



▶ مجلة علوم الرياضة الدولية :

مجلة علوم الرياضة الدولية International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة
تصدر عن
أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441 هـ
رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي (1.45)

info@issjksa.com



المحتويات	الصفحة
1- المحتويات.....	3
2- الصحة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين	5
3- تدريبات القوة على وفق أكسدة الشحوم بمصاحبة المكمل الغذائي (السيترولين) وأثرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية والانجاز للاعبي بناء الأجسام فئة الشباب	17
4- تأثير تدريبات خاصة وفق أسلوب (البلايومترج- أثقال) في تطوير القوة العضلية للزراعيين والساقين وبعض مهارات عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات	29
5-دراسة تحليلية للعلاقات الارتباطية لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية لأداء لاعب النخبة بفعالية الوثب العالي في العراق	39
6- تأثير أسلوب تمرينات الكروس فت (CROSS FIT) في اداء التحركات الهجومية للاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة	47
7-دراسة تحليلية لدور الأعلام الرياضي للحد من الشغب والتعصب في الملاعب الرياضية العراقية	63
8- الاستشفاء بجلسات الساونا بعد التمرين وتأثيره في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي الشباب بكرة اليد ...	71



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 6, Issue. 5, May. 2024

ISSN: 1658- 8452



الصحة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين

الدكتور حسين محمد القدومي¹ الدكتور محمود حسني الأطرش²

جامعة الاستقلال الأمنية/أريحا¹

جامعة النجاح الوطنية/ نابلس²

(¹Hussein@yahoo.com, ²Malatrash@najah.edu)

المستخلص: هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الصحة النفسية والثقة بالنفس والعلاقة بينهما لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين، وكذلك تحديد الفروق تبعاً لمتغيرات المؤهل العلمي والخبرة في اللعب وترتيب الفريق في الدوري. وأجريت الدراسة على عينة طبقية عشوائية قوامها (60) لاعبا من لاعبي كرة الطائرة في الدوري الفلسطيني الممتاز وتمثل ما نسبته (43%) من مجتمع الدراسة. ولجمع البيانات تم استخدام أدوات الصحة النفسية والثقة بالنفس ومعالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS). أظهرت نتائج الدراسة ان المستوى الكلي للصحة النفسية وللثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين كان مرتفعاً حيث كانت متوسطات الاستجابة عليهما على التوالي (2.51، 6.67). وأظهرت أيضاً وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الصحة النفسية والثقة بالنفس (قيمة $r = 0.67$)، وأخيراً توجد فروق دالة إحصائياً في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ولصالح (دراسات عليا) ولمتغير الخبرة في اللعب ولصالح (10 سنوات فأكثر)، ولمتغير ترتيب الفريق ولصالح الفرق (المراكز المتقدمة). وأوصت الدراسة بضرورة إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الرياضية الفردية والجماعية الأخرى ولكلا الجنسين والفئات العمرية المختلفة.

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية - الثقة بالنفس - الكرة الطائرة - فلسطين.

I . S . S . J

1- المقدمة:

الثقة بالنفس دون الكفاية البدنية يعني أن لديه ثقة زائدة، وبالتالي فإن ذلك سوف يؤثر سلباً في تحقيق المستوى المطلوب من الذات البدنية التي قد تساعده في تحقيق أو مواصلة الانجازات الرياضية التي يرنو إليها.

أن أحد طرائق تطوير الثقة بالنفس والحالة البدنية الجيدة، إذ أن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل، لذا فإن الحالة البدنية الجيدة تعمل على تدعيم الحالة النفسية، مما يساهم في زيادة الثقة بالنفس، إذ أن اقتناع الرياضي بذاته هو مفتاح الدافعية، باعتبار أن الثقة بالنفس بمثابة التعبير عن قيمة (Hamad, 2012)

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة فيما يلي:

الكشف عن جانب من الجوانب النفسية كالصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

يعد دراسة الصحة النفسية وعلاقتها بالثقة بالنفس من الدراسات الحديثة التي تجرى على لاعبي الكرة الطائرة.

توجيه الانتباه لدى المدربين للاهتمام بدراسة الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة.

تلقي الدراسة الضوء على أهمية دراسة الصحة النفسية في الألعاب الرياضية الأخرى.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

سعت الدراسة الحالية للتعرف إلى العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة، إذ تتمثل مشكلة الدراسة في هذا الموضوع من خلال الإجابة عن تساؤلاتها وهي:

ما مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.

ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟

ما العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة تعزى إلى متغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة في اللعب، ترتيب الفريق)؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة للتعرف إلى:

تهتم الأمم بصحة أبنائها وتضع هذا الاهتمام في مقدمة واجباتها لأن الشعوب لا تنهض وتتطور بدون أفراد يتصفون بالصحة البدنية والعقلية والنفسية وهنا الصحة النفسية تعد الأرض التي تنتصب عليها قامات أبنائها ومنها تنبثق إبداعاتهم في جوانب الحياة المختلفة الفنية والأدبية والاجتماعية والعلمية والثقافية والرياضية وغيرها (هران، 2010).

فالإنسان يعيش في الوقت الحاضر في عالم متغير وتعقد الحياة التي يعيشها لا تجعله قادراً على تحقيق أهدافه وبالتالي يصعب عليه تحقيق الأمن النفسي لذاته، فالقلق من المستقبل وما يحمله من مفاجآت وتغيرات تتخطى قدرة الكائن على التكيف معها، وهذا ما يجعل التوتر النفسي شديداً ومن ثم تكون استجابته منطرفة في محاولة منه للتفوق بعيداً عن هذه التغيرات المتلاحقة (العبيدي، 2013).

في المجال الرياضي تعد الصحة النفسية هي الإطار الذي يمكن من خلاله توظيف إمكاناته وقدراته البدنية والعقلية والمهارية وصل موهبته في مختلف الأنشطة الرياضية ومنها كرة الطائرة (علوي، 2007).

كرة الطائرة من الألعاب الرياضية التي يحتاج فيها اللاعب الى مجموعة من الصفات ومنها الصحة النفسية ففي المباراة لا سيما المباراة المهمة يتعرض اللاعب الى مواقف متعددة سواء عند الفوز أو الخسارة لذا فإن تمتع لاعب كرة القدم بالصحة النفسية بعيداً عن القلق من الوسائل المهمة لمقاومة الآثار السلبية والأحباطات التي يتعرض لها في المباراة وذلك لأن القلق ليس نتاجاً من تغيرات آنية بل ينتج من رؤية الحاضر وظروفه المعقدة مثل الخوف من الفشل وعدم القدرة على الاستمرار وتحقيق النجاح خصوصاً وان أعمار الناشئة تكون في سن المراهقة والتي تنطوي تحتها متغيرات جسمية وهورمونية كثيرة تولد لديهم مجموعة من الأفكار تكاد تكون اغلبها سلبية .

