

Submitted by Author	1/7/2024
Accepted to Online Publish	5/7/2024

The effect of Falun Dafa exercises on the degree of muscle tension, psychological flow, and the level of skill performance in a 50-meter freestyle swimmer

Dr. Samah Mohamed Abdel Moaty

Assistant Professor - Department of Water Sports Training - Faculty of Physical Education for Girls - Helwan University

This research aims to design a program using Falun Dafa to determine its effect on:

- 1Some psychological skills: (the ability to visualize, the ability to relax, the ability to focus attention, the ability to confront anxiety, self-confidence, and achievement motivation.)
- 2The rate of change in psychological skills and their relationship to the level of skill and numerical performance. The researcher used the experimental method by designing two groups, one experimental and the other control, to suit the nature of the research. 1- The proposed Falun Dafa exercises, which include muscle relaxation, breathing, and attention concentration exercises, led to an improvement in the psychological skills under investigation for the experimental group.
- 2Falun Dafa training led to an improvement in the level of performance under study for the experimental group.
- 3- The followed program has no statistical significance on the psychological skills under investigation, but it has an effect in improving the level of performance of the skills under investigation for the control group.

تأثير تمارينات الفالون دافا على درجة التوتر العضلي والتدفق النفسي

ومستوى الاداء المهارى سباحى 50 متر حرة

أ.م.د/ سماح محمد عبد المعطى

الاستاذ المساعد - بقسم تدريب الرياضات المائية - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان

المقدمة ومشكلة البحث

المقدمة ومشكلة البحث:

أصبح التدريب الرياضي علماً له أصوله وقواعده وله فلسفاته واتجاهاته واستخدمت فيه شتى العلوم الطبيعية والإنسانية حتى وصلت المستويات الرياضية العالمية للمستوى الرفيع الذي من خلاله تطورت الرياضة بصورة أفضل من خلال رفع جوانب الأعداد المختلفة (البدني، النفسي، المهارى، الخططي) بل يتحقق من خلالها مبدأ التكامل في تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط الرياضي التخصصي.

ومما لا شك فيه أن أساليب التدريب الرياضي قد تقدمت لتحقيق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية مستفيداً في ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف التي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل المستويات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية. (10: 23)

الفالون دافا Falon Dafa هي شكل من اشكال الفنون الصينية القديمة وتتميز بكونها تؤثر لا فقط على الناحية الجسمية ولكن أيضاً على الناحية المعنوية للفرد في حياته العامة. (17) وتعتبر الفالون دافا مجموعة من الحركات الرقيقة السهلة التي تؤدي إلى تهديب الجسم والروح من خلال التأمل كما أنها تعتمد على التنفس العميق والاسترخاء. ومبادئ الفالون دافا مثلها مثل مبادئ التايش واليوجا فهي تقلل الضغط وتحسن معدل القلب ولها تأثير إيجابي على الناحية البدنية والعقلية. (18)

كما تعمل 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 ويتميز بحركاتها الهادئة والبطيئة. (19)، (20)

ويشير كوكس Cox (1994م) أنه لا يمكن أن يوجد القلق في جسم مسترخي (14: 315). ويتفق معه أسامة راتب (1995م) ومحمود عنان (1995م) أن الاسترخاء يساعد على التخلص من التوتر والقلق ويساعد على التركيز وخفض حدة الاستثارة. (1: 271 - 274)، (9: 322)

وتتميز الفالون دافا عن باقي التدريبات الأخرى بأن حركاتها أكثر استرخاء وهدوء وسهولة مما جعلها تناسب كل الأعمار من الجنسين.

ويشير جاسون ليو وجوين دي كوير Jaman Lue & Guende Kapar (2007م) أن تدريبات الفالون دافا تتكون من مجموعة من الحركات الرشيقة التي تتسم بالبطء والهدوء والرشاقة والاستمرارية حيث ترتبط جميع الحركات بالتنفس البطئ والعميق. (28) ومن أهم مبادئ ممارسة الفالون دافا:

1- اكتساب الصحة والقوام المثالي.

2- الصفاء الذهن والراحة.

3- الطمأنينة الداخلية.

4- زيادة الحكمة واليقظة. (21)

فوائد الفالون دافا:

1- تقليل الضغوط وخفض القلق.

