

" تأثير تدريبات الكى كونج على بعض معدلات الاستشفاء البدنى ومقياس الأداء الفنى لليوم في التايكوندو"

ا.م.د/ سيد ابوزيد

كلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

إن من مهام البحث العلمى وضع حلول مناسبة للوصول الى أفضل النتائج من خلال التعرف على جميع الأفكار المختلفة لتحقيق تقدم ملموس ووضعها للتجربة وعملية الاستشفاء في المجال الرياضى تعتبر من ضمن المعوقات التي تمنع الوصول الى المستويات المتقدمة لان استمرار اللاعب بنشاط بدني اعلى من إمكاناته يؤدي الى زيادة التعب بشكل اعلى من المعدل الطبيعي والوصول الى حالة الإجهاد والإرهاق البدني والنفسي والوظيفي فتصبح عملية التدريب عملية معكوسة على مستوى الأداء بالسلب ويتعرض الفرد الى الإصابات البدنية أو حدوث خلا أو قصور في عمل الأجهزة الوظيفية الداخلية للجسم وبالتالي عدم القدرة على الاستمرار في النشاط (٢٧)

وتطوير مستوى الأداء وتأخير ظهور التعب من الأمور الهامة لأن ظهور التعب يؤثر بصورة سلبية على الأداء البدني والمهارى والخطى. (١٤ : ٢)
وتعتبر مشكلة الاستشفاء والتخلص من التعب لدي الرياضيين يحتل المكانة الأولى من حيث الأهمية، بل لقد أصبحت هي الاتجاه الجديد للارتقاء بمستوي النتائج الرياضية وإذا اعتبرنا الرياضي طائر يحلق إلى آفاق المستويات العليا فإنه إذا كان أحد جناحيه هو حمل التدريب فإن الجناح الآخر هو الاستشفاء. (١ : ٣٥)

يهدف تأثير أعمال التدريب بشكل رئيسي في النظام الغربي الحديث للتدريب البدني، إلى تطوير القدرات الوظيفية للجهاز العضلي الهيكلي، وفي الوقت نفسه ويتم ترك تطوير قدرات التنظيم الذاتي من الإرادة والحالة النفسية للرياضي في حين نجد الرياضيون الصينيون يحققون إنجازات عالية في مختلف الرياضات فى المسابقات ذات المستوى العالمى بما فيها الألعاب الأولمبية ويرجع ذلك الى نظام التدريب. (٢٥ : ١١٦)

البومزا هي مجموعة من الضربات والركلات واللكمات ترفع قدرة لاعب على الهجوم والدفاع فيتخيل خصم واحد أو أكثر وهي حصيلة الحركات الفنية والأساسية وهي نشاط من أنشطة التايكوندو

تمارس بدون احتكاك مع المنافس وتمارس لأغراض مختلفة كالترقى في الأحزمة والتمرين للدفاع عن النفس، والتهيئة لمباريات النزال (الكروجي) وتشمل البومزا ١٧ مجموعة.

وللوصول لمستوى مقبول لابد من التدريب بمتوسط ستة أيام في الأسبوع بحد أقصى ٤ ساعات و ٤٠ دقيقة في اليوم بشدة لا تقل عن ٨٠ % من معدل القلب. (٢٠ : ١١٧)

ونتيجة لهذا التدريب المكثف، هناك إمكانية إصابة للاعبين حيث أظهرت دراسة أجريت في كوريا الجنوبية أن انتشار إصابات الإفراط المزمّن للاعبين البومزا هو ٧١٪، في حين أن دراسة مماثلة في كندا كانت ٧٣٪ بسبب تنفيذ إجهاد للأنسجة العضلية والأوتار بشكل يتجاوز قدرتها فيؤدي إلى تكرار الضغوط أو الصدمات الدقيقة. (١٥ : ١٨)

قد ارتفع معدل انتشار الإصابات المزمنة المفترطة (٣٢%) في النساء أكثر من الرجال وأن معظم الإصابات الشديدة الشائعة بين لاعبي البومزا هي الإفراط المزمّن مما يسبب تلفاً دقيقاً للأنسجة لعدم توفير الوقت الكافي للراحة والعودة إلى الحالة الطبيعية ناتجة عن الحمل الزائد المتكرر على (العظام والعضلات والأوتار وما إلى ذلك). (١٩ : ٣٣١)

ولذا يجب تحليل لمقياس الاكتات في الدم كل فترة للتعرف على مستوى أداء اللاعب حيث وجد فروق بين كل بومزا من نوع التاجوك وبومزا الحزام الأسود بعد ٥ دقائق وبرجع هذا الاختلاف لزمّن أداء كل بومزا (٢٣ : ٢٥)

وتأثير وسائل الاستشفاء غير التقليدية على أداء الرياضيين لم يدرس عملياً، والتي تشمل: "اليوجا وتأمل والتنويم المغناطيسي الذاتي و كى كونج". (٢٨)

