

دراسة تأثير تمرينات الكي كونج (تمرينات التنفس الصينية) علي تعلم مهارة التصويب الكراجي من مستوي الحوض والركبة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات

د. بدور محمد عادل البيلي

مدرس دكتور بقسم المناهج وطرق تدريس كرة اليد

مشكلة البحث وأهميته:

تعتبر عملية التعلم من أساسيات الحياة ومن المسائل المثيرة للجدل
وقلما نجد اتفاقا واضحا بين الباحثين حول تعريف التعلم بسبب اختلاف
النظريات، ويمكن النظر إلي عملية التعلم باعتبارها النشاط العقلي الذي يمارس
فيه الإنسان نوعا معينا من الخبرة التي لم يسبق له أن مر بها في خبرته
السابقة ، أما نتائج التعلم فهي ما تحصله من عملية التعلم سواء أكان ما تم
تحصيله معرفه أو معلومة أو مهارة أو طريقه تفكير (١٥ : ١٠٠)

ومن المعتقدات الشائعة والخاطئة في تعلم معظم الأنشطة الرياضية
هي أن الأسلوب الوحيد لتعلم المهارات الأساسية هو ساعات عنيفة من التدريب
ل للوصول إلي اعلي مستويات التعلم ، ولكن هناك الكثير من الطرق المستخدمة
في المساعدة علي سرعه التعلم واكتساب المهارات الحركية . (٢٢ : ٣٠٢)
كما يشير موستون Mosston (١٩٨٢) أنه عند تدريس المهارات
الأساسية يجب أن تتوفر في طريقة التدريس المستخدمة العديد من الصفات
منها: أن تستثير دوافع وميول المتعلم، وان يكون للمتعلم دور ايجابيا وفعالا،
وأن تكون حلقة وصل بين المنهج والنشاط، وان تراعى الأسس الفسيولوجية
والنفسية للمتعلم، وان تضع في الاعتبار المستوى الأولى للمتعلم من الناحية
الحركية. (٢٣ : ٣٨)

ويتفق كل من ايكولايو وفيلومينا Ikulayo, Philomena (١٩٩٠)،
وعبد الحميد شرف (٢٠٠٠) أنه لا توجد طريقة مثلى لتعليم كافة المهارات
الحركية، حيث إن المهارات الحركية تختلف من حيث الشكل والتكوين، ومن
حيث الصعوبة والسهولة، ولكن هناك عوامل تساعد المعلم على اختيار أنسب
طرق التدريس منها شخصية المعلم نفسه وإعداده المهني وخبرته في التدريس،
وكذلك صفات وسمات المتعلمين، والمنهج والإمكانات المتاحة. (١٩ : ٦٥)،
(٢٨ : ٣٣)

وبما أن المهارات الحركية تعد القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي
وذلك لتنمية الأداء الحركي والمهاري المطلوب سواء كان هذا الأداء هجومياً
أو دفاعياً. فإن إتقان المهارات الأساسية عامل يتأسس عليه الوصول لأعلى
المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الفرد من صفات بدنية، وسمات خلقية
وعقلية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات
الحركية للنشاط الممارس (٢٣ : ٢٨)

و تعد القدرة علي التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترخاء والتنفس
العميق والتأمل التي تعمل علي تهذيب المهارة وتدخل المتعلم في حالة عميقة
من التركيز أثناء الأداء والتي يسميها بعض اللاعبين غفوة الأداء (playing
Trace) ويوصفها العديد من أصحاب الانجازات الرياضية العالمية والأولمبية
بالتأمل كأداة نافعة في تدريباتهم من ضمن الطرق التي تساعد المتعلم علي
تحقيق أفضل النتائج لعملية التعلم. (٢٣ : ٣٩١)

كما يوضح محمد حسن علاوي (١٩٩٨) أن أهم المهارات العقلية التي
تسهم بدرجة كبيرة في تعلم المهارات الحركية (الاسترخاء - التصور - الانتباه
(٢٣٧ : ٢٥) . (

وإن مهارة الاسترخاء تلعب دورا هاما في تقليل التوتر والسيطرة علي القلق والتحكم في التنفس وتحسين مستوي الأداء ، لذا فهي القاسم المشترك في جميع برامج المهارات العقلية والمدخل الرئيسي للاسترجاع العقلي ، وغالبا ما يتم التأكيد علي تحقيق قدر من الاسترخاء قبل البدء في أي بعد من الأبعاد الأخرى من التعلم .(١٤ : ١٦٩)

وتعتبر الرياضات الصحية من الرياضات الهامة التي زاد انتشارها وممارستها خاصة في عصر التطور التكنولوجي . والتي تقوم فكرتها الأساسية علي الاسترخاء نتيجة لتأثيرها علي رفع مستوي الأداء وكذلك الوقاية والعلاج ودورها البارز وفعاليتها من حيث رد الاعتبار الصحي ، فهي تؤثر بصورة إيجابية على مختلف النواحي البدنية والنفسية والعقلية لأن الهدف الرئيس للرياضات الصحية هو إكساب الجسم القدرة الذاتية على إصلاح أي خلل في توازن الطاقة فهي تعد وسيلة من وسائل الحفاظ على توازن الطاقة الحيوية للجسم وإعادتها إلى توازنها الطبيعي لأنها تعد تمرينات للجسم ككل ويمكن توظيفها حسب الهدف المطلوب وأهم الأسس التي تبني عليها الممارسة الناجحة لهذه الرياضات هو التنفس العميق المنتظم واتزان الجسم ودوام الممارسة بصورة منتظمة إلى جانب أنها أصبحت مادة تدرس في كثير من المدارس لأنها تناسب جميع الأعمار والأجناس وتتميز بسهولة الأداء وقلة التكلفة ، وكذلك مادة تخصصية في كليات التربية الرياضية بالصين ودول شرق آسيا (٩ : ١١-٢٣)

وتعتبر تمرينات الكي كونج الصينية من أهم الرياضات الصحية حيث إنها نظاما حركيا تأمليا ينصب علي إيجاد حاله من الانسجام والتوافق بين الجسم والعقل ، حيث تعتمد هذه التمرينات علي التنفس العميق والتأمل والصفاء الذهني والتركيز والاسترخاء . (١٦ : ٢٤)

ويؤكد طارق ربيع (٢٠١٠، ٢٠١٢) أن هذه التمرينات تُعد أيضا نوع من أنواع التمرين الذاتي بواسطة المتدرب و خطوة تمهيدية لتدريب الجسم والعقل ، وإمداد تدريب كلي للاعتماد على الذات ، التكيف الذاتي ، بناء الجسم ، الوقاية ، وعلاج الأمراض ، وتنشيط وتقوية بنية الجسم ومقاومة الشيخوخة المبكرة وإطالة العمر . كما تؤثر أيضا على بناء الجسم و الأشخاص ذوى الخبرة للتمرين عادة خبرتهم تساعدهم في تحسين الهضم والتنفس والأوعية الدموية والجهاز العصبي . وهذا يحسن من كيفية النوم وبعض من التعب ويعزز الشخص بدنيا وعقليا وزيادة القدرة على التحسن البدني وبالتالي يحسن من فاعلية العمل . (١٧ : ٧٥) (١٨ : ٢٣)

وإن الكي كونج رياضة للتدريب على الطاقة الضرورية لجسم الإنسان والتي تدمج النشاط العقلي مع قوام الجسم والتنفس وهي تجمع بين التأمل والتنفس المنظم لتعزيز دوران الطاقة الحيوية في الجسم ، إن الكي كونج تمرين خاص يهدف إلى تعزيز الطاقة الحيوية في الجسم البشري وله أبعاد متعددة وهي الحركة الرقيقة و الأوضاع السليمة و التنفس المنظم و التأمل المركز بالإضافة إلى طاقة متدفقة توجه إلى داخل الجسم . و يتطلب الأمر أن تعمل كل هذه الأوجه في تناغم حتى تتحقق أفضل النتائج لعملية التعلم و بطبيعة الحال فإن فعالية الكي كونج تزداد كثيرا إذا جمع بينها وبين الأشكال الأخرى من التمارين الصحية الطبيعية الأخرى . (١١ : ٧٥) (١٣ : ٩٨)

ويتكون فن التنفس الصيني من ثلاثة أعمدة أو ثلاثة أغراض تنظيمية : تنظيم الجسم ، وتنظيم العقل ، وتنظيم التنفس . وهذه الأعمدة الثلاثة يجب أن تقف سويا في الوقت نفسه لتحقيق النتائج المثالية لعملية تعلم المهارات الحركية كما أن حالة الهدوء العقلي والاسترخاء أثناء فترة ممارسة هذا النوع من الرياضات وتنظيم عملية التنفس ، تعمل على تقليل توتر الجهاز العصبي

