

فاعلية تمرينات البيلاتس والفالون دافا على خفض الاكتئاب وتحسين اللياقة البدنية لدى السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19"

أ.م.د/ هبة عبد العزيز عبدالعزیز عبدالسمیع

أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي

كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق

المقدمة ومشكلة البحث :

أثار بقوة هائلة ظهور فيروس كورونا الجديد "COVID 19" في الصين، وانتشاره المهبول داخل الصين وخارجها حالة من الذعر والهلع امتدت حول العالم أجمع حتى أصبحت جائحة عالمية، وأعدت من جديد النقاشات حول خطر الأوبئة الفيروسية، والتداعيات التي يمكن أن تترتب عليها على أصعد مختلفة (الإنسانية والاقتصادية والاستراتيجية والأمنية والتعليمية والثقافية)، كما أعاد إلى الساحة العالمية من جديد الجدل حول مسائل مرتبطة بالفيروسات والبائنية، مثل ظاهرة الحروب البيولوجية التي قد تشهد تطورات خطيرة مستقبلاً بفضل التطور المذهل في علوم الجينوم، والهندسة الوراثية، وتطبيقات الذكاء الاصطناعي المرتبطة بالمجال البيولوجي والصحي، وقد أحدث الوباء شللاً عالمياً في قطاعات اقتصادية مختلفة، وأوقف التعليم المباشر بشكل شبه متكامل، وأغلق أماكن العبادات، وغيرها من الأضرار النفسية على الجنس البشري أجمع حول العالم.

وتضيف الباحثه أن ما أصاب البشرية من هلع شديد نتيجة مباشرة لانتشار هذا الفيروس العالمي، والذي أدى بدوره إلى البقاء الإجباري في المنازل نتيجة الخوف من الإصابة أو نتيجة فرض الحظر الإجباري من التواجد في الشوارع والميادين من قبل الحكومات أدى بدوره إلى حالة من الأضطرابات النفسية لدى العديد من البشر وخاصة النساء والشعور بالأكتئاب، وبمجرد تخفيف هذا الحظر تدريجياً نتيجة وجود اللقاحات المضادة للفيروس والفتح التدريجي للأندية الرياضية والصحية أيضاً وعودة الممارسة للرياضة والأنشطة الرياضية مرة أخرى، لاحظنا جميعاً وبقوة التوجهة نحو الممارسة الرياضية بشكل كبير سواء بغرض زيادة المناعة لدى الأفراد عن طريق الممارسة الرياضية أو من أجل الترويج الرياضي وتحسين الحالة النفسية أو البناء النفسي للأفراد لتخفيف حدة الأكتئاب، وما تم التعرض له من ضغوط وإضطرابات نفسية عن طريق الممارسة الرياضية وخاصة لدى المرأة.

كما أن ممارسة المرأة للرياضة تعد أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية المتحضرة من ممارسة الرياضة للمرأة، فقد أصبح ممارستها للرياضة جزءاً مهماً في بناء شخصيتها والتي تتأثر مباشرة بالسلوك المكتسب من البيئة المحيطة بها،

تساهم أيضاً في البناء النفسي للمرأة بشكل خاص وتعمل على صقل شخصيتها في الجوانب المختلفة، تساعد على التخفيف من الأضطرابات النفسية والاكتئاب والمشاكل النفسية المختلفة لدى المرأة. (7: 45)

وتوضح نادية راضي (2015م) أن تمارين البيلاتس Pilates هي تمارين لياقة بدنية أنتشرت في الأونة الأخيرة وأصبحت من أكثر التمرينات المطلوبة في مراكز اللياقة البدنية بمختلف أنحاء العالم، كان يعتمدها الراقصون في الولايات المتحدة كوسيلة للتخلص من الإصابات، كما أن تمرينات البيلاتس عبارة عن مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتطوير مرونة وقوة وتحمل الجسم وتحقيق توازنه وتصحبها أنماط من التنفس ولا يقتصر تأثيرها على الجانب البدني فقط بل يمتد لإعادة تأهيل الجسم من جميع النواحي. (13)، (17: 18)

كما تُعدّ تمارين البيلاتس من أشهر التمارين المنتشرة في العالم، سميت بهذا الأسم نسبة للألماني جوزيف بيلاتس Joseph Pilates الذي قام بتطوير هذه التمارين، تُعدّ تمارين البيلاتس من أهم التمارين التي تساعد بصورة كبيرة على تحقيق الثبات أو التوازن، تقوية عضلات الجسم بشكل كبير. (32)، (33)، (34)

كما يضاف إلى هذا الاتجاه أن تمرينات البيلاتس Pilates ليست مجرد سلسلة من الحركات تعمل على تغيير الشكل العام للجسم فقط، لكنها أيضاً مجموعة من الحركات البدنية المصممة لتقوية الجسم وتحقيق توازنه، ولا يقتصر تأثير هذه التمرينات على تحقيق عناصر مثل (القوة، التحمل، المرونة، التوازن) فقط، بل يمتد إلى إعادة تأهيل الجسم في معظم عناصر اللياقة البدنية للجسم. (22: 14)

كما يتفق كلاً من كارا روبينسون Kara Robinson (2019م)، مولي ميسانانا Molly Messana (2020م) على أن رياضة البيلاتس تمتاز بممارستها لجميع الفئات العمرية رغم إختلاف مستويات اللياقة البدنية لهذه الفئات وخاصة النساء، تبدو ممارسة تمارين البيلاتس لدى النساء بحركات بسيطة تتطلب الدقة والتحكم، تتطلب الوحدة التدريبية الواحدة من تمارين البيلاتس مدةً تتراوح من خمس وأربعين دقيقة إلى ساعة كاملة، بواقع بضعة أيام في الأسبوع الواحد. (21)، (27)

كما أن تمرينات البيلاتس تناسب قوة ومرونة وعمر كل فرد، فلا يوجد أي ضرر أو ضغط على الجسم من ممارستها، يمكن الاستفادة منها بجعلها جزء من حياة كل فرد بما يساعد في الحفاظ على الصحة والسلامة الجسمية، عمل خطة تدريبية للممارسة على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً بعد أدنى (15د) يومياً مما يساعد في تحسين اللياقة البدنية. (26: 14)

ويتفق بعض من العلماء على أنه يمكن ممارسة تمارين البيلاتيس في أي مكان، يحتاج الفرد لنصف ساعة على الأقل للممارسة، هناك العديد من الفوائد للنساء عند ممارسة تمارين البيلاتيس كإنقاص الوزن الزائد، حرق السعرات الحرارية، التخلص من الدهون الزائدة، تحسين كثافة العظام، التخفيف من آلام أسفل الظهر، تقوية عضلات الظهر والبطن والعمود الفقري بصورة كبيرة، تحسين مرونة المفاصل وتوازن الجسم، تحسين عناصر اللياقة البدنية بشكل عام. (19:18)، (31:19)، (23:662)

وتضيف الباحثه أن تمرينات الفالون دافا تأتي في الأهمية جانباً إلى جانب مع تمرينات البيلاتيس، حيث أن لها دوراً كبيراً في تحسين وتطوير الجانب النفسي، كما تحدث تغييراً واضح في بعض الجوانب النفسية مثل الشعور بالسعادة والبعد عن التوتر والاكتئاب، يوضح لي هونج زي Li Hongzh (2007م) أن هناك مجموعة من التدريبات أطلق عليها تمرينات الفالون دافا وهي شكل من أشكال الفنون الصينية القديمة وتأسست الفالون دافا (1992م) على يديها، أصبحت الأكثر شعبية في الصين، لأنها تتميز بكونها تؤثر على الناحية النفسية والناحية المعنوية للفرد في حياته العامة، تساهم في تحسين الأضطراب النفسي وحالات الاكتئاب. (24:29)

كما أن تمرينات الفالون دافا تنقسم إلى خمس مجموعات من الوقوف والجلوس (إستعراض الأيدي، وضع وقوف الفالون، وصل قضبي الكون، الدورة السماوية للفالون، تنمية القدرات الخارقة) وتتضمن سلسلة من الحركات والإطالات متوسطة الشدة وتكتمل التدريبات بفترة طويلة من الجلوس التأمل مع التنفس كاليوجا. (28:143-150)

ويضيف سان ديغو San Digo (2007م) أن الفالون دافا مجموعة من الحركات البسيطة السهلة تؤدي إلى تهذيب الجسم والروح والنفوس من خلال التأمل، تعتمد على التنفس العميق والإسترخاء والتصور العقلي، ومبادئ الفالون دافا مثل مبادئ (التايشي، الكيجونج، اليوجا) فتقلل الضغط والإكتئاب وتحسن معدل القلب ولها تأثير إيجابي على الناحية العقلية والنفسية للممارسين، كما أن للفالون دافا فوائد متعددة منها تقليل الضغوط ومواجهة الاجهاد العصبي وتنمية القدرة على الإسترخاء وتزويد الطاقة وتجعل العقل أكثر تركيزاً وخفض الإجهاد وتؤدي إلى تحسن كبير في الصحة وتحسين وتنمية الجسم والنفوس من الإكتئاب. (29:56)، (8)، (4)

