

فاعلية تمرينات الفالون دافا على مستوى التوتر العضلي وتركيز الانتباه  
ومستوى دقة الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة  
(١) م.د/ مهند محمد منير أبو حمز

### مقدمة ومشكلة البحث :

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

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

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

<sup>١</sup> مدرس بقسم تدريب الرياضات الجماعية والألعاب المضرب-كلية التربية الرياضية -جامعة طنطا

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

وتتميز تدريبات الفالون دافا عن باقي التدريبات الأخرى بأن حركاتها أكثر استرخاءً وهدوءاً وسهولة مما جعلها تناسب كل الأعمار من الجنسين ويشير "جاسون ليو وجوين دي كوبر" Jaman Lue & Guende Kapar (٢٠٠٧م) أن تدريبات الفالون دافا تتكون من مجموعة من الحركات الرشيقة التي تتسم بالبطء والهدوء والرشاقة والاستمرارية حيث ترتبط جميع الحركات بالتنفس البطيء والعميق. (٢٧)

وتتعدد الفوائد الصحية لتدريبات الفالون دافا حيث تسهم في اكتساب الصحة والقوام المثالي، والصفاء الذهني والراحة وكذلك الطمأنينة الداخلية، وزيادة الحكمة واليقظة. (١٧:٨٧)

وأيضاً تتعدد فوائد تدريبات الفالون دافا النفسية في تقليل الضغوط وخفض القلق، وتنمية القدرة على الاسترخاء، وكذلك تزيد الطاقة وتجعل العقل أكثر وضوحاً وتركيزاً في تحسين وتغيير الجسم والنفس وتساعد في خفض الإجهاد، ويمكن أن تؤدي إلى التحسين في الصحة واللياقة. (٢٠:١٩) ويشير "محمد حسن علاوى" (٢٠٠٢م) إلى أن المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور يؤثر سلباً على مستوى الأداء، والمهارات النفسية تترابط وتتفاعل معاً وتؤثر كل منها على الأخر وعلى مستوى الأداء المهارى، ولكي يستطيع اللاعب أن يحقق إنجازاً مهاري يجب أن يكون هناك تكامل وتوازن بين الإعداد البدني والنفسي والمهارى والخططي. (١١:١٩٦)

ويرى "محمد العربي، ماجدة أسماعيل" (٢٠٠٠م) أن قوة العقل هي القوة الدافعة وراء تحقيق الإنجازات الرياضية، وهذا ما يسمى بالثورة العقلية

في التدريب الرياضي وخاصة أن هناك العديد من المهارات العقلية التي تتطلب وقت طويل للتدريب عليها مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه وغيرها من المهارات العقلية. (١٠ : ٧٧)

ويتفق كل من " أسامة كامل راتب" (٢٠٠٠م) و"ستيفن" Stephen.j.b., (٢٠٠٦م)، على أن العامل النفسي يؤثر في تحديد نتيجة كفاح اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية للحصول على الفوز وتسجيل النقاط، والذي يترتب عليه تحقيق الإنتصار والتفوق، وإنه إذا 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 أمنياتهم إستخدام المدرب لبرامج تدريبية للمهارات النفسية في وقت مبكر فيكون هناك إحتمال كبير في تحقيق نتائج أفضل مما تم تحقيقه حالياً. (١ : ٨٠) (٢٢ : ٥٥)

وتعتبر لعبة الكرة الطائرة من أكثر الألعاب المحببة إلى النفس بدرس التربية الرياضية حيث لا تتطلب مساحات كبيرة لممارستها وتتيح فرص الممارسة لجميع الأعمار من الجنسين مما جعلها أكثر الألعاب شعبية في مصر والعالم حيث تشتمل على مهارات عديدة يمكن لممارسيها من استخدامها كلها أو بعضاً منها، ويشير "صبحي حساين" (١٩٩٧) إلى أن إتقان أداء المهارات الأساسية في الكرة الطائرة من أهم العوامل التي تحقق الفوز، أي أن نجاح أي فريق من الفريقين يتوقف على مدى استطاعة لاعبيه جميعاً أداء المهارات الأساسية بأنواعها المختلفة بتفوق وبأقل قدر من الأخطاء (١٢ : ١٥٥).

