

## الفصل الثاني

### ٠/٢ الإطار النظري والدراسات السابقة

#### ١/٢ الإطار النظري :

١/١/٢ الاستشفاء .

٢/١/٢ مفهوم الاستشفاء .

٣/١/٢ أهمية الاستشفاء .

٤/١/٢ الفوائد العامة لعمليات الاستشفاء .

٥/١/٢ اتجاهات تأثير الاستشفاء .

٦/١/٢ أنواع وسائل الاستشفاء .

٧/١/٢ تنظيم وسائل الاستشفاء .

٨/١/٢ نشأة وتاريخ التايجي كوان .

٩/١/٢ أسس تدريبات التايجي كوان .

١٠/١/٢ أهمية تدريبات التايجي كوان من الناحية الفسيولوجية

١١/١/٢ تدريبات التايجي كوان وارتباطها بالطب الصيني .

١٢/١/٢ المنازلات الفردية .

٢/٢ الدراسات السابقة :

١/٢/٢ الدراسات العربية .

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية .

٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة .

٤/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة .

## ١٠/٢ الإطار النظري والدراسات السابقة

### ١/٢ الإطار النظري :

#### ١/١/٢ الاستشفاء :

تذكر " سماح صلاح الدين " ( ٢٠٠٥ ) أن عدم قيام الإنسان بأخذ قسط وافر من الراحة قد يسبب له مشاكل صحية قد تؤدي في النهاية إلى الوفاة لذلك فإن إحساس الإنسان بالتعب ما هو إلا مؤشر ينبهه لضرورة الامتلاك أو التوقف عن الحركة والخلود إلى الراحة ، ومن خلال التدريب البدني يظهر بوضوح التبادل بين العمل والراحة ، أو من الحمل والراحة حيث يشكل التدريب من خلال مجموعة أحمال تدريبية مختلفة الشدة ارتباطاً بالهدف من التدريب ، وفي الواقع فإن الراحة تلعب دوراً حيوياً ، وهاماً خلال التدريب بل هي إحدى المكونات الأساسية له . ( ١٥ : ٣٠ )

#### ٢/١/٢ مفهوم الاستشفاء :

يعرفه " ييس Yesis " بأنه مصطلح عام يستخدم بمعنى استعادة تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها لتأثير أداءات نشاط معين ويمكن قياس أو تقدير هذه الحالات موضوعياً من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية والفسيولوجية . ( ٣ : ٥٢ )

#### ٣/١/٢ أهمية الاستشفاء :

يذكر " بهاء الدين سلامة " ( ١٩٩٩ ) و "أبو العلا عبد الفتاح" ( ١٩٩٩ ) ، ( ٢٠٠٠ ) أنه نظراً لأهمية الاستشفاء بعد المجهود البدني لكي تعود فيها أجهزة الجسم إلى الحالة الطبيعية ليتم تعويض المخزون من مصادر الطاقة بالعضلات والدم فهي بذلك تعتبر وسيلة هامة لتقويم الكفاءة الوظيفية للفرد الرياضي من خلال سرعة العودة إلى مستوى ما قبل بذل الجهد البدني ، حيث أنه في كثير من الأحيان يؤدي الرياضي حملاً تدريبياً بالرغم من عدم تخلصه بدرجة كافية من التعب الناتج عن الحمل البدني السابق وغالباً ما يسبب ذلك وصول الرياضي إلى مرحلة إجهاد الجهاز الحركي ( العصبى - العضلى - العظمى ) وكذلك يمكن أن يصاب الرياضي بحالات ضعف المناعة والإصابة بالأمراض المختلفة وهذا يحدث عادة في حالة عدم تنظيم عمليات التدريب وفقاً للأسس العلمية ومبدئ ملائمتها للعمر

والخصائص الفردية للرياضي ، و يتبع النشاط العضلي بصفة عامة هبوط وقتي في المقدرة على الأداء ، ويعود الجسم تدريجياً إلى حالته الطبيعية في فترة استعادة الشفاء بعد أداء الحمل ، ويرتبط رفع المستوى في التدريب ليس فقط بنوعية التمرينات أو شدتها ولكن أيضاً بدوام فترات الراحة ، لذلك تلعب فترة استعادة الشفاء دوراً هاماً في تشكيل حمل التدريب . ( ٩ : ١٧٢ ) ، ( ٣ : ٥٣ ) ، ( ٤ : ١١٧ )

ويوضح " روبرجس واسكوت Robergs and Ascott " ( ١٩٩٧ ) و " علاء عليوة " ( ١٩٩٣ ) أن التبادل الصحيح بين الحمل والراحة من العوامل الأساسية لوصول اللاعبين للمستويات العالية فعمليات التدريب مزيج من الجهد والاستشفاء ومن الخطأ أن يفهم المدرب عملية التدريب على أنها مجموعة مثيرات دون الاهتمام بعملية استعادة الشفاء على أن تبدأ بعد المجهود البدني مباشراً ، حيث أن عمليات استعادة الشفاء تلعب دوراً هاماً في التخطيط للتدريب لذا فإن وقاية اللاعب من الحمل الزائد يعتبر من المهام الأساسية عند تخطيط حمل التدريب . ( ٥١ : ٧٨ ) ، ( ٢١ : ٨١ )

ويشير " على فهمي البيك " ( ١٩٨٤ ) الى أن العلاقة بين وحدات التدريب والاستشفاء علاقة جوهرية تؤثر على قدرة اللاعب على الأداء وبالرغم من ذلك إلا أن بعض اللاعبين لا يهتمون بأخذ فترات الراحة الكافية فنجد اللاعب يصل لحالة التعب وعند دخوله في هذه المرحلة فإنه بالفعل يحتاج للراحة ، حيث أن الراحة في المجال الرياضي تعنى الفترة الزمنية التي تتم فيها استعادة الشفاء الخاص بالرياضي جزئياً أو كلياً من آثار العمل الذي أدى إلى التعب وعليه فإنه يمكن ان تكون الفترة الزمنية لاستعادة الشفاء بين تمرين واحد وآخر أو بين مجموعة وأخرى أو بين جرعة تدريبية والتي تليها في نفس اليوم أو بين آخر جرعة تدريبية والجرعة التي تليها في اليوم التالي ، لذلك فإنه أثناء الجرعة التدريبية الواحدة قد توجد بعض التمرينات التي تهدف إلى الإسراع في إتمام عملية استعادة الشفاء الجزئي أو الكلي للرياضي . ( ٢٢ : ٢٩ ، ٢٣٥ )

كما تؤكد " سماح صلاح الدين " ( ٢٠٠٥ ) أن عملية الاستشفاء عملية مستمرة فهي تحدث قبل التدريب وبعده وخلال فترات الراحة البيئية وخلال أيام فترات الراحة الأسبوعية وخلال الفترات الإنتقالية بين المواسم الرياضية وقبل المنافسة وبعدها وكذلك خلال المنافسة . ( ١ : ١٥ )

#### ٤/١/٢ الفوائد العامة لعمليات الاستشفاء :

يشير " على البيك و هشام مهيب وعلاء عليوة " ( ١٩٩٤ ) أن تلك الفوائد هي :

- المساعدة على تحسين أجهزة الجسم للمثيرات التدريبية .
- الإسراع بعمليات إعادة حيوية أجهزة الجسم المختلفة سواء كان ذلك من خلال برامج استرخاء بدنية أو برامج استرخاء عقلية مما يساعد في تغير الفترات الزمنية المخصصة للراحة .

( ٢٤ : ٧١ )

#### ٥/١/٢ اتجاهات تأثير الاستشفاء :

يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " ( ١٩٩٩ ) أنه لا يعتمد تأثير عمليات التدريب فقط على حجم وشدة حمل التدريب وحده بل تعتمد على ترتيب جرعات التدريب ومحتويات كل جرعة بالشكل الذي يسمح لعمليات الاستشفاء أن تحقق تأثيرها ، وكما أن حمل التدريب سلاح ذو حدين فيمكن أن يكون تأثيره إيجابياً ، كما يمكن أن يكون سلبياً ، فإن ذلك ينطبق أيضاً على وسائل الاستشفاء ، ففي حالة استخدام هذه الوسائل بالشكل المناسب والقدر المناسب فإن ذلك يحقق التأثير الإيجابي لها وإذا لم يراعى ذلك فعلى العكس يمكن أن تكون لها تأثيرات ضارة وسلبية على مستوى وصحة الرياضي ، ومن الاعتبارات الهامة في هذا المجال اختيار وسائل الاستشفاء تبعاً لإتجاه تأثيرها المطلوب وفي هذا المجال تحددت ثلاثة اتجاهات كما يلي :

#### الاتجاه الأول : الاستشفاء السريع :

ويقصد به التخلص أولاً بأول من التعب الناتج عن أداء التمرين ، وهذا يساعد على تغيير الفترات اللازمة للاستشفاء داخل الجرعة التدريبية وبعضها داخل الأسبوع الواحد ، واستخدام هذا الأسلوب للاستشفاء يمكن من خلال زيادة حجم حمل التدريب من ١٠-١٥ ٪ مع زيادة شدته خلال دورات الحمل الأسبوعية .

### الاتجاه الثانى : الاستشفاء الخاص :

ويقصد بهذا الاتجاه توجيه وسائل الاستشفاء فى إتجاه خاص إلى إحدى الأجهزة الوظيفية بالجسم الأكثر مساهمة فى تحمل عبء التدريب .