وللحفاظ على قوة الجسم يجب أن يكون انتشار الطاقة الداخلية بشكل سلس لجميع أجزاء الجسم بواسطة خلايا الدم السليمة لحمل المواد الغذائية والأكسجين وأيضاً تخزين الطاقة الزائدة وإطلاقها عند الحاجة. (٧ : ٢٤)

تمارين الكي كونج تهدف الى الحفاظ على الصحة بتنظيم تدفق الطاقة الحيوية (تشي) في خطوط الطول (مسارات تدفق الطاقة)، للحركات التأملية التي تمارس بأداء بطيء، ومنسقة، للسيطرة على وضع الجسم في الفضاء، ونقل الوزن تدريجيا من الساق إلى الساق، وتركيز على الحركة، والاسترخاء من الجسم وسكون العقل وهي أشكال من الحركات اكتسبت شعبية في جميع أنحاء العالم مستمدة من الطب الصيني التقليدي ب. (١٦: ٢٢) (٢٢: 22).

وهناك نوعان من كي كونج: نشط وسلبي فانشط هي الحركات المرئية والسلبي يكون الجسم ثابتاً، كلا النوعين يؤديا الى علاج الإضرابات المختلفة التي توقف من انتشار الطاقة الحيوية في مساراتها بالجسم فيتم تحسين حالة الفرد وتعمل على تعزيز الجهاز العصبي، وتنظيم التمثيل الغذائي، وتبادل الحرارة، والحفاظ على ضغط السوائل والتوازن الحمضي والقلوي والوظائف الداخلية، والتي بدونهم من المستحيل تطوير، وتحسين الجهاز العضلي الهيكلي لتحسين فعالية الأنشطة البدنية بشكل كبير. (٢٦: ١٣٤)

حيث تتطوى تمارين الكي كونج على ٤ عناصر أساسية: الحركة، والتركيز على التنفس، والصفاء الذهني والاسترخاء و تتكون الحركة المثالية من حركات ديناميكية انسيابية بطيئة ومريحة من أوضاع ثابتة ، أو حركة حرة متكررة والتركيز أثناء التنفس يمد العقل بالأكسجين والهدوء والطاقة إلى الجسم من خلال نمط تنفس محدد مثل استنشاق أثناء رفع الذراع ببطء والزفير أثناء خفض الذراعين ببطء وقد يكون التنفس بطيئاً أو سريعاً أو ممسكاً لفترات زمنية مختلفة ويرتبط تغيير نمط التنفس بتغيير وظيفة الجهاز العصبي اللاإرادي وهناك عدة أنماط من أشكال التأمل، كالتركيز على إدراك التنفس أو الحركة ويستخدم العقل لتوجيه حركة تشي (طاقة الحياة) ويتطلب حالة عميقة من الاسترخاء البدني والعقلي أثناء الممارسة و الاسترخاء العميق هو الهدف من التدريب و كل عنصر يثير العديد من الفوائد الصحية والجمع بين العناصر ال ٤ فوائد أكثر من عنصر واحد أن ممارسة الكي كونج يساعد على تحسين وظائف القلب والتنفس و الجهاز العصبي اللاإرادي، والتي تسهم في تحسين الحالة الوظيفية للجسم والمخ وتحسين الأداء. (١٨: ٤) (13: ١٣١)

تتكون تمارين الكي كونج " الطاقة" من مئات الأنواع المختلفة لغرض تطوير التحكم في الطاقة الداخلية و تنقسم إلى ثلاث فئات: الطبية، العسكرية، و الروحية و في مجال فنون الدفاع عن النفس ذات شقين: الأول لتعزيز الجسم و حمايته من الهجمات والثاني بناء الطاقة الداخلية (تشي) للهجوم أو دفع المنافس و يتم ذلك بالسيطرة العقلية لنقل الطاقة الداخلية في قنوات محددة، تماما مثل تدفق الدم عبر الأوردة والشرايين و التأمل هو أساس التدريب في تطوير السيطرة العقلية لنقل الطاقة الداخلية لأنها تسمح بالتركيز على الجانب العقلي (بدلا من الجسدي) و الاسترخاء أثناء الوقوف بوضع معين لفترات طويلة و كلمة "تشي" تترجم إلى "قوة الحياة" وفي الكتب المدرسية للعلوم الصينية هي الكلمة المستخدمة ل "الأكسجين" لصقل الطاقة الداخلية، وتعميمها ، وتحقيق التوازن في جميع أنحاء الجسم ، وتطوير السيطرة عليها باستخدام التحكم في التنفس، وأوضاع الجسم، و استرخاء العضلات، والتصور العقلي لتوجيه تشي في الدورة الدموية . (12): (٣٥ - ٤٠)