كما تتميز أيضاً الفالون دافا عن باقي التمرينات الأخرى بأن حركتها أكثر إسترخاء وهدوء وسهولة مما جعلها تناسب كل الأعمار من الجنسين وتزداد أهميتها بالنسبة للأعمار المتقدمه لما لها من دور في البناء الصحي والنفسي لهم ولها قيمه علاجيه بالنسبه لكبار السن

لأنها تتكون من مجموعه من الحركات الرشيقه التى تتسم بالبطء والهدوء والرشاقه والإستمراريه حيث ترتبط جميع الحركات بالتنفس البطيء والعميق، تطفى عليهم الشعور بالسعادة وتقليل التوتر والقلق والبعد عن الإكتئاب.(29: 69)،(35)،(36)

كما تضيف الباحثة أن الحياة من حولنا أصبحت مليئة بالضغوط النفسية والأزمات التى يمر بها الإنسان وتؤثر على حياة كآزمة فيروس "COVID 19"، الذى يعانى منه العالم أجمع اللحظة الراهنة وسبب الخوف والإكتئاب لمعظم شعوب العالم، لا يوجد فرد تخلو حياته من الاضطرابات نتيجة الأزمات ومنها الاكتئاب حيث أن شدة الاكتئاب تختلف من فرد لآخر خاصة أننا نعيش في حالة من الأحداث السريعة، أصبح الإنسان في حالة من الاكتئاب من نفسه ومن العالم الذى يعيش فيه نتيجة طبيعية لهذه الأزمات، كما أن الاكتئاب هو اضطراب المزاج الذى يسبب شعوراً متواصلاً بالحزن، وفقدان المتعة، والاهتمام بالأمر المعتادة، ونقص التركيز، يكون مصحوباً بالشعور بالذنب، وعدم الأهمية، ونقص تقدير الذات، ويؤثر في المشاعر، والتفكير، والتصرفات، مما يسبب كثيراً من المشكلات العاطفية والجسدية، والتي بدورها تؤثر في أداء الأنشطة اليومية.(14: 63)

ويؤكد أيضاً بانديرا ألبرت **Bandura, Albert (2006م)**، كولازو كلافيل-Collazo Clavell (2009م) على أن الاكتئاب هو اضطراب مزاجي يسبب شعوراً دائماً بالحزن وفقدان الاهتمام، يؤثر على الشعور والتفكير والسلوك، يصيب النفس والجسم ويؤثر على طريقة التفكير والتصرف، حيث أنه يُعد أحد أكثر الأمراض المنتشرة في العالم، وعادة لا يستطيع الأشخاص المصابون بمرض الاكتئاب الاستمرار بممارسة حياتهم اليومية كالمعتاد، ويأسه في مواجهة المستقبل، إذ إن الاكتئاب يُسبب لهم شعوراً بانعدام أية رغبة في الحياة، وبالتالي أنعدام جودة الحياة.(15: 17)،(16)

كما يؤكد كلاً ناهد سعود (٢٠٠٥م)، جاسم عبدالله (2007م) على أن الاكتئاب والقلق وجهان لعملة واحدة، يعتقد أن الاكتئاب والقلق ينبعان من نفس الضعف البيولوجي، مما قد يفسر سبب استمرارهما جنباً إلى جنب، بما أن القلق يجعل الاكتئاب أسوأ (والعكس صحيح)، فهما مرتبطين معاً ارتباطاً وثيقاً.(14: 63)،(3)

كما يؤكد على ذلك إبراهيم بدر (2002م) أن هناك علاقة إيجابية بين انخفاض مستوى التوجه نحو المستقبل وبين كلاً من الاكتئاب والاعتراب بالنسبة لكلاً من الذكور والإناث في البيئة المصرية والسعودية، حيث أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها الشباب تعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل وتزيد من الإكتئاب والقلق لديهم، ويتطلب الأمر التوجيه والإرشاد النفسى.(1: 82)

وترى الباحثه أن بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية (المشابهة والمرتبطة) تؤكد نتائجها على أهمية وفاعلية استخدام تمارينات البيلاتس في تحسين وتطوير المتغيرات البدنية وعناصر اللياقة البدنية مثل نتائج دراسة (2007م) (5)، نتائج دراسة عالية عادل (2009م) (9)، نتائج دراسة شيرين يوسف (2010م سلوى موسى) (6)، نتائج دراسة كلوبس جاك Kloubec Jack (2010م) (23)، نتائج دراسة فاطمة ناصر (2017م) (10)، نتائج دراسة ماجد يوسف (2020م) (11)، وأيضاً على فاعلية وتأثير استخدام تمارينات الفالون دافا في تحسين بعض الجوانب النفسية مثل نتائج دراسة جاسون ليو، جوين دي كوبر Jason Lue & guende koper (2007م) (20)، نتائج دراسة رانيا عبدالجواد (2010م) (4)، نتائج دراسة صفاء صالح (2009م) (8)، توماس جاك Tomas Jack (2020م) (30)، كما أهتمت بعض الدراسات بأهمية خفض شدة الاكتئاب مثل نتائج دراسة جاسم عبدالله (2007م) (3).

وترى الباحثه الحاجة الماسة للدراسة الحالية إلى أن الانتشار السريع لفيروس "COVID 19"، في العالم والحديث مجدداً عن خطورة إنتشار الأوبئة على الجنس البشري، ولاسيما في ظل الترابط الكبير بين دول العالم الذي أدى إلى وصولنا إلى مرحلة يمكن وصفها بـ "عولمة الأوبئة"، كما عززت التداعيات الأنسانية وخاصة النفسية منها والشعور بالاكئاب، وما قد يتسبب فيها الفيروس الجديد مستقبلاً إذا أستمّر لبعض الوقت، الحاجة إلى تعزيز ودعم الجانب الإنساني وخاصةً النفسى منها في مجال التصدي ومجابهة مهددات الصحة العامة والصحة النفسية للأفراد وخاصة النساء، كما أن الاكتئاب يعد عنصراً أساسياً للصحة النفسية للنساء، يشكل المفهوم الأساسي في علم الأمراض النفسية والعقلية، أحتل في الفترة الأخيرة الصدارة بين الاضطرابات النفسية التي تصيب الأفراد لدرجة أن بعض العلماء أطلق على العصر الذي نعيشه عصر الاكتئاب، تسعى الباحثه في هذه الدراسة العلمية إلى استخدام أسلوب المزج أو الدمج بين كلاً من تمارينات البيلاتس والفالون دافا لمحاولة خفض ومجابهة شدة الاكتئاب لدى النساء والتي أحدثتها تداعيات أزمة "COVID 19" وأيضاً محاولة تحسين اللياقة البدنية لديهن بعد عودة الممارسة الرياضية بالأندية الصحية، وهذا ما دفع الباحثه للقيام بالدراسة.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على:

1. فاعلية برنامج مقترح لكلاً من تمارينات البيلاتس والفالون دافا على خفض شدة الاكتئاب لدي السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19".
2. فاعلية برنامج مقترح لكلاً من تمارينات البيلاتس والفالون دافا على تحسين اللياقة

البدنية لدي السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19".

فروض البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض مستوى شدة الاكتئاب لصالح القياس البعدي لدي السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19".

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي لدي السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19".

مصطلحات البحث :

تمريبات البيلاتس: تعرف تمارين البيلاتس بأنها نوعٌ من أنواع التمارين الرياضية التي تهدف إلى تقوية الجسم بشكلٍ عام وتحسين لياقته البدنية، بالإضافة إلى تعزيز مرونته وقدرته على التوازن، وذلك من خلال التركيز على تمرين عضلاتٍ فردية تزيد من قوة العمود الفقري والمفاصل التي يتركز عليها الهيكل العظمي في جسم الإنسان، كما أن ممارسة هذه التدريبات في كل مرة تساعد في الشعور بالهدوء والتوازن وأستعاده الشباب.(23: 675)،(27)

تمريبات الفالون دافا: تعرف تمريبات الفالون دافا بأنها مجموعة من التمارين الرياضية والتي تؤدي في مسارات دائرية بشكل متواصل بممارسه قويه لتحسين الجسم والعقل والروح وتؤثر على الناحية النفسية والناحية المعنوية للفرد في حياته العامة، وتساهم في تحسين القلق والأضطراب النفسي وحالات الإكتئاب لدى الممارسين.(25: 95)

الاكتئاب: يعرف الاكتئاب على أنه اضطراب نفسي، يشعر فيه المريض بالحزن الشديد لفترة طويلة، ويعزف تماماً عن الأشياء المبهجة أو حتى الأشياء التقليدية التي يؤديها في حياتة الطبيعية، من شأنه أن يؤدي إلى العديد من المشكلات العاطفية والجسدية، وأيضاً يأسه من مواجهة المستقبل فلا يرغب في التكيف مع الحياة ويتولد لديه الشعور بعدم جودة الحياة.(14: 64)،(37)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي متبعة التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بالحصص الشامل لجميع السيدات بأحدى الأندية

الصحية بمدينة الزقازيق (دكتور جيم) محافظة الشرقية، من الأعضاء الممارسين والمتريدين على النادي الصحي بغرض الممارسة الرياضية والترويج الرياضي، وقمن بالعودة للممارسة في ظل تداعيات أزمة فيروس "COVID 19" كشرط أساسي ورئيسي للانضمام لتجربة البحث، في المرحلة السنوية من (30 - 40) سنة، وبلغ عددهم (30) سيدة بنسبة مئوية إجمالية مقدارها (100%) من مجتمع البحث لجميع المتريدين على النادي الصحي، وتم تقسيمهم وفقاً لطبيعة البحث إلى عدد (20) سيدة للعينة الأساسية بنسبة مئوية مقدارها (66.67%)، عدد (10) سيدات للعينة الاستطلاعية بنسبة مئوية مقدارها (33.33%)، ويتضح ذلك كما في جدول (1).

