع الاعلي		الربيع الادني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"	
		ع	م	ع	م			
المتغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	التحمل الدوري التنفسي	٢.٩٠٠	٥٢.٣٨٠	٨.٥٧٠	٦٧.٦٢٦	١٥.٢٤٦	*٥.٣٢٦	
	القوة العضلية	قبضة يمني	٢.٦٣١	٢٧.٥٩٩	٢.٠٠٤	١٧.٢٩٩	١٠.٣-	*٩.٨٤٨
		قبضة يسري	٢.٤٩٥	٢٦.٢٩٩	٢.٠٤٩	١٥.٢٩٩	١١-	*١٠.٧٥٠
	التحمل العضلي	رقود ٣٠ث	١.٣١٤	١٧.١٩٩	١.٥٦٦	٨.٦٩٩	٨.٥-	*١٣.١٣٢
		انبطاح مائل	١.٨٨٣	٢٧.٠٠١	٢.٩١١	١٧.٥٩٩	٩.٤٠٢-	*٨.٥٦٧
	المرونة	رقود ٦٠ث	٢.٦٥٥	٢٦.١٩٩	٢.٢٤٩	١٨.٧٩٩	٧.٤-	*٦.٧١٦
		الجزع	١.٩٥٥	١٩.٤٩٩	٢.١٧١	٦.٤٩٩	١٣-	*١٤.٠٥٨
		فتح الرجل	٢.٨٩٦	١٤.١٩٩	٢.٧٩٦	٢٩.٤٩٩	١٥.٣	*١٢.٠٠٥
	مؤشر كتلة الجسم	٠.٩٣٢	٢٢.٨٠٠	٠.٧٦٩	٢٧.٤٨٥	٤.٦٨٥	*١٢.٢٣٣	
	المتغيرات السيكولوجية	ضغوط نفسية	٣.٥٦٠	٢٤.٦٩	١.٥٧٧	٣٠.٥٩	٥.٩٠	*٤.٧٩١
القدرة علي الاسترخاء		٣.٧٨	٤١.٥٩	١.٥٨٠	٣٥.٥٠	٦.٠٩-	*٤.٧١١-	
القدرة علي تركيز الانتباه		٢.٢٣٣	١٤.٩٠	٠.٩٤٢	١١.٠٠	٣.٩٠-	*٥.٠٨٧-	
القدرة علي التفكير السريع		١.٢٦	٣.٥٩	٠.٩٦٦	٥.٣٩	١.٨٠	*٣.٥٧٦	

قيمة "ت" عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢.١٠

يتضح من جدول رقم (٤) وجود فروق بين درجات الربيع الاعلي والربيع الادني في المتغيرات قيد البحث مما يدل على صدق تلك المتغيرات.

- حساب معامل ثبات متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والسيكولوجية قيد البحث بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق Test-Retest على العينة الاستطلاعية (١٠) طالبات من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢ م بفاصل زمني مدته اسبوع للمتغيرات السيكولوجية وجاءت النتيجة بجدول رقم (٥).

جدول (٥)

دلالة الفروق والارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في المتغيرات قيد البحث (الثبات) ن = ١٠