ويتفق كلا "سعد حماد كساب" (٢٠٠٤م) ، "مروان عبد المجيد" (٢٠٠١م) من ولعبة الكرة الطائرة من الألعاب التي تحتاج في تعلمها إلى

درجة عالية من الدقة والتركيز والأهمية في إعطاء المعلومة في وقتها وبعد إتقان الأداء المهاري لمهارة التمرير من الأعلى ومن الأسفل إحدى المتطلبات الأساسية لعملية التعلم في الكرة الطائرة إذ تعتمد هذه اللعبة على المهارات الأساسية كقاعدة هامة لتقدم سواء كان ذلك على المستوى التعليمي أو التدريبي. (١٢:٧)(١٢:١٤)

ويرى الباحث أنه على الرغم من تطور الأداء إلا إنه من الملاحظ أن لاعبي الكرة الطائرة يرغبوا 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 تدريبية للمهارات الهجومية او الدفاعية لفريق النادي كما لاحظ انخفاضاً ملموساً في مستوى الأداء الحركي عامة وأيضاً في استخدام حركات الربط من مرحلة الاعداد الى الضرب الهجومي بل وافتقارهم لبعض العناصر البدنية والفنية التي تنمى عن طريق التدريب أثناء فترات الاعداد والتدريب ويرى الباحث على الرغم من اتقان اللاعبين للمهارات بشكل جيد وان الاعداد البدني والأداء المهاري لهم جيد الا انهم لا يتقنون انهاء الأداء المهاري الهجومي بشكل جيد ويتخطى الامر عدم القدرة على أداء المهارات الأولية كالأرسال نتيجة الضغط العصبي اثناء الأداء المهاري في المباريات وقد يرجع ذلك الى ضعف تركيز الانتباه والتوتر الذي يعتلى اللاعبين اثناء الاعداد.

وقد لاحظ الباحث من خلال متابعته لتدريب فريق نادى طنطا الرياضي ونادى سكة حديد طنطا وجود قصور كبير في اتقان ودقة أداء المهارات الهجومية في الكرة الطائرة ويرجع تلك النتيجة الى عدم تركيز اللاعبين للأداء المهاري وتششت انتباههم بشكل كبير نتيجة الضغوط الخاصة

بالمنافسة او الجمهور او طبيعة سير المباراة، ولهذا جاءت فكرة هذا البحث كمحاولة للتغلب على الصعوبات باستخدام تدريبات الفالون دافا.

### هدف البحث

يهدف البحث الى التعرف على فاعلية تمرينات الفالون دافا على مستوى التوتر العضلي وتركيز الانتباه ومستوى دقة الارسال والضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

### فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية في مستوى التوتر العضلي لدى لاعبي الكرة الطائرة عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية في مستوى تركيز الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة عينة البحث.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبالية والبعدية في مستوى دقة الأداء المهارى (الارسال -الضرب الساحق) لدى لاعبي الكرة الطائرة عينة البحث.

### مصطلحات البحث: فالون دافا: Falun Dafa

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

### التوتر العضلي: Muscular Tension

هو عدم التوازن بين مقدرة اللاعب واستعداداته وبين إمكانية تحقيقه لأهدافه من الأداء. (٩)

### تركيز الانتباه: Focus attention

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

### خطة وإجراءات البحث:

### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث، ولقد استعان بأحدي التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بإتباع القياسين القبلي والبعدي.

### مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي الكرة الطائرة بنادي طنطا الرياضي ومنتخب جامعة طنطا للعام التدريبي ٢٠١٧/٢٠١٨م والبالغ عددهم (١٩) لاعب يمثلوا مجتمع البحث الكلي.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من مجتمع البحث وقوامها (١٨) لاعب، بعدد (١٠) لاعبين من نادى طنطا الرياضي كعينة اساسية (٨) لاعبين كعينة استطلاعية من منتخب جامعة طنطا وتم استبعاد (١) لاعب وفقاً للشروط التالية:-

### أسباب وشروط اختيار العينة:

- الباحث يقوم بالتدريب في نادى طنطا الرياضي ومسند الية تدريب منتخب جامعة طنطا.
- توافر عدد العينة يسمح بأجراء الدراسة عليهم.
- الالتزام بالتواجد وعدم الغياب اثناء التجربة.