2- تنمية القدرة على الاسترخاء.

3- تزيد الطاقة وتجعل العقل أكثر وضوحاً وتركيزاً.

4- تحسين وتغيير الجسم والنفس.

5- تساعد على خفض الاجهاد ويمكن أن تؤدي الى تحسين في الصحة واللياقة. (19)

(22)

وتعد رياضة السباحة الاساس الاول لممارسة الرياضات المائية وهي من الرياضات الفردية التي تحتاج في اتقانها ليس فقط الارتقاء بكفاءة الفرد من الناحية البدنية والمهارية ولكن في كافة النواحي النفسية والاجتماعية والعقلية.

وتحتل السباحة أيضاً مكانة بارزة في الدورات الأولمبية والعالمية، حيث يخصص بها عدد من الميداليات نظراً لتعدد طرقها المختلفة وكذلك مسابقاتها سواء الفردية أو التتابعات ، كما تناولتها يد التطور المصاحبة للعلوم المختلفة ليكون لها نقى إنطلاق ومزيد من التقدم والإنجاز(47:5) ويتفق كلاً من على ذكى واسامة راتب (1997م) ومفتى ابراهيم (2001م) أن الوصول إلى المستويات العالية يتطلب اعداد للنواحي البدنية والمهارية فضلاً عن القياسات الجسمية والصفات البدنية والوظيفية والنفسية الموجودة لدى السباحين.

ويعد علم النفس الرياضي من العلوم الهامة لعمليتي التدريب الرياضي والمنافسات الرياضية حيث يهتم بتنمية الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي. (5 : 103) (11 : 20)

ويشير عبد العزيز عبد المجيد (2008) إلى أن الرياضي عندما يواجه موقفاً معيناً أثناء المنافسة الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى قدرته على انجازها وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه يعاني نوعاً من التوتر ومن ناحية أخرى عندما يواجه موقفاً آخر يزيد قدراته عن متطلبات هذا الموقف فيحدث لديه نوع من التوتر الناتج عن الملل وهذا يبين هاتين الحالتين. (4 : 95)

ويري روبرت وآخرون Robert, et al., (1995) أن السباحة التنافسية هي اختبار ضاغط على السباح يحاول تحقيق أفضل انجاز رقمي تحدياً مع ذاته او مع المنافس ويتوقف نجاح السباح في تحقيق أفضل انجاز رياضي على خصائصه النفسية التي تساعده على التعامل مع موقف المنافسة بفاعلية وكفاءة. (16 : 106)

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته لبطولات السباحة انخفاض مستوى أداء اللاعبين حيث يجدوا صعوبة في الأداء الذي يتطلب درجة عالية من التحكم في أجزاء الجسم المختلفة وعمل أكثر من مجموعة عضلية في وقت واحد ودرجة من الانسيابية والسلاسة مما كان له الأثر في انخفاض مستوى الأداء المهاري لديهم وكذلك المستوى الرقمي ، ولهذا جاءت فكرة هذا البحث كمحاولة للتعرف على الصعوبات والتغلب عليها باستخدام تدريب الفالون دافا لمعرفة تأثيره على بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلي تصميم برنامج باستخدام الفالون دافا لمعرفة تأثيره على:

- 1- بعض المهارات النفسية وتمثل في (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، دافعية الانجاز).
- 2- معدل التغير في المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الأداء المهاري والرقمي.

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحث ما يلي:

- 1- توجد فروق دالة احصائياً بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي.
- 2- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات البعدية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية في المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي .
- 3- يوجد تغيير بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعتي البحث (تجريبية- ضابطة) لصالح المجموعة التجريبية في المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري والرقمي.

مصطلحات البحث:

- فالون دافا:

هي ممارسة قوية لتحسين الجسم والعقل والروح من خلال مجموعة من التمارين البطيئة والتي تودي في مسارات دائرية بشكل متواصل. (18)

- الأداء الفني:

هو الدرجة او الترتيب الذي يصل اليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التدريب لإكتساب وإتقان الأداء الحركي على ان تودي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة ودرجة عالية من الدافعية عند الرياضى لتحقيق النتائج مع الاقتصاد فى الجهد .