### الاتجاه الثالث : الاستشفاء للتنشيط :

ويقصد بهذا الاتجاه استخدام وسائل الاستشفاء بهدف تنشيط الرياضى وتحسين شعوره العام والتخلص من أى تأثيرات لم يتحمل التخلص منها أو شفاءها من مخلفات جرعة التدريب السابقة ، ويلعب هذا النوع من الاستشفاء دوراً هاماً فى الأنشطة الرياضية التى تتطلب السرعة والقوة والقوة المميزة بالسرعة. ( ٣ : ٥٤ - ٥٦ )

### ٦/١/٢ أنواع وسائل الاستشفاء :

يذكر " أبو العلا عبد الفتاح " ( ١٩٩٩ ) أن وسائل الاستشفاء المستخدمة للتأثير على جسم الرياضى التديك والسونا والتغذية والجلسات المائية وغيرها ، فهى تعتبر فى حد ذاتها مثيرات إضافية يستجيب لها الجسم ، وخلال الثماتينات أمكن تقسيم وسائل استعادة الشفاء إلى وسائل ميدانية وفارماكولوجية ( العقاقير ) وفسيونفسية ، وهى تعمل جميعها على زيادة سرعة عمليات الاستشفاء وترفع مستوى الكفاءة البدنية العامة ، وتساعد على إمكانية تنفيذ أحجام تدريبية كبيرة ، من تجنب الإجهاد وتحقيق التكيف الفسيولوجى للمؤثرات الخارجية . ( ٣ : ٥٨ )

ويذكر " أبو العلا عبد الفتاح " ( ١٩٩٩ ) أنه تم تقسيم وسائل الاستشفاء بصفة عامة إلى أربعة أنواع كالتى :

### أولاً : الوسائل الطبية والبيولوجية :

وتهدف إلى زيادة مقاومة الجسم للأحمال البدنية وسرعة التخلص من التعب العام والموضوعى لاستعادة مصادر الطاقة وزيادة سرعة عمليات الشفاء ورفع الكفاءة البدنية والقدرة على مواجه الضغوط العامة والخاطئة .

### ثانياً : الوسائل النفسية :

وتهدف إلى خفض التوتر العصبى النفسى ، وإعداد الرياضى لأداء أعمال التدريب والمنافسة وكذلك تعبئة جهود الرياضى للوصول إلى الحد الأقصى لإمكاناته الفردية .

### ثالثاً : التأهيل الرياضى فى حالة الإصابات والأمراض :

وتهدف إلى التدرج بتكيف الجسم لزيادة حمل التدريب ، وإلى استعادة مؤشرات القوة العضلية فى مختلف ظروف الأداء الحركى واستعادة مستوى الإعداد البدنى العام والإعداد المهارى الخاص .

### رابعاً : الوسائل التدريبية :

وتهدف إلى توجيه الكفاءة البدنية باستخدام عمليات الاستشفاء عن طريق العلاقة بين الحمل والراحة . ( ٣ : ٥٨ )

ويذكر " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) أن من الوسائل التدريبية :

### تمارين الاسترخاء :

هى إحدى الوسائل التدريبية للاستشفاء البدنى والذى يسمح بإعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعالية ، ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر ، وتختلف مستويات الاسترخاء البدنية والانفعالية ، ولكن هناك علاقة قوية فيما بينها وحدثت استشارة فى إحدى هذه المستويات يؤثر على المستوى الآخر ، وتعتبر تمارين الاسترخاء شكل من أشكال الراحة الإيجابية التى تتميز بالمحافظة على سرعة سريان الدم وكذلك سرعة التخلص من حامض اللاكتيك بالعضلة يساعد على سرعة التخلص من السدين الأكسوجينى الذى يؤدي إلى زيادة استهلاك الأكسجين بعد الأداء والذى يؤثر على الجهاز العصبى المركزى حيث يساعد على زيادة عمليات التنشيط بقشرة المخ مما يؤدي إلى زيادة إتساع الأوعية الدموية العاملة بالعضلات . ( ٢٧ : ١٦٨ ) ، ( ٣ : ٨٥ )

ويؤكد " محمد العربى شمعون " ( ١٩٩٦ ) أن الاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلى من أفضل الطرق التى تناسب المجال الرياضى حيث فى حالة انقباض العضلة وانبساطها تصل لحالة من الاسترخاء أكثر مما كانت عليه قبل الانقباض وذلك لأن

العضلة عندما تكون فى حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح بين ٤-٦ ثوانى يحدث انقباض لمجموعة كبيرة من الألياف وتتابع الانقباض يؤدي إلى درجة عالية من الاسترخاء فى العضلة كلها وبالتالي فإن العضلات تصل إلى مرحلة أفضل من الاسترخاء. (٢٧ : ١٦٨)

ويضيف "محمد العربى شمعون" (١٩٩٦) أن فوائد الاسترخاء تتعدد لتشمل المجالات الفسيولوجية والبدنية والنفسية على النحو التالى :

#### (١) الفوائد الفسيولوجية :

- عمق وبطء التنفس .
- احتياج واستخدام أقل للاكسجين .
- خفض معدل ضربات القلب .
- استرخاء العضلات .
- خفض مستوى حامض اللاكتيك فى الدم .
- خفض موجات ألفا فى المخ .
- توافق أفضل فى موجات ألفا .
- تهدئة الغدد الهرمونية الهامة .

#### (٢) الفوائد البدنية :

- الزيادة الطبيعية لضغط الدم .
- تأخير ظهور التعب .
- الكشف المبكر عن التوتر العضلى والقدرة على الاسترخاء العضلى أثناء الضغط العصبى .
- زيادة قدرة احتمال الأجهزة الحيوية .
- القدرة على العمل لساعات أطول .
- تقليل نسبة الإصابة بأمراض القلب .

#### (٣) الفوائد النفسية :

- زيادة الأداء التحصيلى .
- الشعور بالهدوء والأمان .
- تطوير الصحة العقلية .

- تطوير الذاكرة .
  - تطوير التوافق بين الجسم والعقل .
  - عدم التأثير بالضغط العصبي .
  - تطوير الانتباه والتركيز .
- ( ٢٧ : ١٧٣ - ١٧٥ )

#### اختيار تمارين الاسترخاء :

يشير " أبو العلا عبد الفتاح " ( ١٩٩٩ ) أنه يتطلب اختيار تمارين الاسترخاء مراعاة عدة عوامل أهمها:

اختيار أفضل أنواع التمارين التي تساعد على الاستشفاء في هذا المجال ، ويرى البعض الآخر أن استخدام تمارين العضلات المقابلة للعضلات الأساسية يعتبر وسيلة مفيدة للاستشفاء ، بالإضافة إلى كل ذلك يجب أن تكون التمارين سهلة وبسيطة ومنخفضة . ( ٣ : ٨٥ )

#### ٧/١/٢ تنظيم وسائل استعادة الشفاء :

يذكر " على البيك وآخرون " ( ١٩٩٤ ) أنه مع الارتفاع الكبير في أحجام التدريب التي أصبحت أهم سمات التدريب الرياضي الحديث فقد ازداد الدور الحيوي للراحة التي أصبحت بصورة مباشرة إحدى المكونات الأساسية لبرامج الإعداد الرياضي حيث يتم تنظيمها ارتباطاً بطبيعة ونوعية التعب الذي يتعرض له الرياضيين . ( ٢٤ : ٩ )

ويؤكد " أسامة رياض " ( ١٩٩٨ ) أن فترة الراحة بعد التدريب أو المنافسة هي الفترة التي يمكن استعادة شفاء اللاعب خلالها ، كما يجب عدم ممارسة النشاط العنيف إلا بعد الرجوع للحالة الطبيعية أو القريبة منها وإلا سوف يؤدي ذلك إلى أضرار ومضاعفات طبية جسيمة ، قد تؤدي إلى ابتعاد الرياضي عن الملاعب ، ويجب على المدرب ملاحظة ما يستخدمه اللاعب من وسائل استعادة الشفاء في فترة الراحة للتأكد من أن اللاعب يطبق الوسيلة الصحية المناسبة له . ( ٦ : ٩ - ١٠ )

ويذكر " على البيك " ( ١٩٩٢ ) أن وسائل استعادة الشفاء يمكن أن تستخدم من خلال ثلاث مجموعات من الطرق وهي مجموعة الطرق التربوية والمعنية بكيفية تنظيم النشاط العضلي وتعليم اللاعب على كيفية استخدام وسائل استعادتها الشفاء خلال فترات التدريب ومجموعة الأنشطة الترويحية وهي الأنشطة الرياضية ذات الشدة المنخفضة والوسائل الصحية والتي تستخدم في الغالب بين وداخل الوحدات التدريبية . ( ٢٣ : ٢٠٣ )

ويؤكد " هشام مهيب " (٢٠٠١) انه رغم تعدد وسائل استعادة الشفاء فإن استخداماتها تختلف على حسب نوع التعب الناتج من الحمل المؤدى أو على الفترة الزمنية التى تحتاجها الوسيلة والتي تحدد هل تستخدم داخل الوحدة التدريبية أو بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية . ( ٣٦ : ٤ )

ويذكر " محمد عبد الله " ( ١٩٩٩ ) إنه نظراً لكثرة الوسائل التى يمكن استخدامها لاستعادة الشفاء فقد تم تنظيم استخدام تلك الوسائل ووضعها ضمن البرامج التدريبية كالآتى:

- ١ - داخل الوحدة التدريبية وتقاس الفترة الزمنية بالثوانى ويستخدم الرياضى الوسيلة التى تتيح له بأداء حمل آخر مباشراً والوسائل التى يمكن أن تستخدمها هى (التدليك - المشى - الدحذحة - بعض التدريبات الهوائية )
- ٢ - بين الوحدات التدريبية وتقاس الفترة الزمنية بالساعات أو الأيام وكثيراً من الرياضيين يستخدمون هذا النوع ويكون عبارة عن الأكل والشرب - النوم - التدليك - السونا - الاستماع إلى الموسيقى .
- ٣ - بين الوحدات التدريبية المتوسطة والكبيرة وتقاس الفترة الزمنية بالأيام والأسابيع وهى غالباً ما تخطط تبعاً لبرنامج التدريب السنوى وخلال التخطيط المبكر للعملية التدريبية وتحتوى على تدريبات بدنية مختلفة - جو تدريب مختلف - مناخ مختلف . ( ٣٠ : ١٠ )

## ٨/١/٢ نشأة وتاريخ التايجى كوان :

يذكر " كاربولان Carbolan " و"هونج Hong " ( ٢٠٠٢ ) أن رياضة التايجى كوان من الرياضات التى أثارت دهشة العالم فى الآونة الأخيرة وقد تم اختصار كلمة ( تايشى كوان ) فى كثير من كتب الأدب الإنجليزية إلى ( تايجى كوان ) والتى تشير إلى شكلاً من أشكال التمرينات الصينية التقليدية المستمدة من تقاليد الفنون العسكرية والتى توارثت عبر الأجيال منذ أكثر من ٢٠٠ سنة ، هذا ويعبر عن هذه التدريبات ( اللعبة ) فى النظام الهجائى الصينى بتايجى كوان أو التاتشى كوان وقد تطورت تلك التدريبات بصورة منتظمة وتدرجية إلى أن وصلت لعبة رسمية وذلك منذ أكثر من ٣٠٠ سنة ، وذلك فى عهد منج السابق خلال ( ١٣٨٦ : ١٦٤٤ ) وحديثاً فى عهد الأسرة الملكية الصينية خلال ( ١٦٤٤ : ١٩١١ ) وقيل أن حركة التايجى تعنى كل حركة دائرية حيث تمثل الدائرة فى شكل التدريبات للتايجى ويكمن داخل تلك الحركة الدائرية كثير من التغيرات والاختلافات كل هذا يشير إلى الذى تحتويه كلمة ( تايجى كوان ) ، وقد أبدعت كثير من المدارس وتطورت فى لعبة التايجى على مدار القرون مثل مدرسة شن ، يانج ، سن ، وتعد مدرسة سن آخر مدرسة ابتكرت فى لعبة التايجى وعملت على نشر ذلك عالمياً وفى عام ١٩٥٦ عقد لقاء للأساتذة للتايجى والتى أقيمت تحت رعاية المجلس القومى الصينى للرياضة والتربية البدنية

ونتج عن هذا اللقاء إيجاد أسلوب موحد للعبة التايجى سمي بالأربعة وعشرين ويعد شكلاً مبسطاً للتايجى وصمم هذا الأسلوب خصيصاً للوصول إلى أفضل مكونات التايجى فى المدارس التى تمارسها على مر القرون والأزمان وبذلك تم الحفاظ على بقاء الخصائص الرئيسية للعبة التايجى وجعلها أسهل فى التعلم والممارسة ولذلك يقول مارك ( ١٩٧٩ ) أن الوقت المتطلب لممارسة برنامج كامل للتدريبات قد قل فالآن ملايين من الشعب فى الصين يمارسون التايجى كرياضة أصبحت شائعة ومفضلة فى الصين ، وقد انتشرت لعبة التايجى خلال العشرين سنة الماضية فى البلاد الغربية حيث أثارت الفوائد الصحية الناتجة من الممارسة للتايجى اهتمام الباحثين فى الغرب وكانت أول صحيفة نشرت بالإنجليزية فى الصين والتي تسمى جولج إيتل ( ١٩٨١ ) والتي قدمت دراسة تجريبية عن لعبة التايجى ونشرت صحيفة دولية أخرى تسمى كوة ( ١٩٨١ ) اكتشاف الفوائد الصحية لتدريبات تايجى كون . ( ٤٧ : ٣١٨ ، ٣١٩ ) ، ( ٤٣ : ٣ )

## ٩/١/٢ أسس تدريبات التايجى كوان :

تعتمد تدريبات التايجى كوان على الأسس الآتية:

### ( أ ) التنفس العميق :

إن التنفس العميق يعمل على زيادة ضغط الهواء داخل تجويف الرئتين ، وبالتالي زيادة الضغط الواقع على الحجاب الحاجز لأسفل مما يزيد من ضغط التجويف البريتونى ، وإتباعاً لحركة الحجاب الحاجز ودوران الوسط أثناء الأداء تقوى حركة الحجاب الحاجز من ( ٣ : ٤ ) أضعاف مما هى عليه ، مما يؤدى إلى تدليك الأعضاء الداخلية بصورة منتظمة . ( ١٨ : ٢٥ )

### ( ب ) شكل وأسلوب الحركات :

لقد أثبت " إبراهيم كريم " أهمية الشكل الفيزيائى وتأثيره على مسارات الطاقة الحيوية داخل الجسم وخاصة الشكل الدائرى والهرمى ، ونجد أن حركات تدريبات التايجى تأخذ الشكل الدائرى والهرمى وتكون مستمرة وبطيئة مما يساعد على سريان الطاقة وتنشيطها من خلال ديناميكية الشحنات الكهربائية والأوضاع الحركية التى تتميز بها هذه التدريبات مما تجعل هذه القنوات فى خطوط زوال متعامدة كما تعمل على تطهير انسداد قنوات الطاقة الحيوية .

(ج) الاسترخاء والهدوء :

إن الاسترخاء يؤدي إلى تهيئة العقل واسترخاء العضلات وإزالة التوترات فهو يساعد الجسم على التخلص من الشد العصبي والتوتر العضلي ويساعد على انخفاض النبض وضغط الدم وشفاء اضطرابات النوم . ( ٢٦ : ١٨ )

(د) وضع أجزاء الجسم :

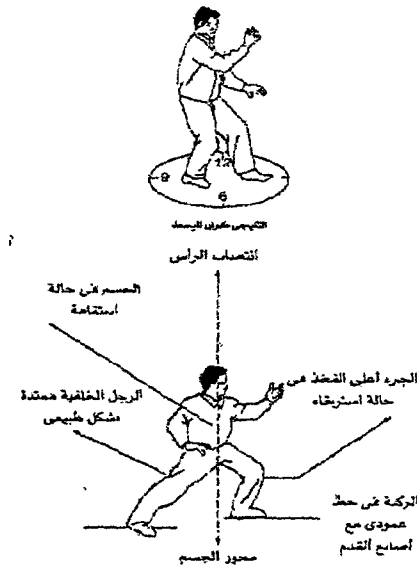
يجب أن يؤدي الوضع الحركي وأجزاء الجسم في تناسق كامل حيث يؤثر ذلك على الصحة ويذكر دكتور " أندورستل " أن الجهاز العظمي العضلي المكون من العظام أو العضلات والأربطة والأنسجة الليفية والأعصاب يكون بنية واحدة والتي عندما تتعرض لاختلال عن وضعها الطبيعي من الممكن أن تحدث تغيرات في وظائف أجزاء أخرى من الجسم . ( ١٨ : ٢٧ )

ويذكر " تكهاش Takahashi وبراوين Brown " ( ١٩٩١ ) أن أوضاع أجزاء الجسم تتمثل في شكل التالي كما يلي :

- الرأس : يجب أن يتجه إلى الأعلى بشكل طبيعي ولا يجوز أن يميل أو يهتز ، والعينان تنظران أماماً في استقامة والفم مغلق في خفة ، واللسان مستند إلى الفك الأعلى .
- العنق : يجب أن ينصب بشكل طبيعي ، وأن يكون عند الدوران مرناً ، وغير متواتراً .
- الكتف : يجب أن يكون معتدلاً ، مترخياً ، ولا يجوز أن يكون مرفوعاً أو يميل إلى الأمام أو الخلف .
- المرفق : يجب أن يكون منحنياً على شكل طبيعي دون جمود أو ارتفاع .
- الرسغ : يجب تركيز القوة عليه عند الضغط في التمرينات ولا يجوز أن يرتخي .
- الصدر : يجب أن يكون منبسطاً مرتخياً ، مقبوضاً إلى الداخل قليلاً ، ولا يجوز إبرازه إلى الخارج أو قبضه إلى الداخل عمداً .
- الظهر : يجب أن يكون منبسطاً مستوياً ممدوداً على شكل طبيعي دون انحناء .
- الخصر : يجب أن يكون مرتخياً ، مرناً عند الدوران ، ولا يجوز إبرازه إلى الأمام أو الخلف .
- العمود الفقري : يجب أن يكون معتدلاً بحيث يحفظ اعتدال أوضاع الجسم وشكله الطبيعي .

- الفخذ : يجب ضمه إلى الداخل قليلاً ، ولا يجوز إبرازه إلى الخارج .
- الحوض : يجب أن يكون معتدلاً وأن توجه القوة منه إلى الرجل ، ولا يجوز أن يكون مائلاً أو بارزاً إلى الأمام .
- الرجل : يجب أن تكون ثابتة ويكون هناك انثناء بسيط في الركبتين وعندما تدور يجب أن تكون خفيفة مرنة في الحركات ، كما يجب أن تكون متزنة عند الانتقال ، وأن تكون الركبة مرتخية على شكل طبيعي وأن يتحقق التباين الواضح بين الوضع الوهمي والثابت لباطن القدم .