وزيادة الإيقاع الحيوي للجسم مما يعمل على زيادة نشاط السعال العصبي بقليل من الجهد وبصورة منتظمة. (٢٣:١٢)(٧:٧٥)

كما تنقسم تدريبات الكي كونج إلي تدريبات السكون والحركة ، ودمج الحركة بالسكون حيث تشمل تدريبات الحركة حركه الجذع والأطراف أما دمج الحركة بالسكون يتطلب الهدوء قبل الحركة والمقصود بالسكون هنا الهدوء العقلي والذهني.(٣٨)

ويذكر هوبين (١٩٨٩) أن تمرينات الكي كونج التي تعتمد علي الاسترخاء والتركيز تعمل علي تحسين وتنظيم وظيفة الجهاز العصبي المركزي وتحسين التركيز بين الأعضاء المختلفة لجسم الإنسان وتعمل علي زيادة فاعليه قشرة المخ ومركز الأعصاب الذاتية الموجودة تحت هذه القشرة مما يؤدي إلي زيادة الأداء الجيد للجهاز العصبي وزيادة ديناميكيه الدورة الدموية بالمخ والذي بدوره ينعكس علي رفع فاعليه أداء المخ ، ويتضح ذلك في النشاط الكهربائي لمخ الشخص الممارس والذي يتضح فيه كثير من موجات ألفا المنخفضة التردد وعالية الذبذبة (١٥٠-١٨٠) ميكرو فولت وأنها قريبة التزامن في مختلف نقاط المخ ، وكذلك تعتبر تمرينات الكي كونج من التمرينات المشوقة والممتعة للممارسين وتعمل علي إثارة دافعية الممارس لها. (٢٩: ١٥٧)

وتعتبر كرة اليد من أحدث الألعاب الكبيرة التي استخدمت فيها كرة، وخاصة إذا قورنت بألعاب أخرى سبقتها بمئات السنين ككرة القدم والهوكي وبالرغم من حداثة عمرها فقد أخذت هذه اللعبة في الانتشار بسرعة، وقد ساعد على ذلك طبيعتها فهي تتميز بنواحي عدة منها، إمكانياتها البسيطة وسهولة من حيث تعلمها والتقدم بها وقانونها مبسط، وتمارس للجنسين ومختلف الأعمار وهي مشوقة لكل من اللاعب والمتفرج بالإضافة إلى فائدتها لجميع أجزاء الجسم (٢٤ :٤).

كما يعتبر التصويب من أهم المهارات الأساسية الهجومية، وفي حالة نجاحه خلال المباراة يتحقق الهدف النهائي والوصول إلى الغاية من أداء باقي المهارات الهجومية وهو تسجيل هدف في مرمى المنافس، والغرض من التصويب هو إدخال الكرة بنجاح إلى داخل الهدف " ولغرض تحقيق الفوز بتسجيل أكبر عدد من الإصابات الناجحة في مرمى الخصم يجب على كل لاعب أن يتقن أكبر عدد من أنواع التصويب ، كما يجب عليه استغلال الفرص والسرعة لمباغته المنافس واستغلال الثغرات الدفاعية والدقة لضمان نجاح التصويب بالإضافة إلى تعدد الأنواع ولكي يكون التصويب ذو فعالية ويحقق أهدافه ينبغي أن يتميز بأعلى مستوى من التركيز لاستثمار مختلف الظروف . (٣ : ٤٤)

وقد لاحظت الباحثة من خلال مشاركتها في تدريس مادة كرة اليد للفرقة الثانية بالكلية إلى صعوبة مهارات كرة اليد بمقارنتها بمثلاتها من الألعاب الجماعية الأخرى ومن ضمن هذه المهارات هي مهارات التصويب وتعتبر التصويبة الكرياجية من مستوى الحوض والركبة من ضمن المهارات الجديدة والتي تدرس لطالبات الفرقة الثانية وهي من المهارات التي تلقي صعوبة في تعلمها من قبل الطالبات بالإضافة إلي التقدم البطيء في مستوى أداء الطالبات لهذه المهارة وذلك بمقارنته بالمجهود المبذول من قبل أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم، وكذلك افتقاد طريقه التدريس المتبعة إلي عنصر التشويق والإثارة والدافعية للطالبات ، وهذا ما دعا الباحثة إلى التفكير في بحث تجريبي يتم من خلاله تعليم مهارة التصويب الكرياجي من مستوى الحوض والركبة بشكل جديد ومتطور ومشوق ويقتصد في الوقت والجهد، ويحقق أهداف المنهج باستخدام تمارين الكي كونج كنوع من الرياضات الصينية التي تهتم بصحة العقل والجسم وتساعد على تنظيم الحركات العامة

والخاصة والاسترخاء، وتؤدي في صورة تمرينات ثابتة ومتحركة بالإضافة إلي عدم وجود دراسات سابقة في حدود علم الباحثة هدفت إلى: " دراسة تأثير تمرينات الكي كونج (تمرينات التنفس الصينية) علي تعلم مهارة التصويب الكرابجي من مستوي الحوض والركبة في كرة اليد لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات .

مصطلحات البحث:

تمرينات الكي كونج (التشيكونج) . 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 والكلماتان معاً تشيران إلى العمل بالطاقة الحياتية أو مهارة اكتساب الطاقة وهى أحد أقدم أشكال الطرق العلاجية التكميلية في الصين وتؤدي إما في صورة تمرينات استاتيكية (ثابتة) أو ديناميكية (متحركة) . (٤١ : ٤١)

٢- المهارات الأساسية في كرة اليد Handball Fundamental Skills

هي تلك المهارات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها كرة اليد بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهود وهذه المهارات متمثلة في مهارات هجومية (الاستقبال والتمرير - تنطيط الكرة - الخداع - التصويب)، ومهارات دفاعية (وقفة الاستعداد- تحركات المدافع- الدفاع ضد التنطيط- قطع وتشتيت الكرة- الدفاع ضد التصويبات) (٢١ : ٣٥).

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى :

١- وضع برنامج مقترح من تمارين الكي كونج (تمارين التنفس الصينية) لتعلم مهارة التصويب الكراجي من مستوى الحوض والركبة في كرة اليد تتناسب مع طبيعة المهارة لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الإسكندرية.

٢- التعرف على تأثير البرنامج المقترح لتمارين الكي كونج على تحسين مستوى أداء مهارة التصويب الكراجي من مستوى الحوض والركبة في كرة اليد لطالبات كلية التربية الرياضية .

تساؤلات البحث :

(١) هل توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار المهاري؟

(٢) هل توجد فروق داله إحصائيا بين القياس البعدي للاختبار المهاري بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج المقترح؟

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة مع القياس القبلي والبعدي نظراً لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طالبات الفرقة الثانية " بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية للعام الجامعي (٢٠١١/٢٠١٢) الفصل الدراسي الأول حيث بلغ عددهن طبقاً لسجلات الكلية " ١٨٥ طالبة "

عينة البحث :

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من بين طالبات الفرقة الثانية بالكلية وقد وقع اختيار الباحثة علي الطالبات المقيدات بالمجموعتين (ج - د) والبالغ عددهن (٩٢) طالبة وبعد استبعاد الطالبات المنقطعات واللاعيات والبالغ عددهن (٧) طالبات أصبحت العينة النهائية (٨٥) طالبة وتم تقسيمهن كآلاتي:

- (٤٠) طالبة للمجموعة التجريبية اللاتي طبق عليهن البرنامج المقترح لتدريبات للكي كونج.
- (٤٥) طالبة للمجموعة الضابطة اللاتي طبق عليهن التدريس بالطريقة التقليدية.

كما استخدمت الباحثة (٢٠) طالبة للدراسة الاستطلاعية من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

- وتم اختيار طالبات هذه الفرقة للأسباب التالية:

١- تعتبر مهارة التصويب الكرياجي من مستوي الحوض والركبة من ضمن المقرر الدراسي لهذه الفرقة .

٢- ضعف مستوى الطالبات في هذه المهارة (قيد البحث) .