(اتب، 2001)، ويرى (Bilboul, 2009) أن الثقة بالنفس ليست مرتبطة دائماً بالفوز، إذ أن اللاعب قد يفشل في الفوز، ومع ذلك تكون ثقته بنفسه عالية في بعض النواحي مثل كفايته البدنية، والمستوى الرياضي الذي يقدمه. أن الثقة بالنفس والكفاية البدنية والمهارية يدعم كل منهما الآخر، فاللاعب الذي يمتلك

وأظهرت النتائج ان مستوى الصحة النفسية لدى طلبة التربية الخاصة في جامعة عمان العربية جاءت بدرجة متوسطة، كما أشارت النتائج لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصحة النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغيري (الجنس، دخل الأسرة)، وأخيراً ص كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير المستوى الدراسي وكانت لصالح طلبة الماجستير .

وهدفت دراسة (عنو، 2022) للكشف عن الضغوط وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطلبة في جامعة الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من (200) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بتطبيق مقياس الصحة النفسية عليهم، وأسفرت النتائج عن معامل ارتباط عكسي بين الضغوط وسلبات الصحة النفسية وعلاقة ارتباطيه بين الضغوط وإيجابيات الصحة النفسية .

قام (المرعي، 2022) بدراسة هدفت التعرف الى قياس مستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة البصرة، والفروق بين الذكور والإناث بمستوى صحتهم النفسية العامة، والتعرف على الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعاً بينهم ومدى نسبة انتشارها قياساً إلى غيرها من الاضطرابات وقياساً إلى مستوى الصحة النفسية لديهم، ولهذا الغرض اختارت الباحثة عينة مكونة من (225) طالباً وطالبة من المرحلة الرابعة في كلية التربية للبنات، واستخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية المعدل المتكون من (90) فقرة بعد استخراج الصدق والثبات له، وأسفرت النتائج عن وجود مستوى مقبول من الصحة النفسية لدى عينة البحث .

وجاءت دراسة (صاري وزريول، 2021) بهدف معرفة ما هي العلاقة بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لطلبة ذوي الإعاقة البصرية، وتم استخدام المنهج الوصفي لعينة مقدارها (100) طالباً وطالبة معاق بصرياً، واختيرت العينة بشكل قصدي من مختلف الجامعات الجزائرية. واستخدموا الباحثين مقياس الصحة النفسية ومقياس التفكير الإيجابي من إعدادهم، إذ أشارت النتائج لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والتفكير الإيجابي لذوي الإعاقة البصرية في بعض الجامعات الجزائرية. أم دراسة (Negash, et. Al. 2020) هدفت الى تقييم مدى انتشار الاضطرابات النفسية والحاجة الملحوظة الى الرعاية الصحية والنفسية المتخصصة، بالإضافة للحوجز التي تحول

-مستوى الصحة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
-مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
-العلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
-الفروق في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة تعزى إلى متغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة في اللعب، ترتيب الفريق).

مصطلحات الدراسة:

الصحة النفسية: حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن وقادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكوين شخصيته متكاملة سويةً ويكون سلوكه عادياً بحيث يعيش بسلام . (هران، 1998)

الثقة بالنفس: هي الاعتقاد بأننا نستطيع إجادة الأداء بنجاح وتوقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، وهي لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق (علوي، 2004)

المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء (Rateb, 2004).

إجرائياً: هو تمكن الفرد من التعرف وإدراك قدراته ليستطيع التصرف مع العوامل المختلفة.

حدود الدراسة:

الحد البشري: لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين.
الحد المكاني: مقرات أندية الدرجة الممتازة في الكرة الطائرة في الضفة الغربية.

الحد الزمني: أجريت الدراسة في الموسم الرياضي (2023-2024).

الدراسات السابقة:

قام (حميدان وأحمد، 2023) بدراسة هدفت التعرف الى مستوى الصحة النفسية لدى طلبة التربية الخاصة في جامعة عمان العربية، وتكونت عينة الدراسة من (106) طالباً وطالبة من مرحتي البكالوريوس والماجستير، ولتحقيق أغراض الدراسة تم استخدام مقياس الصحة النفسية المكون من (30) فقرة، ويد التأكد من صدق المقياس وثباته تم تطبيقه على عينة الدراسة،

واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي على عينة من (30) طالبة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة والبالغ عددهن (110) طالبات، واستخدم مقياس روبنغلي (1986) المكون من 13 فقرة والذي قام بتعريبه وتقنيته (محمد حسن علاوي) للوصول الى النتائج. وأظهرت النتائج إلى أن هناك علاقة معنوية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في الكرة الطائرة، وأن زيادة مستوى الثقة بالنفس كان له أثر إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري في الكرة الطائرة، وأوصت الدراسة بضرورة إعداد برامج إرشادية لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات.

2- الطريقة والإجراءات:

2-1 منهج الدراسة: انسجاما مع أغراض الدراسة وأهدافها

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي.

2-2 مجتمع الدراسة: اشتمل مجتمع الدراسة على جميع

لاعبي الكرة الطائرة في الدوري الممتاز في فلسطين، وكان عدد الفرق (12) نادياً وبلغ عدد اللاعبين ما يقارب (140)، لاعبا في الموسم الرياضي (2023/2024).

2-3 عينة الدراسة: تم إجراء الدراسة على عينة عشوائية

طبقية قوامها (60) لاعبا في الدوري الممتاز للكرة الطائرة، وتمثل العينة ما يقارب نسبته (43%) من مجتمعها، والجدول (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات المستقلة.

الجدول (1) يبين توزيع اللاعبين حسب المتغيرات المستقلة (n=60).

المتغيرات المستقلة	مستوى المتغير	العدد	%
المؤهل العلمي	دبلوم فما دون	20	33.3
	بكالوريوس	21	35
	دراسات عليا	19	31.7
	المجموع	60	100%
الخبرة في اللعب	أقل من 5 سنوات	20	33.3
	من 5- أقل من 10 سنوات	21	35
	10 سنوات فأكثر	19	31.7
	المجموع	60	100%
ترتيب الفريق في الدوري	المراكز المتقدمة	26	43.3
	مراكز الوسط	18	30
	المراكز الأخيرة	14	26.7
	المجموع	60	100%

2-3 أدوات الدراسة: ولجمع البيانات تم استخدام أدواتي

للدراسة تقيس الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة

دون تقديم الخدمات النفسية للطلبة المتضررين في أثيوبيا، وتم استخدام مقياس ذاتي لتقييم أعراض الاضطرابات والحوجز التي تمنع علاجها على عينة الدراسة ومقرها (1135) طالباً وطالبة، وأظهرت النتائج إلى أن معدل انتشار الاضطرابات النفسية بين الطلبة في الجامعات الأثيوبية (34.6%) وكانت هناك حاجة ملحوظة للرعاية النفسية بنسبة (70.5%) من المصابين بالاضطرابات. فضلا عن ان النتائج أشارت إلى أن أكثر ثلاثة حواجز تمنع التدخل العلاجي كانت مرتبة كالتالي من العلى للأقل: التفكير في أن المشكلة سوف تتحسن دون الحاجة لتدخل، عدم معرفة أين يتوجه للحصول على المساعدة والرغبة في حل المشكلة دون تدخل .

