

أثر استخدام تمارين التنفس الصينية (الكي كونج) علي تعلم الهجمة القاطعة المغيرة لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية

م.د/ غادة عمر (*)

أولاً: المقدمة ومشكلة البحث

يسود العالم الآن نهضة علمية في مجالات البحث العلمي فالنقدم العلمي هو السمة المميزة للعصر الحالي، وهو وسيلة لإيجاد الحلول العلمية للعديد من المشكلات في شتي مجالات الحياة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية بصفة خاصة ويرجع التقدم والتطور الذي نلاحظه اليوم في المجال الرياضي انعكاسا للتقدم التكنولوجي نتيجة للاستفادة من الأساليب العلمية والتكنولوجية الحديثة في الجانب التطبيقي في مجال التعليم والتدريب الرياضي.

ويشير **عصام عبد الخالق (١٩٩٩)** أن تهيئة الفرد بدنيا لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي أحد الواجبات الرئيسية لعملية التعليم لتدريب الرياضي والتي تؤدي إلى وصول الفرد إلى المستويات العالية في النشاط الممارس (٧:١١)

ورياضة المبارزة الحديثة هي احدي مظاهر النشاط الرياضي لها أهدافها الرياضية والاجتماعية والنفسية والتربوية ، ولقد انبثقت من المبارزة القديمة بعد مرورها بعدة تطورات ووصلت إلي الوضع الحالي حيث تمارس وفق قوانين معينة وقواعد تنظيمية خاصة تحكم المنازلة بين المتنافسين المتبارزين دون تدخل أو مساعدة من أحد أثناء اللعب سوي آداب هذه الرياضة العريقة من نبل وشرف وأمانة ، وتتصف المبارزة الحديثة بالكثير من المزايا حيث إنها من الرياضات التي تمنح ممارسيها تدريبا بدنيا مركزا في وقت قصير وتضفي علي الشخص الممارس استرخاءً عضليا لأنها تتطلب أقصى درجة من التوافق بين العقل والعضلات (١ : ١٢ ، ٣٨)

ويشير فريديريك سيم " Fredrek Semoi " (١٩٩٦) أن رياضة المبارزة تتميز بالخداع في النزال بين المتبارزين ومعرفة المبارز لقدراته وتقدير أداء المنافس وإدارته لهما أهمية أثناء النزال ، وهي رياضة الذكاء الحركي حيث يستخدم المبارز نكائه في مهارته بشكل واسع النطاق سواء المهارات الهجومية أو الدفاعية ولا تتم مهارته بشكل عشوائي وإنما تكون نتيجة لقدرات عقلية خاصة تمكنه من الوصول إلى أفضل المستويات. (٢١ : ١٥)

* مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية كلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

ويتفق العديد من المتخصصين والخبراء في رياضة المبارزة "سيمودنس ومورتين Simmonds & Morten (١٩٩٤) (٢٨)، إيدو نادي Aid Nadi (١٩٩٤) (٢٠)، ماكسويل ريحاريت Maxwel Regaret (١٩٩٥) (٢٦)، نيك ايفلنجستا Nick Evangelista (١٩٩٦) (٢٧)، السيد سامي (٢٠٠١) (٥)، إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) (١)، أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٧) (٤)، فئات جبريل وآخرون (٢٠١٢) (١٢) على أن الأداء الهجومي في رياضة المبارزة يركز على الهجوم البسيط، والمركب والرد المضاد والهجوم المضاد، وتؤدي هذه المهارات وفقاً لمسافة التبارز والتوقيت المناسب وكل هذه الأداءات المهارية لها متطلبات هامة، لتسجيل اللمسات على المنافس، وبالتالي تلعب دوراً هاماً في نتائج المباريات.

ويؤدي استخدام القناع الواقي إلي صعوبة التنفس أثناء أداء مهارات المبارزة المبارزة الذي يصبح عند التلاحم جزئياً وسطحياً (٢: ٢٧٩) ، مما يشير إلى ضرورة الاهتمام بتدريبات تنظيم التنفس أثناء تعليم وتدريب مهارات المبارزة

ورياضة الكي كونج من الرياضات الصحية التي تعتمد على فكرة التكامل الطبيعي بين الشهيق والزفير وبين تحركات الجسم وهي من الأنشطة الرياضية التي لها تأثير إيجابي وفعال على مختلف النواحي البدنية والنفسية والعقلية لدورها المؤثر في تدريب الجسم والعقل وتنشيط الطاقة الحيوية الداخلية من خلال التنفس من البطن بدلاً من أعلى الصدر مما ينعكس على زيادة خاصية المطاطية لأنسجة الرئة حيث توظف الرئتين بكامل طاقتهم ، كما أن تعميق عملية التنفس داخل الصدر يعمل على إعاقة وتأخير تكوين العظام المتعلقة بالأنسجة الغضروفية للضلع مما يؤدي إلى زيادة سعة التهوية الرئوية وتحسين حركة تبادل الغازات في الدم (الأكسجين - ثاني أكسيد الكربون)، فتغير الإيقاع المنتظم لضغط البطن والنتاج عن التنفس العميق المنتظم وقوة حركة الحجاب الحاجز تعمل على تدفق الدم بسرعة لأعلى وتبادل الغازات في الحويصلات الهوائية مما يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز الدوري التنفسي(٧:١٥٥)