جدول (1)

توصيف المجتمع الكلي لعينة البحث ن = 30

م	البيان	العدد	النسبة المئوية
1	العينة الاستطلاعية	(10) سيدات (عينة التفتين للمعاملات العلمية)	33.33%
2	العينة الأساسية	(20) سيدة مجموعة تجريبية واحدة	66.67%
3	المجتمع الكلي لعينة البحث	(30) سيدة	100%

تجانس عينة البحث :

تم إيجاد التجانس لعينة البحث الكلية (الأساسية - الاستطلاعية) في متغيرات النمو (الطول، الوزن، السن)، مستوى (درجة) الإكتئاب، مستوى اللياقة البدنية، ويتضح ذلك كما في جدول (2).

جدول (2)

تجانس عينة البحث (الأساسية - الاستطلاعية) في متغيرات النمو (الطول، الوزن، السن)،

مستوى (درجة) شدة الاكتئاب، مستوى اللياقة البدنية ن = 30

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	المتغيرات النمو	السن	سنة	36.55	1.65	0.364
		الطول	سم	162.45	4.15	0.181
		الوزن	كجم	77.80	2.85	0.053
2	مستوى (درجة) الإكتئاب	درجة	49.82	3.22	49.50	0.298
		تكرار	9.64	1.88	9.58	0.096
3	مستوى اللياقة البدنية	السرعة	اختبار الجري في المكان (15) ثانية	100.25	4.08	100.52
		القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات	3.50	0.85	3.40
		القدرة العضلية للذراعين	اختبار دفع كرة طبية 3كجم	50.67	3.22	50.70
	الرشاقة	اختبار الجري الزجراجي بطريقة باور 4.5×3م	0.028-			

0.393	8.15	1.45	8.34	سم	اختبار ثنى الجذع لأسفل من الوقوف	المرونة
0.216-	4.83	1.11	4.75	ث	اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم	التوازن

يتضح من جدول (2) أن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (-0.216، 0.393) وهي تقع ما بين +3، مما يدل على إعتدالية وتجانس عينة البحث في تلك المتغيرات، وتقع تحت المنحني الإعتدالي الطبيعي.

أدوات ووسائل جمع البيانات :

1- مقياس الاكتئاب:

قامت الباحثة من خلال الإطلاع على الأبحاث والدوريات العلمية والدراسات السابقة، شبكة المعلومات (الأنترنت) للتعرف على مقاييس الإكتئاب الأكثر ملائمة لطبيعة البحث الحالي، فوجدت أن الأكثر ملائمةً هو مقياس الاكتئاب إعداد عادل عبد الله محمد (مرفق1)، وتم عرضة على السادة الخبراء، للتعرف على مدى مناسبة المقياس للاستخدام، وجاءت النسبة المئوية للموافقة قدرها (100 %)، تم إجراء بعض التعديلات الغير جوهرية على المقياس التي تناسب فكرة موضوع البحث وأيضاً إيجاد المعاملات العلمية للمقياس المستخدم (الصدق - الثبات)، للتأكد التام من صلاحية المقياس للتطبيق على عينة البحث الأساسية.

مواصفات مقياس الاكتئاب: إعداد (عادل عبد الله محمد)(مرفق1).

يهدف المقياس إلى معرفة حالة الفرد بوضوح من الإكتئاب من خلال الاجابه على عبارات المقياس وعددها (54) عبارة على ميزان تقدير ثنائي (تتطبق - لا تتطبق) حيث تم صياغة عدد (36) عبارة منهم بشكل إيجابي يتم تصحيحها بحصول كل اجابة بـ (تتطبق) على (درجة واحدة) أما الاجابة بـ (لا تتطبق) فتحصل على (صفر درجة)، الباقي عدد (18) عبارة تم صياغتها بشكل عكسي لذا فهي تتبع عكس التدرج من حيث التصحيح بحصول كل اجابة بـ (تتطبق) على (صفر درجة) أما الاجابة بـ (لا تتطبق) فتحصل على (درجة واحدة)، ويتضمن المقياس تحديداً (7) أبعاد هي (مشاعر عدم الارتياح - فقد الاهتمام واللذة والطاقة - الاحساس بعدم القيمة أو الجدوى وتأنيب الذات - اضطراب العلاقة بالآخرين - التشاؤم - الاضطرابات الجسمية واضطرابات النوم - ضعف القدرة على التركيز والتفكير)، الدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين (صفر - 54) درجة، يكون الحد الأدنى للمقياس (صفر درجة)، الحد الأقصى للمقياس (54 درجة).

المعاملات العلمية للمقياس :

صدق المقياس:

قامت الباحثة بإجراء صدق المقياس بالطرق العلميه التاليه :

صدق المضمون (صدق الخبراء أو المحكمين):

وهو صدق السادة الخبراء، حيث تم عرض المقياس المستخدم (مرفق 1) على عدد (5) من السادة الخبراء مع مراعاة ألا تقل خبراتهم في المجال عن عشر سنوات (مرفق 5)، وذلك بهدف التعرف على مدى مناسبة الأبعاد والعبارات للهدف الذي وضعت من أجله، الموافقة على صياغة الأبعاد والعبارات أو تعديل الصياغة كمحاور، يتضح ذلك كما في جدول (3،4).

جدول (3)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أبعاد مقياس الاكتئاب ن = 5

رقم البعد	الأبعاد	اتفاق أراء الخبراء	النسب المئوية
1	البعد الأول: مشاعر عدم الارتياح	5	%100
2	البعد الثاني: فقد الاهتمام واللذة والطاقة	5	%100
3	البعد الثالث: الاحساس بعدم القيمة أو الجدوى وتآبيب الذات	5	%100
4	البعد الرابع: اضطراب العلاقة بالآخرين	5	%100
5	البعد الخامس: التشاؤم	5	%100
6	البعد السادس: الاضطرابات الجسمية وأضطرابات النوم	5	%100
7	البعد السابع: ضعف القدرة على التركيز والتفكير	5	%100

يتضح من جدول (3) النسبة المئوية لأراء الخبراء الموافقين على وجود الأبعاد، وجاءت النسبة المئوية (100%) في جميع الأبعاد، وقد إرتضت الباحثه على أخذ جميع الأبعاد لإجماع الخبراء عليها جميعاً.

جدول (4)

النسبة المئوية لأراء الخبراء حول عبارات أبعاد مقياس الاكتئاب ن = 5

م العبارة	اتفاق أراء الخبراء	النسب المئوية	م العبارة	اتفاق أراء الخبراء	النسب المئوية	م العبارة	اتفاق أراء الخبراء	النسب المئوية
1	5	%100	19	5	%100	37	4	%80
2	4	%80	20	5	%100	38	5	%100
3	5	%100	21	4	%80	39	5	%100
4	5	%100	22	4	%80	40	4	%80
5	4	%80	23	5	%100	41	5	%100
6	5	%100	24	5	%100	42	5	%100
7	4	%80	25	5	%100	43	5	%100
8	5	%100	26	4	%80	44	4	%80
9	5	%100	27	5	%100	45	4	%80
10	4	%80	28	4	%80	46	5	%100
11	5	%100	29	5	%100	47	5	%100
12	5	%100	30	4	%80	48	5	%100
13	5	%100	31	4	%80	49	4	%80
14	4	%80	32	5	%100	50	5	%100
15	5	%100	33	5	%100	51	4	%80

16	4	%80	34	5	%100	52	5	%100
17	4	%80	35	4	%80	53	4	%80
18	5	%100	36	4	%80	54	4	%80

يتضح من جدول (4) النسبة المئوية لأراء الخبراء الموافقين على وجود الأبعاد، وجاءت النسبة المئوية (100%) في جميع الأبعاد، وقد إرتضت الباحثه على أخذ جميع الأبعاد لإجماع الخبراء عليها جميعاً.

صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثه بحساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من مقياس الإكتئاب والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك كما في جدول (5، 6).