( ٥٤ : ١١٤ - ١١٦ )



شكل (٢-١)

الوضع الحركي لرياضة التايجي ( أجزاء الجسم ) ( ٢٨ : ٢٣ )

#### ( هـ ) الصفاء الذهني :

حيث يذكر " ستون Stoon " ( ١٩٩٧ ) أن الصفاء الذهني تكمن أهمته في تحرر الفكر من الأفكار الشاردة والمضطربة لكي يصل إلى حالة تريح غشاء المخ السحائي ( القشرة المخية ) من إرسال الإشارات العصبية المجهدة وزيادة إيقاع موجات ألفا في المخ . ( ٥٢ : ٧١ )

ويرى الباحث أن تدريبات التايجي تحتوي على الخمس عناصر وهي :

- ١- التنفس العميق أثناء الأداء للتمرينات .
- ٢- شكل الحركات ويكون بصورة بطيئة وسلسلة في شكل دائرة .
- ٣- الاسترخاء والهدوء من خلال الانتقال في الحركة من الانقباض للانقباض .

- ٤- وضع أجزاء الجسم من خلال التحرك الطبيعى وتغير أوضاع الجسم بدون توتر .  
٥- الصفاء الذهنى من خلال التركيز .

ومن خلال ذلك يتضح أهمية تلك التدريبات فى عملية سرعة استعادة الشفاء مقارنة بالتدريبات الاسترخائية الأخرى .

### ١٠/١/٢ أهمية تدريبات التايجى كوان من الناحية الفسيولوجية:

#### ( أ ) على الجهاز الدورى والأوعية الدموية - القلب :

يذكر " جيونج ومنج Jwing , Ming " ( ١٩٩٥ ) و " ستون Stoon " ( ١٩٩٧ ) أن التنفس العميق والاسترخاء العضلى الذى تتميز به تدريبات التايجى يعمل على تحسين الدورة الدموية عن طريق توسيع الشعيرات الدموية ويعمل على انخفاض معدل النبض بعد التمرين حيث يعمل على زيادة كمية الدم المدفوع من القلب عند عملية الزفير العميق وكذلك زيادة كمية الدم الواردة إلى القلب أثناء عملية الشهيق كما تزيد من خاصية المطاطية للأوعية الدموية وتحسين ديناميكية الدورة الدموية كما يمنح الشرايين التاجية إمداداً متزايداً من الدم ويحسن من حركة الدورة الدموية بالجسم . ( ٥٠ : ٢٥-٢٧ ) ، ( ١٩ : ٥٢ )

#### ( ب ) على الجهاز التنفسى :

يذكر " شيونج Cheung " ( ١٩٩٧ ) و " طارق ربيع " ( ٢٠٠٥ ) أن التدريبات التايجى تعمل على زيادة خاصية المطاطية لأنسجة الرئة وتعميق عملية التنفس داخل الصدر كما يؤدى إلى زيادة سعة التهوية الرئوية وتحسين حركة تبادل الغازات فى الدم ( الأكسجين - ثانى أكسيد الكربون ) حيث أن تغير الإيقاع المنتظم لضغط البطن الناتج عن التنفس العميق وقوة حركة الحجاب الحاجز أثناء الأداء يعمل على تدفق الدم بسرعة لأعلى وتبادل الغازات مع الحويصلات الهوائية وبذلك تعمل على زيادة كفاءة الجهاز الدورى التنفسى كما تعدل على تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (  $V_{O2Max}$  ) ومعدل التنفس بعد التمرين . ( ٤٤ : ٤٠ ) ، ( ١٨ : ٥٧ )

## ١١/١/٢ تدريبات التايجي كوان وارتباطها بالطب الصيني:

إن تدريبات التايجي كوان الصينية تعتبر من التدريبات الخاصة التى تنبثق من نظرية الطب الصينى ( Traditional chinesmedicina ) والتى تشير إلى أن الصحة الجيدة حالة فى توازن الطاقة داخل الجسم فإن أى اضطراب فى الطاقة الحيوية يؤدي إلى خلل فى الجسم وبالتالي حدوث الإصابة . ( ١٤ : ١٣٩ )

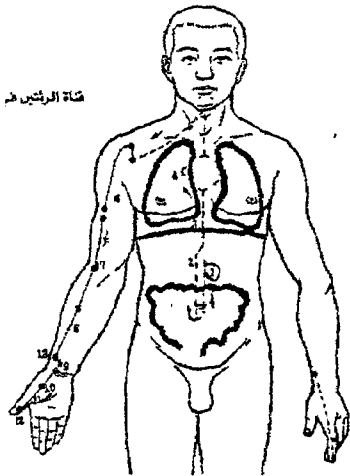
وقد عرفها "محمد بكرى" ( ٢٠٠١ ) نقلاً عن ريتشارد وجوردون بأنها تلك المادة اللطيفة الدقيقة الكهرومغناطيسية التى هى مبعث التيار الحياتى الفيزيائى الحقيقى فى الجسم وهذه الطاقة تسبح فى قنوات ومسارات غير مرئية وهى تشد فى سيرها كل خلية تمر بها من خلال حركاتها المستديمة . ( ٣١ : ١٣٥ ، ١٣٦ )

ويشير " طارق ربيع " ( ٢٠٠٦ ) أن جسم الإنسان له نظام خاص من اتصال الخارج بالداخل والأجزاء العلوية بالسفلية فهو وحدة متصلة ببعضها البعض عن طريق قنوات الطاقة وهذه القنوات ليست أوعية دموية أو أعصاباً ولكنها تشبه الأعصاب والأوعية الدموية فأطلق عليها المريديان Meridians والتى معناها الحرفى خطوة الزوال أو خطوط العرض والطول ، ويمكن رصد هذه المسارات الآن بالطرق الإلكترونية . ( ١٩ : ١٤ )

وتتكون شبكة المريديان Meridians ومن ١٢ قناة فرعية وقناتين رئيسيتين

وهما كما يلى :

### ١- قناة الرئتين :

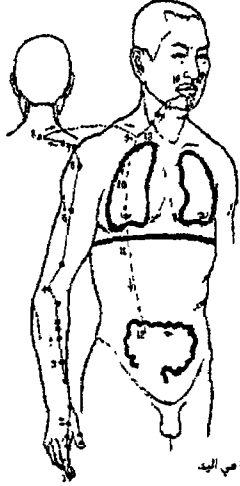


وتسمى قناة " تايين Taiyin " ويقع على هذه القناة ١٣ نقطة وتبدأ هذه القناة من الصدر وتنتهى فى الإبهام ووظيفتها مختصة بالجهاز التنفسى وحالات الاحتقان وبعض الأمراض التى تمر بها القناة وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ٤ : ٦ ) صباحاً .

شكل ( ٢-٢ )

قناة الرئتين

## ٢- قناة الأمعاء الغليظة :



قناة الأمعاء الغليظة في اليد.

شكل (٢-٣)  
قناة الأمعاء الغليظة

تسمى يانج منج Yang Ming ويقع على هذه القناة ٢٠ نقطة وتبدأ من أصبع السبابة وتنتهي في الجهاز التنفسي وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ٦ : ٨ ) صباحاً، أسفل الأنف ووظيفتها مختصة في حالات اضطرابات الأمعاء والأغشية المخاطية والإخراج ويمكن استخدامها مع قناة الرئة في اضطرابات الجهاز

## ٣- قناة المعدة :

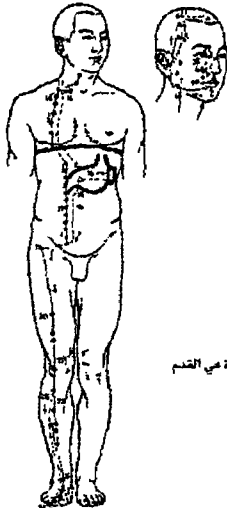


قناة المعدة في القدم

شكل (٢-٤)  
قناة المعدة

تسمى يانج منج Yang Ming ويقع على هذه القناة ٤٥ نقطة وتبدأ هذه القناة من الرأس وتنتهي في إصبع القدم الثاني ووظيفتها مختصة في حالات اضطرابات المعدة وأمراض المناطق التي تمر بها مثل اضطرابات الهضم والطمث وأعصاب الوجه وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ٨ : ١٠ ) صباحاً.

## ٤- قناة الطحال :

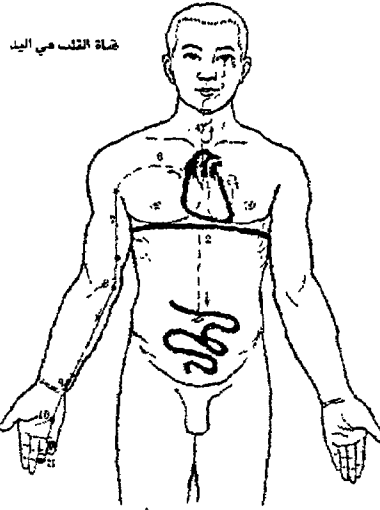


قناة المعدة في القدم

شكل (٢-٥)  
قناة الطحال

وتسمى قناة " تايين Taiyin " ويقع على هذه القناة ٢١ نقطة وتبدأ هذه القناة من إصبع القدم وتنتهي في منتصف الإبط جانب الصدر ووظيفتها مختصة في حالات أمراض المعدة والطحال والبنكرياس وبعض أمراض جهاز التناسلي في أمراض الجهاز المناعي وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ١٠ : ١٢ ) صباحاً.

