

الفصل الأول

١/٠ الإطار العام للبحث

١/١ المقدمة ومشكلة البحث.

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه.

٣/١ أهداف البحث.

٤/١ فروض البحث.

٥/١ مصطلحات البحث.

١/ الإطار العام للبحث

١/١ المقدمة ومشكلة البحث :

إن التربية الرياضية تخطو نحو التقدم والارتقاء في العصر الذي نعيشه وفي ظل التقدم التكنولوجي للتدريب الرياضي وذلك لتحقيق المستويات الرياضية العالية أدى إلى ظهور بعض المشكلات التي تواجه اللاعبين وذلك نتيجة لزيادة حجم التدريب وعدم كفاية فترات الراحة ، مما لفت أنظار العالم مرة أخرى إلى الارتقاء بمستوى وسائل استعادة الشفاء ، مما وجد لها من الأهمية البالغة بجانب الأحمال التدريبية التي تعطى للاعبين .

حيث تذكر "عزه عريان" (١٩٩٥) أن البحث عن وسائل وطرق جديدة لتدريب الرياضيين مرتفعي المستوى أحد الأهداف ذات الأولوية المتقدمة التي تهتم المتخصصين في المجال الرياضي ، وفي وقتنا الحاضر يستخدم المدربون الكثير من الوسائل لتحقيق هذا الهدف ، منها رفع الحمل التدريبي عن طريق الحجم والشدة والذي يمكن أن يؤدي بدرجة محسوسة إلى إجهاد زائد نتيجة التدريب المفرط . (٢٠ : ١)

ويضيف " كمال درويش وآخرون " (١٩٩٨) أن التبادل الصحيح بين عمليات التدريب واستعادة الشفاء من العوامل الأساسية والضرورية لوصول اللاعبين للمستويات الرياضية العالية ، فعملية التدريب ككل عبارة عن مزيج من الاستئارة والاستشفاء فعند أداء اللاعب للأحمال التدريبية تحدث للجسم مجموعة من العمليات الوظيفية مرتبطة بعضها البعض ، وتبدأ استعادة الشفاء من تلك الأحمال التدريبية بعد الانتهاء من أداء الرياضي . (٢٦ : ٧٣ - ٧٥)

ويشير " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٩) أن مشكلة الاستشفاء أصبحت في التدريب الرياضي لا تقل أهمية أيضاً عن حمل التدريب فلا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتماداً على زيادة حجم وشدة حمل التدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج عن أثر حمل التدريب وتعتبر هي الاتجاه الجديد للارتقاء بمستوى النتائج الرياضية . (٣ : ٥٢ ، ٥٣)

ويذكر "علي البيك" (١٩٨٤) أن استنشاق نسبة عالية من الأكسجين من (٤٠ : ٥٠٪) يسرع من عملية استعادة الشفاء ويرفع في نفس الوقت من القدرة على العمل عند أداء التمرين القادم، فعمليات الاستشفاء التي تحدث بعد الانتهاء من التدريب تكون ذات أهمية خاصة مثلها في ذلك مثل الاستشفاء الذي يتخلل التدريب نفسه . (٢٢ : ٣٠ ، ٣١)

ويتفق كل من "على البيك وآخرون" (١٩٩٤)، " بهاء الدين سلامة " (١٩٩٥) أن عمليات استعادة الشفاء تساعد على تحسين استجابة أجهزة الجسم للمثيرات التدريبية وتحد من مظاهر الإصابة وتعمل على الإسراع بعمليات إعادة حيوية الجسم المختلفة ،و أن عملية الاستشفاء بعد أداء التدريب الرياضى تعد فى الأخر غاية الأهمية لجميع الرياضيين والمهتمين بالمجال الرياضى . (٢٤ : ٧١) ، (٨ : ٣٧٩)

ويذكر " طارق ربيع " (٢٠٠٤) أن تدريبات التايجى كوان الصينية تعد أحد أهم وسائل الطب الصينى (الطب التكميلى) حيث بدأت جذورها من ٣٠٠٠ عام فى التاريخ الصينى نظراً لأهميتها فقد أصبحت تحتل اليوم مكانة مرموقة فى مجال التربية البدنية وأطلق عليها لؤلؤة الرياضة ، فقد أصبحت مادة أساسية تدرس فى كثير من المدارس الصينية ، كما عدت مادة تخصصية فى مدارس التربية البدنية ومعاهدها وأدخلت ضمن منهج مادة التربية البدنية بالمدارس الابتدائية والإعدادية والثانوية والجامعية بالإضافة إلى ذلك أقامت جمعيات ألعاب الوشو التى تدرج تحتها رياضة التايجى مراكز للتدريب فى الأماكن المختلفة لممارسة هذه الرياضة . (١٧ : ١٠)