تم التأكد من تكافؤ بين مجموعتي البحث(التجريبية والضابطة) من خلال

القياسات القبلية في:

أ- المتغيرات الأساسية (السن - الطول - الوزن)

ب- اختبارات القدرات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد. مرفق(٢)

ج - الاختبار المهاري لمهارة التصويب من مستوي الحوض والركبة في

كرة اليد (قيد البحث) (مرفق ٣)

أ : المتغيرات الأساسية: (السن - الطول - الوزن) قامت الباحثة بقياس

المتغيرات الجسمية للعينة قيد البحث .والجدول رقم (١) يوضح ذلك

جدول (١)

تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات القدرات البدنية المرتبطة بمهارات

كرة اليد (قيد البحث)

قيمة ت	المجموعة الضابطة ن = ٤٥		المجموعة التجريبية ن = ٤٠		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠.٠٧٢	٠.٤٩	١٨.١٣	٠.٥١	١٨.١٩	السن
٠.٠٨٢	٥.٢٥	١٦١.٩٩	٥.٤٥	١٦٢.٤٩	الطول
٠.٠٨٩	٥.٥١	٦١.٨٥	٥.٥٦	٦٢.٣٥	الوزن (كجم)

قيمة ت الجدولية عند مستوى $٠.٠٠٥ = ١.٩٨٩$

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 الخاصة برياضة كرة اليد :

تم حصر أهم القدرات البدنية الخاصة برياضة كرة اليد وذلك بالرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة، وكذلك أهم الاختبارات من المراجع العلمية المتخصصة (محمد صبحي حسانين (١٩٩٩) (٢٦) أحمد محمد خاطر، وعلى فهمى البيك (١٩٩٦) (٤)) وعرضها على مجموعته من الخبراء المتخصصين في مجال كرة اليد من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية (مرفق ١) وتم تحديد درجة اتقاق بنسبة ٩٠ % على الأقل لقبول الاختبار وتم التوصل إلى الاختبارات الموضحة في مرفق رقم (٢) .

قياس صدق الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية .

تم حساب الصدق التجريبي Empirical validity عن طريق مقارنة الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى لطالبات العينة الاستطلاعية قوامها ٢٠ طالبات

جدول (٢)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى لاختبارات القدرات البدنية

اختبار ويلكوسون للفروق بين المتوسطات		الإرباع الأدنى ن = ٥		الإرباع الأعلى ن = ٥		المعالجات الإحصائية		الاختبارات	القدرات البدنية
الدلالة (P)	Z	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	سم	متر		
*٠٠٠٣٤	٢.١٢١	٦.١٣	١٤.٧٥	٧.١٥	٢٢.١٧	سم	الوثب العمودي	القدرة العضلية	
*٠٠٠٤٣	٢.٠٢٣	٢.١١	٦.١٤	٢.٣٢	١٠.١٨	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة	للرجلين والذراعين (القوة المميزة بالسرعة)	
*٠٠٠٤٦	١.٩٩٣	٠.٤٩	٦.٠٨	٠.٥٨	٤.٠٩	ثانية	عدو (٣٠م)	السرعة	
*٠٠٠٤٣	٢.٠٢٣	٤.٧٨	٢٩.٠١	٥.١٦	٢٣.٤٢	ثانية	الجري الارتدادي	الرشاقة	
*٠٠٠٤٦	١.٩٩٣	٢.١٦	٨.٩٥	٠.٢٦	١٠.٠٦	درجة	التصويب على المستطيلات	الدقة	
*٠٠٠٣٧	٢.٠٨٦	١.١٥	٩.١٨	٠.٨٩	٦.٣٤	ثانية	رمي ولقف كرة يد من الجري	التوافق	
٠٠٠٤١	٢.٠٥٣	٤.٠٥	٢٠.٢٦	٢.٤٥	٢٤.٩٥	درجة	قوة القبضة اليد اليمنى	القوة العضلية	
*٠٠٠٤٦	١.٩٩٣	٢.٥٧	١٨.٢٧	٣.٩٩	٢٠.٢٨	درجة	قوة القبضة اليد اليسرى		
*٠٠٠٤٧	١.٩٦٤	٢.١٥	٧.١٨	٣.٠٥	٩.٦٥	سم	مرونة جذع جانب أيمن	المرونة	
*٠٠٠٤٧	١.٩٦٤	٢.١٥	٦.٦٥	٢.١٥	٨.٥٥	سم	مرونة جذع جانب أيسر		

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

ثبات الاختبارات :

تم إيجاد معاملات ثبات اختبارات القدرات البدنية وذلك على نفس العينة الاستطلاعية والتي قوامها (٢٠ طالبة) وتم حساب الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبارات بفواصل زمني لا يقل عن عشرة أيام وحساب معامل ألفا كرونباخ لثبات .

جدول (٣)

معاملات الثبات لاختبارات القدرات البدنية (ن=٢٠)

معامل ألفا	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		المعالجات		القدرات البدنية
	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	الإحصائية	الاختبارات	
٠.٩٩١	٢.١٣	١٩.٩٨	٢.١٥	٢٠.٥٧	سم	الوثب العمودي	القدرة العضلية للرجلين
٠.٩٢٨	٢.١٥	٧.٥٤	٢.٣٢	٨.١٨	متر	رمي كرة يد لأبعد مسافة	والذراعين (القوة المميزة بالسرعة)
٠.٨٩١	٢.١٤	٤.٧٩	١.١٥	٥.٠٩	ثانية	عدو (٣٠م)	السرعة
٠.٩٢٢	٢.٩٢	٢٥.١٤	٣.١٢	٢٦.١٣	ثانية	الجري الارتدادي	الرشاقة
٠.٩٢٧	١.٩٥	٧.٥٦	٢.١٤	٨.٠٦	درجة	التصويب على المستطيلات	الدقة
٠.٨٥٥	٢.١٤	٧.٣٧	١.١٢	٨.٣٤	ثانية	رمي ولف كرة يد من الجري	التوافق
٠.٩٨٩	٢.٩٥	٢١.٤٢	٣.١٥	٢١.٨٥	درجة	قوة القبضة اليد اليمنى	القوة العضلية
٠.٩٩٣	٠.٨٥	١٩.١٥	١.١٥	١٩.٢٥	درجة	قوة القبضة اليد اليسرى	
٠.٩٩٤	٠.٩٤	٨.١٤	١.١٢	٨.٣٤	سم	مرونة جذع جانب أيمن	المرونة
٠.٩٩٦	٠.٩٢	٧.٤٥	١.١٤	٧.٦٥	سم	مرونة جذع جانب أيسر	

يتضح من الجدول (٣) أن معامل ألفا كرونباخ لثبات جميع الاختبارات عال ويقترب من الواحد الصحيح مما يدل على ثبات هذه الاختبارات.

ب- تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات البدنية قبل تطبيق التجربة :

قامت الباحثة بالتأكد من تكافؤ بين مجموعتي البحث قبل تطبيق التجربة ويوضح ذلك جدول (٤)

جدول (٤)

تكافؤ مجموعتي البحث في القدرات البدنية قبل تطبيق التجربة

قيمة ت	المجموعة التجريبية (ن = ٤٥)		المجموعة الضابطة (ن = ٤٥)		المعالجات الإحصائية		الاختبارات	القدرات البدنية
	متوسط	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري				
٠.٨٢١	٢١.٣٠	٠.٢١١	٢٠.٩٨	٢.١٧٢	سم		الوثب العمودي	القدرة العضلية للرجلين والذراعين
٠.٥١٠	٨.٤٧	٠.٢٢٧	٨.٣٤	٢.٣٤٣	متر		رمي كرة يد لأبعد مسافة	(القوة المميزة بالسرعة)
٠.٤٩٢	٥.٢٧	٠.١١٣	٥.١٩	١.١٦٢	ثانية		عدو (٣٠م)	السرعة
٠.٧٩٥	٢٦.٥٣	٠.٣٠٦	٢٦.٦٥	٣.١٥١	ثانية		الجري الارتدادي	الرشاقة
٠.٦٤٣	٧.٨٤	٠.٢٠١	٨.٢٢	٢.١٦١	درجة		التصويب على المستطيلات	الدقة
٠.٨٩٥	٨.٠٨	٠.١٠٥	٨.٥١	١.١٣١	ثانية		رمي ولقف كرة يد من الجري	التوافق
٠.٨٢٩	٢١.٦٢	٠.٢٩٦	٢٢.٢٩	٣.١٨٢	درجة		قوة القبضة اليد اليمنى	القوة العضلية
٠.٣٥٧	١٩.٠٥	١.٢٢٠	١٩.٦٤	١.١٦٢	درجة		قوة القبضة اليد اليسرى	
٠.٤٢٠	٨.٢٥	١.١٨٨	٨.٥١	١.١٣١	سم		مرونة جذع جانب أيمن	المرونة
٠.٥١١	٧.٥٧	١.٢٠٩	٧.٨٠	١.١٥١	سم		مرونة جذع جانب أيسر	

ت الجدولية = ١.٩٨٦

يتضح من جدول (٤) عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في نتائج اختبارات القدرات البدنية قبل تنفيذ التجربة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

ج - الاختبار المهاري لمهارة التصويب من مستوي الحوض والركبة في كرة اليد (قيد البحث):

- قياس صدق الاختبار الخاصة بالاختبار المهاري :

قامت الباحثة بحساب دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للاختبار المهاري في كرة اليد وذلك للتأكد من صدق الاختبار وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى للاختبار المهاري في كرة اليد

اختبار ويلكوسون للفروق بين المتوسطات		الإرباعي الأدنى ن = ٥		الإرباعي الأعلى ن = ٥		المعالجات الإحصائية
الدالة (p)	Z	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
*٠.٠٤٦	١.٩٩٣	١.١٤	٢.١٥١	٠.١٨	٣.١٥١	التصويب من مستوى الحوض والركبة

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والأدنى عند مستوى (٠.٠٥) حيث ($p < ٠.٠٥$) مما يدل أن الاختبار صادق ويميز بين المستويات المختلفة.