(9:6)

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين احدهما تجريبية واخرى ضابطة لملائمته لطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والحصر الشامل لفريق السباحة بنادي اكتوبر الرياضي بمحافظة الجيزة عام 2023 / 2024 م

عينة البحث:

فريق السباحة بنادي اكتوبر الرياضي وبلغت عينة البحث (40) سباح قسمت إلى (20) سباح للمجموعة التجريبية و(20) للمجموعة الضابطة وقام الباحث بإيجاد الاعتدالية بينهم في المتغيرات الآتية (السن، الطول، الوزن، المهارات النفسية) والجدول (1) يوضح اعتدالية عينة البحث في المتغيرات المختارة.

جدول (1)

توصيف عينة البحث في المتغيرات المختارة قيد البحث ن = 40

معامل الإنتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	المتغيرات	
0.36	1.75	20	20.21	سنة	السن	المتغيرات الوصفية
0.05-	4.33	163	162.92	سم	الطول	
0.20	6.42	60	6.42	كدم	الوزن	
0.71-	2.24	15.95	15.42	درجة	القدرة على التصور	المهارات النفسية
0.27-	3.12	12	11.72	درجة	القدرة على الاسترخاء	
0.44-	3.05	12	11.55	درجة	القدرة على تركيز الانتباه	
0.26-	3.11	11	10.73	درجة	القدرة على مواجهة القلق	
0.24-	2.71	9.83	9.61	درجة	الثقة بالنفس	
0.30-	3.34	14.77	14.43	درجة	دافعية الإنجاز	
0.78-	3.23	8	7.16	درجة	مستوى الأداء المهاري	

يتضح من الجدول (1) أن معامل الألتواء لعينة البحث في المتغيرات المختارة يتراوح ما بين (0.78-36) وهي تنحصر ما بين (3±) مما يدل على اعتدالية عينة البحث في جميع المتغيرات المختارة.

المقاييس النفسية:

مقياس المهارات النفسية: (مرفق 1)

صمم هذا المقياس كل من ستيفان بل Bull وجون البنسون Albinson وكريستوفر شام بروك Sham Brook (1996م) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة لأداء الرياضي وأعد صورته العربية محمد حسن علاوي ويتضمن 24 عبارة لقياس 6 أبعاد هي:

- القدرة على التصور.

- القدرة على الاسترخاء.

- القدرة على تركيز الانتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الانجاز الرياضي.

ويقوم السباح بالإجابة على عبارات المقياس سداسي الدرجات (تنطبق على بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على تماماً)، وقد قام الباحث بتعديل بعض العبارات لتتنشى مع عينة البحث، ثم تم عرضها على السادة الخبراء في مجال التربية الرياضية وعلم النفس، وقد تم حساب درجات المقياس عن طريق جمع درجات كل بعد على حده، وكلما اقتربت درجة السباح من الدرجة العظمى وقدرها (24) درجة كلما دل ذلك على تميزها بالخاصية التي يقيسها هذا البعد، وكلما قلت درجة السباح دل ذلك على حاجتها لاكتساب المزيد من التدريب على المهارات العقلية التي يقيسها البعد، وقد قام معد هذا المقياس بإجراء المعاملات العلمية.

المعاملات العلمية للمقياس المستخدم:

قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للمقياس المستخدم وذلك بتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (16) سباح من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية. الثبات:

قام الباحث بإيجاد الثبات عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وتم تطبيق المقياس يوم 2024/2/1 ويوم 2024/2/15 بفواصل زمني أسبوعين من تاريخ التطبيق الأول، ثم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لإيجاد معامل الثبات وجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمهارات النفسية "الثبات" ن = 16

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المتغيرات	المهارات النفسية
	ع	م	ع	م		
0.754	5.08	15.63	6.17	15.46	القدرة على التصور	
0.686	6.16	11.84	5.38	11.78	القدرة على الاسترخاء	
0.564	3.27	11.54	3.11	11.35	القدرة على تركيز الانتباه	
0.580	2.41	10.43	2.34	10.73	القدرة على مواجهة القلق	
0.661	3.15	9.83	4.28	9.33	الثقة بالنفس	
0.718	3.82	14.26	4.48	14.11	دافعية الانجاز	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى 0.05 = 0.544

يتضح من الجدول (2) أن معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني تراوحت ما بين (0.564، 0.754)، مما يدل على أن مقياس المهارات النفسية قيد البحث ذات معاملات ثبات عالية.