جدول (5)

معامل إرتباط العبارات لمقياس الاكتئاب لكل بعد والدرجة الكلية للبعد $n = 10$

م العبارة	معامل الإرتباط	م العبارة	معامل الإرتباط	م العبارة	معامل الإرتباط
1	*0.749	19	*0.693	37	*0.733
2	*0.721	20	*0.654	38	*0.741
3	*0.738	21	*0.811	39	*0.676
4	*0.791	22	*0.777	40	*0.773
5	*0.688	23	*0.661	41	*0.753
6	*0.773	24	*0.791	42	*0.784
7	*0.778	25	*0.699	43	*0.665
8	*0.699	26	*0.721	44	*0.791

تابع جدول (5)

معامل إرتباط العبارات لمقياس الاكتئاب لكل بعد والدرجة الكلية للبعد $n = 10$

م العبارة	معامل الإرتباط	م العبارة	معامل الإرتباط	م العبارة	معامل الإرتباط
9	*0.769	27	*0.683	45	*0.694
10	*0.663	28	*0.651	46	*0.653
11	*0.685	29	*0.682	47	*0.684
12	*0.681	30	*0.795	48	*0.725
13	*0.774	31	*0.749	49	*0.749
14	*0.793	32	*0.773	50	*0.774
15	*0.667	33	*0.774	51	*0.699
16	*0.674	34	*0.662	52	*0.686
17	*0.722	35	*0.713	53	*0.691
18	*0.688	36	*0.748	54	*0.683

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجات حرية (8) = 0.632

يتضح من جدول (5) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة العبارات للبعد والدرجة الكلية

للمقياس ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (0.651، 0.811)، مما يدل على صدق المقياس فيما وضع من أجلة.

جدول (6)

ن = 10

صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الاكتئاب

رقم البعد	الأبعاد	معامل الارتباط
1	البعد الأول: مشاعر عدم الارتياح	*0.820
2	البعد الثاني: فقد الاهتمام واللذة والطاقة	*0.735
3	البعد الثالث: الاحساس بعدم القيمة أو الجدوى وتأنيب الذات	*0.767
4	البعد الرابع: اضطراب العلاقة بالآخرين	*0.812
5	البعد الخامس: التشاؤم	*0.810
6	البعد السادس: الاضطرابات الجسمية واضطرابات النوم	*0.790
7	البعد السابع: ضعف القدرة على التركيز والتفكير	*0.780

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجات حرية (8) = 0.632
يتضح من جدول (6) أن قيم معاملات الارتباط الدال على صدق الاتساق الداخلي للأبعاد ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (0.735، 0.820) مما يدل على أن أبعاد المقياس دالة، على صدق المقياس فيما وضع من أجلة.
ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بعدة طرق منها طريقة إعادة تطبيق الاختبار، أيضاً طريقة ألفا كرونباخ، ذلك بفواصل زمني (15) يوم عن طريق إيجاد قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للمقياس، طريقة التجزئة النصفية عن طريق استخدام معادلة سبيرمان - براون ، جتمان لإيجاد معامل الارتباط بين العبارات الزوجية والعبارات الفردية للمقياس، بالتطبيق على عينة البحث الأستطلاعية، ويتضح ذلك كما في جداول (7، 8).

جدول (7)

الثبات) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات مقياس الاكتئاب 10

م العبارة	معامل الارتباط	م العبارة	معامل الارتباط	م العبارة	معامل الارتباط
1	*0.814	19	*0.706	37	*0.668
2	*0.726	20	*0.687	38	*0.741
3	*0.671	21	*0.642	39	*0.698
4	*0.731	22	*0.658	40	*0.772
5	*0.648	23	*0.669	41	*0.782
6	*0.726	24	*0.641	42	*0.765
7	*0.698	25	*0.851	43	*0.706
8	*0.772	26	*0.722	44	*0.687
9	*0.782	27	*0.648	45	*0.672
10	*0.716	28	*0.656	46	*0.642
11	*0.755	29	*0.772	47	*0.662

*0.713	48	*0.825	30	*0.672	12
*0.748	49	*0.752	31	*0.768	13
*0.744	50	*0.693	32	*0.776	14
*0.715	51	*0.663	33	*0.643	15
*0.776	52	*0.792	34	*0.706	16
*0.699	53	*0.773	35	*0.687	17
*0.745	54	*0.674	36	*0.652	18

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجات حرية (8) = 0.632
يتضح من جدول (7) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لعبارات المقياس ذات دلالة إحصائية تراوحت ما بين (0.642، 0.851) مما يدل على ثبات جميع عبارات المقياس فيما وضعت من أجله.

جدول (8)

ن = 10

(الثبات) معامل الارتباط لأبعاد مقياس الاكتئاب

معامل الارتباط التجزئة النصفية	معامل الارتباط Alpha Cronbach	معامل الارتباط Test - Retest	الأبعاد	رقم البعد	
					Guttman
*0.884	*0.886	*0.885	*0.887	1	البعد الأول: مشاعر عدم الارتياح
*0.893	*0.894	*0.895	*0.799	2	البعد الثاني: فقد الاهتمام واللذة والطاقة
*0.876	*0.873	*0.875	*0.877	3	البعد الثالث: الاحساس بعدم القيمة أو الجدوى وتآنيب الذات
*0.785	*0.781	*0.784	*0.786	4	البعد الرابع: اضطراب العلاقة بالآخرين
*0.890	*0.892	*0.891	*0.894	5	البعد الخامس: التشاؤم
*0.777	*0.773	*0.775	*0.779	6	البعد السادس: الاضطرابات الجسمية واضطرابات النوم
*0.896	*0.892	*0.895	*0.897	7	البعد السابع: ضعف القدرة على التركيز والتفكير

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجات حرية (8) = 0.632
يتضح من جدول (8) أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس بطرق مختلفة للثبات ذات دلالة إحصائية حيث تراوحت ما بين (0.799، 0.897) مما يدل على ثبات جميع أبعاد المقياس فيما وضعت من أجله.

2- اللياقة البدنية:

قامت الباحثة بوضع العناصر أو الصفات البدنية والأختبارات الخاصة بها التي تناسب المرحلة السنوية لعينة البحث، عرضها على السادة الخبراء في استمارة استبيان (مرفق 2) لتحديد أهم هذه الصفات البدنية والأختبارات الخاصة بها للتطبيق على عينة البحث، ويتضح ذلك كما في جدول (9) النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول الصفات البدنية والأختبارات البدنية الخاصة بكل صفة أو عنصر من صفات اللياقة البدنية.

جدول (9)

ن = 5

النسبة المئوية لأراء السادة الخبراء حول أهم الصفات والأختبارات البدنية المناسبة لعينة

البحث

النسبة المئوية	الاختبارات الخاصة بكل صفة بدنية	الصفات البدنية	م
80%	اختبار الجري في المكان (15) ثانية.	السرعة	1
60%	اختبار العدو 45.70 متراً من البدء العالي.		
60%	اختبار عدو (40م) من البدء العالي.		
60%	اختبار عدو (30م) من بداية متحركة.		
40%	اختبار الاتباحت المائل من الوقوف.	القدرة العضلية	2
100%	اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين).		
60%	اختبار التعلق من وضع ثنى الذراعين.		
100%	اختبار دفع كرة طبية 3كجم (القدرة العضلية للذراعين).		
100%	اختبار جرى الجزجى بطريقة باور 3 x 4.5 م.	الرشاقة	3
40%	اختبار الخطوات الجانبية لمدة (10ث).		
60%	اختبار الجرى الزججى.		
40%	اختبار الجرى المكوكى (10م لإحضار مكعب وتكرار مرتين).		
100%	اختبار ثنى الجذع لأسفل من الوقوف 0	المرونة	4
60%	اختبار مرونة الفخذ (اختبار جلوس الرجل الموازى).		
40%	اختبار الإبتاحت المائل من الوقوف 30 ث.		
60%	اختبار ثنى الجذع للأمام من الجلوس.		
100%	اختبار الوقوف علي عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة).	التوازن	5
60%	(جنو أفقى) عمل ميزان صغير.		
60%	اختبار الوقوف بقدم واحدة على مكعب 10×10سم.		
40%	اختبار الوقوف بالقدمين على مكعب 10 × 10 سم.		

أرضت الباحثة بتحديد الصفات البدنية والأختبارات البدنية الخاصة بها لدى عينة البحث والمناسبة للمرحلة السنوية وفقاً لاتفاق آراء السادة الخبراء، أنحصرت النسبة المئوية لها ما بين (80%-100%) وذلك بناء على نتائج استطلاع رأى السادة الخبراء، الأختبارات البدنية (مرفق 4) وهى كالتالى:

السرعة : اختبار الجري في المكان (15) ثانية.

القدرة العضلية : اختبار الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية للرجلين).

اختبار دفع كرة طبية 3كجم (القدرة العضلية للذراعين).

3- الرشاقة : اختبار جرى الجزجى بطريقة باور 3 x 4.5 م.

4- المرونة : اختبار ثنى الجذع لأسفل من الوقوف 0

5- التوازن : اختبار الوقوف علي عارضة بمشط القدم (بالطريقة المتعامدة).

