

The Effectiveness of Falun Dafa Exercises on Some Psychological Variables and the Level of Skill Performance on the Vault for Female Gymnasts

Assistant Professor Zainab Gamal Bashir Mustafa

**Gymnastics, Exercises and Sports Shows Teacher - Faculty of Physical Education -
Tanta University.**

The research aims to identify the effectiveness of Falun Dafa exercises on some psychological variables and the level of skill performance on the vault for female gymnasts. The researcher used the experimental method due to its suitability for the nature of the research. She used one of the experimental designs, which is the experimental design for a single experimental group, following the pre- and post-measurements. The research community included artistic gymnastics juniors at the Tanta Railway Club for the training year 2023/2024, numbering (22) juniors representing the total research community. The research sample was selected using the intentional random method from the research community, consisting of (18) juniors, under (11) years old. The sample was homogenized, as shown in Table 1. They were divided into the following: (8) juniors were selected from the research sample to conduct the exploratory study. (10) Young women as a basic sample. One of the most important results was that the proposed Falun Dafa training program, which includes muscle relaxation and breathing exercises and focusing attention, led to an improvement in some of the psychological skills under investigation, and the Falun Dafa training program led to an improvement in the level of skill performance under investigation.

فاعلية تمارينات الفالون دافا على مستوى بعض المتغيرات النفسية والمستوى الاداء المهارى على جهاز حصان القفز لناشئات الجمباز

م.د/ زينب جمال بشير مصطفى

مدرس الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية – كلية التربية الرياضية – جامعة طنطا.

المقدمة ومشكلة البحث:

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

وتدريبات الفالون دافا Falun Dafa هي شكل من أشكال الفنون الصينية القديمة وقد ظهرت الفالون دافا في عام (1992م) على يد "لي هونج زي" Luke (2013) 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 (100) مليون شخص في أكثر من (80) دولة في العالم يمارسون هذه الطريقة. (26:20)

وتتكون تدريبات الفالون دافا Falun Dafa من 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 التايجي واليوجا فهي تقلل الضغط وتحسن معدل القلب ولها تأثير إيجابي على الناحية البدنية والعقلية. (24:18)

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. (25:2)(74:14)

وفى هذا الصدد تشير " هبة عبدالعزيز " (2021م) وتتميز تدريبات الفالون دافا عن باقي التدريبات الأخرى بأن حركاتها أكثر استرخاء وهدوء وسهولة مما جعلها تناسب كل الأعمار من

الجنسين وأن تدريبات الفالون دافا تتكون من مجموعة من الحركات الرشيقة التي تتسم بالبطء والهدوء والرشاقة والاستمرارية حيث ترتبط جميع الحركات بالتنفس البطئ والعميق. (27:15)

وتتعدد الفوائد الصحية لتدريبات الفالون دافا حيث تسهم في اكتساب الصحة والقوام المثالي، والصفاء الذهني والراحة وكذلك الطمأنينة الداخلية، وزيادة الحكمة واليقظة. (87:5)

وأيضاً تتعدد فوائد تدريبات الفالون دافا النفسية في تقليل الضغوط وتخفيف القلق، وتنمية القدرة على الاسترخاء، وكذلك تزيد الطاقة وتجعل العقل أكثر وضوحاً وتركيزاً في تحسين وتغيير الجسم والنفس وتساعد في خفض الإجهاد، ويمكن أن تؤدي إلى التحسين في الصحة واللياقة. (19:21)

يعتبر الأداء الحركي الرياضي بصفة عامة وفي الجمباز الفني بصفة خاصة من الأمور بالغة التعقيد لكونه مركب من عدة أجزاء متداخلة فضلاً عن تعامل الفرد مع مجموعة مختلفة من المهارات ويمثل الأداء الحركي الرياضي وحدة متكاملة من النشاط البدني والفني المتناسق الذي يؤدي على أساس قرار تم اتخاذه بشكل ارادي سعياً لتحقيق هدف تم تحديده مسبقاً للتكامل لربط جملة حركية مناسبة. (69:1)

ويشير "محمد حسن علاوي" (2002م) 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. (13: 196)

ويرى "محمد العربي، ماجدة أسماعيل" (200 م) 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. (12 : 77)

ويتفق كل من "أسامة كامل راتب" (2000م) و"ستيفن" Stephen,j.b., (1996م)، على أن العامل النفسي يؤثر في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء

المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط، والذي يترتب عليه تحقيق الانتصار والتفوق، وإنه إذا أُتيح 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 آمياتهم إستخدام المدرب لبرامج تدريبية للمهارات النفسية في وقت مبكر فيكون هناك إحتمال كبير في تحقيق نتائج أفضل مما تم تحقيقه حالياً. (2: 80) (23: 55)

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. (9: 64) (11: 102) (9: 64) ويعد الجمباز الفني 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. (10: 85).