ولممارسة تمرينات الكي كونج تأثير واضح على تردد الشهيق والزفير فيكون منخفض ومدته طويلة و حركة الحجاب الحاجز أشد ،مما يساعد على توسع الرئة ولقد برهنت التجارب على أن نشاط مركز الزفير يؤثر في مركز العصب الباراسمبثاوى ، بينما نشاط مركز الشهيق يؤثر في مركز العصب السمبثاوى لذلك يمكن تعديل الاختلال الوظيفي لنظام الأعصاب الذاتية عن طريق التحكم الذاتي في حركات الشهيق والزفير (٨:٨)

وقد لاحظت الباحثة من خلال تدريسها مادة المبارزة للفرقة الرابعة شعبة تعليم بالكلية صعوبة تعلم مهارات المبارزة الهجومية المركبة ، وكذلك افتقاد طريقه التدريس المتبعة إلي عنصر التشويق والإثارة

والدافعية للطلّابات ، وهذا ما دعا الباحثة إلى التفكير في بحث تجريبي يتم من خلاله تعليم مهارات المبارزة بشكل جديد ومتطور ومشوق ويقتصد في الوقت والجهد، ويحقق أهداف المنهج باستخدام تمرينات الكي كونج كنوع من الرياضات الصينية التي تهتم بصحة العقل والجسم وتساعد على تنظيم الحركات العامة والخاصة والاسترخاء، كما أنها أحد أقدم الطرق العلاجية التكميلية في الصين وتؤدى في صورة تمرينات ثابتة ومتحركة بالإضافة إلى عدم وجود دراسات سابقة - في حدود علم الباحثة - تهدف إلى: " دراسة أثر استخدام تمرينات التنفس الصينية (الكي كونج) علي تعلم الهجمة القاطعة المغيرة لطلّابات الفرقة الرابعة شعبة تعليم بالكلية".

ثانياً: هدف البحث

يهدف هذا البحث إلى دراسة أثر استخدام تمرينات التنفس الصينية (الكي كونج) علي تعلم الهجمة القاطعة المغيرة لطلّابات الفرقة الرابعة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

ثالثاً: فرض البحث

- توجد فروق دالة إحصائياً في مستوى أداء الهجمة القاطعة المغيرة بعد تطبيق التجربة بين المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية.

رابعاً: مصطلحات البحث

تمرينات التنفس الصينية (الكي كونج) . Qigong or Chi kung

هي نوع من الرياضات الصينية تعتمد على توازن الطاقة الحيوية من خلال ممارسة الصفاء الذهني والتنفس العميق والحركة التي تتميز بالسكون ودمج الحركة بالسكون التي تهتم بصحة العقل والجسد وكلمة تشي أو كي (Chi) تعنى طاقة الحياة أو قوة الحياة أو التنفس ، وكلمة كونج (kung) تعنى الوقت الذي يستغرقه اكتساب المهارة وممارستها ومدى إتقانها والكلمتين معا تشير إلى العمل بالطاقة الحياتية أو مهارة اكتساب الطاقة وهي أحد أقدم أشكال الطرق العلاجية التكميلية في الصين وتؤدى أما في صورة تمرينات أسناتيكية (ثابتة) أو ديناميكية (متحركة) . (٤١:٢٩)

خامساً - خطة البحث :

* منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لمناسبته لطبيعة البحث.

* مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الرابعة شعبة تعليم بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية للعام الجامعي (٢٠١٣ / ٢٠١٤) الفصل الدراسي الثاني.

* عينة البحث :

اختيرت عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية بعد استبعاد الطالبات المنقطعات وغير المنتظمات والباقيات للإعادة والطالبات اللاعبات وتكونت عينة البحث الأساسية من (٦٠) طالبة وتم تقسيمهن كآآتي:
(٢٠) طالبة للمجموعة التجريبية اللآتي استخدم معهن تمرينات الكي كونج.
(٢٠) طالبة للمجموعة الضابطة اللآتي طبق عليهن التدريس بالطريقة التقليدية.
كما تم اختيار (٢٠) طالبة بالطريقة العشوائية كعينة دراسة استطلاعية لتقنين الاختبارات المستخدمة في البحث.

شروط اختيار العينة:

١- درسن مادة المباراة في الفرقة الأولى (المهارات الأساسية)

٢- لا يقل تقديرهن في مادة المباراة عن جيد.

٣- عندهن الاستعداد لتطبيق تمرينات (الكي كونج)

وقد تم التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة من خلال القياسات القبلية مثل:

أ- المتغيرات الأساسية مثل (العمر الزمني - الطول الكلي - الوزن).

ب- اختبارات القدرات البدنية الخاصة برياضة المباراة . (ملحق ٢)

ج - بالنسبة لمستوى أداء جملة المباراة فقد تم التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث باستبعاد اللاعبات والطالبات الباقيات للإعادة فأصبحت جميع الطالبات في عينة البحث الأساسية لم يدرسن أو يتدرين على الهجمة القاطعة المغيرة قبل أداء التجربة

أ - المتغيرات الأساسية :

تم تسجيل العمر الزمني لأقرب سنة لطالبات مجموعتي البحث ، كما تم قياس الطول لأقرب سم والوزن لأقرب كجم لكل منهن .