المعاملات العلمية للأختبارات البدنية:

صدق الاختبارات البدنية:

قامت الباحثة بإيجاد صدق المحكمين (الخبراء) كما فى جدول (15) وأستخدمت أيضاً صدق

التمايز بين المجموعة المميزة وعددها (10) من الفتيات في المرحلة السنية (22-25 سنة) تمارس اللياقة البدنية بالنادي الصحي خارج مجتمع عينة البحث، والمجموعة غير المميزة وعددها (10) من السيدات هم العينة الأستطلاعية للبحث، ويتضح ذلك كما في جدول (10).

جدول (10)

دلالة الفروق بين المجموعة غير المميزة والمجموعة المميزة في الاختبارات البدنية

$$10 = 2n = 1n$$

م	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة	
			1م	1ع	2م	2ع
1	السرعة	اختبار الجري في المكان (15 ثانية (تكرار)	12.55	1.94	9.80	1.77
2	القدرة العضلية للرجلين	اختبار الوثب العريض من الثبات (سم)	107.2	4.49	101.5	4.15
3	القدرة العضلية للذراعين	اختبار دفع كرة طيبة 3كجم (متر)	4.25	0.93	3.45	0.89
4	الرشاقة	اختبار الجري الزجاجي بطريقة باور 3×4.5م (ث)	44.75	3.30	51.25	3.17
5	المرونة	اختبار ثني الجذع لأسفل من الوقوف (سم)	10.5	1.60	8.20	1.32
6	التوازن	اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (ث)	6.90	1.21	4.5	1.08

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية (18) = (2.101) يتضح من جدول (10) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المتمثلة في (السرعة - القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن)، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في جميع الاختبارات البدنية لصالح المجموعة المميزة، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (2.67، 6.49)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية (18) = (2.101)، الأمر الذي يشير الي صدق الاختبارات فيما وضعت لقياسه.

ثبات الاختبارات البدنية:

تم حساب ثبات الاختبار بإعادة تطبيقه مرة أخرى، وذلك علي المجموعة المميزة وعددها (10) من السيدات هم العينة الأستطلاعية للبحث، وكان التطبيق الأول يوم الأربعاء الموافق 2020/7/11م وأعيد التطبيق الثاني يوم السبت الموافق 2020/7/11م، بفارق زمني (9 أيام) عن التطبيق الأول، حيث طبقت نفس الاختبارات وب نفس الأدوات والظروف، ويتضح ذلك كما في جدول (11).

جدول (11)

معامل الثبات (الأرتباط) بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية

ن = 10

م	الصفات البدنية	الاختبارات البدنية		التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
		1ع	1م	2ع	2م		
1	السرعة	9.80	1.77	9.84	1.79	*0.965	اختبار الجري في المكان (15 ثانية (تكرار)
2	القدرة العضلية للرجلين	101.5	4.15	101.45	4.12	*0.955	اختبار الوثب العريض من الثبات (سم)
3	القدرة العضلية للذراعين	3.45	0.89	3.42	0.84	*0.979	اختبار دفع كرة طبية 3كجم (متر)
4	الرشاقة	51.25	3.17	51.33	3.19	*0.940	اختبار الجري الزجاجي بطريقة باور 3×4.5م (ث)
5	المرونة	8.20	1.32	8.28	1.36	*0.980	اختبار ثني الجذع لأسفل من الوقوف (سم)
6	التوازن	4.5	1.08	4.25	1.02	*0.899	اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم (ث)

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجات حرية (8) = 0.632

يتضح من جدول (11) أن قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المتمثلة في (السرعة - القدرة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن) قد تراوحت جميعاً ما بين (0.899 ، 0.980)، هي أكبر من أكبر من قيمة معامل الارتباط (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، درجات حرية (8) = 0.632، مما يدل على أن الاختبارات البدنية المستخدمة ذات معامل ثبات عالي.

3- البرنامج المقترح للتمرينات بأسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس (Pilates Exercises)، تمرينات الفالون دافا (Falun Dafa Exercises):

قامت الباحثة بتحديد الجوانب الأساسية للبرنامج المقترح للتمرينات بأسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس (Pilates Exercises)، تمرينات الفالون دافا (Falun Dafa Exercises) وعرضها على السادة الخبراء، وتوصلت إلى أن البرنامج المقترح لمدة (8) أسابيع لعدد (24) وحدة تدريبية للتمرينات، بواقع عدد (3) وحدة تدريبية للتمرينات خلال الأسبوع، زمن الوحدة اليومية التدريبية للتمرينات في الأسبوع 90 دقيقة (الفترة المخصصة لكل مجموعة داخل النادي الصحي، حيث توجد نصف ساعة لتعقيم المكان بين كل مجموعة والأخرى التي تليها)، موزعة كالتالي (10د) مخصصة للأستقبال والأستعداد والأحماء للمشاركين، الجزء الرئيسي (70د) مقسمة بالتساوي بين كلاً من تمرينات البيلاتس (35د)، تمرينات الفالون دافا (35د)، (10د) مخصصة للتهنئة والعودة للحالة الطبيعية والتعقيم الشخصي للمشاركين والمغادرة، ويتضح ذلك كما في جدول (18)، وأيضاً تم عرض التمرينات الخاصة بكل أسلوب على حدة من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا على

السادة الخبراء للتعرف على الأفضل للتطبيق على عينة البحث في ضوء المرحلة السنوية، وتم الاتفاق على التمرينات المدرجة في كل أسلوب تمريني سواء كان تمرينات البيلاتس أو تمرينات الفالون دافا بسنبة مئوية (100%)، والبرنامج المقترح للتمرينات بأسلوب المزج والمدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا موضح بالتفصيل (مرفق 3).

جدول (12)

النسبة المئوية لاتفاق آراء الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج المقترح للتمرينات بأسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس (Pilates Exercises)، ن = 5

تمرينات الفالون دافا (Falun Dafa Exercises)

م	الجوانب الأساسية للبرنامج المقترح	عدد الموافقين	النسبة المئوية
1	يفضل أن تكون مدة البرنامج المقترح:		
	(8) اسابيع	4	80%
	(10) اسابيع	1	20%
2	يفضل أن تكون عدد مرات الوحدة التدريبية للتمرينات في الاسبوع:		
	مرة واحدة	صفر	صفر%
	مرتان	صفر	صفر%
3	يفضل أن تكون زمن الوحدة اليومية التدريبية للتمرينات في الاسبوع:		
	3 مرات	5	100%
	70د	صفر	صفر%
4	يفضل أن تكون أزمنة الوحدة اليومية التدريبية للتمرينات في الاسبوع مقسمة كالتالي:		
	الأحماء 5د، الجزء الرئيسي 60د (30د تمرينات البيلاتس - تمرينات الفالون دافا 30د)، التهدئة 5د	1	20%
	الأحماء 10د، الجزء الرئيسي 70د (35د تمرينات البيلاتس - تمرينات الفالون دافا 35د)، التهدئة 10د	4	80%
	الأحماء 10د، الجزء الرئيسي 100د (50د تمرينات البيلاتس - تمرينات الفالون دافا 50د)، التهدئة 10د	صفر	صفر%

يتضح من جدول (12) الجوانب الأساسية للبرنامج المقترح، حيث أرتضت الباحثه بالجوانب الأساسية وفقاً لاتفاق آراء السادة الخبراء، أنحصرت النسبة المئوية لها ما بين (80%-100%).

5- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

قامت الباحثه باستخدام بعض الأدوات والأجهزة في تطبيقات وقياسات البحث (مرفق 6) كالتالي: جهاز الرستاميتز: لقياس الطول لأقرب 1سم، الوزن لأقرب كجم، شريط لقياس المسافات (سم)، ساعة إيقاف: لقياس الأزمنة في الاختبارات البدنية، مسطرة مدرجة: لقياس المرونة (سم)، كرة طبية وزن (3 كجم)، أقماع.

6- استمارات بيانات متغيرات البحث: استمارة جمع وتفريغ بيانات عينة البحث (مرفق 7).

الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة على العينة الاستطلاعية لعدد (10) سيدات في المرحلة السنية من (30 - 40) سنة، هم عينة التقنين، المستخدمة بهدف إيجاد المعاملات العلمية من صدق وثبات لكلاً من مقياس الإكتئاب، الأختبارات البدنية، التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثه أثناء إجراء الدراسة الأساسية والتأكد من سلامة وتنفيذ وتطبيق القياسات وفق الشروط الموضوعه لها، تم التطبيق في الفترة الزمنية من يوم الأربعاء الموافق 2020/7/1م إلى يوم السبت الموافق 2020/7/11م.

الدراسة الأساسية :

تم إجراء الدراسة على العينة الاساسية لعدد (20) من السيدات في المرحلة السنية من (30 - 40) سنة، كمجموعة تجريبية واحدة.

1- القياس القبلي (قبل تطبيق البرنامج المقترح):

تم القياس القبلي لمجموعة البحث التجريبية لكل من مقياس الإكتئاب، الأختبارات البدنية يوم الأثنين الموافق 2020/7/13م، يوم الأربعاء الموافق 2020/7/15م.