ثبات الاختبار :

قامت الباحثة بحساب معامل ألفا كرونباخ للاختبار المهاري في كرة اليد وذلك للتأكد من ثبات الاختبار و جدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

معامل الثبات للاختبار المهاري في كرة اليد

معامل ألفا	الإرباعي الأدنى ن = ٥		الإرباعي الأعلى ن = ٥		المعالجات الإحصائية الاختبار
	انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
كرونباخ للثبات					
*٠.٠٤٦	١.١٢	٢.٠٥٤	١.١٤	٢.١٥١	التصويب من مستوى الحوض والركبة

يتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الإرباعي الأعلى والأدنى عند مستوى (٠.٠٥) حيث ($p < ٠.٠٥$) مما يدل أن الاختبار ثابت ويميز بين المستويات المختلفة.

اختبار مستوى الأداء المهاري :

للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث تم تطبيق الاختبار المهاري قبل بدء التجربة.

جدول (٧)

تكافؤ مجموعتي البحث في نتائج الاختبار المهاري قبل تطبيق التجربة

قيمة ت	المجموعة لتجريبية (ن = ٤٥)		المجموعة الضابطة (ن = ٤٠)		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
٠.٨٢١	٠.٦٤٩	١.٤٣٧	٠.٧٤٩	١.٣٤٧	التصويب من مستوى الحوض والركبة

ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.986$

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبار المهاري قبل تنفيذ التجربة مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث.

- أدوات البحث :

لتحقيق الهدف من هذا البحث اتبعت الباحثة الخطوات التالية لإعداد أدوات البحث:

أولاً: تصميم البرنامج الخاص بتمرينات الكي كونج مرفق (٤) .

وفيما يلي عرض للخطوات التي اتبعت في إعداد أدوات البحث :

أولاً: البرنامج الخاص بتمرينات الكي كونج مرفق رقم (٤) .

عند وضع البرنامج التعليمي المعد في ضوء تمرينات الكي كونج تحتاج الطالبة إلى معرفة مكونات الأداء المهاري لكي تتفاعل مع هذه التمرينات التي يتم ممارستها لأول مرة حتى يتكون لديها استجابة فعلية لكل ما

يقدم بصورة ايجابية عن طريق التدريب المستمر وتلقي التغذية الراجعة عن مستواها فقد قامت الباحثة بعدة لقاءات مع الطالبات لتوضيح أهمية رياضة الكي كونج وكيفية ممارستها وعرض هذه التمرينات للتعرف عليها واتضح من هذه اللقاءات استيعاب هذه التمرينات مع التشوق إلي ممارستها فعليا حيث تقوم الطالبة بأداء الواجبات التي تطلب منها من خلال استخدام (القرص الممغنط C.D المحمل عليه تمرينات الكي كونج لكل جزء من أجزاء البرنامج والتدريب عليها في المنزل من ٣-٤ مرات أسبوعيا ، وأن تكون على اتصال دائم بالباحثة وقد تم تحديد خطوات البرنامج وذلك بعد الرجوع للدراسات النظرية والمراجع العلمية والدراسات السابقة المرتبطة بوضع برامج تعليمية في مجال كرة اليد والمقابلات الشخصية لبعض أعضاء هيئة تدريس (كرة اليد) وقد مر البرنامج بالخطوات الآتية :

أ- تحديد الهدف العام للبرنامج .

ب- الأسس التي يقوم عليها البرنامج .

ج-تحديد محتوى البرنامج .

د- تحديد الأدوات المستخدمة .

هـ- تقنين البرنامج .

(أ) تحديد الهدف العام للبرنامج:

البرنامج هو إعداد مجموعة من التمرينات لطالبات الفرقة الثانية بالكلية لرفع مستوى الأداء لمهارة التصويب الكرياجي من مستوي الحوض والركبة في كرة اليد لتحديد:

- تأثير استخدام تمارينات الكي كونج على مستوى الأداء لمهارة التصويب الكراجي من مستوى الحوض والركبة في كرة اليد 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 ما يلي :

١- تحديد برنامج تمارينات الكي كونج مرفق (٤)

٢- تم تحديد الفترة الزمنية الملائمة للبرنامج تبعاً للدراسات السابقة كدراسة هدي درويش (١٩٩٠) (٢٧) ودراسة ليانج (٢٠٠١) (٣٤) طارق ربيع (٢٠١٢) (١٨) ورأى الخبراء في مجال العلوم الصحية والطب البديل أن استخدام تمارينات الكي كونج والتي تشتمل على حركات ربط متتالية تعتمد على التنفس البطنى العميق لزيادة حركات عضلات البطن مما يؤدي إلى ظهور تكيفات فسيولوجية للجهاز التنفسي - وكانت الفترة الزمنية شهر ونصف أي ٦ أسابيع بواقع ٦ وحدات .

٣- اتسام البرنامج التعليمي بمبدأ الشمول بحيث تشتمل الوحدة التعليمية على مجموعة من التمارينات المتنوعة لإثارة دافعية الطالبات .

٤- يتناسب البرنامج مع خصائص عينة البحث وذلك من خلال الطول والوزن والسن والقدرات البدنية .

٥- كما روعي في البرنامج مبدأ التدرج حيث يراعى التدرج في أداء التمارينات 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 (الزى 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 تمرينات الكى كونج باستمرار وباستخدام تمرينات استاتيكية وديناميكية .
- ١٠- مراعاة عوامل الأمن والسلامة للطالبات أثناء الأداء .

(ج) تحديد محتوى البرنامج :

بعد تحديد الهدف من برنامج تمرينات الكى كونج ووضع الأسس التي تم الاعتماد عليها أمكن دمج محتوى البرنامج التعليمي واختياره من ثلاثة برامج (برنامج تمرينات الكى كونج الاستاتيكي - تمرينات الكى كونج الديناميك - تمرينات الكى كونج الوقائية) مع ما يحققه البرنامج من رفع مستوى الأداء للطالبات بناء على آراء الخبراء من (كرة اليد - العلوم الصحية) على النحو التالي:

- تقسيم محتوى البرنامج إلى وحدات تعليمية تتضمن أداء تمرينات الكى كونج بالتدرج.
- تحديد زمن أداء تمرينات الكى كونج وفي أي جزء من المحاضرة يمكن تطبيقها .
- تم عرض تمرينات الكى 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 .

ونظرا لعدم الوعي الكافي بأهمية ممارسة تمارين الكي كونج لذلك راعت الباحثة قبل تنفيذ البرنامج توضيح بعض المفاهيم قيد البحث وذلك للأسباب التالية :

- إيجاد عبارات سهلة الفهم تتناسب مع أفراد العينة لتوضيح فائدة كل تمرين على حدة وكذلك ما سوف يصل إليه مستوى الفرد في نهاية البرنامج .

- محاولة تجنب عنصر المفاجأة عند إصدار كل من النداء والحكم وإعطاء برهة الانتظار بالقدر المناسب .

- النداء على التمارين بصوت واضح مسموع .

- عدم التقيد بعمل تشكيلات معينة وترك الحرية لكل فرد في اختيار المكان الذي يرغب فيه .

- تقف الباحثة في مكان يسهل منه رؤيته وكذلك يسمح لها برؤية جميع الطالبات وكذلك رؤية الصورة واضحة من خلال اللاب توب .

تم تقسيم الوحدة التعليمية إلى الأجزاء الآتية :

١- جزء تمهيدي (جزء الإحماء العام والإحماء الخاص باستخدام تمارين الكي كونج) بزمن (٣٠ - ٤٥) ق .

٢- الجزء الأساسي (تعليم المهارة الجديدة - تثبيت مهارة سابقة) بزمن (٤٠) ق .

٣- الجزء الختامي بزمن (٥) ق .