جدول (١)

تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية

الفروق	المجموعة الضابطة (ن = ٢٠)		المجموعة التجريبية (ن = ٢٠)		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
٠.١٦٩	٠.٦٤٨	١٨.٨٧٥	٠.٦٧٢	١٨.٩٠٠	العمر الزمني (سنة)
٠.٠٥٠	٢.٢٥٩	١٥٨.٦٥٠	٢.١٩٢	١٥٨.٦٢٥	الطول الكلي (سم)
٠.٢٣٤	٢.٤٢٣	٥٩.٠٢٥	٢.٣٥١	٥٨.٩٠٠	الوزن (كجم)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٤

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث مما يدل على

تكافؤ المجموعتين في المتغيرات الأساسية قبل تطبيق تجربة البحث.

ب - اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بمهارات المبارزة " قيد البحث " (مرفق ١)

قامت الباحثة في دراسة سابقة بتحديد القدرات البدنية المرتبطة برياضة المبارزة والاختبارات الملائمة

لها (١٨:٧-٨) ، قامت بإعادة تقنين هذه الاختبارات على عينة الدراسة الحالية بتطبيقها على عينة

استطلاعية مكونة من (٤٠) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية

قياس صدق الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية .

تم حساب الصدق التجريبي Empirical validity عن طريق مقارنة الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى

لطالبات العينة الاستطلاعية

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للقدرات البدنية

اختبار ويلكوسون للفروق بين المتوسطات		الإرباعي الأدنى (ن=٥)		الإرباعي الأعلى (ن=٥)		المعالجات الإحصائية الاختبار
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
الدلالة (P)	Z					
* ٠.٠٠٠٠	٣.٩٥٦	٠.٤٨٣	٣.٧٣٣	٠.٦٩٧	٧.٢٦٥	١- قدرة الذراعين .
* ٠.٠٠٠٠	٣.٩٦٩	٠.٠١١	١.٤٦٠	٠.٠٠٧	٢.٠٩٧	٢- قدرة الرجلين .
* ٠.٠٠٠٠	٤.١٤١	٠.٦٩٩	١١.٢١٦	٠.٠٠٠	١٣.٧٩٤	٣- الرشاقة .
* ٠.٠٠٠٠	٣.٩٢٤	٢.٨٩٨	٥٨.٨٢٥	٤.٩٦٧	٦٥.٥٧٨	٤- مرونة العمود الفقري .
* ٠.٠٠٠٠	٣.٨٧٦	٠.٥١٨	٤.٨٤٢	٠.٩٤٣	٨.٦٧٩	٥ - الدقة .
* ٠.٠٠٠٠	٣.٨٦٨	٠.٣٤٦	٣.٧٩٠	٠.٤٠١	٥.٦٣٠	٦- التوافق
* ٠.٠٠٠٠	٣.٩١٤	٠.٤٨٣	١٤.٤١٧	٠.٩٩٤	١٨.٤٦٠	٧- تحمل عضلي
* ٠.٠٠٠٠	٣.٨٩٤	٠.٠٤٨	١.٣٢٨	٠.١٤٨	١.٨٢١	٨- سرعة رد فعل .

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والأدنى عند مستوى (٠.٠٥) حيث ($p < 0.05$) في جميع القدرات البدنية مما يدل أن الاختبارات صادقة وتميز بين المستويات المختلفة.

ثبات الاختبارات :

تم إيجاد معاملات الثبات للاختبارات القدرات البدنية وذلك على نفس العينة الاستطلاعية والتي قوامها (٢٠ طالبة) وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات بفاصل زمني أسبوع وحساب معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٣)

معاملات الثبات للاختبارات القدرات البدنية الخاصة بالمهارات "قيد البحث"

(ن = ٢٠)

معامل الارتباط بين التطبيقين (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأولي		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	لانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٠.٩٩١	١.٩٥٦	٥.٤٢٤	١.٨٧٩	٥.٤٩٩	١- قدرة الذراعين .
*٠.٩٠٣	٠.٣٢٤	١.٧٤٣	٠.٣٢٢	١.٧٧٩	٢- قدرة الرجلين .
*٠.٩٤٣	١.٥٧٧	١٢.٣٥٥	١.٣٨٩	١٢.٥٠٥	٣- الرشاقة .
*٠.٨٨٣	٦.١١٢	٦٠.٧٠٤	٥.١٩٢	٦٢.٢٠٢	٤- مرونة العمود الفقري.
*٠.٩٠٧	٢.٢٢١	٦.٤٢٧	٢.٠٧٦	٦.٧٦٠	٥- الدقة .
*٠.٨٨٩	٠.٩٧٩	٤.٥٣٨	٠.٩٩٩	٤.٧١٠	٦- التوافق
*٠.٩٩٥	٢.١٣٧	١٦.٤٨٩	٢.١٨١	١٦.٤٣٩	٧- تحمل عضلي
*٠.٩٤٩	٠.٢٦٤	١.٥٦٦	٠.٢٧١	١.٥٧٥	٨- سرعة رد فعل .