أجرى (Ebert, et. Al. 2019) دراسة لتحفيز استخدام خدمات الصحة النفسية لطلبة الجامعات في الولايات المتحدة الأمريكية، تم اختيار عينة مقدارها (1347) طالباً وطالبة بشكل عشوائي وتم تقسيمهم لعينة تجريبية وعينة ضابطة، حيث تألفت المجموعتين برنامج تثقيفي نفسي. أظهرت النتائج ان أفراد المجموعة التجريبية طلبوا المساعدة النفسية في الفصل التالي بشكل أكبر من أفراد المجموعة الضابطة.

أجرى (Makhmada, 2017) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الأردن، والتعرف إلى تأثير فترة المنافسات على مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم في الأردن، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي على عينة من (211) لاعبا. تم استخدام الأهمية النسبية، المتوسطات الحسابية، الاحترافات المعيارية، تحليل التباين الأحادي، اختبار شيفيه، اختبارات لجمع البيانات، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الثقة بالنفس و تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم المحترفين في الأردن جاءت بدرجة مرتفعة، باستثناء محور الخسارة، وأوصت الدراسة بضرورة وجود أخصائي نفسي ضمن الكادر التدريبي للأندية المحترفة، وإجراء دراسة مقارنة بين الثقة بالنفس كسمة والثقة بالنفس كحالة.

أجرت (Farhan, 2015) دراسة هدفت إلى توف العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات في جامعة بغداد/المرحلة الثانية،

المتغيرات التابعة:

-تمثلت بدرجة استجابة لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين على فقرات أداتي الصحة النفسية والثقة بالنفس.

2-7 إجراءات الدراسة: تم تطبيق الدراسة وفق الخطوات التالية:

-المسح للأدب التربوية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

-تحديد أداتي الدراسة والتأكد من معاملاتهما العلمية.

تحديد مجتمع وعينة الدراسة.

-إجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (30) لاعبا من خارج العينة الأصلية.

-توزيع أداتي الدراسة على اللاعبين وجمع الاستجابات وكانت عددها (60) استجابة صالحة للتحليل.

-ترميز الاستجابات ومعالجتها إحصائيا والوصول إلى النتائج.

2-8 المعالجات الإحصائية: للإجابة عن التساؤلات

والوصول إلى نتائج الدراسة تم استخدام برنامج (SPSS)

باستخدام المعالجات التالية: (المتوسطات الحسابية والانحرافات

المعيارية، معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation)

للتأكد من الصدق، والعلاقة بين الصحة النفسية والثقة بالنفس،

تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لتحديد

الفروق حسب متغيرات الدراسة المستقلة

معادلة كرونباخ الفا لمعرفة الثبات للأداة).

3- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولا: نتائج التساؤل الأول: ما مستوى الصحة النفسية لدى

لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي

والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للصحة النفسية،

ونتائج الجدول (2) تبين ذلك، ولتفسير النتائج تم الاستناد إلى

المتوسطات الحسابية لسلم ليكرت الرباعي وهي: أقل من

(1.75) مستوى منخفض جدا، (1.75-2.49) مستوى

منخفض، (2.50-3.24) مستوى مرتفع، (3.25) فأعلى

مستوى مرتفع جدا.

الطائرة في فلسطين، إذ تكونت أداة الصحة النفسية من (12) فقرة، كانت الاستجابة عليها من (1-4) استجابات، إذ تمثل

الدرجة (1) أدنى درجة للصحة النفسية والدرجة (4) أقصى درجة للصحة النفسية. وتكونت أداة الثقة بالنفس من (13) فقرة،

وتكون سلم الاستجابة على هذه الفقرات من (1-9) استجابات وفق طريقة ليكرت السلم التساعي، إذ كانت مستويات الاستجابة

كما يلي: (1-3) منخفض، (4-6) متوسط، (7-9) مرتفع.

2-4 صدق أداتا الدراسة: في الدراسات السابقة تم التأكد

من صدق أدوات الدراسة في البيئة الفلسطينية باستخدام صدق

المحكمين، وللتأكد على ذلك تم استخدام صدق الاتساق

الداخلي من خلال استخراج قيم معامل الارتباط بيرسون ما بين

الفقرات والدرجة الكلية لكل أداة، إذ تراوحت قيم معامل الارتباط

ما بين (0.60-0.90) لأداة الصحة النفسية، وتراوحت قيم

معامل الارتباط ما بين (0.58-0.86) لأداة الثقة بالنفس،

وكانت جميعها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$),

وذلك بعد توزيع أداتي الدراسة على عينة استطلاعية من خارج

عينة الدراسة الأصلية قوامها (30) لاعبا، وكانت العينة

الاستطلاعية من (3) أندية، وبالتالي تعد أدوات الدراسة صادقة

في قياس ما وضعت لأجله.

2-5 ثبات أداتي الدراسة: ولمعرفة معامل الثبات لأداتي

الدراسة تم استخدام معادلة كرونباخ الفا، إذ كانت قيمة معامل

الثبات لأداة الصحة النفسية (0.91)، ولأداة الثقة بالنفس

(0.88)، وتعد هذه القيم جيدة وتدل على صلاحية أدوات

الدراسة لتحقيق الغرض منها.

2-6 متغيرات الدراسة:

المتغيرات المستقلة واشتملت على:

-المؤهل العلمي وله ثلاثة مستويات: (دبلوم فما دون،

بكالوريوس، دراسات عليا).

-لخبرة في اللعب ولها ثلاثة مستويات وهي: (أقل من 5

سنوات، من 5- أقل من 10 سنوات، 10 سنوات فأكثر).

-ترتيب الفريق في الدوري وله ثلاثة مستويات: (المراكز

المتقدمة، مراكز الوسط، المراكز الأخيرة).

إذ اشارت (Bona,2014) أن مستوى اللاعبين الجماز في هنغاريا كان مرتفعا في الصحة النفسية ومفهوم الذات الإبداعية، والقدرة على التكيف الاجتماعي والأداء الإبداعي، وأنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين المناعة النفسية والموارد الشخصية المتعلقة بمفهوم الذات الإبداعية، والقدرة على التكيف الاجتماعي والأداء الإبداعي.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (بلقندوز، 2018) والتي توصلت إلى النتائج التالية: يوجد مستوى عالي من الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم.

وأشار (عبد الجيد، 2023) أن مستوى الصحة النفسية كان عاليا لدى لاعبي الصفاة من الرياضيين وخاصة في الألعاب الجماعية، وذلك بفضل الاعدائي النفسي الجيد من المدربين، والذي كان سببا رئيسا في تقليل قلقهم حول مستقبلهم الرياضي. وأشار (امام، 2022) إلى ضرورة اهتمام المدربين بالعوامل النفسية للاعبين وخاصة الذات الايجابية لأنها ترتبط بتحسين المناعة النفسية لديهم، حيث أظهرت نتائج دراسته أن مستوى المناعة النفسية والذات الإيجابية كان متوسطا، وهذه لا تتفق مع نتائج الدراسة الحالية، بسبب الفروق في مستوى اللاعبين وخبراتهم.

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (صالح، 2018) التي أظهرت نتائجها نسبة كبيرة من أفراد العينة المتمثلة في أساتذة وطلبة وموظفين لديهم انخفاض في مستوى الصحة النفسية .