في كي كونج يتكون نظام الطاقة من ٢٠ خط طول أو قناة رئيسية تنقسم الى ١٢ أساسية ترتبط بأعضاء داخلية محددة وهي: القلب ، الأمعاء الدقيقة ، المثانة ، الكلى ، غشاء القلب ، المرارة، الكبد، الرئتين، الأمعاء الغليظة ،المعدة والطحال هي 'النقاط' على طول خط الطول التي لها وظائف محددة جدا و ٨ استثنائية تنقسم إلى مجموعتين كل مجموعة من أربعة مجاميع أولية ترتبط بالجذع ومجموعة ثانوية ترتبط بالذراعين والساقين و ٢٠ خط الطول (القنوات) تشكل العدد الكامل في الجسم وهناك مجموعة أخرى من المراكز الهامة المستخدمة بشكل خاص وتسمى مراكز الطاقة الثلاثة. وتقع في أسفل البطن، ومنتصف الصدر ووسط الرأس ويعمل كي كونج من خلال التأثير على هذه القنوات والمراكز لزيادة حجم وتيرة الطاقة ووضعها تحت السيطرة الواعية. (17): (٩ - ١٤)

وتعددت الدراسات التي اهتمت بالتعرف على تأثير تمارينات الكي كونج كدراسة بدور محمد البيلي (٢٠١٤) (٣) للتعرف على تأثير تمارينات الكي كونج في تعلم مهارة التصويب الكيراجي للطلبات و دراسة كوماروفا وآخرون Komarova et al (٢٠١٤) (٢٥) للتعرف على تأثير تمارينات الكي كونج في معدلات الاستشفاء للملاكمين ودراسة أسماء احمد صالح (٢٠١٤) (٢) للتعرف على تأثير تمارينات الكي كونج في الكفاءة التنفسية و مستوى الأداء المهارى

للسباحين و دراسة أمنية محمد منصور (٢٠١٥) (٤) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج في تعلم مهارة التصويب السلمى في كرة السلة و دراسة على احمد عبد الرحمن (٢٠١٦) (٨) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج في تعلم مهارات الكاتا الأولى (هيان - شودان) في رياضة الكاراتيه ودراسة مهند محمود رشيد (٢٠١٦) (١١) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج على الشوارد الحرة للاعبى الكونغ فو و دراسة جيهان رفعت عطاالله و أسماء احمد صالح (٢٠١٦) (٥) للتعرف على تأثير تمارين اليوجا والكي كونج لعلاج صعوبات التنفس في السباحة و دراسة محمد عبد العزيز عبد الرجال (٢٠١٧) (٩) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج في المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم ودراسة حسنين فلاح حسن (٢٠١٨) (٦) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج على الشوارد الحرة التلف و العضلي للعدائين ودراسة عباس خليل إبراهيم (٢٠١٩) (٧) لرفع الكفاءة التنفسية للاعبى التنس ودراسة تاي يون كيم و جونج هيون كيم Tae Yoon Kima, Jung Hyun Kim (٢٠٢٠) (٢١) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج في كرة السلة و التي أثبتت أن الأداء لتمرينات الكي كونج يؤدي إلي إعادة توازن الطاقة وتحسين الدورة الدموية وضبط الجهاز العصبي وبالتالي تعمل علي رفع وكفاءة عمل جميع أجهزة الجسم وتحسن مستوى الأداء المهارى .

مما سبق يتضح مدى العبء الواقع على لاعبي البومزا ومدى أهمية عملية الاستشفاء البدنى بسبب طبيعة الأداء وظروف التدريب الخاصة للوصول الى مستوى متقدم ، والتي تؤدي الى ظهور الإجهاد المفرط المزمن و كذلك أهمية وحداثة التدريبات الكي كونج في المجال الرياضي عامة ورياضة التايكوندو خاصة، و كان من الضروري البحث باتجاهات تدريبية لتحقيق مستوى تدريبي متقدم ينتقل أثرها لمستوى المنافسة و تقليل الآثار الناتجة من شدة الحمل المطبق و فى حدود علم الباحث قلة الدراسات التى تبحث في علاقة تدريبات الكي كونج على بعض معدلات الاستشفاء البدنى ومقياس الأداء الفني للبومزا للاعبى التايكوندو بوجه خاص وبخاصة فى البيئة العربية الأمر الذى دعا الباحث إلى إجراء البحث وحيث أن الباحث يسعى للاستفادة من الأساليب الجديدة ذات الصلة ويخضعها للتجريب فكانت فكرة البحث فى التعرف على تأثير تدريبات الكي كونج على بعض معدلات الاستشفاء البدنى ومقياس الأداء الفني للبومزا للاعبى التايكوندو

هدف البحث:

يهدف البحث في التعرف على تأثير تدريبات الكي كونج على بعض معدلات الاستشفاء البدنى ومقياس الأداء الفني للبويزا في التايكوندو

فرض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي ونسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض معدلات الاستشفاء البدنى ومقياس الأداء الفني للبويزا في التايكوندو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث.