جدول (١)  
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
لعينة البحث في معدلات النمو (ن = ١٨)

المتغيرات		وحدة القياس		
السن	سنة	١٩.٢٨	١٩.٣٠	٠.٣٢
الطول	سم	١٦٠.٥٧	١٥٨.٥٠	١.١٣
الوزن	كجم	٦٢.٠٠	٦١.٠٠	٠.٦٣

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

جدول (٢)  
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
لعينة البحث في مستوى التوتر العضلي (ن = ١٨)

المتغيرات		وحدة القياس		
التوتر العضلي	التوتر العضلي وجه	٣.٩٨	٣.٩٥	٠.٥٢١
	التوتر العضلي رقبة	٤.٢٥	٤.٢٠	٠.٥٤٧
	التوتر العضلي فك	٤.٥٤٧	٤.٥٠٠	٠.٥٦٩
	التوتر العضلي كتف	٤.٣٢١	٤.٣٠٠	٠.٥٢
	التوتر العضلي ذراع	٤.٣٦	٤.٣٠	٠.٢٥٨
	التوتر العضلي كف	٤.٦٢	٤.٦٠	٠.٦٥٨
	التوتر العضلي صدر	٤.٨٤	٤.٨٠	٠.٩٧٨
	التوتر العضلي بطن	٣.٤٥	٣.٤٠	٠.٢٥٦
	التوتر العضلي ظهر	٤.٢٥	٤.٢٠	٠.٢٦٩
	التوتر العضلي فخذين	٣.٦٨	٣.٦٥	٠.٢١٤
	التوتر العضلي ساقين	٤.٤٥	٤.٤٠	٠.٥٦٢
	التوتر العضلي قدمين	٤.٩٣	٤.٩٠	٠.٨٥٤
مجموع التوتر العضلي	٥١.٥٥	٥١.٠٥	٠.٥٦٢	

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

جدول (٣)  
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
لعينة البحث في مستوى تركيز الانتباه (ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	١	٢	٣	٤	٥
الانتباه	الانتباه موقف ١ عدد	٢٧.٢٢	٢٧.٠٠	٠.٥٧٨	٠.٢٨٧	
	الانتباه موقف ١ زمن	١٩.٣٤	١٩.٠٠	٠.٥٤٨	٠.٢٦٩	
	الانتباه موقف ٢ عدد	٢٧.٦٦	٢٧.٢٠	٠.٥٦٩	٠.٥٢١	
	الانتباه موقف ٢ زمن	٢٤.٥٦	٧٤.٥٠	١.٢٥	٠.٢٥٦	
	الانتباه موقف ٣ عدد	٢٥.٦٣٢	٢٥.٠٠	٠.٦٢٥	٠.٨٤٥	
	الانتباه موقف ٣ زمن	٢٥.٦٥	٢٥.٠٠	٠.٥٦٩	٠.٣٢٦	
	الانتباه موقف ٤ عدد	٢١.٤٤	٢١.٠٠	٠.٥٢٤	٠.٨٥٦	
	الانتباه موقف ٤ زمن	٢٢.٦٥	٢٢.١٠	٠.٢٥٦	٠.٨٥٤٧	
	الانتباه موقف ٥ عدد	٢٤.٦٥	٢٤.٢٠	٠.٢٥٢	٠.٣٦٩	
	الانتباه موقف ٥ زمن	٢٤.٢٧	٢٤.١٠	٠.٥٨٧	٠.٥٢٤	

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

جدول (٤)  
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء  
لعينة البحث في مستوى دقة الإرسال والضرب الساحق (ن = ١٨)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
مستوى الأداء المهاري	دقة الإرسال	١٥.٣٦	١٥.٣٠	٠.٢٧٦
	دقة الضرب الساحق	١٨.٩٨	١٨.٠٠	١.٨٩٦

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



## أدوات البحث:

### أولاً: الأجهزة والأدوات العلمية:

- ١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.
- ٢- ساعات رقمية.
- ٣- شريط قياس.
- ٤- كرات طائرة.
- ٥- ملعب كرة طائرة.