2- تطبيق البرنامج المقترح:

تم تطبيق البرنامج المقترح للتمرينات بأسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا على عدد (20) من السيدات في المرحلة السنية من (30 - 40) سنة وهي مجموعة البحث التجريبية، لمدة (8) أسابيع لعدد (24) وحدة تدريبية للتمرينات، بواقع عدد (3) وحدة تدريبية للتمرينات في الفترة من يوم السبت الموافق 2020/7/18م إلى يوم الأربعاء الموافق 2020/9/9م.

3- القياس البعدي:

بعد تطبيق البرنامج المقترح للتمرينات بأسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا، قامت الباحثه بتطبيق القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية لكل من مقياس الإكتئاب، مقياس قلق المستقبل، الأختبارات البدنية يوم السبت الموافق 2020/9/12م، يوم الأثنين الموافق 2020/9/14م.

المعالجات الإحصائية :

تم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وذلك باستخدام برنامج (SPSS 19) لإجراء العمليات الإحصائية للبحث، والمتمثلة في :

المتوسط الحسابي

الوسيط
 الانحراف المعياري
 معامل الالتواء
 النسبة المئوية
 معامل الارتباط
 معامل ألفا كرونباخ
 معادلة سبيرمان - براون، وجتمان
 اختبار "ت"
 نسب التحسن
 عرض النتائج ومناقشتها :
 عرض النتائج

جدول (13)

المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث ن = 20
 التجريبية في مستوى (درجة) شدة الاكتئاب، مستوى اللياقة البدنية

م	المتغيرات (البدنية - النفسية)	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" ودلالاتها	
			1م	1ع	1م	1ع		
1	البدنية	السرعة	تكرار	9.55	1.75	11.95	1.90	*4.05
		القدرة العضلية للرجلين	سم	99.45	4.13	106.5	4.65	*4.94
		القدرة العضلية للذراعين	متر	3.40	0.82	4.35	0.96	*3.29
		الرشاقة	ث	49.85	3.25	45.25	3.40	*4.26
		المرونة	سم	8.15	1.40	9.85	1.55	*3.55
		التوازن	ث	4.65	1.10	5.95	1.25	*3.40
2	النفسية	مستوى (درجة) الإكتئاب	درجة	50.82	3.22	35.20	3.00	*15.47

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) ودرجات حرية (19) = (1.729)
 يتضح من جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى (درجة) شدة الاكتئاب، مستوى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي.

جدول (14)

نسب التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية
ن = 20
في مستوى (درجة) شدة الاكتئاب، مستوى اللياقة البدنية

نسب تحسن	نسب التحسن لمجموعة البحث التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات (البدنية - النفسية)		م
	القياس البعدي	القياس القبلي				
%25.13	11.95	9.55	تكرار	اختبار الجري في المكان (15) ثانية	السرعة	1
%7.1	106.5	99.45	سم	اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	
%27.94	4.35	3.40	متر	اختبار دفع كرة طبية 3كجم	القدرة العضلية للذراعين	
%9.23	45.25	49.85	ث	اختبار الجري الزجاجة بطريفة باور 4.5×3م	الرشاقة	
%20.86	9.85	8.15	سم	اختبار ثني الجذع لأسفل من الوقوف	المرونة	
%27.96	5.95	4.65	ث	اختبار الوقوف على عارضة بمشط القدم	التوازن	
%30.74	35.20	50.82	درجة	مستوى (درجة) الاكتئاب		2

يتضح من جدول (14) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى (درجة) شدة الاكتئاب، مستوى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي.
مناقشة النتائج :

مناقشة فرض البحث الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض مستوى شدة الاكتئاب لصالح القياس البعدي لدي السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19".

يتضح من جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات النفسية لمستوى (درجة) شدة الاكتئاب، لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (15.47)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجات حرية (19) = (1.729)، نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج المقترح للتمرينات الذي أستخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا.

كما يتضح في هذا الصدد أيضاً من جدول (14) وجود نسب تحسن واضحة ومعنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات النفسية لمستوى (درجة) الاكتئاب، لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تساوي (30.74%) نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج المقترح للتمرينات الذي أستخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا.

وتعزو الباحثة أنه عند الإطلاع والملاحظة في نتائج الجداول أرقام (13، 14) يظهر لنا جالياً أنه بالنسبة إلى المتغير النفسي في مستوى (درجة) شدة الاكتئاب، نجد النتائج تعضد تفوق

واضح ومعنوي نتيجة فاعلية البرنامج المقترح للتمرينات الذي أستخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا، وخاصة تمرينات الفالون دافا، حيث أن تمرينات الفالون دافا قد أدت إلى تحسن الحالة المزاجية، وتخفف من التوتر والضغط النفسي والتخلص من الافكار السلبية وتحويل الطاقه السلبية إلى طاقه إيجابية وبعض الفوائد على الجسم نفسياً وعقلياً، وبالتالي أدت إلى تخفيض حدة الإكتئاب كما أشارت نتائج البحث إحصائياً، حيث جاءت قيمة المتوسط الحسابي في القياس القبلي = (50.82) وفي القياس البعدي = (35.21)، جاءت الفروق لصالح القياس البعدي نتيجة فاعلية برنامج تمرينات البيلاتس والفالون دافا المقترح، وتضيف الباحثة أن هذا التفوق الواضح في الفروق في المتغير النفسي في مستوى (درجة) الاكتئاب، يرجع إلى أن تمرينات الفالون دافا تعتمد على الإسترخاء والتنفس العميق والتصور العقلي مع الإستمراره في الأداء مما يؤثر على أفراد عينة البحث ويصل بهم لمرحلة الإسترخاء وبالتالي يستطيعوا التخلص من الافكار السلبية وتحويل الطاقه السلبية إلى طاقه إيجابية، كما أن استخدام تدريبات التأمل في الفالون دافا وخاصة في وضع الجلوس لها تأثير قوى في خفض الاكتئاب، فكلما جلس الفرد لفترة أطول كلما كانت الممارسة مركزة أكثر ويمر الفرد خلالها بحالة من الهدوء والتركيز الشديد مع عدم التفكير في أى شئ آخر، أن الفالون دافا تساعد في رفع الثقة بالنفس وتقدير الذات، تحسن من القدرة على التركيز والذاكرة والأداء العقلي وخفض الاكتئاب وتحسن حاله النفسيه بشكل عام والأقبال على الحياة لدى الأفراد الممارسين لها، وتؤدي إلى تهذيب الجسم والروح والنفس من خلال التأمل كما أنها تعتمد على التنفس العميق والإسترخاء والتصور العقلي، ومبادئ الفالون دافا مثلها مثل مبادئ (التايشي، الكيجونج، اليوجا) تقلل الضغط والاكتئاب ولها تأثير إيجابي على الناحية النفسيه للممارسين. (24)، (29: 56)

وتتفق أيضاً هذه النتائج مع ما يؤكدّه العربي شمعون (2001م) (12) أن تمارين الاسترخاء تؤدي إلى خفض تأثير الإستجابة للضغط العصبي والمساعدة في الوصول إلى المستوى الأمثل من التوتر وخفض القلق والاكتئاب ومنع تراكم الضغط، ويضيف في هذا الصدد أيضاً كوكس COX (2002م) (17) أن تمارين الإسترخاء يساعد الفرد على التخلص من التوتر الزائد والقلق والاكتئاب يدعم الأفكار الإيجابية.

كما يدعم كلاً من العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (2001م) (12)، أسامة راتب (2004م) (2) أن التصور العقلي لة دوراً في إستبعاد التفكير السلبي والطاقه السلبية والتوتر والقلق النفسى والاكتئاب وإعطاء المزيد من الدعم والثقة بالنفس، أن تمرينات الفالون دافا تتميز بكونها تؤثر على الناحية النفسية والناحية المعنوية للفرد في حياته العامة، وتساهم في تحسين القلق

والأضطراب النفسي وحالات الاكتئاب. (24: 29)

كما تؤكد نتائج دراسة كلاً من جاسون ليو، جوين دي كوبر Jason Lue & guende koper (2007م) (20) أن ممارسة تمارين الفالون دافا بشكل منتظم تساعد على التنمية النفسية للممارسين، نتائج دراسة رانيا عبدالجواد (2010م) (4) أن تدريبات الفالون دافا أثرت بفاعلية في تنمية متغيرات الاحساس الحركي ومواجهة الاجهاد العصبي لدى لاعبات الكاراتيه، وهذا ما تؤكد عليه نتائج دراسات بعض العلماء مثل نتائج دراسة توماس جاك Tomas Jack (2020م) (30) أن تمارين الفالون دافا تساعد على تحسين الناحية النفسية للممارسين مثل خفض الإجهاد العقلي والاكتئاب وتطور المستويات العقلية والإخلاقية والذكاء، نتائج دراسة صفاء حسين (2009م) (8) أن الدمج بين كلاً من تدريبات البالستي والفالون دافا أثرت تأثيراً في تنمية المتغيرات البدنية والفسولوجيه والنفسية والمتمثلة في مظاهر الإنتباه، نتائج دراسة جاسم عبدالله (2007م) (3) بوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري ومستوى الاكتئاب والضغط النفسي ومستوى القلق، وأنه يجب أتباع البرامج الترويحية والتمارين العلاجية والاستشفائية للتخلص من الاكتئاب والضغط النفسي.