## ٥- قناة شاوين :



شكل (٦-٢)  
قناة شاوين

تسمى قناة شاوين Shaoyin ويقع على هذه القناة ١١ نقطة وتبدأ هذه القناة من منطقة الإبط بجوار القلب وتنتهى فى إصبع الخصر. ووظيفتها مختصة فى الاضطرابات النفسية وأمراض الجهاز العصبى اللاإرادى والآلام الموضوعية على مسار القناة وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ١٢ : ٢ ) صباحاً.

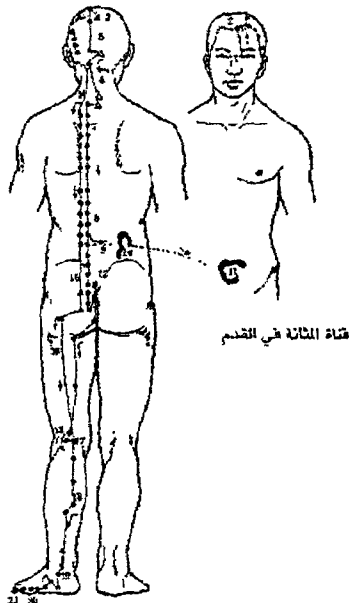
## ٦- قناة الأمعاء الدقيقة :



شكل (٧-٢)  
قناة الأمعاء الدقيقة

وتسمى قناة تايانج Taiyang ويقع على هذه القناة ٢١ نقطة وتبدأ هذه القناة من منطقة الخصر وتنتهى فى حلمة الأذن ووظيفتها مختصة فى حالات اضطرابات الهضم والامتصاص وبعض الأمراض العصبية بالإضافة إلى الألم المفصلى فى المناطق التى تمر بها القناة وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ٢ : ٤ ) عصرًا.

## ٧- قناة المثانة :



شكل (٨-٢)  
قناة المثانة

تسمى قناة تايانج Taiyang ويقع على هذه القناة ٦٧ نقطة وتبدأ هذه القناة من منطقة الرأس وتنتهى فى إصبع القدم الصغير ووظيفتها مختصة أمراض الجهاز البولى وآلام المثانة واضطرابات الجهاز التناسلى وكذلك فى آلام الظهر والعمود الفقرى وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ٤ : ٦ ) بعد العصر.

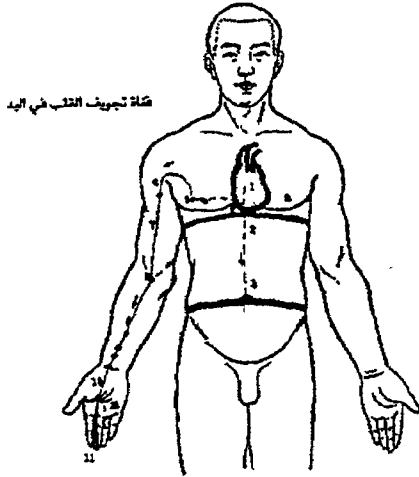
#### ٨- قناة الكلى :



شكل (٩-٢)  
قناة الكلى

وتسمى قناة شاوين Shaoyin ويقع على هذه القناة ٢٧ نقطة وتبدأ هذه القناة من منطقة باطن القدم وتنتهي في أسفل الترقوة ووظيفتها مختصة في عملية الإخراج وأمراض الجهاز البولي والدورة الدموية واضطرابات الجهاز التنفسي وكذلك آلام القفص الصدري وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ٦ : ٨ ) بعد المغرب.

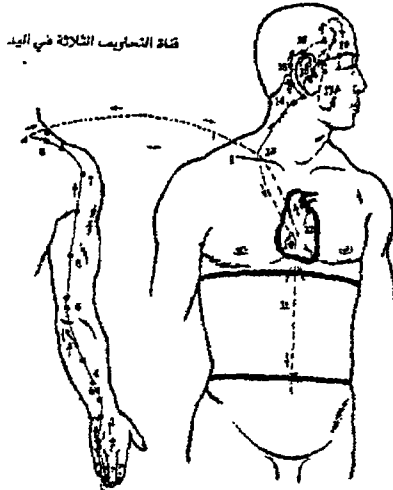
#### ٩- قناة غلاف القلب :



شكل (١٠-٢)  
قناة غلاف القلب

وتسمى قناة جيوين Jueyin ويقع على هذه القناة ١١ نقطة وتبدأ هذه القناة من منطقة الصدر وتنتهي في الإصبع ووظيفتها مختصة في حالات الأزمات القلبية وحالات الإغماء وكما تستعمل في أمراض القلب والدورة الدموية وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ٨ : ١٠ ) مساءً بعد العشاء.

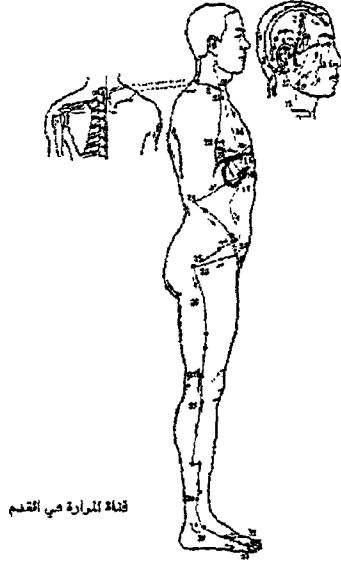
#### ١٠- قناة التجاويف الثلاثي :



شكل (١١-٢)  
قناة التجاويف الثلاثي

وتسمى قناة شاويانج Shaoyang ويقع على هذه القناة ٢٣ نقطة وتبدأ هذه القناة من الخصر وتنتهي في الجزء الخارجي من لحاجب العين ووظيفتها مختصة في حالات اضطرابات الجهاز الهضمي واضطرابات القلب والجهاز التنفسي والجنسي وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ١٠ : ١٢ ) مساءً بعد العشاء.

## ١١- قناة المرارة :

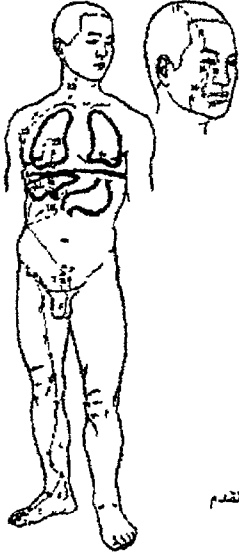


قناة المرارة في القدم

وتسمى قناة شاويانج Shaoyang ويقع على هذه القناة ٤٤ نقطة وتبدأ هذه القناة من الرأس وتنتهي في إصبع القدم الرابع من لحاجب العين ووظيفتها مختصة في حالات اضطرابات الكبد والمرارة وعند حدوث اضطرابات في إفراز اللبن لدى السيدات وكذلك في حالة التقلصات في حالة المغص وتؤثر أيضاً على الحالة النفسية وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ١٢ : ٢ ) بعد منتصف الليل.

شكل (١٢-٢)  
قناة المرارة

## ١٢- قناة الكبد :

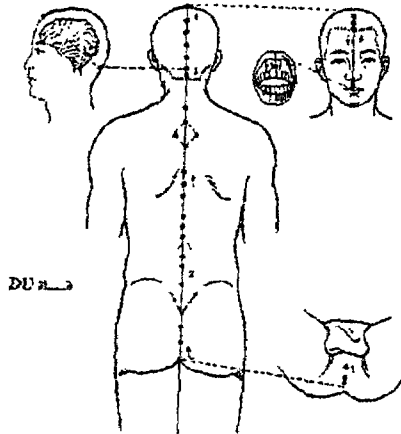


قناة الكبد في القدم

وتسمى قناة جيوين Jueyin ويقع على هذه القناة ١٤ نقطة وتبدأ هذه القناة من إصبع القدم الكبير وتنتهي في أسفل حمة الثدي ووظيفتها مختصة في حالات اضطرابات الكبد والمرارة وحالات الصداع المزمن وعملية التمثيل الغذائي والتشنجات العصبية وتكون الساعة البيولوجية للقناة من ( ٢ : ٤ ) بعد منتصف الليل.

شكل (١٣-٢)  
قناة الكبد

## ١٣- قناة ديو :

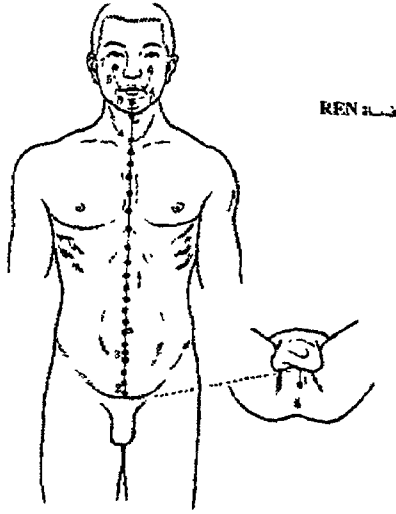


DU

وتسمى قناة ديو Du ويقع على هذه القناة ٢٨ نقطة وتبدأ هذه القناة من أسفل العنق وتنتهي في الشفة العليا من الفم ووظيفتها مختصة في حالات اضطرابات الشعور النفسي والجهاز العصبي والغدد الليمفاوية وكذلك أمراض نقص المناعة والعمود الفقري وتكون الساعة البيولوجية للقناة بحر اليانغ .