### ثانياً: وسائل جمع البيانات:

- ١- استمارة تقييم مستوى دقة الأداء المهارى قيد البحث (مرفق ٣):
    - قياس مستوى دقة الارسال.
    - قياس مستوى الضرب الساحق
  - ٢- اختبارات المهارات النفسية (قيد البحث):
 

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

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

### - اختبار الاسترخاء:

وضع هذه البطاقة في الأصل "ندفير" Nideffer ويهدف إلى قياس مستوى التوتر والاسترخاء وقام بترجمته في صورته العربية "محمد العربي وماجدة إسماعيل" (١٩٩٦م) مرفق (٥) ويتكون الاختبار من ثلاثة أجزاء مقسمة إلى

مستويات التوتر والأسترخاء من (١ - ١٠) يتيح الفرصة للمختبر في التعبير عن قدرته على الأسترخاء في أجزاء الجسم المختلفة.  
المعاملات العلمية لاختبار الأسترخاء في البحث الحالي:  
\* معامل صدق اختبار الأسترخاء:

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة استطلاعية قوامها (٨) لاعبين من منتخب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا وقد استخدم طريقة الاتساق الداخلي بإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار الأسترخاء.

### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار الأسترخاء  
( ن = ٨ )

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

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

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

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (٨) لاعبين من لاعبي منتخب جامعة طنطا بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا وإيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكروبناخ.

### جدول (٦)

معامل اختبار الإسترخاء بطريقة الفاكروبناخ (ن = ٨)

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

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

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

### ثانياً - اختبار تركيز الإنتباه:- مرفق (٦)

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

#### ١- معامل صدق اختبار تركيز الإنتباه:

قام الباحث بتطبيق الأختبار على عينة استطلاعية قوامها (٨) لاعبين بمنتخب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا وقد استخدم طريقة الاتساق الداخلي عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاختبار.

### جدول (٧)

## معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية لاختبار تركيز الانتباه

(ن = ٨)

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

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

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

٢-معامل ثبات اختبار تركيز الانتباه:

### جدول (٨)

معامل الارتباط بطريقة الفاكرونباخ لاختبار تركيز الانتباه (ن=٨)

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

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

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

المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارة الضرب  
الساحق وحائط الصد:

### جدول (٩)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأدنى في المستوى المهارى

قيد البحث بطريقة مان ويتنى اللابارومتري (ن = ٨)

مستوى الدلالة	قيمة z	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	س	ع	س		
دال	٣.٦٥	٠.٥٨	١٢.٦٩	٠.٦٩	١٧.٦٥	درجة	دقة الارسال
دال	٣.١٦	٠.٣٦	١٦.٢٠	٠.٥٢	٢٠.١٠	درجة	دقة الضرب الساحق

يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة ذات الأرباع الأعلى والتي تمثل اللاعبين ذات المستوى المرتفع في المستوى المهارى لمهارات (الارسال-الضرب الساحق) قيد البحث وبين المجموعة ذات الأرباع الأدنى والتي تمثل اللاعبين ذات المستوى المنخفض في المستوى المهارى قيد البحث ولصالح المجموعة ذات الأرباع الأعلى حيث أن قيمة احتمالية الخطأ أقل من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير إلى صدق استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

### ب - الثبات:

لحساب ثبات استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٨) لاعبين من لاعبي الكرة الطائرة من منتخب كلية التربية الرياضية جامعة طنطا من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بفارق زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين، ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني والجدول (١٠) يوضح ذلك.

## جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لمستوى الأداء المهاري

(ن = ٨)

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	م	ع	م		
٠.٩٩٢	٠.٩٨	١٦.٥٨	٠.٢٩	١٥.٦٠	درجة	دقة الارسال
٠.٨١٠	٠.٣٤	١٩.٣٢	٠.٢٢	١٨.٨٠	درجة	دقة الضرب الساحق

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٨) أنه تراوحت معاملات الارتباط بين درجات التطبيقين الأول والثاني لبطاقة الملاحظة المقننة قيد البحث ما بين (٠.٨١٠ إلى ٠.٩٩٢) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات الاختبارات.

**خطوات تنفيذ البحث:**

**الدراسة الاستطلاعية:**

بعد الانتهاء من إعداد التدريبات قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وتطبيقها على (٨) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي وخارج عينته الأساسية، وذلك من أجل التعرف على:

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

### البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الفالون دافا:

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

### هدف البرنامج:

يهدف البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الفالون دافا إلى تنمية وتطوير بعض المتغيرات النفسية، ومستوى الأداء المهارى لمهاراتي (الارسال-والضرب الساحق) لدى لاعبي الكرة الطائرة.

### - أسس بناء البرنامج التدريبي المقترح:

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

\* التهيئة الذهنية للاعبين قبل البدء في التدريبات.