ويشير نشانغ وى تشن (١٩٨٧) وهويين (١٩٨٩) أن التنفس العميق المنتظم الذى تتميز به تدريبات التايجى كوان يعمل على زيادة الفراغ الداخلى للتجويف البريتونى وإتباعاً لحركة الحجاب الحاجز وحركة دوران الوسط أثناء الأداء تقوى حركة الحجاب الحاجز ثلاث أو أربع أضعاف مما كانت عليه مما يؤدى إلى تدليك الأعضاء الداخلية بصورة منتظمة من ثم تنشيط التغذية الدموية وتعديل الإفرازات الداخلية والتهديئة فى آلية التنفس وكذلك تهدئة القلب مما يؤدى إلى سرعة اللاعب للعودة للحالة الطبيعية . (١٠ : ٢٣) ، (٣٧ : ٩ - ١٢) ومن خلال عمل الباحث كلاعب ومدرب لرياضة التايجى وكذلك من خلال دراسته لهذا المجال يرى الباحث الى حد علمه أنه قد يوجد علاقة بين تدريبات التايجى وسرعة استعادة الشفاء لما لها من خصائص ومميزات وشمولية التنفس العميق الذى يزود الجسم بأكبر كمية أكسجين والاسترخاء العضلى لما له من تأثير على تقليل نسبة حامض اللاكتيك وحيث أن حركات التايجى كوان تكون قريبة من حيث التركيب من ألعاب المنازلات الفردية كذلك الصفاء الذهنى الذى تكسبه للاعب وخصوصاً أن تلك التدريبات تعتبر من تمرينات الاسترخاء ذات الشمولية التى يكون لها الأثر الإيجابى فى التهديئة وخصوصاً بعد المجهود البدنى من هنا سوف يقوم الباحث بمعرفة تأثير تدريبات التايجى كوان الصينية على سرعة استعادة الشفاء للاعبى بعض المنازلات الفردية .

٢/١ أهمية البحث والحاجة إليه :

يذكر " هشام مهيب " (١٩٨٩) أن وسائل الاستشفاء عرفت منذ زمن إلا أن تحديدها والتخطيط لها أثناء وضع البرامج التدريبية يحتاج إلى مزيد من الاهتمام فمشكلة عدم الاستمرار في الأداء البدني والنتيجة عن ظهور التعب تجعلنا في حاجة إلى البحث عن وسيلة يمكن أن تساهم في التغلب على نواتج ومسببات هذه المشكلة . (٣ : ٣٥)

ويضيف " على البيك " (١٩٨٤) أن استخدام التدريبات القريبة من حيث التركيب من العمل الأساسي وذلك أثناء فترات الراحة يعطى تأثيراً إيجابياً أما التدريبات التي تختلف من حيث التوافق تؤدي إلى نتائج سلبية ،

ويؤكد " أبو العلا عبد الفتاح " (١٩٩٩) أنه يراعى في الجزء الختامي استخدام تدريبات التهدئة كالمشي والجرى الخفيف وتمارين المرونة والإطالة والتنفس لما في ذلك من تأثير على سرعة استعادة الشفاء . ويستخدم في العصر الحديث لتحقيق هدف الاستشفاء عدة وسائل منها (الطبية - البيولوجية - النفسية) وهي وسائل أكيدة لمقاومة التعب والمساعدة على الارتقاء بكفاءة عملية الاستشفاء . (٣ : ٥٨ ، ٩٤)

ويشير " وانج وشين وليو *Wang, Y., Chen, S., Liu* " (٢٠٠٠) ان التايجي كوان هو فن الشفاء حيث يتفق فيه الأسلوب الحركي مع أساليب دورة الطاقة الحيوية والتنفس البطئ العميق فهو تمرين عقلي جسمي مثالي لتحسين الصحة والاسترخاء العضلي ، فبعد أداء تدريبات التايجي كوان ، بعد المجهود البدني أو العقلي يشعر اللاعب بالانتعاش والاسترخاء والطاقة المتجددة والصحة الجيدة . (٥٨ : ٤٣)

ذلك بخلاف أنه يمكن تطبيق هذه التدريبات بصورة سلسلة ومتناغمة وتحت إشراف المدرب وبشكل جماعي في وقت واحد وبدون أي إمكانيات فهي تعد نوع من أنواع التدريبات الجماعية .