ثانيا: نتائج التساؤل الثاني: ما مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟
ولإجابة عن هذا التساؤل تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل فقرة وللمستوى الكلي للثقة بالنفس، ونتائج الجدول (3) تبين ذلك، ولتفسير النتائج تم الاستناد إلى المتوسطات الحسابية وهي: (1-3) مستوى منخفض، (4-6) مستوى متوسط، (7-9) مستوى مرتفع.

الجدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى للصحة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين (ن=60).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الانحراف المعياري	المستوى
1	هل تشعر بالقدرة على التركيز	2.43	1.25	منخفض
2	هل فقدت النوم من القلق	2.48	1.27	منخفض
3	هل شعرت انك تلعب نورا مفيدا في الأشياء	2.62	1.14	مرتفع
4	هل شعرت انك قادر على اتخاذ القرارات	2.78	1.09	مرتفع
5	هل شعرت انك تحت الضغط باستمرار	2.62	1.21	مرتفع
6	هل وانه لا يمكنك التغلب على الصعوبات	2.42	1.20	منخفض
7	هل شعرت انك قادر على الاستمتاع بالأنشطة اليومية	2.35	1.30	منخفض
8	هل شعرت انك قادر على مواجهة المشاكل	2.33	1.39	منخفض
9	هل شعرت بالحزن والإحباط	2.40	1.32	منخفض
10	هل فقدت الثقة في نفسك	2.45	1.20	منخفض
11	هل كنت تفكر في نفسك كأنك شخص لا قيمة له	2.47	1.17	منخفض
12	هل شعرت بسعادة نوعا ما	2.73	1.23	مرتفع
	المستوى الكلي للصحة النفسية	2.51	1.34	مرتفع

أقصى درجة للاستجابة (4) درجات.

تشير نتائج الجدول (2) أن المستوى الكلي للصحة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين كان مرتفعا وبمتوسط حسابي قدره (2.51)، وكان المستوى مرتفعا على الفقرات (3)، (4)، (5)، (12) وتراوح متوسطات الاستجابة عليها ما بين (2.62- 2.78)، بينما كان المستوى منخفضا على الفقرات المتبقية وتراوح متوسطات الاستجابة عليها ما بين (2.33- 2.47).

يعزو الباحثان ذلك الى قدرة اللاعبين على التكيف والشعور بالمسؤولية الاجتماعية وبناء علاقات اجتماعية طيبة محققاً بها التوافق النفسي الاجتماعي والاتزان الانفعالي والرضى والإحساس الإيجابي بالسعادة، بالإضافة إلى انسجام اللاعبين مع نواتهم ومحيطهم الاجتماعي والقدرة على تحمل المسؤولية في مختلف ميادين الحياة اليومية والاعتماد الشبه كلي على أنفسهم ومسايرة واقعهم وتقبله، وكذلك يرى الباحث أن لعبة كرة القدم كغيرها من الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعب الى ضغوط نفسية كبيرة تترك آثاراً سلبية في نفسيته سواء في التدريب أو المنافسات، لذلك يبحث اللاعبون عن خلق خبرات نفسية إيجابية تمكنهم من مواجهة هذه الضغوط والتعايش معها والتي من أهمها الصحة النفسية، لذلك كانت درجة الصحة النفسية لديهم كبيرة.

نفسه من غير الواثق، فالواثق حسن التكيف، اجتماعي، مبادر، ملخص، ملتزم، متقبل، يتزايد شوه بقيمته الشخصية وكفايته.

ويؤكد (شمعون وآخرين، 1996) ان المهارات النفسية تلعب دوراً هاماً في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور عدم الاهتمام به يضر جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخطية، وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطي إلى باقي جوانب إعداد اللاعب للوصول إلى حالة الأداء المثالية.

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث: ما العلاقة بين الصحة النفسية

والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين؟

ولإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient)، ونتائج الجدول (4) تظهر ذلك.

الجدول (4) يبين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين (ن = 60).

مستوى الدلالة*	قيمة (r)	الثقة بالنفس		الصحة النفسية	
		الاحراف	المتوسط	الاحراف	المتوسط
**0.000	0.65	1.99	6.67	1.34	2.51

** دال عند مستوى الدلالة $(0.01 \geq \alpha)$.

يتضح من نتائج الجدول (4) أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(0.01 \geq \alpha)$ بين الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.65) .

يعزو الباحثان ذلك الى أن اللاعبين يتمتعون بصحة نفسية، وهذا ما يؤثر بصورة إيجابية على المستوى العام من الناحية الرياضية إضافة الى أنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة في الحياة العامة، وان الوضع العام الذي يعيشه اللاعبين لم يؤثر عليهم بصورة سلبية، وبالتالي تجعل ثقة اللاعب بنفسه من العوامل التي تجعل اللاعب قادراً على العطاء ولها الدور البارز في ضمان الأداء الفني والخطي الأفضل والذي ينعكس بدوره على أداء زملائه في الفريق، وبالتالي تحقيق أفضل الانجازات، إذ أن الثقة بالنفس احد الأركان المهمة المكونة لشخصية الرياضي والتي يتوقف عليها الكثير من القرارات الحاسمة في المباريات. اتفقت نتائج دراستنا مع نتائج دراسة (ألماني، 2013) على

الجدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية والمستوى للثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين (ن=60).

الرقم	الفقرات	المتوسط الحسابي*	الاحراف المعيارية	المستوى
1	لي القدرة على أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسات الرياضية .	6.13	2.96	مرتفع
2	لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال المنافسة الرياضية .	6.13	2.98	مرتفع
3	لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط النفسية .	6.42	2.86	مرتفع
4	لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة .	7.13	2.56	مرتفع
5	لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح .	6.57	2.66	مرتفع
6	لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة	6.52	2.70	مرتفع
7	لي القدرة على انجاز أهدافي المرتبطة في المنافسة .	6.62	2.69	مرتفع
8	لي القدرة على إن أكون ناجحاً في المنافسة .	6.58	2.67	مرتفع
9	لي القدرة على إن يستمر نجاحي	6.47	2.68	مرتفع
10	لي القدرة على التفكير والاستجابة لنجاح إنشاء المنافسة .	6.80	2.58	مرتفع
11	لي القدرة على مواجهة التحدي إنشاء المنافسة .	7.08	2.40	مرتفع
12	لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني .	7.18	2.14	مرتفع
13	لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل .	7.03	2.56	مرتفع
	المستوى الكلي للثقة بالنفس	6.67	1.99	مرتفع

أقصى درجة للاستجابة (4) درجات.

تشير نتائج الجدول (3) أن المستوى الكلي للثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين كان مرتفعاً وبمتوسط حسابي قدره (6.67) ، وكان المستوى مرتفعاً على جميع الفقرات (1-13) وتراوح متوسطات الاستجابة عليها ما بين $(6.13-7.18)$.