جدول (٨)

أسلوب تنفيذ الوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية				نوع الإعداد
طريقة التنفيذ	الزمن	طريقة التنفيذ	الزمن			
			الوحدة الخامسة إلى الثانية عشر	الوحدة الثالثة والرابعة	الوحدة الأولى والثانية	
إجماء عام لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة	١٠ق	إجماء عام لتهيئة أجهزة الجسم المختلفة	١٠ق	١٥ق	٢٠ق	الجزء التمهيدي وينقسم إلى: أ- الإجماء
إعداد بدني خاص للمهارة التي يتم تعلمها بنفس الأسلوب التقليدي المتبع	٣٥ق	إعداد خاص باستخدام تمرينات الكي كونج في صالة التايكوندو + جملة لتمرينات الكي كونج	٣٥ق	٣٠ق	٢٥ق	ب- الإعداد البدني الخاص
- مراجعة بعض مهارات كرة اليد السابق تعلمها. - تعليم مهارة التصويب الكيراجي من مستوي الحوض والركبة نفس الأسلوب التقليدي المتبع	٤٠ق	- مراجعة بعض مهارات كرة اليد السابق تعلمها. - تعليم مهارة التصويب الكيراجي من مستوي الحوض والركبة	٤٠ق	٤٠ق	٤٠ق	الجزء الرئيسي
مباراة كرة يد مصغرة	٥ق	ممارسة تمرينات الكي كونج في شكل جملة	٥ق	٥ق	٥ق	الجزء الختامي

يتضح من جدول (٨) اختلاف التطبيق لدى مجموعتي البحث في جزء الإعداد الخاص والجزء الختامي فقط ومرفق (٥) يوضح الإحماء والجزء الرئيسي المطبق على مجموعتي البحث، وكذلك الإعداد البدني الخاص المطبق على المجموعة الضابطة

الوحدة التعليمية المطبقة على المجموعة التجريبية :

١ - الجزء التمهيدي:

تم تخصيص زمن (٤٥) ق لجزئي الإحماء وينقسم الإحماء إلى جزأين كالآتي:

أ- الجزء الأول (الإحماء العام) :

يعمل على تهيئة أجهزة الجسم المختلفة لتحمل أعباء العمل، واستثارة الانفعالية الايجابية لممارسة المهارات المختلف بداخل الوحدة

ب-الجزء الثاني (الإحماء الخاص باستخدام تمرينات الكى كونج)

في هذا الجزء يتم أداء تمرينات الكى كونج على ثلاث مراحل تترايط مع بعضها في تسلسل مع التنفس (شهيق وزفير) ، مما يعود بالفائدة العلمية على الطالبة للتعرف على تأثيرها على مستوى الأداء المهارى في كرة اليد .

جدول (٩)

تقسيم برنامج الوحدات التعليمية خلال شهر ونصف

اسم التمرين	عدد التمارين	الوحدات	مراحل تنفيذ التمارين
أوضاع الجسم الأساسية لتمرينات الكى كونج الاستاتيكي مع أداء تمرينات (التنفس التتابعي - التنفس العكسي - طريقة قطع التنفس)	٥	١	المرحلة الأولى
أداء التمرين الأول والثاني من تمرينات الكى كونج الديناميك	٢	١	
أداء التمرين الثالث والرابع من تمرينات الكى كونج الديناميك	٢	٢	المرحلة الثانية
أداء جملة من التمرينات السابق تعلمها	-	٢	
التمرين الخامس والسادس والسابع من تمرينات الكى كونج الديناميك وربطها بالتنفس المناسب	٣	٣	المرحلة الثالثة
التمرين الثامن من تمرينات الكى كونج الديناميك و التمرين الأول (تمرين التنفس المنتظم) من التمرينات الوقائية	٢	٣	
مراجعة تمرينات الكى كونج الاستاتيكي والديناميك في شكل جملة على الموسيقى	-	٤	
التمرين الثاني والثالث (تمرين الإطالة ، تمرين الدوائر الثنائية الرأسية) من التمرينات الوقائية	٢	٤	
التمرين الرابع والخامس (تمرين الدوائر الأفقية ، تمرين الدوائر الجانبية) من التمرينات الوقائية	٢	٥	
مراجعة على ما سبق من تمرينات الكى كونج الاستاتيكي والديناميك وبعض التمرينات الوقائية وأدائها في شكل جملة على الموسيقى	-	٥	
التمرين السادس والسابع (تمرين طائر الكركى ، تمرين توصيل الطاقة العقلية) من التمرينات الوقائية	٢	٦	
مراجعة على ما سبق من تمرينات الكى كونج الاستاتيكي والديناميك وبعض التمرينات الوقائية . مع عمل جملة وأدائها على الموسيقى	-	٦	

٢- الجزء الأساسي :-

تم تخصيص زمن (٤٠) ق لهذا الجزء من الوحدة ويتم فيه ممارسة مهارة التصويب الكرياجي من مستوي الحوض والركبة.

٣- الجزء الختامي :-

تم تخصيص جزء التهيئة بزمن (٥) ق يتم فيه ممارسة تمارين الكي كونج في شكل جملة لارتخاء العضلات وإعادة الجسم إلى حالته الطبيعية.

(د) - الأجهزة والأدوات المستخدمة في البرنامج :

تم استخدام كل من جهاز فيديو - شاشة العرض - اللاب توب والقرص الممغنط C.D - موسيقي إلى جانب استخدام الشرح والأداء النموذجي من الباحثة.

(هـ) تقنين البرنامج :

اعتمدت الباحثة في تقنين البرنامج على الآتي :

أ - صدق المحتوى أو الصدق المنطقي :

اعتمدت الباحثة على المراجع العلمية والدراسات السابقة المشابهة لبرنامج دي جان (١٩٨٧) (٣٤)، هوبين (١٩٨٩) (٢٨)، دار النشر باللغات الأجنبية (١٩٨٩) (١٢)، ثناء فؤاد وطارق ربيع (٢٠٠٨) (٩)، طارق ربيع (٢٠١٢) (١٨) كإطار مرجعي لتحديد تمارين برنامج الكي كونج المناسبة لأداء مهارة التصويب الكيراجي من مستوي الحوض والركبة (٢) ليكون دليلاً علمياً تطمئن بصدق محتواه وترتيب وترابط التمارين في تسلسل منطقي للأداء حيث اتفق على أنها تقيس ما وضعت من أجله والتي تحتوى على:

- برنامج تمارين الكي كونج الاستاتيكي .

- برنامج تمارين الكي كونج الديناميك .

- برنامج التمارين الوقائية . (مرفق ٤)

ب - صدق المحكمين

قامت الباحثة بعرض هذا البرنامج في صورته المبدئية على عدد (١٤) خبير لاتقل فترة خبرتهم عن ١٠ سنوات من أقسام (المناهج وطرق تدريس كرة اليد -التدريب الرياضي وعلوم الحركة (كرة يد)- العلوم الصحية - خبراء في الكى كونج) بالمقابلة الشخصية مع كل منهم لتحديد محتوى أكثر تمارينات الكى كونج مناسبة لأداء مهارة التصويب الكراجي من مستوي الحوض والركبة وقد تم الاتفاق بينهم على (٣) محاور رئيسية (لتمرينات الكى كونج الاستاتييك - تمارينات الكى كونج الديناميك- التمارينات الوقائية).

وبناء على رأى الخبراء تم حذف بعض الأوضاع الفرعية في تمارينات الكى كونج الاستاتييك وكذلك وضع المشي في تمارينات الاستاتييك وكذلك تم حذف بعض التمارين من التمارين الوقائية مثل (التمرين الثاني تدليك (حك) اليدين والوجه والتمرين الثالث نقر الأسنان ودوران اللسان التمرين الرابع تدليك العين والتمرين الخامس تدليك الأذن وفقا لنظرية [الطب الصيني التقليدي] للقنوات والمسارات ووخز الأذن بالإبر. والتمرين السادس تدليك نقاط الكتف والظهر)، وبعد موافقة الخبراء على التمارينات والتي تراوحت نسبتها ما بين (٨٥.٧١ - ١٠٠%) كما يتضح من جدول (١٠) تم وضع التمارينات في صورتها النهائية وبذلك أصبحت جاهزة للتطبيق. (مرفق (٤)

جدول (١٠)