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"	
		ع	م	ع	م			
متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	التحمل الدوري التنفسي	ثانية	٦٧.٧٦٣	٨.٩٤٧	٦٧.٦٩٣	٩.٠٧٦	٠.٠٧	
	القوة العضلية	قبضة يمينى	درجة	٢٥.١٩٩	٢.٦٧٨	٢٥.٤٩٩	٣.٢٠٧	٠.٣-
		قبضة يسرى	درجة	٢٤.٠٩٩	٢.٩٢٢	٢٤.٢٩٩	٣.٥٩٠	٠.٢-
	التحمل العضلي	رقود ٣٠ ث	عدد	١٣.٤٩٩	٢.٥٠٣	١٣.٦٩٩	٢.١١٤	٠.٢-
		انطاح مائل	عدد	٢٤.٥٩٩	٢.٢٢٠	٢٥.٠٩٩	٢.١٣٠	٠.٥-
	المرونة	رقود ٦٠ ث	عدد	٢٥.٣٩٩	١.٦٧٦	٢٥.٦٩٩	٢.٢٦١	٠.٣-
		الذرع	سم	١٥.٨٩٩	٢.٤٢٣	١٦.١٩٩	٢.٥٣٤	٠.٣-
	مؤشر كتلة الجسم	فتح البرجل	سم	٢٠.١٩٩	٢.٧٣٩	١٩.٧٩٩	٢.٥٣٥	٠.٤
		مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٤.٥٥٨	١.٥٣٤	٢٤.٥٦٤	١.٥٣٤	٠.٠٠٦-
	المتغيرات السيكولوجية	ضغط نفسية	درجة	٣٠.٦٠	١.٥٧٨	٣١.٣٠	١.٤٩	٠.٩٥٢
القدرة على الاسترخاء		درجة	٣٥.٥٠	١.٥٨١	٣٥.٩٠	١.٦٦	٠.٩٠٨	
القدرة على تركيز الانتباه		درجة	١١.٠٠	٠.٩٤٣	١١.٢٠	١.٢٢٩	٠.٧٦٧	
القدرة على التفكير السريع		ق	٥.٩٦٦	٠.٠٠٤	٥.٩٠	١.١٠	٠.٨٧٨	

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 (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين التطبيقين الأول والتطبيق الثاني مع وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التطبيقين في المتغيرات قيد البحث مما يدل على ثبات تلك المتغيرات.

ثانيا: القياسات القبليّة

- تم إجراء القياسات القبليّة من يوم السبت الموافق ٢٦/٢/٢٠٢٢م إلى يوم الخميس الموافق ١٠/٣/٢٠٢٢م في المتغيرات قيد البحث.

ثالثا: التجربة الاساسية

- تم تدريس مقرر تصميم العروض الرياضية لطالبات المجموعة التجريبية وعددهم ٢٠ طالبة والمقيدين بالفرقة الثالثة وذلك في الفترة من السبت الموافق ١٢/٣/٢٠٢٢م إلى الاربعاء الموافق ٢٠/٤/٢٠٢٢م.
- التدريب علي العرض لمدة شهر ونصف بواقع (٦) أسابيع (٢) وحدة أسبوعيا، اجمالي الوحدات ١٢ وحدة تدريبية، بحيث أول ٥ أسابيع تم اعطاء تمارينات 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 كما هو موضح بجدول رقم (٦).

جدول (٦)

نموذج لوحدّة بالعرض الرياضي

زمن الوحدة: ١٢٠ دقيقة اليوم : الثلاثاء التاريخ :

الاسبوع: الرابع الهدف: اعطاء تمارينات الفالون دافا والتدريب على استخدام أداة الشريط

المحتوي	أجزاء الوحدة
-الجري في المكان. -وقوف) تبادل رفع الذراعين جانبا عاليا بالتبادل. -وقوف) تبادل الطعن أماما مع رفع الذراعين جانبا. -وقوف فتحا.الذراعان جانبا) تبادل لف الجذع جانبا.	الاحماء (٥ق)
أولا: تمارينات المجموعة الثالثة" وصل قطبي الكون":- ١-وقوف فتحا.الرأس للامام والذقن للداخل والذراعين لاسفل وراحتي اليدين لاعلي علي أن تكون اليد اليسري بداخل اليمنى والابهامان متلاصقان من الامام) رفع الذراعين أمام الصدروالكفان متلاصقان واصابع اليدين للداخل. ٢- رفع الذراع الايسر لاعلي مع وجود انثناء خفيف في الكوع وراحة اليد متجه للداخل وسحب الذراع الايمن لاسفل بجانب الجسم ومواجهة راحة اليد للداخل ملامسة للجسم. ٣- تكرار ما سبق بالذراع الايمن. ٤- رفع الذراعين معا لاعلي في مستوي الراس ووجود انثناء خفيف بالكوعين وراحتي اليدين متجه للداخل مع استقامة الاصابع. ٥- خفض الذراعين لاسفل مع مواجهة راحتي اليدين للجسم وملامستهما للفخذين.	تمارينات الفالون دافا (٤٥ق)
	الجزء الرئيسي