يعزو الباحثان ذلك الى ان اللاعبين يمتلكون قفراً كافيّاً من السمات الشخصية الإرادية مثل الشجاعة والمثابرة والتصميم، وتعد الثقة بالنفس سمة افتراضية لا يمكن الاستدلال عليها مباشرة، بل يمكن التعرف عليها من خلال مجموعة من العلاقات أو المؤشرات أو المظاهر أو السلوكيات التي تظهر على الفرد فتدل عليها، وتحدد مدى امتلاك الفرد لهذه السمة عن من أهم المؤشرات على ظهور الثقة بالنفس لدى الفرد هو القدرة على الاعتماد على نفسه وحكمه السليم على الموقف والأشياء، ومواجهة المشكلات التي تعترضه والتوصل الى حلول مناسبة لها، وإن اختبارات الثقة بالنفس هي التي تميز بين الواثق من

لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى إلى متغير المؤهل العلمي. ولمعرفة مصادر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (7) تبين ذلك. الجدول (7) يبين نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للصحة النفسية والثقة بالنفس تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

المتغيرات	المتوسط	دبلوم فما دون	بكالوريوس	دراسات عليا
الصحة النفسية	1.85		0.10-	*1.98-
	1.95			*1.88-
	3.83			
الثقة بالنفس	5.07		*1.46-	*3.42-
	6.53			*2.96-
	8.49			

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول (7) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقاً للمؤهل العلمي بين (دراسات عليا) و(بكالوريوس، دبلوم فما دون) ولصالح (دراسات عليا)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين (بكالوريوس) (دبلوم فما دون) ولصالح بكالوريوس، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية بين (بكالوريوس) (دبلوم فما دون).

يعزو الباحثان وجود فروق تبعاً لمتغير المؤهل العلمي ولصالح الدراسات العليا، يعود، لأنهم يتعرضون للمواقف النفسية الضاغطة، مما أدى إلى زيادة ثقة اللاعب بالنفس وهذا يتفق مع (إتب، 2001) الثقة بالنفس بأن الثقة بالنفس "هي درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقراته على تحقيق النجاح، التي بحيث تساهم بشكل فاعل في الوصول إلى الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيداً عن الخوف أو التردد في الأداء.

هذه النتائج تختلف مع دراسة (يوسف، 2015) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في المهارات النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغير المؤهل العلمي. واختلفت أيضاً مع دراسة (شتيوي، 2012) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في السمات الإرادية لدى لاعبي الألعاب الجماعية في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي.

ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي في العملية التدريبية، فهو جانب مهم ويصاحب الإعداد البدني والمهاري والخططي، من هذا المنطلق وجب التحدث عن أهمية تنمية المهارات النفسية من أجل الرفع من الثقة بالنفس لدى اللاعبين، في نفس السياق أكدت نتائج دراسة (فاروق، 2013)، على أهمية وجود أخصائي نفسي لتنمية الجوانب النفسية (الثقة بالنفس) في فرق كرة الطائرة.

رابعاً: نتائج التساؤل الرابع:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى لمتغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة في اللعب، ترتيب الفريق)؟ وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA)، ونتائج الجداول (5-13) تظهر ذلك.

متغير المؤهل العلمي:

الجدول (5) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي (ن=60).

المتغيرات	المؤهل العلمي	العدد	المتوسط	الانحراف
الصحة النفسية	دبلوم فما دون	20	1.85	0.54
	بكالوريوس	21	1.95	0.45
	دراسات عليا	19	3.83	0.51
الثقة بالنفس	دبلوم فما دون	20	5.07	1.66
	بكالوريوس	21	6.53	1.11
	دراسات عليا	19	8.49	1.52

الجدول (6) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعاً لمتغير المؤهل العلمي (ن=60).

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الاحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
الصحة النفسية	بين المجموعات	48.69	2	24.34	96.91	*0.000
	داخل المجموعات	14.32	57	0.25		
	المجموع	63.01	59			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	114.62	2	57.31	27.63	*0.000
	داخل المجموعات	118.21	57	2.07		
	المجموع	232.83	59			

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول (6) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الصحة النفسية والثقة بالنفس

الخبرة في اللعب:

الجدول (8) يبين المتوسطات الحسابية والاحترافات المعيارية للصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن=60).

المتغيرات	الخبرة في اللعب	العدد	المتوسط	الاحراف
الصحة النفسية	أقل من 5 سنوات	20	1.64	0.51
	من 5- أقل من 10 سنوات	21	2.79	0.99
	10 سنوات فأكثر	19	3.11	0.92
الثقة بالنفس	أقل من 5 سنوات	20	5.158	1.95
	من 5- أقل من 10 سنوات	21	7.17	1.55
	10 سنوات فأكثر	19	7.25	2.07

الجدول (9) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب (ن=60).

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الاحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
الصحة النفسية	بين المجموعات	23.40	2	11.70	16.84	0.000
	داخل المجموعات	39.61	57	0.70		*
	المجموع	63.01	59			
الثقة بالنفس	بين المجموعات	35.44	2	17.72	5.12	0.009
	داخل المجموعات	197.39	57	3.46		*
	المجموع	232.83	59			

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول (9) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب. ولمعرفة مصادر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (10) تبين ذلك.

الجدول (10) يبين نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للصحة النفسية والثقة بالنفس تبعاً لمتغير الخبرة في اللعب.

المتغيرات	المتوسط	5 سنوات فما دون	من 5- أقل من 10 سنوات	10 سنوات فأكثر
الصحة النفسية	1.85		0.10-	1.98-*
	1.95			1.88-*
	3.83			
الثقة بالنفس	5.07		1.46-*	3.42-*
	6.53			2.96-*
	8.49			

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول (10) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الصحة النفسية والثقة بالنفس

لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقاً لمتغير الخبرة في اللعب بين (10 سنوات فأكثر) و(5 سنوات فما دون، من 5- أقل من 10 سنوات) ولصالح (10 سنوات فأكثر)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين (5 سنوات فما دون) (من 5- أقل من 10 سنوات) ولصالح (من 5- أقل من 10 سنوات)، بينما لا توجد فروق دالة إحصائية في الصحة النفسية بين (5 سنوات فما دون) و (من 5- أقل من 10 سنوات).

يعزو الباحثان ذلك للاعبين من نوي الخبرة الطويلة لدى لاعبي كرة القدم تعرضوا الى الكثير من الضغوط والمواقف النفسية المختلفة، والتي ساهمت في تنمية الصحة النفسية وارتفاع الثقة بالنفس لديهم وقدرتهم على مواجهة الضغوط والتحديات والتكيف معها، واستفادوا من خبراتهم السابقة في تنمية مهاراتهم النفسية الإيجابية التي تحافظ على صحتهم النفسية، وأصبح لديهم القدرة على بناء استراتيجيات ذاتية للتكيف مع الصعاب. وتتفق هذه النتائج مع دراسات كل من (يوسف، 2015)، و(طه، 2022)، و(العجلون، 2015) التي بينت نتائجها أن اللاعبين واللاعبات نوي الخبرة الطويلة في لعبة كرة الطائرة كانوا أفضل من غيرهم في المهارات النفسية، والاستعداد النفسي، ومواجهة القلق، والثقة بالنفس، والضببط الانفعالي، والدافعية، وتقدير الذات المهارية، وهذا يعد كخبرات سابقة إيجابية للمناعة النفسية. وتتفق أيضاً مع دراسة (شتيوي، 2012) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في السمات الإرادية لصالح نوي الخبرة الطويلة في أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. وتتفق أيضاً مع دراسة (Bona, 2014) التي أشارت ان لاعبات الجمناز الأكبر سناً وأكثر خبرة لديهن مناعة نفسية أكثر من صغار العمر والأقل خبرة لأسباب تتعلق بمفهوم الذات الإبداعية، والقدرة على التكيف الاجتماعي، والأداء الإبداعي. وتتفق أيضاً مع دراسة (فتحي، 2019) التي بينت وجود علاقة إيجابية بين المناعة النفسية وكل من الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على المشكلات والتوجه نحو الهدف.