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ر الجدولية = ٠.٤٤٤)

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني دالة إحصائياً مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات البدنية قبل تطبيق التجربة قامت الباحثة بتطبيق هذه الاختبارات على المجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية قبل تطبيق التجربة

ت الفروق	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٤٣٢	١.٩٠١	٥.٥٢٣	١.٨٦٠	٥.٣٤٢	١- قدرة الذراعين .
٠.٤٦٣	٠.٢٩٥	١.٦٥١	٠.٣٠٨	١.٦٨٢	٢- قدرة الرجلين .
٠.١٩٣	١.٢٤٨	١٢.٠٦٩	١.٢٧٥	١٢.١٢٤	٣- الرشاقة .
٠.٤٥٧	٥.٠٦١	٦٢.٣٧٧	٤.١٨٥	٦١.٩٠٢	٤- مرونة العمود الفقري.
٠.٦٦٤	١.٩٨٢	٦.٠٢٣	٢.١٥٦	٦.٣٣٠	٥- الدقة .
٠.٥٢٧	١.٠٨٦	٤.٧٧٥	١.٠٥٩	٤.٦٤٩	٦- التوافق
٠.٣٦٧	٢.١٥٦	١٥.٨٨٣	٢.٢٥٨	١٦.٠٦٤	٧- تحمل عضلي
٠.٢٩٧	٠.٢٣٩	١.٥٥١	٠.٢٤٢	١.٥٣٥	٨- سرعة رد فعل .

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.٠٢٤

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث مما يدل على

تكافؤ المجموعتين في القدرات البدنية قبل تطبيق تجربة البحث

- أدوات البحث :

١. برنامج ترمينات الكي كونج المقترح. (اعداد الباحثة)

٢. استخدمت الباحثة نتائج الاختبار التطبيقي في نهاية الفصل الدراسي لتقييم مستوى الأداء في

الهجمة القاطعة المغيرة.

برنامج ترمينات الكي كونج المقترح

تم تحديد خطوات البرنامج بالرجوع للدراسات النظرية والمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة

بوضع برامج تعليمية في مجال المبارزة والمقابلات الشخصية لبعض أعضاء هيئة التدريس (تخصص

المبارزة) وخبراء الكي كونج (ملحق ١) وقد مر البرنامج بالخطوات الآتية:

(أ) تحديد الهدف العام للبرنامج:

البرنامج هو إعداد مجموعة من التمرينات لطالبات الفرقة الرابعة بالكلية لرفع مستوى أداء الهجمة القاطعة المغيرة لتحديد تأثير استخدام تمرينات الكي كونج على مستوى أداء الهجمة لقاطعة المغيرة لطالبات كلية التربية الرياضية.

(ب) الأسس التي يقوم عليها البرنامج :

تتطلب العملية التعليمية مراعاة بعض الأسس التي تساعد في تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية بفعالية وكفاءة فتشمل على مايلي :

- ١- تحديد برنامج تمرينات الكي كونج (ملحق ٣)
- ٢- تم تحديد الفترة الزمنية الملائمة للبرنامج تبعا للدراسات السابقة كدراسة هدي درويش (١٩٩٠) (١٤) ودراسة ليانج Liang (٢٠٠١) (٢١) طارق ربيع (٢٠١٢) (٩) وبالعرض على الخبراء (ملحق ١) وكانت الفترة الزمنية ثلاثة شهور أي ١٢ أسبوع بواقع ١٢ وحدة .
- ٣- اتسام البرنامج التعليمي بمبدأ الشمول بحيث تشتمل الوحدة التعليمية على مجموعة من التمرينات المتنوعة لإثارة دافعية الطالبات .
- ٤- يتناسب البرنامج مع خصائص عينة البحث.
- ٥- كما روعي في البرنامج مبدأ التدرج حيث يراعى التدرج في أداء التمرينات من السهل إلى الصعب ومن وضع الجلوس إلى وضع الوقوف وكذلك زيادة زمن أداء التمرين من ١٠ : ٢٠ ثانية .
- ٦- أداء التمرينات بملابس تسمح بحرية الحركة (الزي الرياضي) .
- ٧- تهيئة بيئة تعليمية لأداء التمرينات مع ملاحظة الطريقة الصحيحة لأخذ الشهيق وتفرغ الزفير أثناء التمرين بطريقة منتظمة وتلقائية
- ٨- أداء التمرينات في جو يسوده الهدوء مما يساعد على الاسترخاء والتركيز .
- ٩- التنوع في أداء التمرينات باستمرار باستخدام تمرينات استاتيكية وديناميكية .
- ١٠- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للطالبات أثناء الأداء .