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي بالمجموعتين التجريبية والضابطة بالقياس القبلي والبعدي على أساس التكافؤ.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية لعدد (١٢) لاعب المرحلة العمرية تحت (١٧) سنة من الحاصلين على الحزام الأحمر على الأقل من نادى ٢٣ يوليو الرياضى والمسجلين بالاتحاد المصرى للتايكوندو للموسم ٢٠١٩ / ٢٠٢٠ م، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين تجريبية وضابطة ليكون عدد المجموعة الواحدة (٦) لاعبين.

المجال المكاني: التطبيق والقياسات القبلية والبعدي بنادى ٢٣ يوليو الرياضى.

المجال الزمنى: التطبيق خلال الفترة الزمنية من ١٢ / ١١ / ٢٠١٩ م وحتى ١٩ / ١ / ٢٠٢٠ م.

توزيع أفراد عينة البحث توزيعاً اعتدالياً:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والمتغيرات الأساسية وبعض معدلات الاستشفاء البدني ومقياس الأداء الفني لليومزا في التايكوندو للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد البحث ن=١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
الطول	سم	18.7167	18.5500	.61175	-.223	.609
الوزن	كجم	172.0000	172.0000	1.04447	-.856	-.574
السن	سنة	70.2250	70.2000	.15448	-.935	.388
النبض	ن / ق	140.5833	140.0000	1.72986	-.443	.906
الضغط الانقباضي	ملم / زئبق	150.9167	150.5000	1.31137	-.972	.471
الضغط الانبساطي	ملم / زئبق	87.6667	87.5000	.77850	-.792	.719
كتم النفس	ث	31.6667	31.5000	1.07309	.905	.804
التنفس	عدد/ق	26.9167	27.0000	1.50504	-.111	-.408
لاكتك	مل/لتر	4.9507	4.9905	.13350	-.600	-.786
مستوى	درجة	4.2667	4.2500	.12309	-.449	.416

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع معاملات التفطح قد انحصرت بين (± 1) و كذلك جميع معاملات الالتواء قد انحصرت بين (± 3) مما يدل على أن مجتمع البحث يخلو من عيوب التوزيع وبالتالي يدل على اعتدالية منحنى البيانات وتجانس أفراد العينة في تلك القياسات

-تكافؤ عينة البحث:

جدول (٢) دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الأساسية وبعض معدلات الاستشفاء البدني ومقياس الأداء الفني لليومزا في

التايكوندو قيد البحث ن = ٦

ت	الفرق بين المتوسطين	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
-0.643	-0.23333	0.80664	18.8333	0.37417	18.6000	سم	الطول
0.535	0.33333	1.16905	171.8333	0.98319	172.0000	كجم	الوزن
1.357	0.11667	0.15055	70.1667	0.14720	70.2833	سنة	السن
1.190	0.16667	1.09545	140.0000	2.13698	141.1667	ن / ق	النبض
0.210	0.16667	1.47196	150.8333	1.26491	151.0000	ملم / زئبق	الضغط الانقباضي
0.000	0.00000	0.81650	87.6667	0.81650	87.6667	ملم / زئبق	الضغط الانبساطي
-0.520	-0.33333	0.75277	31.8333	1.37840	31.5000	ث	كتم النفس
-0.183	-0.16667	1.41421	27.0000	1.72240	26.8333	عدد/ق	التنفس
0.618	0.04900	0.13872	4.9262	0.13611	4.9752	مل/لتر	لاكتك
0.933	0.06667	0.10328	4.2333	0.14142	4.3000	درجة	مستوى

قيمة ت الجدولية عند مستوى 0,05 = 2,071

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

أدوات جمع البيانات:

جهاز رستاميتير لقياس الطول سم - ميزان طبي لقياس الوزن كجم - ساعة إيقاف ث - ساعة بيورير BEURER لقياس معدل النبض - جهاز قياس الضغط زئبقي سفجو مانوميتر - سماعة طبية - جهاز لاكتك ميتر Lactic meter لقياس نسبة حمض الاكتك - بساط تايفونو قانوني - استمارة تسجيل البيانات

القياسات المستخدمة في البحث: مرفق (٢)

١- القياسات الفسيولوجية: معدل النبض في الدقيقة - قياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى - عدد مرات التنفس في الدقيقة - كتم النفس - مستوى حمض الاكتك في الدم بعد ٥ دقائق من الوحدة التدريبية (٥ : ١٦٩)

٢- اختبارا مستوى الأداء: نموذج تقييم المستوى من الاتحاد العالمى للتايكوندو

خطوات تنفيذ البحث

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت على العينة الاستطلاعية يوم الخميس ٣١/١٠/٢٠١٩ م إلى الأحد ٣/١١/٢٠١٩ م للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة والتأكد من فهم واستيعاب الأيدى المساعدة لواجباتها ومهامها واكتشاف الصعوبات والعمل على حلها والتحقق من نقاط تنفيذ التدريبات من حيث الزمن ومرات التكرار وتمت تجربة وحدة على عينة البحث الاستطلاعية وحققت الدراسة أهدافها.