ترتيب الفريق في الدوري:

الجدول (11) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعاً لمتغير ترتيب الفريق في الدوري (ن=60).

المتغيرات	ترتيب الفريق في الدوري	العدد	المتوسط	الانحراف
الصحة النفسية	المراكز المتقدمة	26	3.11	1.20
	مراكز الوسط	18	2.19	0.62
	المراكز الأخيرة	16	1.91	0.48
الثقة بالنفس	المراكز المتقدمة	26	8	1.64
	مراكز الوسط	18	6.04	1.48
	المراكز الأخيرة	16	5.20	1.65

الجدول (12) يبين نتائج تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تبعاً لمتغير ترتيب الفريق في الدوري (ن=60).

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة*
الصحة النفسية	بين المجموعات	16.92	2	8.46	10.46	*0.000
	داخل المجموعات	46.09	57	0.81		
الثقة بالنفس	بين المجموعات	87.43	2	43.71	17.14	*0.009
	داخل المجموعات	145.40	57	2.55		
	المجموع	232.83	59			

* مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول (12) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الصحة النفسية والثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين تعزى إلى متغير ترتيب الفريق في الدوري. ولمعرفة مصادر الفروق تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول (13) تبين ذلك.

الجدول (13) يبين نتائج اختبار شيفيه للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للصحة النفسية والثقة بالنفس تبعاً لمتغير ترتيب الفريق في الدوري.

المتغيرات	المتوسط	المراكز المتقدمة	مراكز الوسط	المراكز الأخيرة
الصحة النفسية	3.11		*0.92	*1.20
	2.19			*0.28
	1.91			
الثقة بالنفس	8		*2.04	*2.80
	6.04			*0.48
	5.20			

* مستوى الدلالة ($0.052 \geq \alpha$).

تشير نتائج الجدول (13) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الصحة النفسية والثقة بالنفس

لدى لاعبي الكرة الطائرة وفقاً لمتغير ترتيب الفريق بين (المراكز المتقدمة) و(مراكز الوسط، المراكز الأخيرة) ولصالح (المراكز المتقدمة)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية في الثقة بالنفس بين (مراكز الوسط) (المراكز الأخيرة) ولصالح (مراكز الوسط).

يعزو الباحثان ذلك إلى فرق المقدمة لديهم مستوى عالي من الصحة النفسية وذلك من خلال توفر لديهم الثبات الانفعالي والحالة المزاجية الجيدة والتفاعل الاجتماعي مع اللاعبين والطلاقة النفسية والفورما النفسية، وذلك بسبب توفر الحوافز المعنوية والمادية لديهم، مما ينعكس إيجابياً على أدائهم.

4- الخاتمة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية:

1- يتميز لاعبي كرة الطائرة في فلسطين بمستوى مرتفع من الصحة النفسية والثقة بالنفس.

2- الثقة بالنفس عاملاً هاماً ومرتبطة بتحسين الصحة النفسية بشكل إيجابي لدى لاعبي كرة الطائرة في فلسطين.

3- الصحة النفسية والثقة بالنفس تكون لدى لاعبي الكرة الطائرة ذوي المؤهل العلمي الأعلى والأكثر خبرة ويلعبون في الفرق التي تأتي في المراكز المتقدمة من ترتيب الفرق في الدوري.

بعد ما أظهرت النتائج من الاستنتاجات يوصي الباحثان بالتالي:

1- إجراء دراسات مشابهة على الألعاب الرياضية الأخرى الفردية والجماعية.

2- إجراء دراسة مشابهة على الألعاب الرياضية النسوية والفئات العمرية المختلفة.

3- الاهتمام بالصحة النفسية والثقة بالنفس عند لاعبي كرة الطائرة ذوي الخبرة القليلة.

4- ضرورة تحسين الثقة بالنفس والصحة النفسية عند اللاعبين الجدد ونوعي المؤهل العلمي المتدني.

5- ضرورة تحسين الصحة النفسية والثقة بالنفس عند الفرق في المراكز الأخير لتجنب الهبوط من الدرجة الممتازة.

6- الاهتمام بالنوم السليم والأجواء المريحة لتحسين الصحة النفسية للاعبين.

المصادر والمراجع:

- [19]Farhan, G. (2015). The Relationship of Self-Confidence to the SkillPerformance in Volleyball for Female Students of Physical Education College for Girls, Contemporary Sports Magazine, 14 (4).
- [20]Makhmada, A. (2017). The impact of the competition period on the level of self-confidence and self-esteem and their relationship to achievement in professional football players in Jordan. Unpublished doctoral dissertation, The University of Jordan, Jordan.
- [21]Khomez, A. &Mazar, A. (2014). The importance of self-esteem in physical and sports activities for middle-stage students (12-15). Unpublished Master Thesis. University of QasidiMerbah-Ouargla, Algeria.
- [22]Bilboul, M. (2009). Trends of some physical patterns towards physicalself-awareness in the share of physical education and sports.Unpublished MA thesis, University of Algiers. Algeria.
- [1] شراب، عبد الله (2013)، فعالية برنامج لتنمية الثقة بالنفس كمدخل لتحسين المسؤولية الاجتماعية لدى طالب المرحلة الثانوية، مصر- القاهرة: جامعة عين شمس- كلية البنات للآداب والعلوم التربوية.
- [2] رضوان، سامر جميل (2002). الصحة النفسية، ط1، دار الدسيرة، عمان، الأردن.
- [3] شمعون، محمد العربي، الجمال، عبد النبي. (التدريب العقلي والتنس، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- [4] شمعون، محمد العربي، إسماعيل، ماجدة محمد (2002). التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، ط1، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، مصر .
- [5] علاوي، محمد حسن (2002). سيكولوجيا الاحتراق للاعب والمدرّب الرياضي، مجلد1، دار الكتاب للنشر، مصر .
- [6] باهي، مصطفى (2004). المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر .
- [7] فاتح، عبدلي (2006). أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرّب في تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر 3 .
- [8] بلقندوز، زينب (2017). واقع الصحة النفسية لدى طلبة جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد4، العدد(1).
- [9] بني يونس، محمد (2007). علاقة مستويات الصحة النفسية بأبعاد التوجه الزمني عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 1(34).
- [10] إهران، حامد عبد السلام (2002). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتاب، القاهرة .
- [11] إهران، حامد عبد السلام (2010). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة، عالم الكتب.
- [12] إراتب، أسامة كامل (2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- [13] إراتب، أسامة كامل (2000). تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال لرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي .
- [14] صاري، قاضي وزيزل، موني (2021). الصحة النفسية وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلبة ذوي الإعاقة البصرية- دراسة ميدانية في بعض الجامعات الجزائرية، المجلة العلمية للتربية الخاصة، 1(21).
- [15] عبد الجيد، يحيى محمد علي (2023). العلاقة بين المناعة النفسية وتوقع قلق المستقبل الرياضي لدى الصفوة من الرياضيين. مجلة أسبوت لعلوم وفنون التربية الرياضية، 66 (3)، 960-993.
- [16] نادية، خليفي (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 2(8) .
- [17] نور الدين ، صدقي (2004). علم نفس الرياضة(المفاهيم النظرية- التوجيه والإرشاد-القياس)،المكتب الجامعي الحديث ، جامعة حلوان ، القاهرة.
- [18] Davies, E. & Collins, R. (2015). Participation, self-esteem and self-concept in adolescent equestrian athletes, Comparative Exercise Physiology January 2015, ISSN 1755-2559.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 7, July. 2024