وترى الباحثة أنه على الرغم من تطور الأداء إلا إنه من الملاحظ أن ناشئات الجمباز يرغبن إلى التقليد واسترجاع الخبرات بدون إحداث تغيير فيها والبعد عن إنتاج استجابات حركية جديدة مبتكرة قليلة الحدوث وهذا ما قد لاحظته الباحثة من خلال التحليل الدقيق للحركات والملاحظة الموضوعية لها أثناء تدريبها على أجهزة الجمباز المختلفة كما لاحظت انخفاضاً ملموساً في مستوى الأداء الحركي عامة وأيضاً في استخدام الجمل المهارية على جهاز حصان القفز وذلك نظراً للمخاطرة التي قد تقع على الناشئة من مرحلة الاقتراب السريع الى مرحلة الارتقاء المباشر مما قد يشر الناشئة بشئ من الخوف في استكمال الاداء المهارى والوصول الى مرحلة طيران غير فاعلة بل وافتقارهن لبعض العناصر البدنية والفنية التي تنمى عن طريق التدريب أثناء الوحدة التدريبية، كذلك افتقارهن للأداء الجمالي من ناحية أخرى.

وترى الباحثة على الرغم من اتقان الناشئات لمهارات حصان القفز منفصلة الى ان الربط بين تلك المهارات يشوبه بعد القصور والذي يتضح من خلال عن التناسق والانسيابية في الاداء

وقد يرجع ذلك الى ضعف تركيز الانتباه على المهارات المكونة للجملة والتوتر الذى يعتلى الناشئة اثناء الاداء والذى يظهر منذو مرحلة الاقتراب وبواضح اكصر فى مرحلة الارتقاء الضعيف، وقد لاحظت الباحثة من خلال متابعتها لناشئات الجمباز الفنى وجود بعض الصعوبات فى أداء بعض الحركات التي تتطلب درجة عالية من التحكم فى أجزاء الجسم المختلفة والتوافق وعمل أكثر من مجموعة عضلية والتي تحد من وصول الناشئة إلى درجة أداء متميز مما كان له أثر كبير في انخفاض مستوى الأداء وكذلك المستوى المهاري لديهن، ولهذا جاءت فكرة هذا البحث كمحاولة للتغلب على الصعوبات باستخدام تدريبات الفالون دافا.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية تمرينات الفالون دافا على مستوى بعض المتغيرات النفسية والمستوى الاداء المهارى على جهاز حسان القفز لناشئات الجمباز.

فروض البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى ناشئات الجمباز الفنى في (مستوى التوتر العضلي) ولصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى ناشئات الجمباز الفنى في (مستوى تركيز الانتباه) ولصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لدى ناشئات الجمباز الفنى في (مستوى الاداء المهارى على جهاز حسان القفز) ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

فالون دافا: Falun Dafa

هي "ممارسة قوية لتحسين الجسم والعقل والروح من خلال مجموعة من التدريبات البطيئة والتي تؤدي فى مسارات دائرية بشكل متواصل". (28:17)

التوتر العضلي: Muscular Tension

هو عدم التوازن بين مقدرة اللاعب واستعداداته وبين إمكانية تحقيقه لأهدافه من الأداء. (9:3)

تركيز الانتباه: Focus attention

هو القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن. (22:9).

الأداء المهاري: Performance skill

هو الدرجة أو الترتيب الذي يصل إليها اللاعب من السلوك الحركي الناتج عن عملية التدريب لإكتساب وإتقان الأداء الحركي على أن تؤدي بشكل يتسم بالإنسيابية والدقة ودرجة عالية من الدافعية عند الرياضي لتحقيق النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (9:19)

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، ولقد استعانت بأحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئات الجمباز الفني بنادى سكة حديد طنطا للعام التدريبي 2024/2023 والبالغ عددهن (22) ناشئة يمثلن مجتمع البحث الكلى.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وقوامها (18) ناشئة، تحت (11) سنة وتم اجراء التجانس للعينة وجدول رقم (١) يوضح ذلك، وتم تقسيمهن إلى الاتي:

- تم اختيار (8) ناشئات من عينة البحث لاجراء الدراسة الاستطلاعية.