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

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

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

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

### محتوى البرنامج:

أشتمل برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح قيد البحث على (٥٨) تمرين من محتوى تدريبات الثبات والانتقال بين المهارات الحركية بين

اللاعبين على أن تؤدي هذه التدريبات ببطء وبطريقة جماعية بين اللاعبين وعدم الالتزام بالسرعة في الأداء أو انفراد بأداء لاعب عن باقي المجموعة.

مرفق (٧)

### مدة البرنامج

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

#### أ - الجزء التمهيدي:

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

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

#### ب-الجزء الرئيسي:

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

#### ج-الجزء الختامي:

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

#### خطوات تنفيذ البرنامج:

#### أ - القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث في الفترة من ٢٠١٧/١٠/١ إلى ٢٠١٧/١٠/٣م في معدلات النمو ومستوى الأداء المهاري



والمتغيرات النفسية قيد البحث، وقد راعت تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث بطريقة موحدة.

#### ب – تطبيق تجربة البحث:

تم تطبيق تجربة البحث لكل من المجموعة التجريبية والضابطة اعتباراً من ٢٠١٧/١٠/٤م وحتى ٢٠١٧/١٢/١٧م، ولمدة (١٠) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعياً مع مراعاة أن تطبيق تدريبات الفالون دافا على لاعبي الكرة الطائرة وذلك أيام (الاحد - الثلاثاء - والخميس) من كل اسبوع، وقد راع الباحث بعض النقاط أثناء تطبيق تجربة البحث هي:

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

#### ج – القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث في ٢٠١٧/١٢/٢٢م في اختبارات مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث والمتغيرات النفسية وقد راع تطبيق الاختبارات لجميع أفراد عينة البحث في نفس الظروف التي تمت فيها القياسات القبليّة.

#### المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

لحساب نتائج البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية:

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

وقد ارتضى الباحث في جميع النتائج نسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).  
عرض النتائج ومناقشتها:

### جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر العضلي لدى لاعبي الكرة الطائرة " (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
				المتوسط	انحراف القياسي	انحراف القياسي	المتوسط	انحراف القياسي	انحراف القياسي		
دال	٤.٦١	%٢٥.١٦	٠.٧٨	٠.٦٩	٣.١٠	٠.٥٦٢	٣.٨٨	درجة	التوتر العضلي وجه	التوتر العضلي	
دال	٤.١١	%٢٤.٢٠	٠.٨١١	١.٥٨	٣.٥٤	٠.٥٤	٤.٣٥١	درجة	التوتر العضلي رقبية		
دال	٤.٦٥	%٧.٣٥	٠.٢٣٧	١.٦٩	٣.٢٢١	٠.٥٩	٣.٤٥٨	درجة	التوتر العضلي فك		
دال	٥.١٠	%٩.٩٠	٠.٣٥٠	١.٧٨	٣.٨٥٠	٠.٦٢١	٤.٢٠	درجة	التوتر العضلي كتف		
دال	٥.٣٦	%٣٥.٣٠	١.٤٩	٢.٦٥	٤.٢٢	٠.٢١٤	٥.٧١	درجة	التوتر العضلي ذراع		
دال	٥٤١	%٢٢.٨١	٠.٦٨	٢.٤٧	٢.٩٨	٠.٣٦	٣.٦٦	درجة	التوتر العضلي كف		
دال	٤.٢٨	%٢٨.١٦	١.٠٠	٢.٦٥	٣.٥٥	٠.٥٢	٤.٥٥	درجة	التوتر العضلي صدر		
دال	٤.٦٩	%٤٠.٦٧	١.٤٤	٣.١٥	٣.٥٤	٠.٨٧	٤.٩٨	درجة	التوتر العضلي بطن		
دال	٤.٦٢	%٢٠.٠٠	٠.٧٧	٢.٨٧	٣.٨٥	٠.٨٩	٤.٦٢	درجة	التوتر العضلي ظهر		
دال	٤.٤٨٧	%٢٧.٦٨	٠.٩٨	٢.٦١	٣.٥٤	٠.٩٨	٤.٥٢	درجة	التوتر العضلي فخذين		
دال	٤.٥٦	%٣٢.٩٢	١.٠٧	٢.٤١	٣.٢٥	٠.٤٧	٤.٣٢	درجة	التوتر العضلي ساقين		
دال	٤.٦٢	%٢٤.١١	٠.٨٢	٢.٦٧	٣.٤٠	٠.١٥	٤.٢٢	درجة	التوتر العضلي قدمين		
دال	٤.٢٨	%٢٣.٨١	١.٠١٠	٢.٤١	٤٢.٤١	١.٢١	٥٢.٥١	درجة	مجموع التوتر العضلي		