القياسات القبليّة:

تم إجراء القياس القبلي للمجموعتين فى الفترة من الثلاثاء ٥/١١/٢٠١٩ م إلى الخميس ٧/١١/٢٠١٩ م وتم تطبيق جميع القياسات بطريقة موحدة على أفراد العينة.

تنفيذ المحتوى التدريبى:

تم التطبيق لمدة (١٠) أسبوع بدأت من يوم الثلاثاء ١٢/١١/٢٠١٩ م وانتهت يوم الأحد ١٩/١١/٢٠٢٠ م بواقع ثلاث وحدات تدريبية فى أيام الثلاثاء - الخميس - الأحد، من كل أسبوع تستمر وحدة التدريب من ٦٠ : ٩٠ دقيقة وتكون - فى بداية وحدات التدريب تمارين الإحماء العام تستمر من ١٠ : ١٥ دقيقة - الجزء المخصص للتمرينات من ٣٠ إلى ٣٥ ق من الإعداد البدنى والمهارى - وفى نهاية الوحدة التدريبية تمرينات تهدئة لمدة ٥ دقائق على أفراد المجموعة التجريبية والتي تقوم بتطبيق المتغير التجريبى مرفق (٢) و (٣).

جدول (٣) التوزيع الزمني للوحدات التدريبية

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي	الخصائص العامة للبرنامج التدريبي المقترح
عدد أسابيع التنفيذ للأحمال التدريبية	١٠ أسابيع
عدد وحدات التدريب الكلية بالبرنامج	٣٠ وحدة
عدد الوحدات التدريبية المنفذة بالأسبوع	٣ وحدات
أيام التدريب الأسبوعية	الأحد - الثلاثاء - الخميس
مدة تطبيق التدريبات بالوحدة	٣٠ إلى ٣٥ ق
متوسط زمن تطبيق التدريبات بالبرنامج	٩٧٥ ق

محتويات الأسابيع التدريبية خلال البرنامج التدريبي. مرفق (٣)

المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه تمت المعالجات الإحصائية وفق نتائج القياسات باستخدام برنامج

الحزمة الإحصائية للبحوث التربوية SPSS

عرض النتائج ومناقشتها:

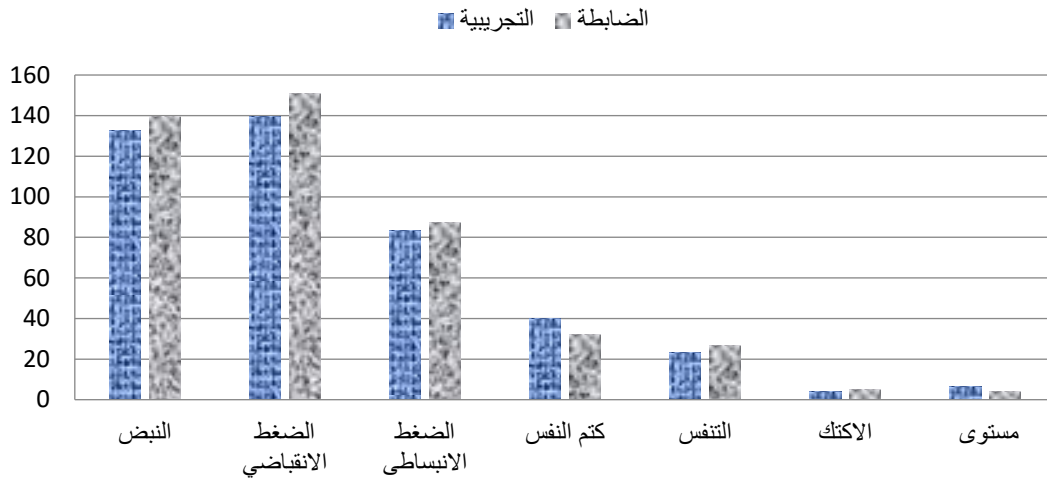
جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض معدلات