- تم اختيار (10) ناشئات كعينة اساسية.

أسباب وشروط اختيار العينة:

• الباحثة تقوم بتدريب العينة.

- توافر عدد العينة يسمح بإجراء الدراسة عليهن.
- الالتزام بالتواجد وعدم الغياب اثناء التجربة.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في كل من
معدلات النمو قيد البحث

(ن = 18)

العينة الاساسية				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري			
0.16-	0.32	10.30	10.28	سنة	السن	معدلات النمو
1.13	5.50	128.50	120.57	سم	الطول	
0.63	4.79	31.00	32.00	كجم	الوزن	

يتضح من جدول رقم (1) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في كل من معدلات النمو قيد البحث تنحصر ما بين (3+ ، 3-) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في كل من

مستوى التوتر العضلي قيد البحث (ن = 18)

العينة الأساسية				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
0.521	0.547	3.95	3.98	درجة	التوتر العضلي وجه	المهارات النفسية
0.547	0.523	4.20	4.250	درجة	التوتر العضلي رقبية	
0.569	0.541	4.500	4.547	درجة	التوتر العضلي فك	
0.52	0.536	4.300	4.321	درجة	التوتر العضلي كتف	
0.258	0.587	4.30	4.36	درجة	التوتر العضلي ذراع	
0.658	0.856	4.60	4.62	درجة	التوتر العضلي كف	
0.978	0.541	4.80	4.84	درجة	التوتر العضلي صدر	
0.256	0.866	3.40	3.45	درجة	التوتر العضلي بطن	
0.269	0.526	4.20	4.25	درجة	التوتر العضلي ظهر	
0.214	0.524	3.65	3.68	درجة	التوتر العضلي فخذين	
0.562	0.632	4.40	4.45	درجة	التوتر العضلي ساقين	
0.854	0.541	4.90	4.93	درجة	التوتر العضلي قدمين	
0.562	0.587	51.05	51.55	درجة	مجموع التوتر العضلي	

يتضح من جدول رقم (2) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في كل من مستوى التوتر العضلي قيد البحث تنحصر ما بين (+3 ، -3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد العينة في تلك المتغيرات.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في كل من

مستوى الانتباه قيد البحث (ن = 18)

العينة الأساسية				وحدة القياس	المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط			
0.287	0.578	27.00	27.22	درجة	الانتباه موقف 1 عدد	المهارات النفسية
0.269	0.548	19.00	19.34	درجة	الانتباه موقف 1 زمن	
0.521	0.569	27.20	27.66	درجة	الانتباه موقف 2 عدد	
0.256	1.25	74.50	24.56	درجة	الانتباه موقف 2 زمن	
0.845	0.625	25.00	25.632	درجة	الانتباه موقف 3 عدد	
0.326	0.569	25.00	25.65	درجة	الانتباه موقف 3 زمن	
0.856	0.524	21.00	21.44	درجة	الانتباه موقف 4 عدد	

0.8547	0.256	22.10	22.65	درجة	الانتباه موقف 4 زمن		
0.369	0.252	24.20	24.65	درجة	الانتباه موقف 5 عدد		
0.524	0.587	24.10	24.27	درجة	الانتباه موقف 5 زمن		

يتضح من جدول رقم (3) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في كل من مستوى تركيز الانتباه قيد البحث تنحصر ما بين (+3 ، -3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (4)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في كل من

مستوى الاداء المهارى على جهاز حسان القفز قيد البحث (ن = 18)

العينة الاساسية				وحدة القياس	المتغيرات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط		
0.054	0.64	2.50	2.65	درجة	الجرى لعمل ارتقاء من على الترامبولن للاداء شقلبية امامية على اليدين باستقامة الجسم والهبوط رقودا على الظهر (Handspring)

يتضح من جدول رقم (4) أن قيم معاملات الالتواء لعينة البحث في كل من مستوى الاداء المهارى قيد البحث تنحصر ما بين (+3 ، -3) مما يشير إلى اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات

أدوات البحث :

أولاً: الأجهزة والأدوات العلمية:

1- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.

2- ساعات رقمية.