شكل (١٤-٢)  
قناة ديو

#### ١٤- قناة رين :



شكل (٢-١٥)  
قناة رين

وتسمى قناة رين Ren ويقع على هذه القناة ٢٤ نقطة وتبدأ هذه القناة من أسفل السفلى من الفم وتنتهى فى أمام فتحة الشرج ووظيفتها مختصة تسيطر وتتحكم فى جميع قنوات ين ويطلق عليها بحر السين ، ويؤثر الثلث الأعلى للقناة على الجهاز التنفسي والتدى والثلث الأوسط على وظائف الجهاز الهضمي ، أما الثلث أسفل يؤثر على النشاط الجنسي سأمأ وتكون الساعة البيولوجية للقناة بحر الين .

( ١٩ : ٣١-١٦ ) ، ( ٤٤ : ٢٦-٣٧ ) ، ( ٥٤ : ١٧٩-١٨٢ ) ، ( ٦١ ) ، ( ٦٢ ) ( ٦٣ )

ويذكر " محمد بكرى " ( ٢٠٠١ ) أن الطاقة الحيوية كان يعرفها القدماء المصريين وأطلقوا عليها ( آلكا Alka ) وأطلق عليها الصين ( تشاى - Chi ) وفى اليابان ( كاي - Kki ) أما فى الهند فأطلق عليها ( برانا - Prana ) . ( ٣١ : ١٣٦ )

ويذكر " هونج Hong " ( ٢٠٠٢ ) و" شيونج Cheung " ( ١٩٩٧ ) أنه تم اكتشاف شبكة المريدان Meridian التى تمثل الطاقة الحيوية بناء على نظرية الطب الصينى القديم والتى تقول بأن الحياة عبارة عن صراع بين قوتين هما "ين و يانج Yang, Yin" وطبقاً لمبادئ نظرية الين واليانج فإن أى شئ أو أى مادة يكون بداخلها وجهين بارزين فمثلاً الكائن البشرى يمكن ان نعبر عنه كالتالى الانثى بالين والذكر باليانج وكذلك النشاط الفسيولوجى فى الكائن الحى يمكن أن تشير إليه أيضاً بالين ، اليانج فنشير إلى الغذاء الداخلى للجسم بيانج ، والفضلات الناتجة من التمثيل الغذائى بالين وفى الطب الصينى تعتمد الصحة على التوازن بين الين ، اليانج وعدم التوازن فى هذه القوى يمكن أن ينتج عنه إختلال وظيفى ، فتدريبات التايجى تقوم أيضاً على التفاعل بين الين واليانج ، للبحث عن الهدوء والانسجام واللين والقوة والحركة والسكون . ( ٤٧ : ٣١٩ ) ، ( ٤٤ : ٢٠ )

## ١٢/١/٢ المنافلات الفردية:

### أ- رياضة الكونغ فو:

إن رياضة ( الووشو - كونغ فو ) هى إحدى الرياضات الصينية الموجودة منذ قدم التاريخ وقد تطورت مع الوقت وهى من الرياضات الشيقة ذات الشعبية الكبيرة خاصة فى بلاد الشرق الأوسط وأمريكا ، ونشأ هذا الفن فى منطقة الهند الصينية على يد الكهنة الذين كانوا يشاهدون المعارك الضارية التى تنشأ بين الحيوانات وبدأ كل منهم يستخدم أسلوب حيوان معين فى طريقة دفاعه عن نفسه وتطورت بعد ذلك حتى وصل لنا فن الكونغ فو على الصورة الحالية.

حيث أن تلك الرياضة الصينية الأصل تمثل حضارة عريقة وتاريخ منذ أكثر من ٢٠٠٠ عام وتقوم على أسس ومبادئ سامية وهى " التواضع والاحترام والقوة والتسامح " وتمتزج فيها قوة العضلات بالقوة الكامنة داخل الإنسان مع التركيز والتفاعل بين كل الحواس لتخرج فى صورة مختلفة ، كما أن جميع الحركات فى رياضة الووشو جميلة وتؤدي بتناغم رقيق مثل الزهور المتفتحة . ( ٣٨ : ١ ) ، ( ٣٣ : ١ )

### - ماهى رياضة الكونغ فو ( الووشو ) :

تنقسم رياضة الكونغ فو لنوعين من الممارسة هما :

#### أولاً : الأساليب :

هى عبارة من مجموعة من المهارات التى تؤدي بشكل متتابع وبترتيب محدد ويتوافق عضلى عصبى جيد خلال مدة زمنية محددة .

#### ثانياً : الساندا :

عبارة عن منازلة بين لاعبين متساويين فى السن والوزن وتكون من جولتين يحاول كل لاعب تنفيذ خطته الهجومية والدفاعية على المناطق المصرح فيها الهجوم للحصول على أكبر عدد من النقاط فى حدود زمن المباراة . ( ٣٣ : ٧ )

## ب- رياضة الكاراتيه :

تعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات اليابانية العريقة والتي ظهرت منذ القدم وكلمة كاراتيه تتكون من مقطعين " كارا " وتعنى خال أو مجرد و " تيه " وتعنى يد وبذلك يكون المعنى الإجمالى للمقطعين هو اليد الخالية أى الدفاع باليد الخالية . ( ٤٠ : ١٠ )

ومع زيادة شعبية رياضة الكاراتيه زاد الاهتمام بتنظيم المسابقات والبطولات وأصبحت البطولات يتم تنظيمها الآن سنوياً وبصورة متزايدة على نطاق واسع ، وفى عدد كبير من الدول يتم القيام بتنظيم بطولات مشابهة وعلى رأس تلك البطولات بطولة العالم للكاراتيه وبطولة الأساتذة بفرنسا ، قد توج هذا التطور بانضمام رياضة الكاراتيه لقائمة الألعاب الأولمبية . ( ١٤ : ٥ )

## - ما هى رياضة الكاراتيه :

تنقسم رياضة الكاراتيه لنوعين من الممارسة هما :

### أولاً : الكاتا :

مصطلح فى رياضة الكاراتيه يعبر عن جمل حركية متسلسلة تمثل كل منها معركة وهمية يقوم فيها اللاعب بحركات هجومية ودفاعية متخيلاً وجود منازلاً أو أكثر طبقاً لما يسمح به تصميم وتركيب كل جملة .

### ثانياً : الكوميتيه :

عبارة عن نزال واقعى بين لاعبين متساويين فى الدرجة والوزن فى حدود الزمن المتاح ، يستخدم اللاعب فى هذا النزال المهارات الحركية الدفاعية والهجومية التى يحتوئها نشاط الكاتا التى سبق له تعلمها وإتقانها فى وحدات الكاتا . ( ٤٠ : ٧ )

٢/٢ الدراسات السابقة :

١/٢/٢ الدراسات العربية :

دراسة :خالد سليم (١٩٩١)

عنوان الدراسة: " تأثير بعض وسائل الاستشفاء من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة على كفاءة الجهاز العصبي العضلي".

هدف الدراسة:

- التعرف على تأثير كل من تمرينات الاسترخاء والتدليك الرياضى على سرعة استعادة شفاء الجهاز العصبي العضلي من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة .

- التعرف على الاختلاف فى تأثير كل من الاسترخاء والتدليك الرياضى على سرعة استعادة الشفاء للجهاز العصبي من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة.

منهج الدراسة: استخدام المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث .

عينة الدراسة: أجريت هذه الدراسة على عينة عمودية تتمثل فى مجموعة تجريبية واحدة قوامها (٩) طلاب من ذو المستويات العالية بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .

نتائج الدراسة :

- تؤدي كل من تمرينات الاسترخاء والتدليك الرياضى إلى ارتفاع كفاءة الجهاز العصبي العضلي بعد الاستشفاء عنه فى حالة التعب الناتج من التمرينات الثابتة والمتحركة ولكن لصالح التدليك الرياضى .

- تختلف تأثير كل من التمرينات الاسترخاء والتدليك الرياضى فى سرعة شفاء الجهاز العصبي العضلي من التعب الناتج عن التمرينات الثابتة والمتحركة .

- وحيث أنه يجب استخدام الحرارة فى مراحل الاستشفاء ولكن لا ننصح باستخدامها كوسيلة مساعدة أولية للتخلص من الألم .

## دراسة : على على العزاري (١٩٩٣)

عنوان الدراسة: " دراسة مقارنة لتأثير بعض وسائل الإسراع فى استعادة الشفاء من الألم العضلى المؤجل " .

هدف الدراسة:

- دراسة تأثير كل من ( الدوش الساخن - تمرينات الإطالة الثانية - التدليك ) على فترة إستعادة الشفاء من الألم العضلى المؤجل .

- دراسة تأثير الوسائل الثلاثة على حدة الألم العضلى المؤجل .

منهج الدراسة: استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة .

عينة الدراسة: اختار الباحث عينة الدراسة من خلال كلية الطب العسكرية لغير ممارسين للرياضة وكان قوامها ( ١٣٢ ) طالباً ولقد قسمت العينة إلى أربع مجموعات متكافئة ( مجموعة ضابطة - ثلاث مجموعات تجريبية ) حجم كل منها (٣٣) فرداً حيث قامت جميع المجموعات بأداء إحماء موحدة ثم قامت المجموعات الثلاثة التجريبية بأداء تمرين الخطوة كوسيلة لإحداث الألم العضلى المؤجل ثم وزعت الوسائل على المجموعات كالتالى :

الأولى : تمرينات إطالة ثابتة شملت الجسم كله .