الاستشفاء البدني ومقياس الأداء الفني للبويزا في التايكوندو قيد البحث ن = ٦

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت المحسوبة	نسبة التحسن %
	ع±	س	ع±	س			
النبض	1.87083	132.5000	.51640	139.6667	-7.16667	9.045	5.4
الضغط الانقباضي	1.21106	139.6667	1.47196	150.8333	-11.16667	14.350	7.99
الضغط الانبساطي	1.16905	83.1667	1.03280	87.3333	-4.16667	6.543	5.01
كتم النفس	1.16905	40.1667	.40825	32.1667	8.00000	15.825	19.91
التنفس	1.83485	23.1667	1.16905	26.8333	-3.66667	4.128	15.82
لاكتك	.04355	4.1183	.10640	4.8095	-.69117	14.725	16.78
مستوى	.21602	6.4667	.15055	4.2667	2.20000	20.466	34.02

مستوى الدلالة عند ٠,٠٥ = ٢,٥٧١



شكل رقم (١)

جدول (٥) معنويات حجم التأثير للمتغيرات قيد البحث وفقا لمعدلات كوهن ن = ١٢

المتغيرات	الفرق بين المتوسطين	\pm ع	ت	ايتا ^٢	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
النبض	-7.16667	3.96481	-9.045	.891	2.85	ضخم
الضغط الانقباضي	-11.16666	5.97152	-14.35	.954	4.55	ضخم
الضغط الانبساطي	-4.16667	2.41680	-6.543	.811	2.07	ضخم
كتم النفس	8.00000	4.26046	15.825	.962	5.03	ضخم
التنفس	-3.66667	2.41209	-4.128	.630	1.30	كبير
لاكتك	-0.69117	.36918	-14.72	.956	5.22	ضخم
مستوى	2.20000	1.16255	20.466	.977	6.51	ضخم

مستويات حجم التأثير: $0.20 \leq$ صغير $> 0.50 \leq$ متوسط $> 0.80 \leq$ كبير $> 1.10 \leq$

كبير جدا $> 1.50 \leq$ ضخم

يتضح من جدول (٤) والشكل رقم (١) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في بعض معدلات الاستشفاء البدني ومقياس الأداء الفني للبويزا في التايكوندو قيد البحث حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين

(4.128) كأقل قيمة دلالة إحصائية في قياس (التنفس) و(20.466) كأعلى قيمة دلالة إحصائية في قياس (مستوى الأداء), كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (5.01%) كأقل نسبة تحسن في قياس (الضغط الانبساطي) و (34.02%) كأعلى نسبة تحسن في قياس (مستوى الأداء) يتضح من الجدول (٥) إن قيم حجم التأثير حققت مستوى كبير في قياس (التنفس) و باقي القياسات حققت مستوى ضخم مما يؤكد على فاعلية برنامج تدريبات الكي كونج في وتحقيق الهدف منها .

ويرجع الباحث ارتفاع نسب التحسن وحجم التأثير للقياس البعدي بين المجموعتين إلى تأثير توجيه وتطبيق تدريبات الكي كونج والذي طبق بالوحدة التدريبية والتي رعيت عند اختيارها أن تكون متعددة الأشكال ثابتة ومتحركة ومختلطة مما أدى ذلك إلى التأثير الإيجابي على نتائج القياسات ومستوى أداء البومزا قيد البحث حيث كانت الفروق في متوسطات القياسات البعدية ونسب التحسن وحجم التأثير لصالح المجموعة التجريبية

ويرجع الباحث هذا التحسن الى التأثير الايجابي لتمرينات الكي كونج والتي عملت على تحسين سير الطاقة الحيوية في جميع أجزاء الجسم كزيادة من خاصية المطاطية لأنسجة الرئة وبالتالي زيادة السعة الحيوية للرئتين مما اثر في زيادة الأكسجين في أنسجة الرئة وحسنت من عمليات التنفس وكذلك تحسين وتنظيم وظيفة الجهاز العصبي المركزي وتحسين التركيز بين الأعضاء المختلفة للجسم وزيادة ديناميكية الدورة الدموية بالمخ والذي بدور انعكس علي رفع فعالية أداء المخ

لان في الطب الصيني التقليدي أن سبب الأمراض وجود خلل في تدفق الطاقة الداخلية حيث أن من المفترض أن تنتشر بحرية في جميع أنحاء الجسم على طول "القنوات" أو "خطوط الطول" وبسبب انسداد أو تسرب في خطوط الطول، يتم تعطيل هذا التدفق للطاقة وتتراكم في بعض أجزاء الجسم وتتناقص وتضعف في أجزاء أخرى (١٢: ٣٧)

و تتفق نتائج هذا البحث مع النتائج التي توصل إليها دراسة بدور محمد البيلي (٢٠١٤) (٣) للتعرف على تأثير تمرينات الكي كونج في تعلم مهارة التصويب الكراجي للطالبات و دراسة آنا كوماروفا وآخرون Komarova Anna et al (٢٠١٤) (٢٥) للتعرف على تأثير تمرينات الكي كونج في معدلات الاستشفاء للملاكمة ودراسة أسماء احمد صالح (٢٠١٤) (٢) للتعرف على تأثير تمرينات الكي كونج في الكفاءة التنفسية و مستوى الأداء المهارى للسباحين و