نتائج استطلاع رأي الخبراء في تمارينات الكي كونج الخاصة بالبرنامج المقترح

غير مناسب		مناسب		تمارينات الكي كونج
عدد	%	عدد	%	
* المحور الأول : برنامج تمارينات الكي كونج الاستاتيكي				
٢	١٤.٢٩	١٢	٨٥.٧١	١- وضع الوقوف ويشتمل على الأوضاع الفرعية لوضع الوقوف
١٢	٨٥.٧١	٢	١٤.٢٩	(أ) الوضع العلاجي لتوازن الطاقة العام
١٢	٨٥.٧١	٢	١٤.٢٩	(ب) الوضع المعتدل
١٢	٨٥.٧١	٢	١٤.٢٩	(ج) وضع فتح قنوات الطاقة (Song)
١٢	٨٥.٧١	٢	١٤.٢٩	(د) الوضع الديناميكي:
-	-	١٤	١٠٠	٢- وضع جلوس تربيع :
١٣	٩٢.٨٦	١	٧.١٤	الأوضاع الفرعية لوضع الجلوس
١٣	٩٢.٨٦	١	٧.١٤	(أ) وضع تجميع قنوات الطاقة
١٣	٩٢.٨٦	١	٧.١٤	(ب) وضع غلق قنوات الطاقة (Jing)
١٣	٩٢.٨٦	١	٧.١٤	(ج) وضع الجلوس برجل واحدة
١٣	٩٢.٨٦	١	٧.١٤	(د) وضع الجلوس مع غلق الكفين
-	-	١٤	١٠٠	٣. وضع الجلوس العادي
١	٧.١٤	١٣	٩٢.٨٦	٤. وضع الرقود
٢	١٤.٢٩	١٢	٨٥.٧١	٥. الرقود على جانب واحد
١٤	١٠٠	-	-	٦. وضع المشي
* المحور الثاني : برنامج تمارينات الكي كونج الديناميك				
١	٧.١٤	١٣	٩٢.٨٦	التمرين الأول : (عقد دفع اليدين مع الكفين لأعلى لتنظيم الأعضاء الداخلية)
١	٧.١٤	١٣	٩٢.٨٦	التمرين الثاني : (وقفة رامى القوس بكلتا اليدين اليمين واليسار)

غير مناسب		مناسب		تمريبات الكي كونج
١٤.٢٩	٢	٨٥.٧١	١٢	التمرين الثالث : (عقد ذراع واحدة عالياً لتنظيم وظائف الطحال والمعدة)
٧.١٤	١	٩٢.٨٦	١٣	التمرين الرابع : (النظر للخلف لمنع المرض والإجهاد)
٧.١٤	١	٩٢.٨٦	١٣	التمرين الخامس : (مرجحة الرأس والجزء السفلى من الجسم لتخفيف الضغط والإجهاد)
٧.١٤	١	٩٢.٨٦	١٣	التمرين السادس : (تحريك اليدين لأسفل الظهر والرجلين مع لمس القدمين لتقوية الكليتان)
١٤.٢٩	٢	٨٥.٧١	١٢	التمرين السابع : (دفع القبضات وثبات النظر للأمام لتحسين القوة)
١٤.٢٩	٢	٨٥.٧١	١٢	التمرين الثامن : (رفع وخفض الكعبين للمساعدة في علاج الأمراض)
				*المحور الثالث: برنامج التمرينات الوقائية
-	-	١٠٠	١٤	التمرين الأول: الروح الهادئة والتنفس المنتظم
١٠٠	١٤	-	-	التمرين الثاني: تدليك (حك) اليدين والوجه
١٠٠	١٤	-	-	التمرين الثالث: نقر الأسنان ودوران اللسان
١٠٠	١٤	-	-	التمرين الرابع: تدليك العين
١٠٠	١٤	-	-	التمرين الخامس : تدليك الأذن وفقا لنظرية [الطب الصيني التقليدي] للقنوات ووخز الأذن بالإبر .
١٠٠	١٤	-	-	التمرين السادس : تدليك نقاط الكتف والظهر
-	-	١٠٠	١٤	التمرين السابع : تمرين الإطالة
١٠٠	١٤	-	-	التمرين الثامن : تدليك نقطه (Rn 6) (Rn 4)
٧.١٤	١	٩٢.٨٦	١٣	التمرين التاسع: الدوائر الثنائية الرأسية
٧.١٤	١	٩٢.٨٦	١٣	التمرين العاشر: الدوائر الأفقية
٧.١٤	١	٩٢.٨٦	١٣	التمرين الحادي عشر: الدوائر الجانبية
٧.١٤	١	٩٢.٨٦	١٣	التمرين الثاني عشر : وضع طائر الكركي
٧.١٤	١	٩٢.٨٦	١٣	التمرين الثالث عشر: توصيل الطاقة العقلية لمركز الدان تيان

يوضح جدول (١٠) رأي الخبراء في تمارين الكي كونج الخاصة بالبرنامج المقترح وقد استبعدت الباحثة من البرنامج التمارين التي تقل نسبة الموافقة عليها عن ٨٥%

خامسا: الدراسات الاستطلاعية :-

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قوامها ١٥ طالبة خارج العينة الأساسية في الفترة من ١٨/٩/٢٠١١ إلى ٢٩/٩/٢٠١١ وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على مدى ملاءمة تمارين البرنامج للغرض الذي وضع من أجله من حيث ما يلي :

- تحديد مكان تطبيق وإعداد وتجهيز البرنامج
- تحديد الزى المناسب أثناء إجراء البرنامج
- التأكد من توفير الأدوات اللازمة لتطبيق البرنامج ومدى صلاحيته.
- التأكد من ملاءمة التمارين لطبيعة مقرر كرة اليد .
- تحديد درجة صعوبة التمارين وزمن أدائها .
- الوقوف على مدى إمكانية تطبيق البرنامج بمصاحبة الموسيقى .
- تحديد الفترة الزمنية المناسبة للوحدة وعدد الوحدات اللازمة أسبوعياً.
- اختيار المساعدين وتدريبهم على الأسلوب الأمثل لتنفيذ البرنامج وإجراء القياسات.

- التأكد من توفير وصلاحية ودقة الأجهزة المطلوبة للبحث .
 - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة من الناحية التطبيقية والعمل على تلافيها
 - تحديد أنسب الطرق لإجراء التجربة
 - تحديد مدى قدرة الطالبات على تنفيذ التمرينات المدرجة في البرنامج.
- الدراسة الأساسية :

أولاً - القياسات القبلية :

تم إجراء القياسات القبلية لمستوى الأداء المهاري للتصويب الكرواجي من مستوي الحوض والركبة في الفترة من (٢ - ٢٠١١/١٠/٦) بملعب كرة اليد بالكلية .

ثانياً - تطبيق الدراسة :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الأساسية على مجموعتي البحث المجموعة التجريبية والمطبق عليها البرنامج المقترح (تمرينات الكى كونج) والمجموعة الضابطة والمطبق عليها البرنامج التقليدي وقد تم إجراء التجربة من بداية الفصل الدراسي الأول وحتى نهايته في الفترة من (١٣ / ٢٠١١/١٠) إلى (٢٠١١/١١/١٧) لمدة شهر ونصف أي (٦) أسابيع بواقع وحدة أسبوعياً . إلى جانب إعطاء الطالبة اسطوانة CD ممغنطة محمل عليها برنامج تمرينات الكى كونج لتنفيذه كواجب منزلي يومي والتواصل مع الطالبة :

- الوسائل المستخدمة في تنفيذ البرنامج :

- ١) استخدام وسيلة التعبير اللفظي .
- ٢) استخدام النموذج .
- ٣) الوسائل المرئية (جهاز فيديو - شاشة العرض - اللابتوب) .
- ٤) المزج بين الوسيلتين الأولى والثانية .

جدول رقم (١١)

التوزيع الزمني للوحدات التعليمية للبرنامج المقترح

م	البيان	التوزيع الزمني
١	عدد أسابيع التطبيق	٦ أسابيع × ٩٠ ق
٢	عدد الوحدات في الأسبوع	١ وحدة
٣	عدد الوحدات الكلية خلال البرنامج	٦ × ١ = ٦ وحدات

ثالثا القياسات البعدية :

- تم إجراء القياسات البعدية في نهاية التجربة لمستوى الأداء المهاري للتصويبة الكرياجية من مستوى الحوض والركبة بالكلية في الفترة من (٢٤/١١/٢٠١١) إلى (١/١٢/٢٠١١) بنفس خطوات تطبيق القياس القبلي وتم تقييم مستوى الأداء المهاري للطالبات من لجنة مكونة من ثلاثة محكمين (عضو هيئة تدريس) في كرة اليد ولهن خبرة تدريس لا تقل عن ١٥ سنة ومحكم خارجي على أن تتواجد نفس اللجنة في القياسات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

- سابعا : المعالجات الإحصائية:

استخدمت الطرق الإحصائية التالية حيث أنها تتناسب مع طبيعة

البحث .

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- اختبار دلالة الفروق (T – TEST)
- اختبار ويلكوكسون للفروق بين المتوسطات
- معامل ألفا كرونباخ للثبات

عرض ومناقشة النتائج

التساؤل الأول :

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعة التجريبية و الضابطة في اختبار الأداء المهاري ؟
- تتضح الإجابة علي هذا التساؤل من عرض الجداول التالية :

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

في اختبارا الأداء المهاري (ن = ٤٥)

القياس	القبلي		البعدي		المتغيرات
	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	
التصويب من مستوى الحوض والركبة	١.٤٣٧	٠.٦٤٩	٤.٥١١	١.٨٤	٢.٩١*

ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.015$

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبار المهاري لصالح القياس البعدي.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

في اختبارا الأداء المهاري (ن = ٤٥)

قيمة ت	البعدي		القبلي		القياس
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
*٢.٢٤	١.٧٥	٢.٦٧٨	٠.٧٤٩	١.٣٤٧	المتغيرات التصويب من مستوى الحوض والركبة

ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.023$

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبار المهاري لصالح القياس البعدي.