(ج) تحديد محتوى البرنامج :

تم دمج محتوى البرنامج التعليمي واختياره من ثلاثة برامج (برنامج تمرينات الكي كونج الاستاتيكي - تمرينات الكي كونج الديناميك - تمرينات الكي كونج الوقائية) (ملحق ٢) مع ما يحققه البرنامج من رفع مستوى الأداء للطالبات بناء على آراء الخبراء على النحو التالي:

- تقسيم محتوى البرنامج إلى وحدات تعليمية تتضمن أداء تمرينات الكي كونج بالتدرج

- تحديد زمن أداء تمرينات الكي كونج وفى أى جزء من المحاضرة يمكن تطبيقها
 - تم عرض تمرينات الكي كونج من خلال (اللاب توب) على الطالبات وذلك لتوضيح بعض المفاهيم.
 - مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
 - زيادة دوافع التعلم لدى الطالبات بتوضيح أهمية ممارسة الكي كونج لهن .
- وقد تم تقسيم الوحدة التعليمية إلى الأجزاء الآتية :
- ١- المقدمة (جزء الإحماء العام والإحماء الخاص باستخدام تمرينات الكي كونج) بزمن (٣٠ - ٤٥) ق.
 - ٢- الجزء الأساسي (تعليم المهارة الجديدة - تثبيت مهارة سابقة) بزمن(٤٠) ق .
 - ٣- الجزء الختامي بزمن(٥) ق .
- ويوضح جدول (٥) أسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (٥)

أسلوب تنفيذ الوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الإعداد	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة	
	الوحدة الأولى والثانية	الوحدة الثالثة والرابعة	الوحدة الخامسة إلى عشر	طريقة التنفيذ	الزمن
جزء تمهيدي وينقسم إلى: أ- الإحماء	٢٠ق	١٥ق	١٠ق	إحماء عام لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة	١٠ق
ب- الإعداد البدني الخاص	٢٥ق	٣٠ق	٣٥ق	إعداد خاص باستخدام تمرينات الكي كونج + جملة لتمرينات الكي كونج	٣٥ق
الجزء الرئيسي	٤٠ق	٤٠ق	٤٠ق	- مراجعة بعض مهارات المباراة التي تم تعلمها. - تعليم إحدى مهارات المباراة طبقاً لمقرر المباراة بالسنة الأولى بالكلية.	٤٠ق
الجزء الختامي	٥ق	٥ق	٥ق	ممارسة تمرينات الكي كونج في شكل جملة	٥ق

وجداول (٦) يوضح برنامج تمرينات الكي كونج بجزء الإحماء بالوحدات التعليمية

جدول (٦)

برنامج الكي كونج بجزء الإحماء بالوحدات التعليمية الوحدات التعليمية

اسم التمرين	عدد التمارين	الوحدات
أوضاع الجسم الأساسية لتمارين الكي كونج الاستاتيكي مع أداء تمارين (التنفس التتابعي - التنفس العكسي - طريقة قطع التنفس)	٥	١
أداء التمرين الأول والثاني من تمارين الكي كونج الديناميك	٢	٢
أداء التمرين الثالث والرابع من تمارين الكي كونج الديناميك	٢	٣
أداء جملة من التمارين السابق تعلمها	-	٤
التمرين الخامس والسادس والسابع من تمارين الكي كونج الديناميك وربطها بالتنفس المناسب	٣	٥
التمرين الثامن من تمارين الكي كونج الديناميك و التمرين الأول (تمرين التنفس المنتظم) من التمارين الوقائية الثلاثة	٢	٦
مراجعة تمارين الكي كونج الاستاتيكي والديناميك في شكل جملة	-	٧
التمرين الثاني والثالث (تمرين الإطالة ، تمرين الدوائر الثنائية الرأسية) من التمارين الوقائية الثلاثة	٢	٨
التمرين الرابع والخامس (تمرين الدوائر الأفقية ، تمرين الدوائر الجانبية) من التمارين الوقائية الثلاثة	٢	٩
مراجعة على ما سبق من تمارين الكي كونج الاستاتيكي والديناميك وبعض التمارين الوقائية الثلاثة عشر. وأدائها في شكل جملة	-	١٠
التمرين السادس والسابع (تمرين طائر الكركي ، تمرين توصيل الطاقة العقلية) من التمارين الوقائية	٢	١١
مراجعة على ما سبق من تمارين الكي كونج الاستاتيكي والديناميك وبعض التمارين الوقائية . مع عمل جملة	-	١٢

سادساً: إجراءات البحث :

• الدراسة الاستطلاعية الأولى

الهدف :

- تحديد تمارين الكي كونج التي تتناسب مع عينة البحث

العينة :

٢٠ طالبة من المجتمع الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية .

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تم تحديد تمرينات الكي كونج التي تتناسب مع عينة البحث (بالعرض على الخبراء - ملحق ١).

• الدراسة الاستطلاعية الثانية

الهدف :

- تقنين اختبارات القدرات البدنية

العينة :

٢٠ طالبة من المجتمع الأصلي وخارج عينة الدراسة الأساسية .

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

تم التحقق من صدق وثبات أدوات البحث السابق تحديدها .

• القائم بالتدريس :

قامت الباحثة بالتدريس لمجموعتي البحث وذلك لضمان عدم دخول أى متغير خارجي.

• مكان التدريس :

تم توحيد المكان لمجموعتي البحث وهو صالة المباراة بالكلية .

* الدراسة الأساسية :

تم إجراء هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي (٢٠١٣/٢٠١٤)

(أ) القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لمجموعتي البحث في :

- القدرات البدنية

(ب) تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الكي كونج على المجموعة التجريبية وعددها ٤٠ طالبة

حيث استغرق البرنامج ١٢ أسبوعاً بواقع وحدة تعليمية أسبوعياً .

مكان التطبيق : - داخل صالة المباراة بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية .

(ج) القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج استخدمت الباحثة نتائج الاختبار التطبيقي في نهاية الفصل الدراسي لتقييم مستوى الأداء الهجمة القاطعة المغيرة كقياس بعدي.

المعالجات الإحصائية :

- المتوسط الحسابي.- الانحراف المعياري.

- اختبار ويلكوكسون للفروق بين المتوسطات.

- معامل ارتباط بيرسون

- اختبارات الفروق بين المتوسطات

سابعاً: عرض ومناقشة النتائج :

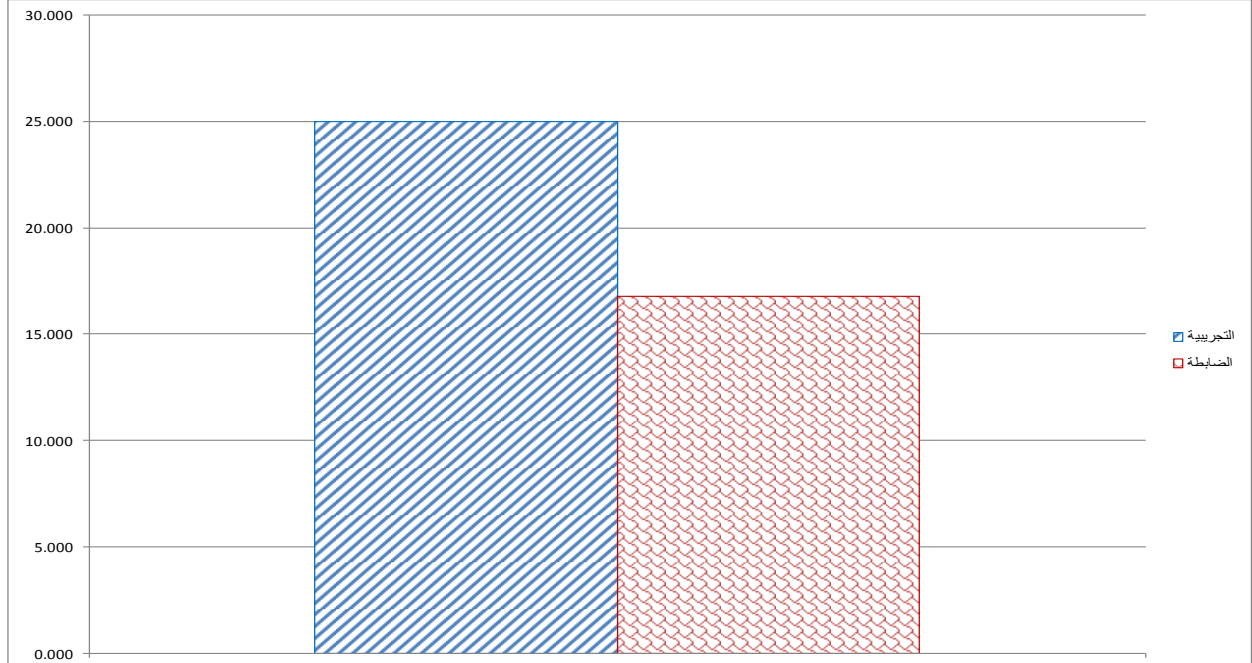
يوضح جدول (٧) الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في مستوى أداء جملة المباراة طبقاً لدرجات الاختبار التطبيقي في نهاية الفصل الدراسي

جدول (٧)

دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في مستوى أداء الهجمة القاطعة المغيرة

ت الفروق	المجموعة الضابطة ن = ٢٠		المجموعة التجريبية ن = ٢٠		المعالجات الإحصائية الاختبار
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	٤.٥١٣	١٦.٨٠٠	٢.٦٩٤	٢٥.٠٢٥	مستوى أداء جملة المباراة

* دال إحصائياً عند ٠.٠٥ (قيمة ت الجدولية = ٢.٠٢٤)



شكل (١) متوسطات مجموعتي البحث في مستوى أداء الهجمة القاطعة المغيرة

يتضح من جدول (٧) أن الفروق بين مجموعتي البحث بعد تطبيق البرنامج في مستوى أداء جملة المبارزة دالة إحصائياً مما يدل على تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تمرينات الكي كونج. وترجع الباحثة تفوق المجموعة التجريبية إلى استخدام برنامج تمرينات الكي كونج التي تساعد على دمج النشاط العقلي مع قوام الجسم والتنفس وهو يجمع بين التأمل والتنفس المنظم لتعزيز دوران الطاقة الحيوية في الجسم مما يساعد على رفع مستوى أداء الهجمة القاطعة المغيرة.