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨١٢

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى التوتر العضلي قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الانتباه  
لدى لاعبي الكرة الطائرة " (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
دال	٤.٦٢	%٢٦.٨١	٧.٣٠	٠.٥١	٣٤.٥٢	٠.٢١٤	٢٧.٢٢	درجة	الانتباه موقف ١ عدد
دال	٤.٥٨	%٤٦.٨١	٨.٩٢	٠.٥٦	٢٨.٢٦	٠.٥٨٧	١٩.٣٤	درجة	الانتباه موقف ١ زمن
دال	٤.٦٣	%٢١.٦٥	٥.٩٩	٠.٣٦	٣٣.٦٥	٠.٢٦٥	٢٧.٦٦	درجة	الانتباه موقف ٢ عدد
دال	٤.٨٧	%٥٤.٩٦	١٢.٩٢	٠.٩٧	٣٧.٥١	٠.٢٤٧	٢٤.٥٦	درجة	الانتباه موقف ٢ زمن
دال	٤.٦١	%٢٨.١٧٠	٧.٢٢	٠.٥٦	٣٢.٨٥	٠.٢٦٥	٢٥.٦٣٢	درجة	الانتباه موقف ٣ عدد
دال	٤.١٧	%٢١.٩٨	٥.٦٤	٠.٦٢	٣١.٢٩	٠.٤٧١	٢٥.٦٥	درجة	الانتباه موقف ٣ زمن
دال	٤.٦٢	%٣٣.٦٢	٧.٢١	٠.٨٧	٢٨.٦٥	٠.٣٦٩	٢١.٤٤	درجة	الانتباه موقف ٤ عدد
دال	٤.٩٩	%٢٨.٥٢	٦.٤٦	٠.٦١	٢٩.١١	٠.٥٢٦	٢٢.٦٥	درجة	الانتباه موقف ٤ زمن
دال	٤.٦٤	%٣١.٨٨	٧.٨٦	٠.٨٧	٣٢.٥١	٠.٥٢١	٢٤.٦٥	درجة	الانتباه موقف ٥ عدد
دال	٤.٣١	%٣٥.٥٥	٨.٦٣	٠.٨١	٣١.٨٧	٠.٧٤٥	٢٤.٢٧	درجة	الانتباه موقف ٥ زمن

الانتباه

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨١٢

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين  
القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى تركيز الانتباه قيد البحث ولصالح

القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى التوتر العضلي لدى لاعبي الكرة الطائرة " (ن = ١٠)

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفروق بين المتوسطين	القياس البعدي			القياس القبلي			وحدة القياس	المتغيرات
				المتوسط	الانحراف المعياري	ت	المتوسط	الانحراف المعياري	ت		
دال	٣.٨٥	%٥١.٠٨	١٥.٩٨	١.٢٠	٣١.٢٨	٠.٥٠	١٥.٣٠	درجة	دقة الارسل	الأداء المهاري	
دال	٣.٦٤	%٥٣.٠٠	٢٠.٩٨	١.٦٧	٣٩.٥٨	٠.٦٤	١٨.٦٠	درجة	دقة الضرب الساحق		

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) = ١.٨١٢

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لمهاراتي الارسل والضرب الساحق ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

### مناقشة النتائج

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى التوتر العضلي قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى تدريبات الفالون دافا التي تتشابه حركاتها مع حركات الثبات والانتقال في الأداء المهاري لمهارات كرة الطائرة او بشكل ادقة كشف الملعب قبل البدء في الأداء

المهارى واعتمادها في المقام الأول على تنمية الدقة في الأداء وإلى طبيعة تدريبات الفالون دافا التي تتطلب البطء الشديد عند الأداء.

وتضيف "هشام هلال" (٢٠١٤م) (١٥) إلى أن تدريبات الفالون دافا يجب أن تؤدي ومركز ثقل الجسم موزع بنسبة (٣٠ إلى ٧٠%) على الرجلين، أي يكون الارتكاز على إحدى الرجلين والأخرى تسند لتساعد على الأداء بصورة جيدة مما جعل البعض تسميتها بتدريبات التوازن لإسهامها بشكل كبير في تنمية التوازن لدى ممارسيها.