تابع جدول (٦)

نموذج لوحدة بالعرض الرياضي

الاسبوع: الرابع الهدف: اعطاء تمارينات القانون دافا والتدريب على استخدام أداة الشريط
 زمن الوحدة: ١٢٠ دقيقة اليوم : الثلاثاء التاريخ :

المحتوي	أجزاء الوحدة
٦- رفع راحتي اليدين لاعلي وملاستهما للبطن عن طريق ثني الكوعين وفتحهما للخارج.	
٧- رفع راحة اليد اليمنى لاعلي قليلا من مستوي راحة اليد اليسرى لاسفل.	
٨- تقاطع اليدين أمام الحوض من مستوي رسغ اليدين علي أن تكون اليد اليمنى عاليا واليسرى أسفل.	
٩- قلب راحتي اليدين لاعلي علي أن تكون اليد اليسرى بداخل اليمنى والابهامان متلاصقان من الامام.	
ثانيا: تدريبات المجموعة الرابعة: "الدورة السماوية للقانون 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.	
٥- العودة لوضع الوقوف عن طريق الفرد الكامل للركبتين ووضع اليدين اعلي الجانبين وللخلف قليلا علي أن تكون راحتي اليدين علي شكل قبضه.	
٦- تقاطع الذراعين أمام الصدر مع رفع الكوعين لاعلي أماما ووضع راحتي اليدين علي الكتفين بالتبادل والاصابع مفروده ومتجهه للخلف.	
٧- سحب الذراعين أمام الصدر ومواجهه راحة اليد اليسرى لاسفل.	
٨- رفع الذراعين وتشبيكهما خلف الرأس علي أن تكون راحة اليد اليمنى أعلي كوع اليد اليسرى.	
٩- سحب الذراعين امام الوجه مع ملامسة اطراف الاصابع من الداخل للذقن.	
١٠- خفض الذراعين لاسفل أمام الحوض مع تقاطع اليدين امام الحوض من مستوي رسغ اليدين علي أن تكون اليد اليمنى عاليا واليسرى اسفل.	
١١- قلب راحتي اليدين لاعلي علي أن تكون اليد اليسرى بداخل اليمنى والابهامان متلاصقان من الامام.	

تابع جدول (٦)

نموذج لوحة بالعرض الرياضي

الاسبوع: الرابع الهدف: اعطاء تمارينات القانون دافا والتدريب على استخدام أداة الشريط
 زمن الوحدة: ١٢٠ دقيقة اليوم : الثلاثاء التاريخ :

المحتوي	أجزاء الوحدة
(وقوف.مسك الشريط باليد) التمرين الأول: -العدة ١، ٢ دوران الشريط فوق الراس مع دوران الجسم. -العدة ٣، ٤ أداء الارابيسك ناحية اليمين مع رفع الشريط أماما عاليا. -العدة ٥، ٦ عمل أشكال ثعبانية بالشريط أمام الجسم. -العدة ٧، ٨ الرجوع بالمشي للخلف مع عمل موجة بالجسم. التمرين الثاني: -العدة ١-٤ الوثب خلفا مع عمل اشكال ثعبانية بالشريط امام الجسم. -العدة ٥-٨ الطعن يمينا ويسارا مع عمل أشكال ثعبانية التمرين الثالث: -العدة ١-٤ مرجحة 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 مرجحة 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. -العدة ٣-٤ رمي الشريط للزميل. -العدة ٥-٦ استلام شريط الزميل. -العدة ٧-٨ عمل وثبة المقص.	"عرض الشريط علم مصر" (٦٥ق)