3- شريط قياس.

4- حبل طوله 24 بوصة.

5- صالة جمباز مجهزة.

ثانياً: وسائل جمع البيانات:

1. استمارة تقييم مستوى أداء المهارى على جهاز حسان القفز قيد البحث (مرفق 3):

قامت الباحثة بقياس مستوى الأداء المهاري في مهارة الجرى لعمل ارتقاء من على الترامبولن لاداء شقلبة امامية على اليدين باستقامة الجسم والهبوط رقودا على الظهر (Handspring) عن طريق تطبيق استمارة تقييم الأداء المهاري في الجمباز الفني ، وتم تطبيقها من خلال لجنة من محكمات الجمباز مكونة من (3) محكمات، وممن تتوفر لديهن خبرة لا تقل عن عشر سنوات، مرفق رقم (1)

2- اختبارات المهارات النفسية (قيد البحث):

تم اختيار اختبارات المهارات النفسية قيد ابحث عن طريق عرضها على السادة الخبراء مرفق (2)

- بطاقة مستويات التوتر العضلي ندفير "Nideffer" (1996م) مرفق (5)
- اختبار تركيز الانتباه وهو اختبار حلقات لاندولت تعديل "تشيجوف" Tchjov تعريب "محمد لطفي" مرفق (6)

أولاً: بطاقة مستويات التوتر العضلي "ندفير" Nideffer (1996م) مرفق (5)

- اختبار الاسترخاء:

وضع هذه البطاقة في الأصل "ندفير" Nideffer ويهدف إلى قياس مستوى التوتر والاسترخاء وقام بترجمته في صورته العربية "محمد العربي وماجدة إسماعيل" (1996م) مرفق (5) ويتكون الاختبار من ثلاثة أجزاء مقسمة إلى مستويات التوتر والاسترخاء من (1- 10) يتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الاسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة.

المعاملات العلمية لاختبار الاسترخاء في البحث الحالي:

* معامل صدق اختبار الإسترخاء:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (8) ناشئات من ناشئات الجمباز الفني من نادى سكة حديد طنطا وقد استخدمت طريقة الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار الاسترخاء جدول(5).

جدول (5)

معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار الاسترخاء (ن = 8)

معامل الارتباط مع الأجزاء	معامل الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0,887	* 0,689	2,34758	3,8000	الوجه
0,855	* 0,795	2,07900	3,9000	الرقبة
0,940	* 0,699	1,34990	2,4000	الفك
0,663	* 0,646	1,22927	4,2000	الكتفين
0,847	* 0,774	1,89737	4,6000	الزراعين
0,792	* 0,699	1,79196	5,1000	الكفين
0,806	* 0,809	1,87380	3,8000	الصدر
0,671	* 0,708	1,81353	3,8000	البطن
0,669	* 0,910	2,67499	5,6000	الظهر
0,764	* 0,741	2,02485	5,1000	الفخذين
0,831	* 0,925	2,05480	5,0000	الساقين
0,703	* 0,866	2,26078	5,0000	القدمين
		11,54749	52,3000	المجموع

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (0,05) = 0,632

يتضح من الجدول (5) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية للاختبار دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (0,05)، مما يدل على صدق الاختبار.

معامل ثبات اختبار الإسترخاء:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (8) ناشئات من ناشئات الجمباز الفني من نادي سكة حديد طنطا وإيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكروبناخ.

جدول (6)

معامل اختبار الإسترخاء بطريقة الفاكروبناخ (ن = 8)

معامل إلفا	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية
0,797*	0,775	4,358	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) = 0,632

يتضح من الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط بطريقة الفاكرونباخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على ثبات الاختبار.

ثانياً - اختبار تركيز الانتباه:- مرفق (6)

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

1- معامل صدق اختبار تركيز الانتباه:

قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (8) ناشئات من ناشئات الجمناز الفني من نادى سكة حديد طنطا وقد استخدمت طريقة الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار جدول(7).

جدول (7)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاختبار تركيز الانتباه (ن = 8)

المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
حجم الانتباه	26,7000	1,94651	*0,727
حده الانتباه	13,2000	2,34758	*0,645
انتقاء الانتباه	21,4000	3,47051	*0,924
توزيع الانتباه	18,5000	5,44161	*0,641
تحويل الانتباه	20,3000	2,98329	*0,830

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (0,05) = 0,632

يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاختبار تركيز الانتباه دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (0,05)، مما يدل على صدق الاختبار.