ويؤكد "هشام إسماعيل" (٢٠١٤م) إلى أن تدريبات الفالون دافا تدريبات تمارس في معاهد ومدارس الصين وذلك لتشابه حركاتها مع حركات الرقص، ويستخدمها العديد من اللاعبين كإحماء ذهني وبدني قبل بدء في الأداء المهارى. (١٥: ١٨).

ويذكر "جمال النمكي" (٢٠٠٢م) إلى أنه من دون توفر مستوى ملائم من التوازن فإن اللاعب لن يكون بمقداره اكتساب مهارات حركية أكثر تقدماً أو تعقيداً، وسوف يعاني من الأداء المهارى (التكنيك) غير الصحيح في أداء عدد كبير من الحركات الأساسية. (٤: ١١١)

يتضح من جدول رقم (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى تركيز الانتباه قيد البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث الفروق في تركيز الانتباه إلى استخدام تدريبات الفالون دافا حيث أن تدريبات الفالون دافا تؤدي من خلال مجموعة تمارين عقلية وأوضاع جسمية تهدف إلى إحداث التناغم والتوازن النفسي والروحي للإنسان الذي يؤدي إلى نوع من الاسترخاء يمكن اللاعبين من تركيز الانتباه الجيد مما يحسن الأداء المهارى.

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

كما يؤكد ذلك "محمد علاوى" (٢٠٠٢) " أن التدريب على المهارات النفسية يأتي بنتائج فعالة حيث يساعد اللاعب علي التوازن النفسي والبعد عن التوتر والتي بدورها يمكن أن تُسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدريب أو في بعض الأحيان يكون الفيصل في النجاح والتفوق الرياضي، وينبغي مراعاة أن التدريب على المهارات النفسية يستمر طوال فترة إستمرار اللاعب في التدريب البدني أو الحركي و طوال فترة إشتراكه في المنافسات الرياضية، حيث أن الانقطاع عن التدريب على المهارات النفسية بعد فترة من الوقت يؤثر تأثيراً سلبياً على مستوى اللاعب الرياضي". (١١:١٩٣-٢٠٧)

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "هشام هلال" (٢٠١٤م) ، شريف عبد الواحد (٢٠١٥م) (٨) أن تمرينات الفالون دافا تساعد على تحسين مستوى المهارات النفسية والعقلية المختلفة مثل التذكر والتصور والإسترخاء والانتباه وتؤدي إلى مواجهة الضغوط النفسية.

ويعزو الباحث ذلك إلي برنامج تدريبات الفالون دافا وما يحتويه من تدريبات خاصة لتنمية العناصر البدنية التي تؤدي إلى رفع مستوى الأداء المهارى، بالإضافة إلي تدريبات الفالون دافا والتحكم في التنفس وما يحتويه من انقباض شديد لمجموعات عضلية معينة والاحتفاظ بهذا الانقباض لمدة (٥) ثواني مع أخذ شهيق عميق ثم كتم هذا الشهيق حتى حدوث التوتر

والاحتفاظ به ثم الاسترخاء التدريجي مع إخراج الزفير حتى يتم الاسترخاء الكامل لهذه العضلات، كل ذلك ساعد على تحسين مستوى الأداء المهارى. وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من "رانيا عبد الجواد" (٢٠١٠م) (٦)، " شريف عبد الواحد" (٢٠١٥م) (٨) حيث أشار إلى أن ممارسة تمرينات الفالون دافا بشكل منتظم تساعد على التنمية النفسية والبدنية للممارسين وأن ممارسة تمرينات الفالون دافا تؤدي إلي تحسين في مستوى الأداء البدني والمهارى للاعبين.

ويشير "أسامة راتب" (٢٠٠١م) إلى أن تدريبات الاسترخاء التدريجي تحقق اكتساب مهارة التخلص من التوتر والشعور بالطلاقة لمناطق الجسم المختلفة ومهارة التنفس السهل يؤدي إلى الاسترخاء واكتساب مهارة الاسترخاء للرياضي. (٢٩٧ :٢)

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي لعينة البحث في مستوى الأداء المهارى لمهاراتي الارسل والضرب الساحق ولصالح القياس البعدي حيث أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) ويرجع الباحث تلك النتيجة الى استخدام تدريبات الفالون دافا والتي ساهمت في تنفيذ مستوى الأداء المهارى.