وتتفق هذه النتائج مع مذكره ثناء فؤاد وطارق على إبراهيم (٢٠٠٨) من أن أهمية رياضة الكي كونج في تكمن في كونها نظام للتدريب على التنفس العميق ، وتشتمل تمرينات الكي كونج على تمرين السكون " Jinggong " ، تمرين الحركة " Donggong " ، تمرين السكون والحركة معا " Jing-Donggong " وهي في مجملها تتحكم في التنفس بأنواعه الثلاثة الذي يؤدي إلى توازن الطاقة داخل الجسم (وتعتمد في أدائها على التنفس البطني العميق وتركيز الذهن والاسترخاء) والذي تم وضعه في نظام بدني مخطط يمكن للمتعلم أن يمارسه في أي وقت وأثناء ممارسة أي نشاط (٤١:٦)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشار إليه أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٧) أن التدريب والتعليم الحديث يتميز بزيادة الاتجاه إلي التخصصية Specific وبالتركيز علي متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي وبناء علي ذلك ازداد حجم تمرينات الإعداد الخاصة لكل خطط التدريب والتعليم، ويضيف أيضاً أنه بازدياد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية تزداد فاعلية الاستفادة من الإمكانيات الوظيفية للرياضي مثل الأجهزة الحديثة والتدريب والتعليم علي المرتفعات لزيادة مستوي القوة العضلية (١٥:٣-١٤)

ويؤكد يحيى فوزى محمد (٢٠٠٦) أن التمرين على رياضة الكي كونج نوع من التمرين الباطني للطاقة الحيوية والتمرين الظاهري للعضلات والعظام فلا يشمل هذا التدريب على حركات العظام والعضلات فحسب بل على حركات التنفس المتناسقة المنتظمة وخاصة حركة الحجاب الحاجز (٤:١٩)

ويؤكد طارق ربيع (٢٠١٢) على أهمية تمارين التحكم في التنفس لأنها تجعل نظام توزيع الأوكسجين أكثر كفاءة وتزيد القوة وتحمل كما أن ممارسة تمارين التحكم في التنفس تزيد من حجم الرئة وعدد كرات الدم الحمراء (١٥:١٠)

ويذكر إبراهيم نبيل (٢٠٠٥) أن المباراة تحتاج إلى التحمل بنوعيه التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي خاصة بعد تعديل أسلوب تنظيم البطولات وطول المباراة، حيث يلعب اللاعب ١٥ لمسة في ٩ دقائق لعباً متصلاً مما يبرز أهمية العمل الهوائي والذي يتحمله الجهازين الدوري والتنفسي أما بالنسبة للتحمل العضلي فيتمثل في الوقوف لمدة طويلة في حالة شد عضلي متوسط مما يتطلب تحملاً عضلياً في عضلات الكتفين (٣٩:١)

ولقد أثبتت الدراسات العلمية المرتبطة بهذا المجال مثل دراسة كل من ليو كسيانج يانج Liu. xiangyang (١٩٩١) (٢٤)، ليو ميمورا Liu. mimura, K,K, (٢٠٠٢) (٢٥) أن الأداء المتواصل لتمارين الكي كونج يؤدي إلى إعادة توازن الطاقة وتحسين الدورة الدموية وضبط الجهاز العصبي وبالتالي تعمل علي رفع وكفاءة عمل جميع أجهزة الجسم.

ويشير كل من طارق ربيع (٢٠١٠) وهيلينا عبد الله (٢٠٠٢) أن رياضة الكي كونج تعد من الأنشطة الرياضية التي لها تأثير إيجابي وفعال على مختلف النواحي البدنية والنفسية والعقلية وذلك لدورها المؤثر في تدريب الجسم والعقل وتنشيط الطاقة الحيوية الداخلية فضلاً عن كونها اقتصادية إلى درجة كبيرة من حيث الوقت والتكلفة وبذلك فهي تحافظ بل وتزيد من طاقة الإنسان أثناء التدريب وذلك على العكس من ممارسة الرياضات الأخرى التي تعد استهلاكاً للطاقة وذلك لان طبيعة حركات الكي كونج ليس الهدف منها التدريب العضلي بقدر ما هي تركيز على التدريب الداخلي للجسم لتنشيط الطاقة الحيوية داخل الجسم وتدريب العقل فهي تجمع بين التدريب الداخلي والتدريب الظاهري وذلك عن طريق الصفاء الذهني والتركيز والتأمل في الحركة الذي ينتج عن السكون وأيضاً الشكل الدائري المستمر وسلسلة الوقفات والحركات البطيئة التي تتصف بها هذه الرياضة. (١٠)(١٧)

كما يشير كل من هوبين (١٩٨٩) وجونج باو Gongbao, Y (١٩٩٥) إلى أن التدريب على تمارين الكي كونج بشكل منتظم يزيد خاصية المطاطية لأنسجة الرئة وتعميق عملية التنفس داخل الصدر والتي تساعد بدوها في أعاققة تكوين العظام المتعلقة بالأنسجة الغضروفية للصلوع وبالتالي يؤدي إلى زيادة السعة الحيوية السريعة للرتنين . (١٦ : ٨ - ١١) (٢٢ : ٩٥ - ٩٦) .

ورياضة المبارزة من الرياضات التي تتميز بتحركاتها غير المكررة مع دوام الأداء الحركي المهاري السريع رغم طول زمن المنافسة فهي تتميز بالخفة في الحركة وسهولة تغيير الاتجاه فاللعب بالنصل وأداء التهويشات، وحركات الذراعين الإعدادية كل هذا يحتاج إلي تحمل عضلي وتنفسي لاستمرار التبارز لمدة طويلة (١٨٧:٣٠)

ومما سبق يتحقق صحة فرض الدراسة.