ISSN: 1658- 8452



تدريبات القوة على وفق أكسدة الشحوم بمصاحبة المكمل الغذائي (السيترولين) وأثرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية والانجاز للاعبي بناء الأجسام فئة الشباب

احمد هادي عبيد¹ أ.م.د. عمار مثنى جميل²

مديرية تربية الحيوانات¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية²

(¹ Ammar.alfatlawi@qu.edu.iq, ² ahmedhadi77m@gmail.com)

المستخلص: تكمن أهمية البحث في دراسة أثر تدريبات القوة على وفق أكسدة الشحوم باستخدام المكمل الغذائي (السيترولين) بهدف تطوير القوة والضخامة الفسيولوجية للعضلات، وأيضا المؤثرات السلبية الناتجة من استخدام هذه المكملات لدى لاعبي بناء الأجسام، والمشكلة تركزت على أن البعض يسعى لرفع القوة والضخامة من خلال استخدام المنشطات أو المواد الطبية والتي تكاد ان تكون محظورة في استخدامها، إلا في المجال الطبي متناسين الأضرار الجمة الناتجة عن هذا الاستخدام السيئ، وأما البعض الآخر فقد يسعى الى استخدام الأنواع المختلفة من المكملات بشكل عشوائي وغير مدروس دون العلم بأضرار هذه المكملات على المدى البعيد، وإما القسم الأخير فقد يلجأ الى الاعتماد على الجانب الغذائي وزيادة السرعات الداخلة في الجسم بغية زيادة القوة ورفع الضخامة العضلية وقد يؤدي ذلك الى زيادة نسبة الشحوم في الجسم، ومن هنا ارتأى الباحثان استخدام مكمل غذائي يمتاز برفع القوة والضخامة العضلية على وفق أكسدة الشحوم ومعرفة الأضرار السلبية من استخدام هذا المكمل، وأما هدف الدراسة كانت التعرف على أثر تدريبات القوة مع استخدام مكمل السيترولين في بعض المتغيرات الفسيولوجية والانجاز للاعبي بناء الأجسام، وأما الفروض فكانت هناك أثر ايجابي لتدريبات القوة المصاحب لمكمل السيترولين على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية (محيطات الجسم) والانجاز للاعبي بناء الأجسام، ويوجد أثر لهذه التدرجات المصاحبة لمكمل السيترولين على وفق أكسدة الشحوم على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانجاز للاعبي بناء الأجسام، وأشتمل البحث على المنهج التجريبي المستخدم ومجتمع وعينة الدراسة، وكذلك أجرى البحث التجانس للعينة ككل في بعض المتغيرات، والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الأخرى من اجل خط شروع واحد للمجموعتين، واستخدم الباحثان الأجهزة والأدوات والوسائل التي تخدم الدراسة، وكذلك الاختبارات والقياسات المناسبة لاستحصال البيانات، ومن ثم معالجتها إحصائيا من خلال الحقيبة الاحصائية (SPSS)، وتم عرض النتائج المتحصلة من بيانات الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث، وبعد معالجتها إحصائياً تم وضعها في جداول واضحة ومن ثم تحليلها ومناقشتها وإسنادها بالمصادر العلمية، ونكر الباحثان أهم الاستنتاجات التي استنتجها من خلال النتائج المتحصلة من البيانات ثم وضع التوصيات المناسبة لهذه الدراسة.

الكلمات المفتاحية: أكسدة الشحوم – المكمل الغذائي (السيترولين).

1- المقدمة:

أن لعبة بناء الأجسام من الألعاب التي يعشقها معظم الشباب لأنها تعبير حقيقي للنشاط والصحة والجسم المتناسق الجميل، وإن هذه اللعبة لها مقومات كثيرة ومتعددة تتطلب فهم تام لهذه المقومات فهي تتناول العضلات الجسمية بمختلف أشكالها وأنواعها ووظائفها فضلاً عن الحركات العضلية المتعددة وطبيعية أجزاء الجسم الوظيفية الأخرى، وإن ممارسة هذه الرياضة تتطلب نظام غذائي متوازن وصحي، إذ أن الغذاء وحده لا يكفي لذلك يلجأ الممارسين لهذه الرياضة إلى تناول المكملات الغذائية مثل (الكربوهيدرات، والبروتينات، والكرياتين، والسيترولين)، وإن المكملات الغذائية هي تركيبة مستخلصة من مكونات طبيعية غذائية (حيوانية، نباتية) وغيرها من المواد الداخلة ضمن الوجبة الغذائية وهي منتجة جاهزة بمختلف الأحجام (أقرص، وكبسولات، ومسحوق، وسوائل) تحتوي على المادة الغذائية وأيضاً على المركب الغذائي والذي يهدف الرياضي إلى زيادة نسبته في الجسم أو الخلايا العضلية للحصول على الطاقة اللازمة لزيادة مساحة الخلية العضلية وذلك حسب الفعالية التخصصية للوصول إلى الإنجاز.

وأن تربيّات القوة على وفق أكسدة الشحوم ولما لها من أهمية في خفض نسبة الشحوم بالجسم فضلاً عن تحسين الشكل العام لجسم رياضي بناء الأجسام بكافة الفئات الوزنية، وهذا النوع من تربيّات القوة وبمصاحبة بعض المكملات الغذائية قد تساهم بشكل واضح أو بسيط في هذا العمل الحركي لتطوير وتحسين العضلات لرياضي بناء الأجسام.

وبناءً على ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في دراسة أثر استخدام تربيّات القوة على وفق أكسدة الشحوم وبمصاحبة بعض المكملات الغذائية ومنها (السيترولين) بهدف تطوير القوة والضخامة الفسيولوجية للعضلات، وأيضاً المؤثرات السلبية الناتجة من استخدام هذه المكملات لدى لاعبي بناء الأجسام، وهي محاولة من قبل الباحثان في بيان أهمية الموضوع من أجل المساهمة في زيادة فعالية العملية التدريبية وتحقيق مستوى أفضل لهذه اللعبة.