2- معامل ثبات اختبار تركيز الانتباه:

جدول (8)

معامل الارتباط بطريقة الفاكرونباخ لاختبار تركيز الانتباه (ن=8)

النصف الاول	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الفا
النصف الثاني	19,400	1,097	0,621
الدرجة الكلية	20,020	2,023	0,658

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (0,05) = 0,632

يتضح من جدول (8) أن قيمة معامل الارتباط بمعامل الفاكرونباخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، مما يدل على ثبات الاختبار.

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهاري قيد البحث:

جدول (9)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى في المستوى المهاري

قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري

(ن = 8)

المتغيرات	وحدة القياس	الربع الأعلى		الربع الأدنى		قيمة z	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
الجرى لعمل ارتقاء من على الترامبولين للأداء شقلبية امامية على اليدين باستقامة الجسم والهبوط رقوداً على الظهر (Handspring)	درجة	3.10	0.62	2.98	0.62	3.215	دال

يتضح من جدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباع الأعلى والتي تمثل الناشئات ذات المستوى المرتفع في المستوى المهاري قيد البحث وبين المجموعة ذات الأرباع الأدنى والتي تمثل الناشئات ذات المستوى المنخفض في المستوى المهاري قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباع الأعلى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أقل من مستوى الدلالة (0.05) 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 استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (8) ناشئات من ناشئات الجمناز الفني من نادى سكة حديد طنطا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (3) ثلاثة أيام بين التطبيقين، ثم قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول (10)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمستوى الأداء المهاري

(ن = 8)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
0.91	0.52	2.90	0.52	2.88	درجة	الجرى لعمل ارتفاع من على الترامبولين للأداء شقلبية امامية على اليدين باستقامة الجسم والهبوط رقودا على الظهر (Handspring)

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0.05) = 0.624

يتضح من جدول (10) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني في مستوى الاداء المهارى قيد البحث (0.91) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

خطوات تنفيذ البحث:

الدراسة الاستطلاعية:

- بعد الانتهاء من إعداد التدريبات قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية وتطبيقها على (8) ناشئات من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينته الأساسية، وذلك من أجل التعرف على:
- مدى مناسبة تلك التدريبات لقدرات الناشئات ومدى فهمهن واستيعابهن لها.
 - اختبار صلاحية الأجهزة والأدوات والمكان المستخدم لتنفيذ الوحدات التدريبية.
 - مدى فهم واستيعاب الأيدي المساعدة لواجباتها ومهامها.

البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الفالون دافا:

- قامت الباحثة 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 و المدة الزمنية وعدد الوحدات الخاصة بالبرنامج، والمناسبة لعينة البحث بما يحقق الهدف من الدراسة. مرفق (1)

هدف البرنامج :

يهدف البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الفالون دافا إلى تنمية وتطوير بعض المتغيرات النفسية، ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئات الجمباز الفني على جهاز حصان القفز.

- أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

قامت الباحثة ببناء برنامج تدريبات الفالون دافا وفقاً للأسس العلمية التالية:

* التهيئة الذهنية للناشئات 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 تشعر الناشئة بالملل والرتابة.

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

محتوى البرنامج :

أشتمل برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح قيد البحث على (58) تمرين من محتوى تدريبات الثبات والانتقال بين المهارات الحركية بين الناشئات على أن تؤدي هذه التدريبات ببطء وبطريقة جماعية بين الناشئات وعدم الالتزام بالسرعة في الأداء أو انفراد بأداء الناشئة عن باقي المجموعة. مرفق (7)

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 (10ق) من زمن الوحدة.

خطوات تنفيذ البرنامج:

أ . القياسات القبلية:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة من 2023/10/1م إلى 2023/10/3م في معدلات النمو ومستوى الأداء المهارى والمتغيرات النفسية قيد البحث، وقد راعت تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

ب . تطبيق تجربة البحث:

تم تطبيق تجربة البحث لكل من عينة البحث اعتبار من 2023/10/4م وحتى 2023/12/17م ، ولمدة (10) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً مع مراعاة أن تطبيق تدريبات الفالون دافا على ناشئات الجمباز ، وقد راعت الباحثة بعض النقاط أثناء تطبيق تجربة البحث هي:

- التنبيه على الناشئات بضرورة الالتزام وعدم الغياب أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.
- أن تتسم الوحدات التدريبية بالمرونة بحيث يسمح بإدخال أي تعديلات إذا تطلب الأمر ذلك.
- مراعاة التشجيع المستمر للناشئات أثناء تنفيذ الوحدات التدريبية.