كما أنها تمتاز بخصائص وسمات لا تتوفر في أي تدريبات أخرى حيث أن لها تأثير فسيولوجي فعال على جسم الإنسان كتهدئة القلب والصفاء الذهني وعودة التنفس لحالة الطبيعية مما يؤدي إلى توازن البيئة الداخلية للجسم والحفاظ على الطاقة الحيوية . (٥٦ : ٨٢) ، (٥٥ : ٣ ، ٤)

ومن هنا تتضح أهمية هذا البحث والحاجة إليه في اختيار وسيلة جديدة من وسائل استعادة الشفاء يمكن تطبيقها في وقت واحد وبأرض الملعب والتي تعمل على عودة اللاعبين إلى الحالة الطبيعية وتوازن الطاقة الحيوية قبل الخروج من الملعب .

٢/١ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

تحسين معدلات سرعة استعادة الشفاء لاعبي بعض المنازلات الفردية بعد أداء حمل تدريبي من خلال استخدام برنامج مقترح لتدريبات التايجي كوان الصينية .

٤/١ فروض البحث :

١/ ٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتدريبات التايجي كوان الصينية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (معدل النبض - نسبة حامض اللاكتيك) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبى رياضة الكاراتيه لصالح المجموعة التجريبية .

٢/ ٤/١ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لتدريبات التايجي كوان الصينية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث (معدل النبض - نسبة حامض اللاكتيك) للمجموعتين التجريبية والضابطة للاعبى رياضة الكونغ فو لصالح المجموعة التجريبية .

٥/١ مصطلحات البحث :

١/٥/١ الطاقة الحيوية :

هى الموجات و الذبذبات الكهرمغاطيسية التى تسبح فى قنوات ومسارات داخل الجسم غير مرئية ، وهى تشحذ فى سيرها كل خلية تمر بها خلال حركتها المستديمة ، فهى مبعث التيار الحياتى الفيزيائى الحقيقى فى الجسم ويمكن قياسها داخل وخارج الجسم . (٣١ : ١٣٥ ، ١٣٦)

٢/٥/١ تدريبات التايجي كوان الصينية :

تتكون كلمة تايجي في اللغة الصينية من مقطعين، المقطع الأول تاي ويعني التنفس والمقطع الثاني جي أو تشي وتعني الطاقة الحيوية. وهي التمرينات التي تعتمد علي التنفس العميق مع تحريك الأطراف وتوجيه الطاقة الحيوية لأعضاء الجسم عن طريق الوعي الشعوري الذي يعتمد علي تركيز العقل علي مراكز الطاقة التي تنشط الأعضاء الحيوية من خلال الاسترخاء الشكل الفيزيقي للوضع الحركي الذي يتخذه الممارس . (١٧ : ٧)

٢/٥/١ استعادة الشفاء:

هي استعادته تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة تحت تأثير نشاط معين . (٣ : ٥٢)

٤/٥/١ المنازلات الفردية :

هي الرياضات ذات الاحتكاك والنزال المباشر أو غير المباشر بين فردين أو أكثر طبقاً لقواعد فنية وقوانين دولية (تعريف إجرائي).

٥/٥/١ رياضة الكونغ فو :

هو رياضة ضمن رياضات الدفاع عن النفس (المنازلات) يمكن للاعب فيها استخدام ذراعه في توجيه اللكمات والقدم في توجيه الركلات إلى جانب إمكانية طرح المنافس ، وهناك أماكن محددة لتسديد المهارات بأجزاء محددة من الجسم وأماكن غير مصرح بالتسديد فيها حفاظاً على سلامة اللاعبين . (٣٣ : ٧)

٦/٥/١ رياضة الكاراتيه :

هي عبارة عن مهارات حركية دفاعية وهجومية خاصة تمارس بصورة وهمية أو واقعية ضد فرد أو أكثر ويطلق على صورتها الواقعية الكوميتيه أما صورته الوهمية فيطلق عليها الكاتا . (٤٠ : ٧)