تعزو الباحثة التقدم الحادث للمجموعة التجريبية في هذا المتغير إلى استخدام برنامج تمارينات 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 الأداء المهاري في كرة اليد

تُرجع الباحثة أيضاً التحسن إلي أن تمارينات الكي كونج تعتبر من أهم الرياضات الصحية حيث إنها نظاماً حركياً تأملياً ينصب علي إيجاد حالة من الانسجام والتوافق بين الجسم والعقل ، حيث تعتمد هذه التمارينات علي التنفس العميق والتأمل والصفاء الذهني والتركيز والاسترخاء.

لقد أثبتت الدراسات العلمية المرتبطة بهذا المجال مثل دراسة كل من Liu. Liu. xiangyang(1991) mimura, K,K,(2002) 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 .

يذكر محمد الحماحمي وأمين الخولي (١٩٩٠) أن التحسن يرجع إلى اكتساب التصور الحركي السليم للأداء ومن ثم إدراك المراحل الفنية لأداء أي مهارة حركية مما أدى إلى استثارة دافعية الطالبات نحو التعلم وكذلك مشاهدة الطالبات للفيديوهات التعليمية الخاصة بمراحل الأداء الفني والأخطاء الشائعة مما ساعد على اكتسابهن تصور ذهني لجميع مراحل الأداء الحركي وأدى إلى تحسن مستوى الأداء المهارى (٢٢)

ترجع الباحثة هذا الفرق أيضا إلى الملاحظة المستمرة للمتلمات والتصحيح الفوري للأخطاء و تكرار الأداء بشكل مكثف وتقديم التغذية الراجعة للطالبات مما كان له أثره الإيجابي على مستوى الأداء المهارى.

يوضح أحمد أمين فوزي (٢٠٠٣) أن التعلم الحركي يعتمد على عمل الجهاز العصبي للفرد وأنه في بداية تعلمها تنمو وتتطور نتيجة لتكوين أقواس وممرات عصبية بين الأعصاب الحسية والعضلات وكلما تكونت هذه الممرات بصورة واضحة كلما كان الأداء الحركي واضحا وسهلا . (٢)

تعزو الباحثة وجود فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة إلى تعود الطالبات على أسلوب الشرح والعرض والنموذج في تعلم المهارات العملية ، بالإضافة إلى إيجابية دور المعلم في اتخاذ جميع القرارات الخاصة بالدرس وتقديمها للشرح الوافي فضلاً عن الملاحظة المستمرة وتقديم التغذية الراجعة للطالبات مما أثر بالإيجاب على مستوى الأداء المهارى

للطالبات . مما يعمل على اختزال القلق والخوف الذي قد يصاحب تعلم مهارة التصوير من مستوي الحوض والركبة ، كما أن التعزيز الإيجابي أدى إلى استثارة دافعية الطالبات نحو التعلم وتوجيه سلوكهن نحو الممارسة.

يتفق ذلك مع ما ذكرته عفاف عبد الكريم حسن (١٩٩٣) بأن التعليم التقليدي يعتمد على إيجابية دور المعلم في اتخاذ جميع القرارات من تخطيط وتنفيذ وتقويم بما تتضمنه من تحديد الهدف العام من الدرس ، تحديد الأهداف السلوكية ، تحديد الإجراءات الخاصة بإدارة الصف وتنظيم الأدوات وكذلك تحديد الزمن المناسب اللازم لتحقيق الأهداف.(٢٠)

يشير كلاً من طارق ربيع (٢٠١٠) وتراديشنال فيتنس **Traditional Chinese fitness** (١٩٨٤) 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. (١٧) (٤٠)

ومن خلال العرض السابق يكون قد تم الإجابة علي التساؤل الأول.

التساؤل الثاني : هل توجد فروق داله إحصائيا بين القياس البعدي للاختبار المهاري بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد تطبيق التجربة ؟

للإجابة هذا التساؤل تم إيجاد دلالة الفروق بين القياس البعدي للاختبار المهاري بين مجموعتي البحث بعد تطبيق التجربة والذي يوضحه جدول (١٣)

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للاختبار المهاري

بين مجموعتي البحث بعد تطبيق التجربة

قيمة ت	المجموعة التجريبية (ن = ٤٥)		المجموعة الضابطة (ن = ٤٠)		المتغيرات
	انحراف معياري	متوسط حسابي	انحراف معياري	متوسط حسابي	
*٢.٩١	١.٨٤	٤.٥١١	١.٧٥	٢.٦٧٨	التصويب من مستوى الحوض والركبة

ت الجدولية عند مستوى $0.05 = 1.986$

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله إحصائياً في القياس البعدي لمجموعتي البحث في الاختبار المهاري لصالح المجموعة التجريبية، ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه وفيقة سالم (١٩٩٧) إلي انه يجب أن يزداد التصور الحركي وضوحاً ودقة لكي يتمكن المتعلم من تحقيق البرنامج الحركي الذهني للبرنامج التعليمي وتصحيح الأخطاء الحركية بصورة هادفة ومن أجل تنمية التصور الحركي في جميع عناصره الأساسية يجب توفير المعلومات البصرية للمتعلم

التمثلة في خلق صورة لنموذج حركي مثالي، الأفلام التعليمية وشرائط الفيديو، الوسائل البصرية والسمعية من خلال العرض وتوضيح المسار الحركي وكيفية تنفيذه ويعتبر التصور الحركي مصدرا من مصادر الخبرة الحسية التي تسهم في توجيه وتحسين الأداء ، لكي يتمكن المتعلم من توسيع دائرة تصوره الحركي خلال هذه العملية إلى أن يشتمل التصور الحركي على جميع مواصفات الحركة الديناميكية ، فكلما تطورت قدرة المتعلم على تلقي ومعالجة المعلومات من البيئة الخارجية ومن جسمه بصورة جيدة كلما ازداد البرنامج الحركي الذهني دقة ، وبالتالي تنمو قدرة المتعلم على التحكم في حركاته أثناء التعليم لذلك يراعى استخدام العديد من طرق التدريس المختلفة التي تتناسب مع الموقف التعليمي ومستوى الأداء للطالبات لذلك فعلمية التعليم المهارى تمر بمراحل ثلاث حتى تكتسب المقدرة الكافية لإتقانها وهذه المراحل تكمل بعضها البعض فلا يمكن أن تنفصل عن بعضها ولكن كل مرحلة مكتملة للمراحل التالية لها وإنما الغرض من هذا التقسيم هو الدراسة فقط وليس وجود فواصل بين كل مرحلة وأخرى فالمرحلة الأولى تسمى بالتوافق الأولى للحركة والمرحلة الثانية التوافق الجيد للحركة ثم المرحلة الثالثة وهي تثبيت وآلية المهارة الحركية وتسمى المرحلة الحاسمة للحركة حيث يصبح الأداء الحركي في هذه المرحلة أكثر دقة واستقرارا وذلك نتيجة تطوير التوافق الجيد حتى يصل إلى درجة الثبات الحركي.

تعتبر تمارين الكي كونج الصينية من أهم الرياضات الصحية حيث إنها نظاما حركيا تأمليا ينصب علي إيجاد حاله من الانسجام والتوافق بين الجسم والعقل ، حيث تعتمد هذه التمارين علي التنفس العميق والتأمل والصفاء الذهني والتركيز والاسترخاء .

يتفق كل من إيثار صبحي (٢٠٠٩) وأمين أنور الخولي (٢٠٠٢) وأبو العلا أحمد (١٩٩٧) وجمال عبد الحليم (١٩٩٥) علي أنها نوع من أنواع التمرين الذاتي بواسطة المتدرب و خطوة تمهيدية لتدريب الجسم والعقل ، وإمداد تدريب كلي للاعتماد على الذات ، التكيف الذاتي ، بناء الجسم ، الوقاية ، وعلاج الأمراض ، وتنشيط وتقوية بنية الجسم ومقاومة الشيخوخة المبكرة وإطالة العمر . كما يؤثر أيضا على بناء الجسم و الأشخاص ذوى الخبرة للتمارين عادة خبرتهم تساعدهم في تحسين الهضم والتنفس والأوعية الدموية والجهاز العصبي . وهذا يحسن من كفية النوم وبعض من التعب ويعزز الشخص بدنيا وعقليا وزيادة القدرة على التحسن البدني وبالتالي يحسن من فاعلية العمل.(٦)(٥)(١)(١٠)

لذلك تعتبر الكي كونج رياضة للتدريب على الطاقة الضرورية لجسم الإنسان والتي تدمج النشاط العقلي مع قوام الجسم والتنفس وهو يجمع بين التأمل والتنفس المنظم لتعزيز دوران الطاقة الحيوية في الجسم ، إن الكي كونج تمرين خاص يهدف إلى تعزيز طاقة الكي الحيوية في الجسم البشري وله أبعاد متعددة وهي الحركة الرقيقة و الأوضاع السليمة و التنفس المنظم و التأمل المركز بالإضافة إلى طاقة متدفقة توجه إلى داخل الجسم . و يتطلب الأمر أن تعمل كل هذه الأوجه في تناغم حتى تتحقق أفضل النتائج لعملية التعلم و بطبيعة الحال فإن فعالية الكي كونج تزداد كثيرا إذا جمع بينها وبين الأشكال الأخرى من التمارين الصحية الطبيعية الأخرى .