جـ . القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث في 20-22/12/2023م في اختبارات مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث والمتغيرات النفسية وقد راعت تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث في نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

لحساب نتائج البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية:

الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار مان وتنى
اللابارومتري - معامل الارتباط - اختبارات - النسبة المئوية لمعدل التغير.

وقد ارتضت الباحثة في جميع النتائج نسبة دلالة عند مستوى (0.05).

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (11)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات النفسية
(التوتر العضلي) لدى ناشئات الجمباز"

(ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
التوتر العضلي المهارات النفسية	التوتر العضلي وجه	3.88	0.562	3.10	0.69	0.78	%25.16	4.61	دال
	التوتر العضلي رقبه	4.351	0.54	3.54	1.58	0.811	%24.20	4.11	دال
	التوتر العضلي فك	3.458	0.59	3.221	1.69	0.237	%7.35	4.65	دال
	التوتر العضلي كتف	4.20	0.621	3.850	1.78	0.350	%9.90	5.10	دال
	التوتر العضلي ذراع	5.71	0.214	4.22	2.65	1.49	%35.30	5.36	دال
	التوتر العضلي كف	3.66	0.36	2.98	2.47	0.68	%22.81	5.41	دال
	التوتر العضلي صدر	4.55	0.52	3.55	2.65	1.00	%28.16	4.28	دال
	التوتر العضلي بطن	4.98	0.87	3.54	3.15	1.44	%40.67	4.69	دال

التوتر العضلي ظهر	درجة	4.62	0.89	3.85	2.87	0.77	%20.00	4.62	دال
التوتر العضلي فخذين	درجة	4.52	0.98	3.54	2.61	0.98	%27.68	4.487	دال
التوتر العضلي ساقين	درجة	4.32	0.47	3.25	2.41	1.07	%32.92	4.56	دال
التوتر العضلي قدمين	درجة	4.22	0.15	3.40	2.67	0.82	%24.11	4.62	دال
مجموع التوتر العضلي	درجة	52.51	1.21	42.41	2.41	10.10	%23.81	4.28	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) = 2.21

يتضح من جدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات النفسية (التوتر العضلي) قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05).

جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات النفسية

(تركيز الانتباه) لدى ناشئات الجمباز " (ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري				
الانتباه	الانتباه موقف 1 عدد	27.22	0.214	34.52	0.51	7.30	%26.81	4.62	دال
	الانتباه موقف 1 زمن	19.34	0.587	28.26	0.56	8.92	%46.81	4.58	دال
	الانتباه موقف 2 عدد	27.66	0.265	33.65	0.36	5.99	%21.65	4.63	دال
	الانتباه موقف 2 زمن	24.56	0.247	37.51	0.97	12.92	%54.96	4.87	دال
المهارات النفسية	الانتباه موقف 3 عدد	25.632	0.265	32.85	0.56	7.22	%28.170	4.61	دال
	الانتباه موقف 3 زمن	25.65	0.471	31.29	0.62	5.64	%21.98	4.17	دال
	الانتباه موقف 4 عدد	21.44	0.369	28.65	0.87	7.21	%33.62	4.62	دال
	الانتباه موقف 4 زمن	22.65	0.526	29.11	0.61	6.46	%28.52	4.99	دال
	الانتباه موقف 5 عدد	24.65	0.521	32.51	0.87	7.86	%31.88	4.64	دال

الانتباه موقف 5 زمن	درجة	24.27	0.745	31.87	0.81	8.63	%35.55	4.31	دال
------------------------	------	-------	-------	-------	------	------	--------	------	-----

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05) = 2.21$

يتضح من جدول رقم (12) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات النفسية (تركيز الانتباه) قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) .

جدول (13)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهارى لدى ناشئات الجمباز "

(ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		القبلي	القبلي	البعدي	البعدي				
الجرى لعمل ارتقاء من على الترامبولن للاداء شقلبية امامية على اليدين باستقامة الجسم والهبوط رفقدا على الظهر (Handspring)	درجة	2.65	0.64	4.52	0.11	1.87	%41.37	8.32	دال

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة $(0.05) = 2.21$

يتضح من جدول رقم (13) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) .

مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (11) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات النفسية (التوتر العضلي) قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى تدريبات الفالون دافا التي تتشابه حركاتها مع حركات الثبات والانتقال في الجمباز الفني واعتمادها في المقام الأول على تنمية التوازن اثناء الاداء مع القزة العضلية في الأداء وإلى طبيعة تدريبات الفالون دافا التي تتطلب البطء الشديد عند الأداء.

وتضيف "صفاء صالح" (2008م) (7) إلى أن تدريبات الفالون دافا يجب أن تؤدي ومركز ثقل الجسم موزع بنسبة (30 إلى 70%) 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" (2013م) 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 الرقص. (16: 18).

ويذكر "جمال النمكي" (2002م) 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 المهاري (التكنيك) غير الصحيح في أداء عدد كبير من الحركات الأساسية. (4: 111)

وقد تُرجع الباحثة 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 المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "هشام هلال" (2013م) أن تمرينات الفالون دافا تساعد على تحسين مستوى المهارات النفسية والعقلية المختلفة مثل التذكر والتصور والإسترخاء والانتباه وتؤدي إلى مواجهة الضغوط النفسية. (16: 64)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في (مستوى التوتر العضلي) ولصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول رقم (12) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات النفسية (تركيز الانتباه) قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وتعزو الباحثة أيضاً هذا التقدم لكفاءة الناشئات في مستوى تركيز الانتباه حيث أن الانتظام والاستمرار في الممارسة

لتدريبات الفالون دافا بالإضافة إلى التنافس المستمر بين الناشئات وتقديم أفضل أداء مهاري كان له أثر كبير في رفع مستوى الأداء المهاري.

وفى هذا الصدد تذكر " فاطمة غريب " (2023م) أن المتعلم الذي يُدرك المهارة المتعلمة إدراكاً كاملاً يكون قادر على أدائها بالطريقة الصحيحة، فالتصور يلعب دوراً هاماً في عملية الأداء الحركي ففي حالة استطاعة المتعلم أداء المهارة الحركية وفهمها فإنه يدل على إنه قد تمكن من تصورها وهذا التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في جميع الرياضات (8 : 22).

وتتفق تلك النتائج مع ما أكدته كل من " شريف محمد عبد الواحد " (2015م) (6)، "كارن " Karen " (2006) (19)، في أن الوحدات التدريبية التي استخدمت الأسلوب المقترح لتدريبات الفالون دافا المتبع كان لها تأثيراً إيجابياً في تحسين وتطوير ورفع المهارات النفسية وبالتالي المستوى المهاري.

ويؤكد ذلك " أسامة راتب " (2001) 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 تساعد على مواجهة الضغوط وتركيز الانتباه ووضع أهداف تُساير التحدي. (2:2)

كما يؤكد ذلك "محمد علاوى" (2002) " أن التدريب على المهارات النفسية يأتي بنتائج فعالة حيث يساعد اللاعب على التوازن النفسي والبعد عن التوتر والتي بدورها يمكن أن تسهم 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 استمرار 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". (13:11-207)

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لدى ناشئات الجمباز في (مستوى وتركيز الانتباه) ولصالح القياس البعدي

ينضح من جدول رقم (13) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) وتعزو الباحثة ذلك إلى برنامج تدريبات الفالون دافا وما يحتويه من تدريبات خاصة لتنمية العناصر البدنية التي تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهاري، 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 المهاري.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من "رانيا عبد الجواد" (2010م) (5)، "صفاء صالح" (2008م) (7) حيث أشار إلى أن ممارسة تمرينات الفالون دافا بشكل منتظم تساعد على التنمية النفسية والبدنية للممارسين وأن ممارسة تمرينات الفالون دافا تؤدي إلى تحسن في مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبات.

ويشير "أسامة راتب" (2001م) 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. (2: 297)

كما أن تدريبات الفالون دافا المستخدمة في البرنامج المقترح ساعدت الطالبات على تحسين الأداء المهاري 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" Robert (2005م) (21) من أن تمرينات الفالون دافا تساعد على رفع الثقة بالنفس وتقدير الذات، وتحسن وتطور من القدرة على التركيز وتحسن الذاكرة والأداء العقلي.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كل من "رانيا عبد الجواد" (2010م) (5)، "صفاء صالح" (2008م) (7) في أن تمرينات الفالون دافا لها تأثير ايجابي على تحسن مستوى المتغيرات النفسية ومستوى الأداء للطلّابات.