تابع جدول (٦) نموذج لوحة بالعرض الرياضي

الاسبوع: الرابع الهدف: اعطاء تمرينات الفالون دافا والتدريب على استخدام أداة الشريط
زمن الوحدة: ١٢٠ دقيقة اليوم : الثلاثاء التاريخ :

المحتوي	أجزاء الوحدة
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، ب عمل موجة بالشريط.	
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.فتحاً) اخذ شهيق مع ميل الجذع لاسفل ومرجحة الذراعين لاسفل مع اخراج الزفير.	الختام (٥ق)

رابعا: القياسات البعدية

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

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الالتواء.
- اختبار "ت".
- معامل الارتباط

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج

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

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث ن = ٢٠

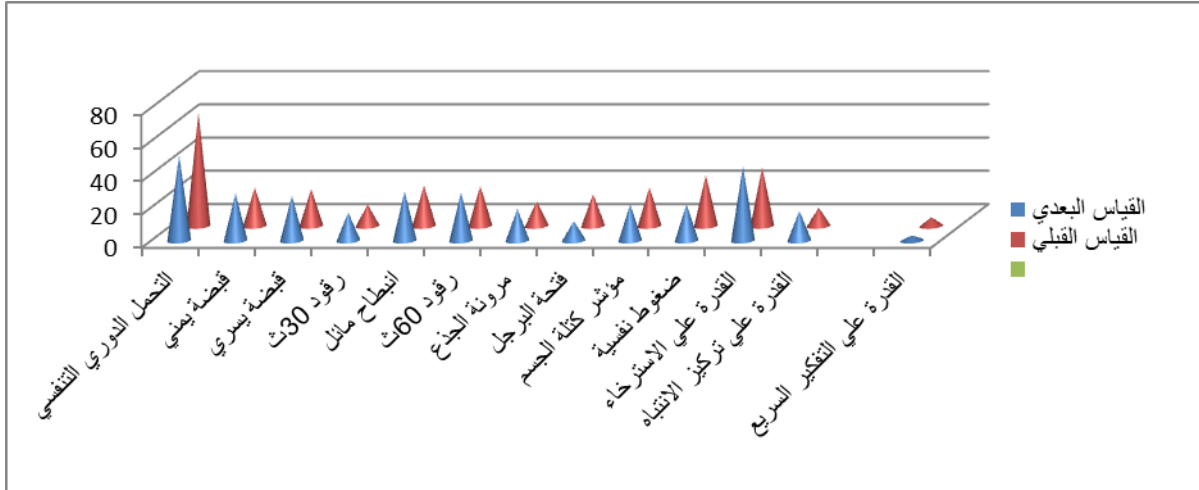
قيمة "ت"	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث		
	ع	م	ع	م				
*٨.٣٥٧	٣.٥٤١	٥١.٥٩٣	٦.٦١٧	٦٨.٣٨٣	ثانية	التحمل الدوري التنفسي	متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
*٦.٠٤٥	١.٣٦٠	٢٨.٥٦٠	٣.٠٩٦	٢٣.٤٣٦	درجة	قبضة يمني		القوة العضلية
*٥.١٢٨	١.٥٨٣	٢٧.١٢٧	٣.٢٨٤	٢٢.٤٣٦	درجة	قبضة يسري		
*٥.٩٢٦	١.٠٦٠	١٧.٠٦٠	٢.٥٦٧	١٢.٩٣٦	عدد	رقود ٣٠ ث		التحمل العضلي
*٤.١٢٢	٣.٦٢٢	٢٩.٧٤٩	٣.٦٥٠	٢٤.٤٣٦	عدد	انبطاح مائل		
*٤.٩٧١	٢.٩٣٠	٢٩.٠٦٠	٢.٥١٥	٢٤.٢٥٠	عدد	رقود ٦٠ ث		المرونة
*٤.٩٢١	١.٩٧١	١٩.١٨٥	٢.٩٤٧	١٤.٨١١	سم	الجذع		
*٨.٧٠١	٢.٢٨٨	١١.٨١١	٢.٥٧٣	١٩.٣١١	سم	فتح البرجل		
*٣.١٣٥	١.٢٩٦	٢١.٨٢٠	١.٤٦٦	٢٣.٣٦٠	درجة	مؤشر كتلة الجسم		
١٧.١٧١	٢.٠٨١	٢٢.٠٦	١.٩٤٨	٣٠.٧٤	درجة	ضغوط نفسية		المتغيرات السيكولوجية
١٥.٥٩١-	١.٣١٠	٤٤.٨٨	١.٩٦٦	٣٥.٤٥	درجة	القدرة على الاسترخاء		
١٢.٨١١-	٢.١٥٦	١٨.١٣	٠.٨٥٥	١١.٠٧	درجة	القدرة على تركيز الانتباه		
٧.٠٥٩	٠.٩٠٦	٣.١٣	٠.٩٣٢	٥.٢٦	ق	القدرة على التفكير السريع		