ثامناً : الاستخلاصات :

١- يؤثر برنامج تمارينات التنفس الصينية (الكي كونج) المقترح تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء جملة المبارزة لطالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية.

تاسعاً: التوصيات :

١- تطبيق برنامج تمارينات التنفس الصينية (الكي كونج) المقترح في المجال الرياضي عامة ورياضة المبارزة لما له من تأثير إيجابي على رفع مستوى الأداء المهاري.

٢- إجراء دراسات مشابهة تتناول تمارينات التنفس الصينية (الكي كونج) في رياضات أخرى.

٣- ضرورة إدخال تمارينات التنفس الصينية (الكي كونج) ضمن مقررات الأنشطة الرياضية الأخرى بالكلية لرفع مستوى الأداء المهاري.

٤- نشر الوعي بأهمية تمارينات التنفس الصينية (الكي كونج) وأهمية ممارستها في جميع الأنشطة الرياضية على مستوى كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية.

٥- إعداد كوادر رياضية متخصصة تؤهلهم للعمل في مجال الرياضات الصحية.

المراجع:

المراجع العربية

١- إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥) : الأسس الفنية للمبارزة ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة

٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٩): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة

٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٩): فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة

٤- أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٧): المبادئ الأساسية في المبارزة، الجزء الأول، ط٢، دار الطباعة الحرة، الإسكندرية

٥- السيد سامي صلاح الدين (٢٠٠٢): استراتيجية التوقيت الهجومي وتأثيرها على مستوى الأداء لدى لاعبي المباراة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.

٦- ثناء فؤاد وطارق على إبراهيم (٢٠٠٨): الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، منشأة المعارف .

٧- دار النشر باللغات الأجنبية (١٩٨٩): ألعاب ووشو الصينية ، بكين ، الصين ، ١٩٨٩.

٨- دار النشر باللغات الأجنبية (١٩٨٨): تيشيقونغ رياضة تقليديه صينية ، بكين ، الصين ، ١٩٨٨.

٩- طارق علي ربيع (٢٠١٠) : الدليل العلمي للطب الصيني في المجال الرياضي ، دار الوفاء .

١٠- طارق علي ربيع (٢٠١٢): تمرينات الطاقة الحيوية والعلاج الذاتي ، دار الوفاء ، الإسكندرية .

١١- عصام عبد الخالق (١٩٩٩): التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات "، ط ٩ ، دار المعارف ، القاهرة

١٢- فتنات جبريل، محروسة علي، وفاء درويش، صباح صقر(٢٠١٢): المباراة بين النظرية والتطبيق، ط٤، ملتقى الفكر، الإسكندرية.

١٣- محمد حسن علاوي، نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي، ط٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٤.

١٤- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ط٤ ، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩

١٥- هدى مصطفى درويش(١٩٩٠) : تقييم الحالة الوظيفية الميكانيكية للجهاز التنفسي والأداء الحركي في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، العدد الثالث.

١٦- هويين (١٩٨٩): طب إعادة الاعتبار الصحي - ترجمة محمد محمود شعبان ، دار النشر للغات الأجنبية ، بكين ، الصين.

١٧- هيلينا عبد الله(٢٠٠٢) : الحجامة الحديثة علم حديث ، ترجمة محمد فكرى أنور، العربية للطباعة والنشر ، القاهرة .

- ١٨- وفاء درويش، غادة عمر محمد (٢٠١١): تأثير التصور العقلي على تحسين مستوى أداء مهارات الهجوم المركب فى المبارزة، المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، مجلد ٤٣، ص ص ١٦٧-١٩٤
- ١٩- يحيى فوزى محمد (٢٠٠٦): التاي جى رياضة - وقاية - علاج، دار الفكر العربي، القاهرة.

المراجع الأجنبية

- 20- Aido Nadi (1994): On fencing, Publishers printed in the United States of America, Institute for Sport and Human Performance, University of Oregon
- 21- Fredric Semoi (1996): Fencing the world's oldest modern sportm the National broadcasting company, Colorado, USA,
- 22- Gongbao, Y. : (1991), Wushu Exercise for life Enhancement, published by foreign languages press, Beijine, China
- 23- Liang, Y . W(2001). : Effects of exercises for taiji quan of many years on cardiopulmonary function on senior people, journal of physical education chanqzhou, PRC.
- 24- Liu, xiangyang (1991) : Physiological effects of a 7- week taiji exercise combined with Qigony, proquest,.
- 25- Liu, Y., Mimura, K., Ikuda, k(2003).: physiological benefits of 24-style taijiquan exercise in middle egged women, Behavior science, Human Science Department, Osaka University.
- 26- Maxwell Regaret(1995): Foil Saber and Epee Fencing skills , Safety Operation and Response Sibilates, America
- 27- Nick Evangleista (1996): The art and science of fencing Publishers printed in the United States of America
- 28- Simmonds A.T & Morton E.D (1994) Fencing to win, printed in great Britain,
- 29- Wang, J.S., Chen, S.Y., Wong, M.K(2002) : Taichi chuan training is associated with enhanced endothelium dependent dilation in skin vasculature of health old men, Department of physical therapy chan Gung University, Taiwan.
- 30- Wyrick, W., (1971): fencing w.b, sawunders co, Philadelphia, London,