الثانية : تدليك شامل للجسم كله مع التركيز على عضلات الجسم .

الثالثة : أخذ دوش ساخن درجة حرارته ( ٢٤ - ٣٦ درجة ) بعد المجهود .

نتائج الدراسة :

- إن مجموعة الإطالات الثابتة قد حققت نتائج أفضل من حيث تأثيرها سواء على مدة إستمرارية الألم أو حدته حيث إن تمرينات الإطالة تقلل إحتتمالات الإصابة وتحسن الأداء الرياضى وتقلل الألم العضلى الناتج عن التدريب الشاق .

- أما مجموعة التدليك والدش الساخن لم تحقق النتائج المتوقعة من تأثيرها على استمرارية الألم أو حدته وذلك لأنه قد يكون من أسباب الألم العضلى وذلك لأنه قد يكون من أسباب الألم المؤجل التلف الثانوى فى الأنسجة وفى هذه الحالة فإن التدليك وكذلك الدش الساخن يعطل من سرعة الاستشفاء ، وحيث أنه يجب استخدام الحرارة فى مراحل الاستشفاء ولكن لا ننصح باستخدامها كوسيلة مساعدة أولية للتخلص من الألم .

دراسة: سلامة عبد الكريم نصر ( ١٩٩٦ )

عنوان الدراسة: " تأثير استخدام بعض وسائل الاستشفاء على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانتباه لدى المصارعين "

هدف الدراسة:

- التعرف على أثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء ( التدليك الرياضى - تمرينات تهدئة - الراحل السلبية ) على كل من ( النبض الرياضى - وضغط الدم ومستوى حمض اللاكتيك فى ) الدم لدى المصارعين .
- تأثيرها على بعض مظاهر الانتباه ( الحدة - التركيز - التوزيع ) لدى المصارعين .

منهج الدراسة: استخدام المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة الدراسة

عينة الدراسة: أجريت التجربة على عينة من المصارعين حيث قسمت العينة إلى ثلاثة مجموعات منها مجموعتان تجريبيتان يستخدم مع إحداهما التدليك الرياضى ومع الإحماء تمرينات تهدئة أما المجموعة الثالثة فهي مجموعة ضابطة يستخدم معه الراحة السلبية حيث قام الباحث بعمل قياسات قبلية للمتغيرات الفسيولوجية ومظاهر الانتباه فى وقت الراحة ثم أداء مباراة المصارعة كاملة ثم عمل قياسات بعدية وبعد استخدام وسائل الاستشفاء .

نتائج الدراسة :

- يؤدى استخدام وسائل الاستشفاء قيد الدراسة إلى سرعة عودة المتغيرات الفسيولوجية ( معدل النبض - ضغط الدم الانقباض مستوى حامض اللاكتيك ) لدى المصارعين بعد أداء المجهود البدنى إلى المستوى الطبيعى لها فى وقت الراحة .
- يتميز تأثير استخدام التدليك كوسيلة لاستشفاء بعض المتغيرات الفسيولوجية ومظاهر الانتباه قيد الدراسة عن وسيلتى تمرينات التهدئة والراحة السلبية. ( ١٦ )

دراسة : جيهان رفعت عطا الله ( ١٩٩٩ )

عنوان الدراسة: " استخدام بعض وسائل الاستشفاء وتأثيرها على ديناميكية تركيز حمض اللاكتيك في الدم والمستوى الرقعى للسباحين الناشئين " .

هدف الدراسة:

- التعرف على تأثير استخدام كل من ( الدش الساخن بدرجة حرارة ( ٣٤ - ٣٦ ) درجة مئوية يليها تدليك لمدة ١٥ دقيقة - تمرينات الاسترخاء داخل الماء ) .
- التعرف على الاختلاف في تأثير كلا منهم على نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم والمستوى الرقعى لسباحة ١٠٠٠ م لسباحة الناشئين .

منهج الدراسة: المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .

عينة الدراسة: إجريت الدراسة على عينة قوامها ١٥ سباحاً بنادى سموحه الرياضى بالإسكندرية

نتائج الدراسة :

- هناك فروق معنوية فى ( معدل النبض - عدد مرات التنفس - نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم ) بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى نتيجة استخدام وسائل الاستشفاء الثلاثة .
- عدم وجود فروق معنوية من سباحة ١٠٠ م حرة بين القبلى والبعدى نتيجة استخدام وسائل الاستشفاء الثلاثة .

( ١١ )

دراسة : ناصر فؤاد محمد أحمد ( ٢٠٠٣ )

عنوان الدراسة: أثر استخدام أساليب مختلفة من الهواء المأين لاستعادة الشفاء للإحماء البدنية المختلفة الشدة للاعبى كرة القدم " .

هدف الدراسة: التعرف على أثر استخدام أساليب مختلفة من الهواء المأين لاستعادة الشفاء ( سرعة بطيئة - سرعة متوسطة - أقصى سرعة ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية (معدل النبض - ضغط الدم السعة الحيوية - حمض اللاكتيك ) بعد أحمال بدنية مختلفة الشدة .

عينة الدراسة: بلغ حجم العينة ٣٢ لاعباً من منتخب إدارة المنتزه التعليمية لكرة القدم والمشاركين في بطولة الجمهورية للمدارس للعام الدراسي ٢٠٠١ - ٢٠٠٢ م .

منهج الدراسة: استخدام المنهج التجريبي .

نتائج الدراسة : حدوث تحسن في سرعة استعادة الشفاء للاعبين بعد الأحمال البدنية المختلفة الشدة من خلال المتغيرات الفسيولوجية ( معدل النبض - ضغط الدم السعة الحيوية - حمض اللاكتيك ) . ( ٣٤ )

#### دراسة : طارق ربيع ( ٢٠٠٤ )

عنوان الدراسة: تأثير برنامج مقترح لتمرينات التايجي الصينية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكهروفسولوجية " نشاط المخ الكهربى " لكبار السن .

هدف الدراسة: التعرف على تأثير ممارسة تمرينات التايجي الصينية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكهروفسولوجية لدى كبار السن ( رجال )

منهج الدراسة: استخدام المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على مجموعة واحدة من كبار السن رجال عددهم ( ١٧ ) فرد وتتراوح أعمارهن من ( ٦٠ - ٧٤ ) سنة وتم إجراء القياس الفسيولوجى من خلال قياس معدل النبض والسعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين ومعدل ضغط الدم معدل التنفس وتم إجراء القياسات الكهروفسولوجية من خلال رسم المخ .

#### نتائج الدراسة :

- برنامج التايجي المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على المتغيرات الفسيولوجية ( معدل النبض - معدل التنفس - السعة الحيوية - ) والكهروفسولوجية ( إيقاع ألفا - السعة الكهربية لموجة ألفا ) .
  - هناك فروق جوهرية لصالح القياس البعدى فى المتغيرات الفسيولوجية والكهروفسولوجية فيما عدا ضغط الدم الانقباضى والانبساطى .
  - عدم وجود ارتباط إيقاع ألفا والمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
  - وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين السعة الكهربية لموجة ألفا ومعدل النبض .
- ( ١٧ )

### دراسة: وفاء جابر محمد إبراهيم (٢٠٠٦)

عنوان الدراسة: " تأثير تدليك النقاط الانعكاسية فى القدمين على مرحلة استعادة الشفاء لدى الرياضيين "

هدف الدراسة:

يهدف هذا البحث إلى التعرف على تأثير تدليك النقاط الانعكاسية فى القدمين على استعادة الشفاء لدى الرياضيين فذلك من خلال الوجبات التالية :

- وضع جلسة تدليك مقدمة للنقاط الانعكاسية فى القدمين تطبيقاً على عينة الدراسة فى مرحلة استعادة الشفاء بعد أداء مجهود مقنن
- التعرف على تأثير تدليك النقاط الانعكاسية فى القدمين على المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة فى مرحلة استعادة الشفاء .
- التعرف على تأثير جلسة تدليك النقاط الانعكاسية فى القدمين على زمن استعادة الشفاء.

منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لتطبيق البحث .

عينة الدراسة: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العنقودية وبلغ حجم العينة ( ٢٥ ) لاعبة من طالبات كلية التربية الرياضية بالإسكندرية ذات المستوى الرياضى العالى وتتراوح أعمارهم بين ( ١٩ : ٢١ ) سنة وقد تم تقسيمهم إلى ( ٥ ) لاعبات لإجراء التجربة الاستطلاعية و(٢٠) لاعبة لإجراء التجربة الأساسية .

نتائج الدراسة :

- تؤثر جلسة تدليك النقاط الانعكاسية فى القدمين جلسة الراحة السلبية إيجابياً على مرحلة استعادة الشفاء لدى عينة الدراسة حيث تم رجوع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة على حالتها الطبيعية بعد المجهود .
- تؤثر جلسة تدليك النقاط الانعكاسية بصورة أفضل من جلسة الراحة السلبية على مرحلة استعادة الشفاء حيث تم رجوع المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة ( معدل النبض - ضغط الدم - السعة الحيوية - نسبة حامض اللاكتيك فى الدم ) إلى حالتها الطبيعية أسرع من جلسة الراحة السلبية .
- تفوق جلسة تدليك النقاط الانعكاسية بصورة أفضل من جلسة الراحة السلبية فى زمن استعادة الشفاء للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة ( معدل النبض - ضغط الدم - السعة الحيوية - نسبة حامض اللاكتيك بالدم ) . ( ٣٩ )

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية :

دراسة : باى وجاى واليو Bai, -X;Jai, - J;liu, -B (١٩٩٢)

عنوان الدراسة: " تأثير تدريبات التايجى كوان على الرياضيين من خلال القدرة الهوائية القصوى ."