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ودرجات حرية ١٥ = ٢.١٣١

يتضح من جدول (٧) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قيد البحث ولصالح القياس البعدي، حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (-١٠.٩٨٧) : (٢١.١٣١)، وكذلك وجود فروق دالة إحصائية 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 اعلى قيمتها الجدولية والتي بلغت ٢.١٣١ عند مستوى معنوية ٠.٠٥.

شكل رقم (١)

متوسط القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية في قياسات متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتغيرات السيكولوجية

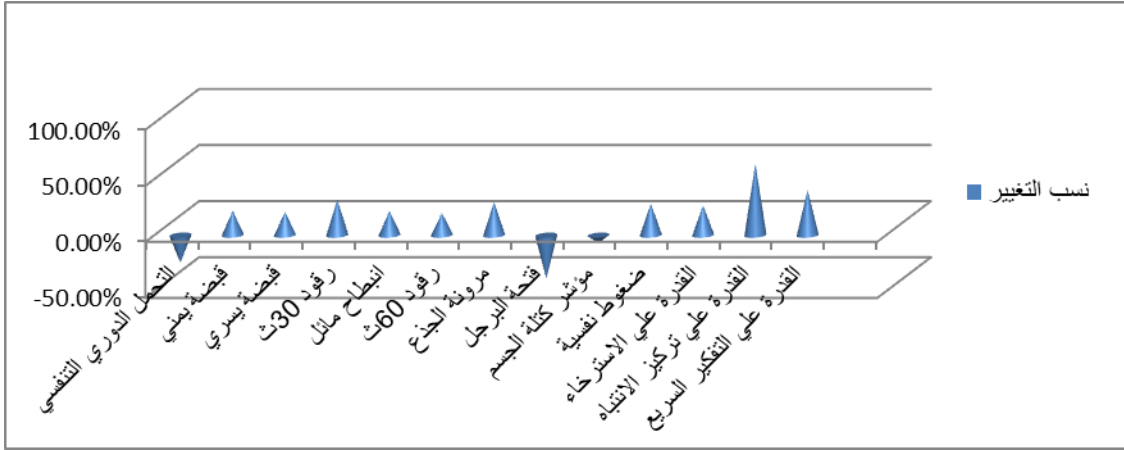


نسب التغير للمجموعة التجريبية في قياسات

متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتغيرات السيكولوجية ن=٢٠

المتغيرات قيد البحث	وحدة القياس	متوسط القبلي	متوسط البعدي	الفرق بين المتوسطين	نسبة التغير %	
المتغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	التحمل الدوري التنفسي	٦٨.٣٨٣	٥١.٥٩٣	١٦.٧٩	٢٤.٥٥-%	
	القوة العضلية	قبضة يميني	٢٣.٤٣٦	٢٨.٥٦٠	٥.١٢٤-	٢١.٨٦-%
		قبضة يسري	٢٢.٤٣٦	٢٧.١٢٧	٤.٦٩١-	٢٠.٩٠-%
		رقود ٣٠ث	١٢.٩٣٦	١٧.٠٦٠	٤.١٢٤-	٣١.٨٨-%
	التحمل العضلي	انبطاح مائل	٢٤.٤٣٦	٢٩.٧٤٩	٥.٣١٣-	٢١.٧٤-%
		رقود ٦٠ث	٢٤.٢٥٠	٢٩.٠٦٠	٤.٨١-	١٩.٨٣-%
	المرونة	الذراع	١٤.٨١١	١٩.١٨٥	٤.٣٧٤-	٢٩.٥٣-%
		فتح الرجل	١٩.٣١١	١١.٨١١	٧.٥	٣٨.٨٣-%
	مؤشر كتلة الجسم	درجة	٢٣.٣٦٠	٢١.٨٢٠	١.٥٤	٦.٥٩-%
	السيكولوجي	ضغوط نفسية	٣٠.٧٤	٢٢.٠٦	٨.٦٩	٢٨.٢٦-%
القدرة على الاسترخاء		٣٥.٤٥	٤٤.٨٨	٩.٤٤-	٢٦.٦٣-%	

القدرة علي تركيز الانتباه	درجة	١١.٠٧	١٨.١٣	٧.٠٧-	٦٣.٩٢%
القدرة علي التفكير السريع	ق	٥.٢٦	٣.١٣	٢.١٢	٤٠.٣٨%



مناقشة نتائج فرض البحث

يتضح من جدول (٧) (٨) وشكل (١) (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين (القبلي-البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة التحمل الدوري التنفسي-قبضة يمني-قبضة يسري-رقود ٣٠ث-انبطاح مائل-رقود ٦٠ث-مرونة الجذع-فتحة البرجل-مؤشر كتلة الجسم" حيث أن قيمة "ت" المحسوبة قد تراوحت ما بين (٣.١٣٥ : ٨.٣٥٧) 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 مستوى معنوية ٥.٥٥.