كما أن تدريبات الفالون دافا المستخدمة في البرنامج المقترح ساعدت اللاعبين على تحسين الأداء المهارى بالقدر المطلوب والعمل على عزل التفكير عن المثيرات الخارجية والداخلية غير المرتبطة بالأداء، والشعور بالراحة وتحقيق حالة من الهدوء، ويتفق هذا مع ما ذكره "روبرت" Robert (٢٠٠٥م) (٢٠) 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" (٢٠١٠م) (٦)، "هشام إسماعيل" (٢٠١٤م) (١٥) في أن تمرينات الفالون دافا لها تأثير ايجابي على تحسن مستوى المتغيرات النفسية ومستوى الأداء لدى لاعبي الكرة الطائرة.

### الاستنتاجات:

- ١- برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى خفض مستوى التوتر العضلي للاعبين الكرة الطائرة.
- ٢- برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى تحسين مستوى تركيز الانتباه للاعبين الكرة الطائرة.
- ٣- برنامج تدريبات الفالون دافا المقترح الذي يشتمل على تدريبات الاسترخاء العضلي والتنفسي أدى إلى تحسين مستوى دقة الأداء المهارى للاعبين الكرة الطائرة.

### التوصيات:

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج المقترح "الفالون دافا" على مهارات أخرى في الكرة الطائرة.
- ٢- العمل على استخدام تدريبات الفالون دافا لتنمية المهارات النفسية.
- ٣- الاهتمام باستخدام تدريبات الفالون دافا كنوع من أنواع التدريب العقلي للتهئية والاسترخاء وتركيز الانتباه.

## (( المراجع ))

### أولاً: المراجع العربية

- ١- أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة-المفاهيم-التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.



- ٢- أئين وديع فرج : الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب الإسكندرية، منشأ المعارف للنشر، ٢٠١١م.
- ٣- أئين وديع فرج : تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٠م.
- ٤- جمال إسماعيل النمكي: الأعداد البدني، مكتبة شجرة الدر ، ج٢، المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٥- زكى محمد حسن : طرق تدريس الكرة الطائرة ( تدريس - تعليم - تطبيق - تقويم)، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ٦- رانيا عبد الجواد مصطفى: "فاعلية تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض متغيرات الإحساس الحركي ومواجهة الإجهاد العصبي لدى لاعبات الكاراتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية تربية رياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٠م.
- ٧- سعد حماد كساب: الكرة الطائرة تعليم تدريب تحكيم : منشورات جامعة السابع من ابريل، ليبيا، ٢٠٠٤م.
- ٨- شريف محمد عبد الواحد : فاعلثة تدريبات الفالون دافا على مواجهة الاكئاب وقلق المستقبل لدى طلاب السكر بعمادة البرامج التحضيرية بجامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، بحث علمى منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٥م.
- ٩- محمد العربي شمعون: التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط٢، دار المعارف، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٠- محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.

- ١١ - محمد حسن علاوى: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي ، القاهرة، ٢٠٠٢م.
- ١٢- محمد صبحي حسانين، حمدي عبد المنعم : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ١٣- محمد لطفى حسانين : فنيات الاداء الخططى فى الكرة الطائرة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١١م.
- ١٤- مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية بالكرة الطائرة ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان، ٢٠٠١م.
- ١٥- هشام إسماعيل هلال: "تأثير تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض المهارات النفسية ومستوى الأداء المهارى للسباحين"، المؤتمر الدولي الرابع عشر، كلية التربية الرياضية للبنين، بالهرم، ٢٠١٤م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 16- **Boris. B & Micheal, B.:** (2003), The effect of mental training with biofeedback on the performance of young athletes, X1th European Congress of sport Psychology,
- 17- **Cox, R., :** (2004) Sport psychology concepts and application 3rd Brownpuud.
- 18-**Karen Cowan:** Movement exploration, creative dance, department of liberal studies, the arts, university of Wisconsin, Madison, 2002.
- 19-**Luke, Kehlich:** Goal and objectives of dance temple university of California, 2003.

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

### ثالثا: توثيق شبكة المعلومات

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