كما يتفق كلاً من صفاء صالح (2008م) (8)، رانيا عبدالجواد (2010م) (4) على أن للفالون دافا فوائد متعددة منها تقليل الضغوط وخفض القلق ومواجهة الاجهاد العصبي وتؤدي إلى تحسن كبير في الصحة وتحسين وتنمية الجسم والنفس من الإكتئاب. وترى الباحثة مما سبق عرضة من مناقشة لنتائج الفرض الأول للبحث قد تحققت صحة الفرض الأول والمتمثل في: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في خفض مستوى الاكتئاب لصالح القياس البعدي لدي السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19".

مناقشة فرض البحث الثاني : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية في مستوى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي لدي السيدات في ظل

تداعيات أزمة "COVID 19".

يتضح من جدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين كلاً من القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي، حيث جاءت قيمة (ت) المحسوبة تتراوح ما بين (3.29، 4.94)، وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، ودرجات حرية (19) = (1.729)، نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج المقترح للتمرينات الذي أستخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا.

كما يتضح في هذا الصدد أيضاً من جدول (14) وجود نسب تحسن واضحة ومعنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث المتمثلة في (السرعة - القدرة العضلية "للرجلين، للذراعين" - الرشاقة - المرونة - التوازن)، لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (7.1%، 27.96%) نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج المقترح للتمرينات الذي أستخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا.

وتعزو الباحثة أنة عند الإطلاع والملاحظة الموضوعية في نتائج البحث من الجداول أرقام (19، 20) يظهر لنا جالياً أنة بالنسبة إلى المتغير البدني نجد النتائج تعضد تفوق واضح ومعنوي نتيجة فاعلية البرنامج المقترح للتمرينات الذي أستخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا، وخاصة تمرينات البيلاتس التي تؤثر تأثيراً مباشراً على المتغيرات البدنية، حيث أن تمرينات البيلاتس تعمل على تقوية عضلات الجسم من بطن وحوض وظهر وغيرها، وتخفف من آلام المفاصل والعضلات وآلام الظهر وآلام العمود الفقري، وتمنح الجسم مرونة وقوة عالية، وتعمل على تنسيق الجسم بشكل مناسب، وتكسب الجسم قدرة على أنسيابية الحركة الجسدية، وتكسب الجسم قدرة على التحمل دون أن تسبب آلام، كما أنها تمنح الجسم طاقة وحيوية تساعد على التنفس الجيد وتحريك الدورة الدموية وتحفز عضلات الجسم والعمود الفقري، وتساعد على حرق الدهون وبالتالي الحصول على جسم رشيق ومتوازن، كما أن هذا التأثير يظهر بوضوح نتيجة تطبيق البرنامج المقترح، كما تضيف نادية راضي (2015م) أن البيلاتس Pilates عبارة عن تمرينات رياضية تعمل على تقويم الجسم، تحسين توازن الجسم وزيادة مرونته، وتقوية العضلات، تعمل على إعادة تأهيل الجسم من كافة الجوانب، ومن الملاحظ عند أداء هذه التمرينات بأنها لا تعتمد على الكم لتعطي النتائج الإيجابية بل تعتمد على نوعية التمرينات وهذا ما يميزها عن باقي الرياضات الأخرى لتحسين عناصر اللياقة البدنية. (13)

كما أن تمرينات البيلاتس تعمل على تقوية وإطالة جميع عضلات الجسم من خلال المدى الكامل للحركة، وهذا الجمع بين التقوية والإطالة يساعد في الحصول على عضلات قوية، وتعمل تدريبات تمرينات البيلاتس على تحسين القوة والنغمة العضلية والمرونة والتوازن للجسم، كما تساعد في الوصول إلى الحد الأقصى للأداء الرياضي فهذه التدريبات تتعامل مع الجسم كوحدة واحدة فيبدأ التدريب من الداخل ثم يتحرك تصاعدي وتنازلي. (23: 6، 7)

كما تضيف الباحثة أن تمرينات البيلاتس فوائد متعددة على الجسم فهي تساعد على تقوية عضلات البطن العميقة وعضلات الظهر وعضلات الفخذ، تعمل على إطالة العضلات حول

العمود الفقري لتخفيف الضغط الواقع عليها، ولأن هذه التمرينات تعمل على إطالة العضلات وتقويتها فهذا يزيد من نطاق حركة المفاصل مما يزيد من مرونة ويساعد على منع احتمالات الإصابة عند الأداء الرياضى، وأن البرنامج المتبع قد أدى إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية والذي طبقت فيه تمرينات البيلاتس لمدة (35 دقيقة) ولمدة ثلاثة أيام أسبوعياً لعدد (24) وحدة أسبوعياً، حيث ترى كارون كارتر Karen Karter (2001م) (22) أن (30د) تعتبر بداية مناسبة فى ممارسة تدريبات البيلاتس Pilates، وأنه يمكن زيادة الزمن للوصول بالأداء لـ (45د) أو ساعة، وتتفق كل من كارون كارتر Karen Karter (2001م) (22)، دنيس أوستين Dines Austin (2002م) (18) على أن ثلاث وحدات فى الأسبوع تعتبر بداية مناسبة لممارسة تدريبات تمرينات البيلاتس Pilates للحصول على فوائد تدريبات تمرينات البيلاتس.

ويتفق هذا مع نتائج دراسة عالية عادل (2009م) (9) أن برنامج تدريبات البيلاتس أثر تأثيراً إيجابياً على تحسين اللياقة القلبية التنفسية وتأخير ظهور التعب وبعض مكونات اللياقة الحركية (القوة العضلية، التحمل العضلى، القدرة العضلية، المرونة، التوازن)، وتؤكد أيضاً نتائج دراسة شيرين يوسف (2010م) (6) على أن تمرينات البيلاتس لها تأثير إيجابي على تحسين المتغيرات البدنية (الاحساس الحركى، المرونة، قوة عضلات البطن والظهر والرجلين)، والاقبال من الاجهاد العصبى التى قد تتعرض له الطالبات، نتائج دراسة فاطمة ناصر (2017م) (10) أن استخدام تدريبات البلاتس لها فاعلية فى تحسين بعض المتغيرات البدنية. كما توضح نتائج دراسة كلوبس جاك Kloubec Jack (2010م) (23) أن تدريبات البيلاتس لها فاعلية فى تحسين التحمل العضلي والمرونة والتوازن ووضع الجسم، كما زادت من مرونة عضلات الحوض وزيادة قدرة الجسم علي التوازن، نتائج دراسة سلوى موسى (2007م) (5) أن تمرينات البيلاتس لها تأثير إيجابي على تحسين الحالة النفسية والفسولوجية والبدنية، لأمهات الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة.

وتفسر نتائج دراسة ماجد يوسف (2020م) (11) أن استخدام تدريبات البلاتس لها تأثير على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي التايكوندو.

وترى الباحثة مما سبق عرضة من مناقشة لنتائج الفرض الثانى للبحث قد تحققت صحة الفرض الثانى والمتمثل فى: أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدى لدى السيدات فى ظل تداعيات أزمة "COVID 19".

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

1. فاعلية البرنامج المقترح للتمرينات الذي أستخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا، في خفض مستوى شدة الاكتئاب وتحسين اللياقة البدنية لدي السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19".
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في خفض مستوى شدة الاكتئاب لصالح القياس البعدي نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج المقترح للتمرينات الذي أستخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى عناصر اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي نتيجة فاعلية وتأثير البرنامج المقترح للتمرينات الذي أستخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا.
4. توجد نسب تحسن معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى شدة الاكتئاب، مستوى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي، حيث جاءت نسب التحسن تتراوح ما بين (7.1%، 30.74%) نتيجة فاعلية البرنامج المقترح للتمرينات بأسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا.

التوصيات :

1. تفعيل استخدام تمرينات البيلاتس Pilates Exercises لتحسين عناصر اللياقة البدنية مع اختلاف المراحل السنوية والنوع (ذكر - أنثى).
2. تفعيل استخدام تمرينات الفالون دافا Falun Dafa Exercises لتحسين المتغيرات النفسية ومنها خفض مستوى الاكتئاب مع اختلاف المراحل السنوية والنوع (ذكر - أنثى).
3. توجيه السادة المدربين القائمين على البرامج الترويحية والتمرينات الأستشفائية والعلاجية بالأندية الصحية أهمية استخدام كلاً من تمرينات البيلاتس، تمرينات الفالون دافا في برامجهم الخاصة.
4. إجراء دراسات أخرى مماثلة مشابهة ومرتبطة مع اختلاف المراحل السنوية والنوع (ذكر - أنثى)، الاهتمام بوضع برامج مقننة وحديثة متطورة باستخدام تمرينات الفالون دافا لتنمية متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسات الحالية ومنها المتغيرات البدنية والنفسية

والفسيولوجية.