وترجع الباحثة وجود هذه الفروق إلى برنامج الفالون دافا وما يحتويه من أوضاع بدنية مختلفة كان لها أثر كبير في الارتقاء بالعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والعروض الرياضية فتمارين الفالون دافا التي تعتمد علي الاسترخاء والتنفس العميق والتدفق في الاداء مما يؤثر علي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، 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 إليه "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 بتمرينات الفالون دافا يركز علي تمرينات الاسترخاء والتأمل. كما يتضح أن جميع متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتغيرات السيكولوجية قد تغيرت لدي طالبات المجموعة التجريبية، حيث كانت أعلى نسبة تغير في ٤٠.٣٨% القدرة علي التفكير السريع، وكانت أقل نسبة تغير -٣٨.٨٣% وهي في الضغوط النفسية.

وترجع الباحثة التحسن في درجات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة 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 المرتبطة بالصحة 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 المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي- القوة العضلية- التحمل العضلي- المرونة - مؤشر كتلة الجسم) والسيكولوجية (الضغوط النفسية- القدرة على الاسترخاء -القدرة على تركيز الانتباه - القدرة على التفكير السريع) في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية لصالح القياس البعدى.

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- تمرينات الفالون دافا لها تاثير ايجابي علي متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي-قبضة يمني-قبضة يسري- رقود ٣٠ث-انبطاح مائل-رقود ٦٠ث- مرونة الجذع-فتحة البرجل مؤشر كتلة الجسم).
- ٢- تمرينات الفالون دافا لها تاثير 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 التمرينات 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 تمرينات الفالون دافا كنوع من أنواع التدريب العقلي للتهدئة وتركيز الانتباه والاسترخاء.

المراجع العربية والأجنبية :

أولاً : المراجع العربية :

١. حسانين عبدالهادي حسانين (٢٠٠٥م) : تأثير برنامج مقترح للجذباز 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 الاكتئاب 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 بريق (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، ط ٣، 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، ط ١، مطبعة الاشعاع الفنية، كلية التربية الرياضية بابوقير، جامعة الاسكندرية.
١٦. مهند محمد أبوحممر (٢٠١٨م) : فاعلية تمرينات الفالون دافا علي مستوي 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>.