الصدق:

قام الباحث بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية المستخدمة لحساب قدرة المقاييس النفسية بعد ترتيب الدرجات على التمييز بعد ترتيب درجات أفراد العينة الاستطلاعية تنازلياً ثم تقسيمها إلى مستويين يمثل المستوى الأول نسبة 50% الأعلى ويمثل المستوى الثاني نسبة 50% الأدنى، وأوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين المستويين وجدول (3) يوضح ذلك.

صدق المقارنه الطرفيه بعد ترتيب الدرجات تنازلياً تم اخذ الربيع الاعلى للدرجات والربيع الادنى وحساب (ت) للفروق .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المستويين الأعلى والادنى في المتغيرات المختارة قيد البحث ن = 8

قيمة (ت)	الفرق	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		المتغيرات	المهارات النفسية
		ع	م	ع	م		
5.02	6.22	2.27	11.26	2.38	17.48	القدرة على التصور	
3.44	3.58	1.18	9.18	2.49	12.76	القدرة على الاسترخاء	
2.59	3.26	2.56	10.28	2.14	13.54	القدرة على تركيز الانتباه	
3.04	2.92	2.16	8.46	1.38	11.38	القدرة على مواجهة القلق	
2.75	2.61	1.37	8.23	2.13	10.84	الثقة بالنفس	
2.99	2.33	1.38	13.15	1.56	15.48	دافعية الاجاز	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 14 ومستوى $0.05 = 2.14$

يتضح من الجدول (3) وجود فروق دالة احصائياً بين المستويين الأعلى والادنى في المتغيرات المختارة قيد البحث، مما يدل على صدق المقياس. فاعلية الأداء المهاري:

تم تقييم مستوى الأداء فى السباحه بواسطة لجنة من المحكمين وتم التقييم من (10) درجات، ثم قام الباحث بإيجاد متوسط درجات المحكمين

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً- عرض النتائج:

جدول (4)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية

والتصور الذهني ومستوى الأداء المهاري ن = 20

قيمة (ت)	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	المهارات النفسية
		ع	م	ع	م		
1.76	0.90	2.01	16.50	1.46	15.60	القدرة على التصور	
1.14	0.55	1.63	12.40	1.66	11.85	القدرة على الاسترخاء	
2.04	1.15	1.67	12.80	1.56	11.65	القدرة على تركيز الانتباه	
0.69	0.40	1.92	11.10	1.52	10.70	القدرة على مواجهة القلق	
0.78	0.40	2.06	10.15	1.41	9.75	الثقة بالنفس	
1.25	0.83	2.21	15.15	1.89	14.32	دافعية الاجاز	
10.08	6.05	1.93	16.35	2.00	10.30	مستوى الاداء المهاري	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى 0.05 = 2.09

يتضح من الجدول (4) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة الضابطة في متغيرات مقياس المهارات النفسية، بينما يوجد فروق دالة احصائياً في مستوى الأداء المهاري.

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

في المهارات النفسية ومستوى الأداء المهاري ن = 20

قيمة (ت)	م ف	القياس البعدي		القياس القبلي		المتغيرات	المهارات النفسية
		ع	م	ع	م		
7.01	4.45	1.84	20.15	1.59	15.70	القدرة على التصور	
8.22	4.00	1.59	15.90	1.68	11.90	القدرة على الاسترخاء	
6.74	3.25	1.93	14.85	1.59	11.60	القدرة على تركيز الانتباه	
7.47	3.60	1.70	14.25	1.53	10.65	القدرة على مواجهة القلق	
5.97	3.45	2.00	13.15	1.38	9.70	الثقة بالنفس	
4.87	3.45	2.40	17.75	1.84	14.30	دافعية الاجاز	
15.47	11.25	2.39	21.45	2.07	10.20	مستوى الاداء المهاري	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية 19 ومستوى 0.05 = 2.09

يتضح من الجدول (5) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في متغيرات مقياس المهارات النفسية ومستوى الاداء المهاري ولصالح القياس البعدي.