دراسة أمنية محمد منصور (٢٠١٥) (٤) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج في تعلم مهارة التصويب السلمى في كرة السلة و دراسة على احمد عبد الرحمن (٢٠١٦) (٨) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج في تعلم مهارات الكاتا الأولى (هيان - شودان) في رياضة الكاراتيه ودراسة مهند محمود رشيد (٢٠١٦) (١١) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج في الشوارد الحرة للاعبى الكونغ فو و دراسة جيهان رفعت عطاالله و أسماء احمد صالح (٢٠١٦) (٥) للتعرف على تأثير تمارين اليوجا والكي كونج لعلاج صعوبات التنفس في السباحة و دراسة محمد عبد العزيز عبد الرجال (٢٠١٧) (٩) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج في المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم ودراسة حسنين فلاح حسن (٢٠١٨) (٦) للتعرف على تأثير تمارين الكي كونج في الشوارد الحرة التلف العضلي للعدائين ودراسة عباس خليل إبراهيم (٢٠١٩) (٧) لرفع الكفاءة التنفسية للاعبى التنس ودراسة تاي يون كيم و جونج هيون كيم Tae Yoon Kima, Jung Hyun Kimb (٢٠٢٠) (٢١) و التي أثبتت أن أداء تمارين الكي كونج أدا إلي إعادة توازن الطاقة وتحسين الدورة الدموية وضبط الجهاز العصبي وبالتالي نتج عنها رفع وكفاءة عمل جميع أجهزة الجسم مما اثر فى مستوى الأداء للرياضيين.

وبهذا يتحقق صحة فرض البحث كلياً والذي ينص على: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي ونسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض معدلات الاستشفاء البدنى ومقياس الأداء الفني للبومزا فى التايكوندو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية قيد البحث.

الاستنتاجات:

فى حدود مشكلة البحث وأهميته وفى ضوء هدفه وفروضه وطبيعة العينة وفى إطار المعالجات الإحصائية وتفسير ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية: انه توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض متغيرات معدلات الاستشفاء البدنى ومستوى أداء البومزا للاعبى التايكوندو قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية فكانت حيث كما يلي:

- النبض ٥,٤ % بحجم تأثير (٢,٨٥)

- الضغط الانقباضي ٧,٩٩ % بحجم تأثير (٤,٥٥)
- الضغط الانبساطي ٥,٠١ % بحجم تأثير (٢,٠٧)
- كتم النفس ١٩,٩١ % بحجم تأثير (٥,٠٣)
- التنفس ١٥,٨٢ % بحجم تأثير (١,٣٠)
- لاكتك ١٦,٧٨ % بحجم تأثير (٥,٢٢)
- مستوى أداء البومزا ٣٤,٠٢ % بحجم تأثير (٦,٥١)
- التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات الكي كونج في التايكوندو لما لهو من تأثير على النواحي الفسيولوجية والمهارية.
- ٢- ضرورة عمل دورات تدريبية للمدربين لاستخدام تدريبات الكي كونج بصفة عامه من قبل الاتحاد.
- ٣- عقد دورات تثقيفية للاعبين لبيان أهمية تدريبات الكي كونج من قبل الاتحاد.

المراجع

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٩) : الاستشفاء في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي.
- ٢- أسماء احمد محمد صالح (٢٠١٤): فعالية برنامج لتنمية الكفاءة التنفسية باستخدام تمرينات الكي كونج على مستوى الأداء المهارى للسباحة لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٣- أمنية محمد حسن منصور (٢٠١٥) :أثر تمرينات الكي كونج (تمرينات التنفس الصينية) على تعلم مهارة التصويب السلمى في كرة السلة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ع

٩٩ ، ج ٥٣

- ٤ - **بدور محمد عادل البيلي (٢٠١٤):** دراسة تأثير تمرينات الكي كونج (تمرينات التنفس الصينية) على تعلم مهارة التصويب الكراباجي من مستوى الحوض والركبة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع. ٣٨، ج. ٢ .
- ٥ - **جيهان رفعت عطا الله وأسماء احمد محمد صالح (٢٠١٦):** برنامج مقترح باستخدام تمرينات اليوجا والكي كونج لعلاج صعوبات التنفس في السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية، المؤتمر العلمي الدولي السابع، التنمية البشرية والقضايا الرياضية المعاصرة - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة حلوان
- ٦ - **حسنين فلاح حسن (٢٠١٨):** فعالية تمرينات الكي كونج والتدليك النقطي على الشوارد الحرة للحد من إصابة التلف العضلي للعذائين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٧ - **عباس خليل إبراهيم (٢٠١٩) :** فاعلية تمرينات الكي كونج لرفع الكفاءة التنفسية للاعبى التنس ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٨ - **على احمد عبد الرحمن محمد (٢٠١٦):** برنامج تعليمي باستخدام تمرينات الكي كونج وتأثيره على تعلم مهارات الكاتا الأولى (هيان - شودان) في رياضة الكاراتيه لطلاب المرحلة الثانوية بدولة الإمارات العربية المتحدة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

٩- محمد عبد العزيز عبد الرجال احمد (٢٠١٧): تأثير تمارين الكي كونج علي بعض

المتغيرات الفسيولوجية والنفسية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.