- هدف الدراسة: التعرف على تأثير تدريبات التايجى كوان على الرياضيين .
- منهج الدراسة: استخدم المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .
- عينة الدراسة: أجريت الدراسة على مجموعة من الرياضيين الصينيين .

نتائج الدراسة :

- تدريبات التايجى كوان الدائرية والبطيئة تعمل على تحسين الجهاز الدورى التنفسى.
  - تدريبات التايجى كوان أدت إلى تحسن ( معدل ضربات القلب - السعة الحيوية - معدل التنفس ) .
- ( ٤٢ )

دراسة : زهولى Zhao,X. Li,x (١٩٩٩)

عنوان الدراسة: "مناقشة تأثير التايجى كوان على حماية صحة الطلاب وعقولهم "

هدف الدراسة:

- دراسة مدى إمكانية تأثير تدريبات التايجى كوان على الجهاز العصبى المركزى والأوعية القلبية الدموية للجسم .
- دراسة مدى تأثير تدريبات التايجى كوان على عدد من الوظائف والمؤشرات العضوية والنفسية .

منهج الدراسة: استخدم المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على عينة قوامها ( ١٥ ) طالب قاموا بأداء تدريبات التايجى كوان عام واحد .

### نتائج الدراسة :

- تدريبات التايجي كوان لا تناسب فقط الأعمار المتقدمة والمتوسطة ولكنها مناسبة لتحسين صحة أجسام وعقول الشباب الصغار .
- تدريبات التايجي كوان جيدة جداً للشفاء والوقاية من الأمراض . ( ٦٠ )

دراسة: فانانين ووانج ولانسير Vannanen J. Wang , S ., Lansir, E (٢٠٠٢)

عنوان الدراسة: " تمرينات التايجي كوان وتأثيرها على قابلية التغير لمعدل ضربات القلب " .

هدف الدراسة: التعرف على تأثير تمرينات التايجي كوان على قابلية التغير لمعدل ضربات القلب لكبار السن والشباب ( ذكور ) .

منهج الدراسة: استخدام المنهج التجريبي الملائم لطبيعة البحث .

عينة الدراسة: أجريت الدراسة على مجموعتين المجموعة الأولى قوامها ( ١٥ ) فرد من كبار السن رجال والمجموعة الثانية قوامها ( ١٥ ) فرد من الشباب طلبة كلية التربية الرياضية حيث قاموا بأداء سلسلتين من تمرينات التايجي ( السلسلة الأولى ، السلسلة الثانية ) وتم إجراء القياسات من خلال عمل رسم لموجات القلب وقابلية تغير معدل القلب وتسجيلها على شريط حيث تم التوصل إلى معدل ضربات القلب وقابلية تغير معدل ضربات القلب بمعلومات رقمية وعمل تقرير للقياسات القبلية والبعدية .

### نتائج الدراسة :

- زيادة معدل ضربات القلب لدى كبار السن بشكل محفوظ بين القياسين القبلي والبعدى لصالح القياس والبعدى .
- زيادة معدل الانحراف والتباين الكلى لضربات القلب قبل التمرين .
- زيادة قابلية التغير لمعدل ضربات القلب عند الشباب الذين يتمتعون بصحة جيدة تتزايد مباشراً بعد تمرين التايجي كوان . ( ٥٦ )

دراسة: ايجنير وليدى وايلفين Aigner, A;ledi – K;Eveline (٢٠٠٢)

عنوان الدراسة: " تأثير تدريبات التايجى كوان على الجهاز الدورى التنفسى والتمثيل العضلى كاملاً " .

هدف الدراسة: التعرف على الآثار الفسيولوجية التى تحدثها تدريبات التايجى كوان على وظائف الجهاز الدورى التنفسى والتمثيل العضلى .

منهج الدراسة: استخدم المنهج التجريبى لملائمته لطبيعة البحث .

عينة الدراسة: أجريت الدراسات على عينة تتراوح أعمارهم من ( ٢٨ : ٦٦ ) سنة .

نتائج الدراسة :

- تؤثر تدريبات التايجى كوان تأثيرها إيجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية ( السعة الحيوية - معدل ضربات القلب ) .
  - تعمل تدريبات التايجى كوان على تقليل نسبة تراكم تركيز حمض اللاكتيك بالدم لدى عينة البحث .
- ( ٤١ )

### ٣/٢/٢ التعليق على الدراسات السابقة :

يتضح من خلال العرض السابق أن الدراسات العربية التي تناولها الباحث قد تمت في الفترة ١٩٩١ إلى ٢٠٠٦ م والدراسات الأجنبية في الفترة من ١٩٩٧ م إلى ٢٠٠٣ والدراسات التي تناولت رياضة التايجي قد طبقت في البيئة الأجنبية ماعدا دراسة طارق ربيع ( ٢٠٠٤ ) والتي طبقت على كبار السن وقد تم تحليل الدراسات السابقة :

#### أولاً : بالنسبة للهدف :

واتفقت الدراسات في الهدف من حيث التعرف على تأثير ممارسة رياضة التايجي كمتغير مستقل على المتغيرات الفسيولوجية كتغير تابع مثل دراسة ايجنير وليدى وايلفين Vannanen Aigner, A;ledi – K;Eveline (٢٠٠٣) دراسة فانانين ووانح ولاسر Bai, -X;Jai, - J. Wang , S ., Lansir, E (٢٠٠٢) ودراسة باى وجاى واليو - Bai, -X;Jai, - J. Wang , S ., Lansir, E (١٩٩٧)J;Liu, -B ودراسة طارق ربيع (٢٠٠٤) ، وتم تحليلها من حيث :

#### ثانياً : بالنسبة للمنهج المستخدم :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام المجموعتين الضابطة والتجريبية كما في دراسة على العزازى (١٩٩٣) ودراسة سلامة عبد الكريم (١٩٩٦) أما باقى الدراسات فقد استخدمت المنهج التجريبي باستخدام المجموعة الواحدة .

#### ثالثاً : بالنسبة للعينة :

إتفق تطبيق البحث بالنسبة للتايجي على عينة من الرياضيين كما في دراسة باى وجاى واليو Zhao,X. Li,x Bai, -X;Jai, - J;Liu, -B (١٩٩٧) ، ودراسة زهوولى Zhao,X. Li,x (١٩٩٩) وقد تم تطبيق باقى الدراسات على الشباب وكبار السن كما في دراسة Vannano (٢٠٠٧) ودراسة ايجنير وليدى وايلفين Aigner, A;ledi – K;Eveline (٢٠٠٣) وكانت على كبار السن فقط كما في دراسة طارق ربيع ( ٢٠٠٤ ) .

#### رابعاً : الوسائل المستخدمة لسرعة استعادة الشفاء :

قد تناولت الدراسات المشابهة الكثير من الوسائل لاستعادة الشفاء ومنها ( تمارين الاسترخاء والتدليك الرياضى - تمارين الإطالة الثابتة والمتحركة والدوش الساخن - الهواء المأين - تدليك النقاط الانعكاسية فى القدمين ) كما فى دراسة خالد نسيم (١٩٩١) ودراسة على العزازى (١٩٩٣) ودراسة سلامة عبد الكريم (١٩٩٥) ودراسة ناصر فاد (٢٠٠٣) ودراسة وفاء جابر (٢٠٠٦) ، أما بالنسبة للدراسات المرتبطة فتجد ايجنير وليدى وايلفين Aigner, A;Ledi - K;Eveline (٢٠٠٣) من أقرب الدراسات إلى دراسة الباحث ولكنها طبقت على بيئة أجنبية وكانت على الرياضيين وكبار السن ولم تطبق على الرياضيين للمنازلات الفردية و كذلك تم استفادة الباحث من الدراسات المشابهة فى تحديد أهم المتغيرات الفسيولوجية التى تقيس استعادة الشفاء وهى ( النبض - حمض اللاكتيك فى الدم ) .ومن خلال التحليل السابق يتضح أنه لا توجد دراسات أجريت على تدريبات التايجى باستخدامها كأحد وسائل استعادة الشفاء مما دفع الباحث لإجراء تلك الدراسة

#### ٤/٢/٢ مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

من خلال التعقيب على الدراسات السابقة وما استخلص إليه قراءات الباحث واطلاعاته فى مجال رياضة التايجى واستعادة الشفاء أنه على حد علمه لم يتعرض أى من الباحثين لدراسة تأثير برنامج لتدريبات التايجى كوتن الصينية على استعادة الشفاء للاعبين بعض المنازلات الفردية هذا مما دعا الباحث للبدء من حيث انتهى هؤلاء الباحثون والاستفادة هى :

- (١) تحديد مشكلة البحث وصياغتها بالأسلوب العلمى .
- (٢) تحديد أهداف البحث .
- (٣) تحديد المنهج المستخدم الملائم لطبيعة وموضوع البحث .
- (٤) تحديد نوع وشروط العينة بما يتلائم مع موضوع البحث .
- (٥) كيفية تصميم برنامج لاستعادة الشفاء قيد الدراسة .
- (٦) كيفية تقنين برنامج لاستعادة الشفاء قيد الدراسة .
- (٧) التعرف على أنسب الطرق لاستعادة الشفاء .
- (٨) تحديد أهم النتائج التى تفيد البحث .