جدول (6)

النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبلية لمجموعتي البحث

في المتغيرات المختارة قيد البحث

المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات	المهارات النفسية
معدل التغير %	البعدي	القبلي	معدل التغير %	البعدي	القبلي		
5.77	16.50	15.60	28.34	20.15	15.70	القدرة على التصور	
4.64	12.40	11.85	33.61	15.90	11.90	القدرة على الاسترخاء	
9.87	12.80	11.65	28.02	14.85	11.60	القدرة على تركيز الانتباه	
3.74	11.10	10.70	33.80	14.25	10.65	القدرة على مواجهة القلق	
4.10	10.15	9.75	35.57	13.15	9.70	الثقة بالنفس	
5.80	15.15	14.32	24.12	17.75	14.30	دافعية الاجاز	
58.74	16.35	10.30	110.29	21.45	10.20	مستوى الاداء المهاري	

يتضح من الجدول (6) النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القياسات

القبلي لمجموعتي البحث ويلاحظ أنها جميعاً لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى التأثير الإيجابي لتدريبات الفالون دافا في جميع المتغيرات.

ثانياً - مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الجدول (4) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع المهارات النفسية قيد البحث، وتوجد فروق دالة إحصائية في مستوى أداء، ويعزو الباحث ذلك إلى أن البرنامج المتبع أثر في مستوى أداء المهارات قيد البحث وبالتالي لا يمكن إغفال دوره في تنمية الجانب البدني والجانب المهاري، غير أن المهارات النفسية (القدرة على التصور والاسترخاء وتركيز الانتباه ومواجهة القلق والثقة بالنفس دافعية الإنجاز) لم يتأثروا بالبرنامج المتبع بالشكل الكافي لعدم الاهتمام بالجانب النفسي، على الرغم من إشارة العديد من العلماء في مجال علم النفس الرياضي إلى العلاقة الارتباطية الوثيقة بين مستوى القدرات العقلية والتفوق الرياضي والمهاري، ويتفق هذا مع ما أشار إليه كل من محمد شمعون (2001م) (7)، ومحمد علاوي (1997م) (8) أن استخدام أنواعاً من المهارات كالتدريب العقلي يمكن بها تحقيق أداء مهاريًا متميزاً.

ويتضح من نتائج الجدول (5) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في جميع المهارات النفسية ومستوى أداء المهارات قيد البحث، ويعزو الباحث ذلك إلى برنامج التدريب المقترح وما يحتويه من تمارين خاصة لتنمية العناصر البدنية التي تؤدي إلى رفع مستوى اللياقة البدنية الخاصة، بالإضافة إلى تدريبات الفالون دافا والتحكم في

التنفس وما يحتويه من انقباض شديد لمجموعات عضلية معينة والاحتفاظ بهذا الانقباض لمدة (5) 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.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة جاسون ليو، جوين كوير (2007م) Jason Lue & Guen Dekapor (21) حيث أشار إلي أن ممارسة الفالون دافا بشكل منتظم تساعد على التنمية النفسية والبدنية للممارسين كما تتفق دراسة رانيا عبد الجواد (2) مع دراسة صفاء صالح (2008م) (3) من أن ممارسة تدريبات الفالون دافا تؤدي إلي تحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات الكاراتيه.

ويشير أسامة راتب (1995م) أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ومهارة التنفس السهل يؤدي إلي الاسترخاء واكتساب مهارة الاسترخاء للرياضية. (1: 297)

كما أن تدريبات (تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس) المستخدمة في البرنامج المقترح ساعدت السباحين على سرعة الاداء للمهارات قيد البحث بالقدر المطلوب والعمل على عزل التفكير عن المثيرات الخارجية والداخلية غير المرتبطة بالأداء، والشعور بالراحة وتحقيق حالة من الهدوء، ويتفق هذا مع ما ذكره لي هونج زي من أن الفالون دافا تساعد على رفع الثقة بالنفس وتقدير الذات، وتحسن وتطور من القدرة على التركيز وتحسن الذاكرة والاداء العقلي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من ناهد خيري (2000م) (12) وبوريس وميشيل Madhusudhan & Rajender Boris & Micheal (2003م) (14) ومادهوسدهان وراجنيدر (2003م) (16) أن برامج التدريب العقلي تنمي المهارات النفسية المختلفة وترفع مستوى الأداء المهاري للأنشطة المختلفة.