١٠- محمد محمود كاظم: (٢٠١٥) تحمل الأداء المهاري وعلاقته ببعض المتغيرات

الفسيولوجية للاعبين الدوري الممتاز بكرة اليد فئة الشباب للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ م مجلة علوم التربية الرياضية المجلد ٨ العدد ٣

١١- مهند محمود رشيد (٢٠١٦): تأثير تمارين الكي كونج على الشوارد الحرة للاعبين الكونغ

فو، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.

12- David-Dorian Ross, B.A. (2014): Essentials of Tai Chi and

Qigong Course Guidebook, The Great Courses. Corporate

Headquarters, USA

13- Douglas B. (2010): Taiji i Qigong, Dom Wydawniczy Rebis,

Poznań

14- Jack Wilmore (2008): Physiology of sport and exercise, 4 ed

,Human Kinetics, U.S.A.

15- Jae Ok Koh (2014): Prevalence of Chronic Overuse Injuries in

Sport-Poomsae Taekwondo Competitors in North America Journal of

- 16- **Jahnke R, Larkey L, Rogers C, (2010):** A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi Am J Health Promot, 24(6):1-37.
- 17- **James MacRitchie (2008):** The Eight Extraordinary Meridians Qigong, <https://www.globalqipproject.com/eight-extraordinary-meridians-training-program/#>
- 18- **Ladawan Suphannika, Klarod Kultida ,Philippe Marc, Menz Verena, Versen Inga , Gatterer Hannes, Burtscher Martin (٢٠١٧) :** Effect of Qigong exercise on cognitive function, blood pressure and cardiorespiratory fitness in healthy middle-aged subjects. Complementary Therapies in Medicine <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.05.005>
- 19- **Mohsen Kazemi, Anas Ingar, Ali Jaffer y (2016):** Injuries in Elite Taekwondo Poomsae Athletes. J Can Chiropr Assoc 60(4)
- 20- **Seo, Myong-Won, Lee, Jung-Min, Song, Jong-Kook, Jeon, Min-Woo (2019):** Analysis of Exercise Intensity, Physical Activity Level and Blood Lactate Among Different Poomsae Styles, Taekwondo Journal of Kukkiwon, Vol.10, No.3, 101-117, <http://dx.doi.org/10.24881/tjk.2019.10.3.101>
- 21- **Tae Yoon Kima, Jung Hyun Kimb (2020).** High school baseball players' experiences with static qigong training: A qualitative approach.

Complementary Therapies in Clinical Practice. 39. 101158.

10.1016/j.ctcp.2020.101158.

22– Wiktorja Klich, Agata Milert (2018): Tai chi and Qigong as a form of physical activity of people of all ages in the context of modern physiotherapy, *Physical Activity Review vol. 6.*

23– YANG Chunyeol, KOO Junghoon, JUNG Kookhyun MOON Wonjae, OH Yoosung ,JANG Kwon ,LEE Sunjang ,CHO Inho ,CHO Joonyong(2013): Oxygen uptake, heart rate and blood lactate responses during and following Taekwondo Taegeuk Poomsae and professional Poomsae Seoul World Taekwondo

24– Yang, Jwing–Ming 1tJiti (2000): Qigong the Secret of Youth, Second Edition, YMM Publication Center Boston, Mass. USA

المراجع الروسية ترجمة الدكتور على محمود عبيد

25– Комарова Анна Владимировна, Кандидат, Кожевникова Виктория Юрьевна, (2014): Восстановление Физического Состояния Спортсмена На Основе Использования Психофизических Упражнений Цигун , Вестник Бурятского Государственного Университета , Удк 796.81 , Л. В. Косыгина

26– Л.В. Косыгина (2011): Теоретические Аспекты Применения Упражнений Цигун И Тайцзицюань В

Физическом Воспитании Студентов Специальной
Медицинской Группы , ВЕСТНИК БУРЯТСКОГО

ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА, УДК 378.016 , Л . В. Косыгина

27- <https://moluch.ru/archive/52/6703>

28- <http://www.sport.ta&a.us/human-sciences/athletic-training/٢١٨-html>