المراجع العربية والأجنبية :

المراجع العربية :

1. إبراهيم محمود بدر (٢٠٠٣م): مستوى التوجه نحو المستقبل وعلاقته ببعض الاضطرابات لدى الشباب الجامعي، دراسة مقارنة بين عينات مصرية وسعودية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية، المجلد (١٣)، العدد (4).
2. أسامة كامل راتب (2004م): النشاط البدني والاسترخاء (مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة)، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. جاسم محمد عبدالله (2007م): علاقة القلق والاكتئاب والضغط النفسي والتفكير اللاعقلاني بمستوى السكر في الدم لدى مرضى السكر، رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية.
4. رانيا محمد عبدالجواد (2010م): فاعلية تدريبات الفالون دافا على تنمية بعض متغيرات الاحساس الحركي ومواجهة الاجهاد العصبي لدى لاعبات الكاراتيه، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
5. سلوى سيد موسى (2007م): العلاقة المتبادلة بين الحالة النفسية والفسيولوجية والبدنية كنتاج لتمارين البيلاتس لأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة، مجلة العلوم والفنون الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
6. شيرين أحمد يوسف (2010م): تأثير استخدام تمارينات البيلاتس على الاجهاد العصبي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية فى رياضة المبارزة، مجلة كلية التربية الرياضية بنات، الزقازيق.
7. شيرين محمد عارف (2005م): دور الاعلام في نشر رياضة المرأة من وجهة نظر طالبات كليات التربية الرياضية فى الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير، إربد، جامعة اليرموك.
8. صفاء صالح حسين (2008م): 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.
9. عالية عادل شمس الدين (2009م): فاعلية برنامج لتدريبات البيلاتس Pilates على اللياقة

- القلبية التنفسية وبعض مكونات اللياقة الحركية ومستوى الأداء في الرقص الحديث، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق.
10. فاطمة ناصر احمد الناصر (2017م): فاعلية استخدام تدريبات البلايس على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى في التعبير الحركي، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، نوفمبر 2017م، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
11. ماجد يعقوب يوسف بوشهرى (2020م): تأثير أستخدام تدريبات البلايس والتعلق على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي التايكوندو بدولة الكويت، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
12. محمد العربى شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (2001م): اللاعب والتدريب العقلى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
13. نادية أحمد راضي (2015م): ماهي تمارين البيلاتس pilates؟، عبر الرابط التالى:
14. Http://www.pilates method dalliance.org/what is pilates.html
15. ناهد شريف سعود (2005م): قلق المستقبل وعلاقته بسمتي التفاؤل والتشاؤم، رسالة دكتوراه، جامعة دمشق، كلية التربية.

المراجع الأجنبية :

- 16- Bandura, Albert (2006): Social Foundations of Thought and Action, New Jersey: Prentice Hall, Inc. Englewood cliffs.
- 17- Collazo-Clavell, M. (2009): Diabetes and Depression: What's the link? Mayo Clinic [Online] Available at:
- 18-<http://www.mayoclinic.com/health/diabetes-and-depression/AN02011/>.
- 19-Cox .R.S (2002): sports psychology 'concepts & application' MC GRAW HILL.
- 20-Denise Austim (2002): Pilates for everybody, strong then, lengthen, and tone-with this complete 3-week body makeover, Rodale, USA.
- 21-Emily Kelly (2001): Körpertraining nach pilates, einfache techniken füreinen kraftvollen, gesch meidigen und fesnden körper, Neuer Honos verlag, Deutschland.
- 22-Jason Lue & guende koper (2007): Complications [Online] Available at:<http://www.Falon dafa .org / book / eng / dymf .htm>.
- 23-Kara Mayer Robinson (2019): "Pilates", www.webmd.com.
- 24-Karon Karter (2001): The complete Idiot's Guide totre Pilates methed", Designer registered trademarks of pengum cruop (USA).
- 25-Kloubec Jack (2010): Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture: Department of Health and Exercise Science, Gustavus Adolphus College, St. Peter, Minnesota, USA.

- Jkloubec @ bastyr.edu Mar;24(3):pp:661-700.
- 26-Li Hong Zi (2007): Zhuan Falun dafa, the University of Virginia.
- 27-Li Hong Zi (2009): Falun dafa essentials further advancement, Third for Translation Edition.
- 28-Michael King (2001): Pilates work book illustrated step-by-step guide to mat work techniques", library of congress, USA.
- 29-Molly Messana (2020): "What Is Pilates? Everything to Know Before Trying This Full-Body Toning Workout", www.prevention.com.
- 30-Riley Adams , Ian Adams , Rocco Galat (2009): Power of the wheel , The Falun dafa Gong Revolution , Stoddert published.
- 31-San Digo (2007): Scientific Analysis of the Effects of Falun dafa presented at International council of psychologists.
- 32-Tomas Jack Pod (2020): Complications [Online] Available at : <http://www.Falon info.net> c14 April 2020.
- 33-Tom Baranqwski , Rusel Jago, Janker (2005) : Effect of 4 weeks of pilates on the body composition of young girls, vaailable onlione 27, December.
- 34- :The world wide web for Information (Internet)
- 35-"What Is Pilates"?,www.totalfitness.co.uk Retrieved 5-6-2020.
- 36-"Is Pilates a Sport"?, spinewellness.org, Retrieved 5-6-2020.
- 37-"A guide to pilates", www.nhs.uk, Retrieved 5-6-2020.
- 38-http://www.Falon dafa _ Arabic .org /exercises .htm.
- 39-<http://www.Falon .org / eng / home .htm> net 2020.
- 40-NHS, (2010): Diabetes and Depression Associated with Higher Risk for Major Complications [Online]:<http://www.nimh.nih.gov/science-news/2010/diabetes-and-depression-associated-with-higher-risk-for-major-complications.shtml>.

ملخص البحث

فاعلية تمارينات البيلاتس والفالون دافا على خفض الاكتئاب وتحسين اللياقة البدنية لدى السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19"

أ.م.د/ هبة عبد العزيز عبدالعزیز عبدالسمیع

يهدف البحث إلى التعرف على فاعلية تمارينات البيلاتس والفالون دافا على خفض الاكتئاب وتحسين اللياقة البدنية لدى السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19"، استخدمت الباحث المنهج التجريبي متبعة التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة، نظراً لملائمة لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بالحصص الشامل من جميع السيدات بأحدى الأندية الصحية بمدينة الزقازيق (دكتور جيم) محافظة الشرقية في المرحلة السنية من (30 - 40) سنة، وبلغ عددهم (30) سيدة بنسبة مئوية إجمالية مقدارها (100%) من مجتمع البحث لجميع المترددين على النادي الصحي، وتم تقسيمهم وفقاً لطبيعة البحث إلى عدد (20) سيدة للعينة الأساسية بنسبة مئوية مقدارها (66.67%)، عدد (10) سيدات للعينة الاستطلاعية بنسبة مئوية مقدارها (33.33%)، وكانت أهم النتائج فاعلية البرنامج المقترح للتمارين الذي استخدم فيه أسلوب المزج والدمج بين كلاً من تمارينات البيلاتس، تمارينات الفالون دافا، في خفض مستوى الاكتئاب وتحسين اللياقة البدنية لدى السيدات في ظل تداعيات أزمة "COVID 19"، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية ونسب تحسن معنوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في خفض مستوى الاكتئاب ومستوى اللياقة البدنية لصالح القياس البعدي.

Abstract**Effectiveness of Pilates and Falun Dafa Exercises on Reducing Depression and Improving Physical Fitness for Women in Light of Repercussions of "COVID 19" Crisis**

Dr. Heba AbdelAziz AbdulAziz

The research aims to identify the effectiveness of Pilates and Falun Dafa exercises on reducing depression, and improving women's physical fitness in light of the repercussions of the "COVID 19" crisis, The researcher used the experimental method, following the experimental design with pre- and post-measurement for one experimental group, due to its suitability to the nature of the research, The research sample was chosen by the intentional method by comprehensive inventory of all women in a health club in the city of Zagazig (Dr. gym) Sharkia Governorate in the age group of (30-40) years, and their number was (30) women with a total percentage of (100%) of the research community. For all those who frequent the health club, and they were divided according to the nature of the research into (20) women for the basic sample with a percentage of (66.67%), (10) women for the exploratory sample with a percentage (33.33%), The most important results were that The effectiveness of the proposed exercise program that used the method of mixing and merging Pilates and Falun Dafa exercises in decreasing the level of depression and improving the physical fitness of women in light of the repercussions of the "COVID 19" crisis, and there are statistically significant differences and significant improvement rates between Pre- and post -measurement of the experimental research group in reducing the level of depression, and the level of physical fitness in favor of the post-measurement