ويتضح من نتائج الجدول (6) النسبة المئوية لمعدلات التغير حيث حققت المجموعة التجريبية تحسن في القياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات (قيد البحث) والتي استخدمت برنامج الفالون دافا كما فاقت النسبة المئوية لمعدلات التغير في القياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة.

ويعزو الباحث هذا التفوق الذي حققته المجموعة التجريبية انعكاساً لتعرضها للبرنامج المقترح للفالون دافا والذي احتوى على تدريبات للاسترخاء والمهارات النفسية والذي أدى إلى تحسن المتغيرات النفسية وبالتالي كان لهم تأثير على تحسن مستوى الأداء المهاري.

الاستخلاصات:

- 1- تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي وتركيز الانتباه أدى إلى تحسن المهارات النفسية قيد البحث للمجموعة التجريبية.
- 2- تدريبات الفالون دافا أدى إلى تحسن مستوى الأداء قيد البحث للمجموعة التجريبية.
- 3- البرنامج المتبع ليس له دلالة إحصائية على المهارات النفسية قيد البحث ولكن له تأثير في تحسن مستوى الأداء المهاري قيد البحث للمجموعة الضابطة.

التوصيات:

- 1- الاهتمام بتدريبات الفالون دافا من قبل المدربين في برامج التدريب.
- 2- استخدام تدريبات الفالون دافا لتنمية المهارات النفسية.
- 3- استخدام تدريبات الفالون دافا كنوع من أنواع التدريب العقلي للتهئية والاسترخاء وتركيز الانتباه.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- 1- أسامة كامل راتب: (1995م)، علم نفس الرياضة- المفاهيم- التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- رانيا عبد الجواد مصطفى: (2010م)، "فاعلية تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض متغيرات الاحساس الحركي ومواجهة الاجهاد العصبي لدى لاعبات الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية تربية رياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- 3- صفاء صالح حسين: (2008م)، "تأثير التدريبات التبادلية للبالستي والفالون دافا على بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدى لاعبات الكاراتيه، المؤتمر الاقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الاوسط، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

- 4- عبد العزيز عبد المجيد محمد (2008م) سلسلة الإعداد النفسي للرياضي الطلاقة النفسية، دار العلوم للطباعة والنشر، القاهرة.
- 5- على ذكى، اسامة راتب: (1994) تدريب السباحة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 6- مجدى محمد شكري : (2000م) تطبيقات حديثة فى السباحة ، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- 7- محمد العربي شمعون: (2001م)، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- 8- محمد حسن علاوي: (1997م)، علم نفس المدرب والتدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
- 9- محمود عبد الفتاح عنان: (1995م)، سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، النظرية والتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- محمد لطفي طه: (2002م)، الأسس النفسية لانتقاء الرياضي، المطابع الاميرية، القاهرة.
- 11- مفتى ابراهيم (2001م) التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- ناهد خيري عبد الله: (2000م)، تأثير برنامج لتنمية بعض المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري لرياضة الجمباز، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
- ثانياً- المراجع الاجنبية:
- 13- Boris. B & Micheal, B.: (2003), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young athletes, X1th European Congress of sport Psychology,
- 14- Cox, R., : (1994) Sport psychology concepts and application 3rd Brownpu.
- 15- Madhusudhan R. & Rajender, S.: (2003) Effect of mental practice on learning motor skills in volleyball, X1th European congress of sport Psychology.
- 16- Robort et.al (1995) Faundetian of spart and exercise psyuchalgy human.
- ثالثاً: مراجع الشبكة الدولية للمعلومات:
- 17- <http://www.arbaltmed.com/pasts/newsec>.
- 18- <http://www.falandafaArabic.org/Lala.htm>.
- 19- <http://www.falandafa-Arabic.org.exercises.htm>.
- 20- <http://www.forum.eanarya.com/shawthreadphp?t=80>
- 21- <http://www.falandafa.org/bul/lectures/index.htm>.
- 22- <http://www.folandaga.org/booking/htm>