ومن خلال العرض السابق يكون قد تم الإجابة علي التساؤل الثاني وهو :

- هل توجد فروق داله إحصائيا بين القياس البعدي للاختبار المهاري بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد تطبيق التجربة ؟

الاستخلاصات :

في حدود عينة البحث وما توصلت إليه الباحثة من نتائج أمكن وضع الاستخلاصات التالية :

- ١- برنامج تمرينات الكى كونج المقترح كان له تأثير إيجابي على مستوى أداء مهارة التصويبة الكرياجية من مستوي الحوض والركبة لطالبات الفرقة الثانية لدى المجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة .
- ٣- إن استخدام برنامج تمرينات الكى كونج المقترح كان له تأثير إيجابي على رفع مستوى أداء المهارات الأخرى لكره اليد لطالبات الفرقة الثانية لدى المجموعة التجريبية عنها للمجموعة الضابطة .

التوصيات :

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء أهداف البحث وفروضه وماتم التوصل إليه من نتائج توصي الباحثة بما يلي

- ١- تطبيق برنامج تمرينات الكى كونج (تمرينات التنفس الصينية) المقترح لما له من تأثير إيجابي على تعلم مهارة التصويب الكرياجي من الحوض والركبة لدى طالبات كلية التربية الراضية للبنات ومايمثلهن في العمر التعليمي.
- ٢- إجراء أبحاث مشابهة تتناول المهارات الأخرى في كرة اليد .
- ٣- ضرورة إدخال تمرينات الكى كونج ضمن مقررات الأنشطة الرياضية الأخرى بالكلية لرفع مستوى الأداء المهاري .

٤- نشر الوعي بأهمية تمرينات الكى كونج وأهمية ممارستها في جميع الأنشطة الرياضية على مستوى كليات التربية الرياضية بجمهورية مصر العربية .

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية : .

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح(١٩٩٧) : الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة،

٢- أحمد أمين فوزي(٢٠٠٣) : سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .

٣- أحمد عريبي عودة : (٢٠٠٥) :كرة اليد وعناصرها الأساسية ، مكتب دار السلام للطباعة ، بغداد .

٤- أحمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك (١٩٩٦) : القياس في المجال الرياضي ، الطبعة الرابعة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة .

٥- أمين أنور الخولى (٢٠٠٢):أصول التربية البدنية والرياضة- المهنة والإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة.

٦- إيثار صبحي فتحي شامة(٢٠٠٩) : دراسة المؤشرات التمييزية للفعالية المقارنة لبيوميكانيكية تحسن أداء الشقلبة الخلفية البطيئة على عارضة التوازن خلال التعلم الحركي ، ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .

- ٧- أيمن الحسيني (٢٠٠١) : فن الاسترخاء، دار الطلائع للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- ٨- بهاء الدين سلامة (٢٠٠٢) : الصحة الرياضية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٩- ثناء فؤاد، طارق على إبراهيم (٢٠٠٨) : الرياضة الصحية وتوازن الطاقة ، منشأة المعارف .
- ١٠- جمال عبد الحليم الجمل (١٩٩٥) : دراسة استخدام بعض أساليب التعلم لتطوير الأداء الفني لسباحة الدولفين ، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- ١١- دار النشر باللغات الأجنبية (١٩٨٨) : تيشيقونغ رياضة تقليديه صينية ، بكين ، الصين .
- ١٢- دار النشر باللغات الأجنبية (١٩٨٩) : ألعاب ووشو الصينية ، بكين ، الصين.
- ١٣- دوبيير دوارن ودي بوسنجن (٢٠٠٠) : العلاج بالاسترخاء - ترجمة لطيف فرج، دار المستقبل العربي ، القاهرة .
- ١٤- دونالد ميتشل ، نورمان كراسنو (١٩٩٥) : تكييف الجهاز الدوري التنفسي للتدريب الهوائي المرأة والرجل (صغر السن)، المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية .

- ١٥- سامي عبد القوى على (١٩٩٥) : علم النفس الفسيولوجي ، مكتبة النهضة العربية ، القاهرة.
- ١٦- طارق على ربيع(٢٠٠٤) : تأثير برنامج مقترح لتمرينات التايجي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والكهروفسولوجية " نشاط المخ الكهربى " لكبار السن ، رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية.
- ١٧- (٢٠١٠) : الدليل العلمي للطب الصيني في المجال الرياضي ، دار الوفاء .
- ١٨- (٢٠١٢): تمرينات الطاقة الحيوية والعلاج الذاتي ، دار الوفاء ، الإسكندرية .
- ١٩- عبد الحميد شرف(١٩٩٦) : البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- ٢٠- عفاف عبد الكريم حسن(١٩٩٣) : طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضة ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢١- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين(٢٠٠١): رباعية كرة اليد الحديثة، المهارات الحركية الفنية، مراقبة مستوى الأداء ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٢- محمد الحماحمى، أمين أنور الخولى(١٩٩٠): أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٢٣- محمد العربي شمعون(١٩٩٦) : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- ٢٤- محمد توفيق الوليلي (١٩٩٠): كرة اليد ، تعليم ، تدريب ، تكنيك، الكويت.
- ٢٥ - محمد حسن علاوي(١٩٩٨) : "سيكولوجية النمو والمربي الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢٦- محمد صبحي حسانين(١٩٩٩): القياس و التقويم في التربية الرياضية، الجزء الأول، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٧- منير جر جس إبراهيم(٢٠٠٤): كرة اليد للجميع، التدريب الشامل، والتميز المهارى، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٨- هدى مصطفى درويش(١٩٩٠) : تقييم الحالة الوظيفية الميكانيكية للجهاز التنفسي والأداء الحركي في كرة السلة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية ، العدد الثالث.
- ٢٩- هوبين(١٩٨٩) : طب إعادة الاعتبار الصحي - ترجمة محمد محمود شعبان ، دار النشر للغات الأجنبية ، بكين ، الصين.
- ٣٠- هيلينا عبد الله(٢٠٠٢) : الحجامة الحديثة علم حديث ، ترجمة محمد فكرى أنور، العربية للطباعة والنشر ، القاهرة .
- ٣١- وفيقة مصطفى أبوسالم(١٩٩٧): الرياضات المائية، أهدافها، طرق تدريسها، أسس تدريبها، أساليب تقويمها، منشأة المعارف،الإسكندرية.

ثانياً : المراجع باللغة الأجنبية .:

- 32- China sports Magazine (2001): Published by china sports magazine 8 tiyuguan road bijing, china ,Secrets of Qigong, Dorling kindersley, london .
- 33- Ikulayo & Philomena Bolaji(1990):Teaching Methods Effectiveness and the acquisition of Psychomotor Skills, Eric Document Preproduction Service.
- 34- Liangyue, D., Gan, Y., Heshu, h(1987) : Acupuncture and Moxibustion, published by foreign languages press 24 Baiwanzhuang Road, Beijing Chine.
- 35- 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.
- 36- Liu, xiangyang (1991) : Physiological effects of a 7-week taiji exercise combined with Qigony, proquest,.
- 37- Liu, Y., Mimura, K., Ikuda, k(2003).: physiological benefits of 24-style taiji quan exercise in middle aged women, Behavior science, Human Science Department, Osaka University.

- 38-** Mosston , M(1982): Teaching Physical Education From Comments Discovery, Chorales Merrill Publishing, Rogers, The State University Of New Jersey.
- 39-** Sharkey, B.J(1990).: Physiology of fitness, Human kinetics Books Champaign, Illinois.
- 40-** Traditional Chinese fitness exercises. (1984):, Edited and published by china sports and new world press, Beijine, Chine.
- 41-** 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.
- 42-** Young, D . R ., Appel, l . j , miller, E . K r (1999).: the effeats of aerobic exercise and taichi an blood pressure in alder people : results of randomized trial j . am geriatr, soc. 47 : 277 – 284..