وبذلك يكون قد تحقّق الفرض الثالث والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين لدى ناشئات الجمباز في (مستوى الأداء المهاري) ولصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات :

- 1- برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي وتركيز الانتباه أدى إلى تحسن بعض المهارات النفسية قيد البحث.
- 2- برنامج تدريبات الفالون دافا أدى إلى تحسن مستوى الأداء المهاري قيد البحث.

التوصيات:

- 1- ضروره تطبيق البرنامج المقترح "الفالون دافا" على مستويات اخرى من ناشئات الجمباز.
- 2- العمل على استخدام تدريبات الفالون دافا لتنمية المهارات النفسية.
- 3- الاهتمام باستخدام تدريبات الفالون دافا كنوع من أنواع التدريب العقلي للتهدة والاسترخاء وتركيز الانتباه.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- 1- احمد الهادي يوسف: أساليب متطورة في تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلي الأساسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2010م.
- 2- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة- المفاهيم- التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- 3- _____ : تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- 4- جمال إسماعيل النمكي: الأعداد البدني، مكتبة شجرة الدر ، ج2، المنصورة ، 2002م.
- 5- 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، 2010م.
- 6- شريف محمد عبد الواحد: فاعلية تدريبات الفالون دافا على مواجهة الاكتئاب وقلق المستقبل لدى طلاب السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية، المملكة العربية السعودية، 2023م.
- 7- صفاء صالح حسين: "تأثير التدريبات التبادلية للبالستي والفالون دافا على بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدى لاعبات الكاراتيه"، المؤتمر الإقليمي الرابع للمجلس الدولي للصحة والتربية البدنية والترويح والرياضة والتعبير الحركي لمنطقة الشرق الأوسط، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، 2008م.
- 8- فاطمة محمود غريب: تأثير برنامج لتمرينات الفالون دافا علي بعض المتغيرات البدنية والسيكولوجية في العروض الرياضية لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة، بحث علمي منشور، مجلة علوم الرياضة ، جامعة المنيا، 2023م.
- 9- عادل عبد البصير: أسس ونظريات الجمباز الحديث ،المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع الإسكندرية، 2001م.
- 10- عبد الرؤوف الهجرسي ،هدايات حسنين:قواعد التدريب في رياضة الجمباز الفني ،دار الفكر العربي، القاهرة ،2008م.
- 11- محمد إبراهيم شحاتة: تدريب الجمباز المعاصر ،دار الفكر العربي ،القاهرة، 2003م.
- 12- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001م.

- 13 - محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 2002م.
- 14- مهند محمد ابو حمر: فاعلية تمرينات الفالون دافا على مستوى الوتر العضلى وتركيز الانتباه ومستوى دقة الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة، بحث علمى منشور،
المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة
اسيوط، 2018م.
- 15- هبة عبدالعزيز عبدالعزيز: فاعلية تمرينات البيلاتس والفالون دافا على خفض الاكتئاب وتحسين
اللياقة البدنية لدى السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19"، المجلة العلمية
للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2021م.
- 16- هشام إسماعيل هلال: "تأثير تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض المهارات النفسية ومستوى
الأداء المهاري للسباحين"، المؤتمر الدولي الرابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين،
بالهرم، 2014م.
- ثانيا: المراجع الأجنبية
- 17- Boris. B & Micheal, B.: The effect of mental training with biofeedback on
the performance of young athletes, X1th European Congress of
sport Psychology, 2013
- 18- Cox, R., : Sport psychology concepts and application 3rd Brownpud, 2014
- 19- Karen Cowan: Movement exploration, creative dance, department of
liberal studies, the arts, university of Wisconsin, Madison, 2012.
- 20- Luke, Kehlich: Goal and objectives of dance temple university of
California, 2013.
- 21- Robort et.al Faundetian of spart and exercise psyuchalgy human, 2015
- 22- Schneer Geargette : "Movement improvisation in the world of Ateacher
and Her students", Canada: Human Kinetics. 2009
- 23- stephen .j.kmenteltrining for preak performance-top athlete the mind
exercises they use to exec rodal press
.inc.pennsylvania.university of Windsor (Canada), 2006