مشكلة البحث:

يسعى الكثير من لاعبي بناء الأجسام للحصول على أجسام قوية تمتاز بالضخامة العضلية خلال فترات قصيرة من الزمن، وحتى ان كان ذلك على حساب الصحة والسلامة الجسدية متناسين ان لعبة بناء الأجسام هي لعبة الصبر الطويل، فقد يسعى البعض منهم لرفع القوة والضخامة من خلال استخدام المنشطات أو المواد الطبية والتي تكاد ان تكون محظورة في استخدامها ألا في المجال الطبي متناسين الأضرار الجمة الناتجة عن هذا الاستخدام السيئ، وأما البعض الآخر فقد يسعى الى استخدام الأنواع المختلفة من المكملات بشكل عشوائي وغير مدروس دون العلم بأضرار هذه المكملات على المدى البعيد، وإما القسم الأخير فقد يلجأ الى الاعتماد على الجانب الغذائي وزيادة السرعات الداخلة في الجسم بغية زيادة القوة ورفع الضخامة العضلية، وقد يؤدي ذلك الى زيادة نسبة الشحوم في الجسم وبالتالي يحتاج لاعبي بناء الأجسام الى تربيّات القوة لتقليل من الشحوم الموجودة بالعضلات، لذلك فإن تريب القوة على وفق أكسدة الشحوم قد يؤدي الى خفض بعض نسب الشحوم في عضلات الجسم لهم، وهذا النوع من تربيّات القوة وبمصاحبة بعض المكملات الغذائية قد تساهم بشكل بسيط في تطوير وتحسين العضلات لرياضي بناء الأجسام.

ومن هنا ارتأى الباحثان استخدام مكمل غذائي يمتاز برفع القوة والضخامة العضلية مع أكسدة الشحوم، ومعرفة الجوانب الإيجابية أو السلبية من استخدام هذا المكمل الغذائي مع تربيّات القوة وفق أكسدة الشحوم.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى التعرف على:

1- أثر تربيّات القوة في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية (محيطات الجسم) والإنجاز للاعبي بناء الأجسام.

2- أثر تربيّات القوة على وفق أكسدة الشحوم مع استخدام مكمل (السيترولين) في بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية (محيطات الجسم) والإنجاز للاعبي بناء الأجسام.

3- تربيّات القوة للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) وما أثرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية

التجريبي أدق مناهج البحث العلمي وأكفأوها في التوصل الى النتائج الدقيقة " (وجيه محجوب: 1993، ص221).

2- مجتمع وعينة البحث: ان عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات وكثيرا ما يلجأ الباحثان الى تحديد مجتمع بحثه بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارها، أي "ان يختار الباحث عينة يرى منها تمثل المجتمع الأصلي الذي يقوم بدراسة تمثيلاً صادقاً" (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: 2000، ص222)، ان تحديد الفئة الوزنية مهم جداً في الألعاب ذات الطابع الوزني لذلك تعتمد الباحثان الى اختيار فئة وزنية تتناسب مع الدراسة الحالية وتعمم نتائجها لاحقاً من حيث الأثر والتطور في متغيرات الدراسة الفسيولوجية والانجاز حيث تم اختيار فئات وزنية متقاربة ونسب التشتت فيها قليل جداً وهذه الفئات هي (دون الوسط 75 كغم، والمتوسط 80 كغم، وخفيف الثقيل 90 كغم)(علاء جبار ومحمد هاني، 2023) ثم اختيار هذه الفئات حسب القانون الدولي لعام 2023 لبناء الأجسام.

ويتكون مجتمع البحث من لاعبي بناء الأجسام الهواة لعامي 2024/2023 في أحد القاعات الرياضية لبناء الأجسام (بلاستيوم) في محافظة القادسية، أما عينة البحث التي اختارها الباحثان بالطريقة العمدية (فئة الشباب) والبالغ عددهم (20) لاعباً، وبأعمار (18-21) سنة لإجراء البحث عليهم، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية المنتظمة الى مجموعتين كما يلي:

المجموعة التجريبية: تم إعطائهم جرعات من المكمل الغذائي المصاحب للتدريب الحارق حسب المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان.

المجموعة الضابطة: والتي استخدمت المنهج التدريبي الاعتيادي المعد من المدرب.

وتم التجانس في المجموعة الواحدة في متغيرات البحث (الطول، والكتلة، والعمر، والعمر التدريبي)، وتم التكافؤ بين المجموعتين بالمتغيرات (اليوريا، والكرياتين، ومحيط العضد منقبض، ومحيط الصدر (شهيق)، ومحيط الفخذ، والانجاز).

(محيطات الجسم) والانجاز لهما.

فروض البحث: يفترض الباحثان بأن:

1- هناك أثر ايجابي لتدريبات القوة على وفق أكسدة الشحوم بمصاحبة مكمل (السيترولين) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية (محيطات الجسم) والانجاز للاعبي بناء الأجسام.

2- يوجد فروق ذات دلالات إحصائية لأثر لتدريبات القوة على وفق أكسدة الشحوم بمصاحبة المكمل الغذائي (السيترولين) على بعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية (محيطات الجسم) والانجاز للاعبي بناء الأجسام.

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات (القلبية، والبعدية) ولصالح القياسات البعدية في المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية (محيطات الجسم) والإنجاز لعينة البحث.

4- وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية والقياسات الانثرومترية (محيطات الجسم) والإنجاز لعينة البحث.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي بناء الأجسام وعددهم (20) لاعباً من فئة الشباب في محافظة القادسية.

المجال الزمني: للفترة من 2023/12/12 ولغاية 2024/6/30.

المجال المكاني: قاعة بلاستيوم لبناء الأجسام في مركز محافظة القادسية.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: ان اختيار منهج البحث يجب أن يتناسب مع مشكلة البحث وكيفية الوصول الى حل المشكلة (وجيه محجوب: 2002، ص8)، فضلاً عن ذلك ان طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحثان هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم وأهدافه، وعليه استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة، والتجريبية) لكونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث، إذ " يعد المنهج

الجدول (1) يبين التجانس لأفراد عينة البحث ككل

الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الاختلاف %
الكتلة	كغم	77.15	5.284	0.046-	6.849 %
الطول	سم	173.55	2.584	0.515	1.489 %
العمر	سنة	19.35	0.875	0.274-	4.526 %
العمر التريبي	سنة	1.525	0.419	0.124	27.483 %

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في

البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات: (المصادر العلمية العربية والأجنبية، الملاحظة والتجريب، المقابلات الشخصية، استمارة جميع البيانات، استمارة تفريغ البيانات، الاختبارات والقياس، استمارة تحديد العضلات التي يمكن قياسها في لاعبي بناء الأجسام من قبل الخبراء والمختصين).

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

(شريط لقياس الطول، ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن ألماني الصنع لأقرب (50غرام)، حمالات حديدية لثبيت الأثقال ومساطب، وأقراص حديدية متنوعة ومتعددة الأوزان (2.5-5-

10-15-25) كغم، أنابيب لحفظ الدم (plon Tube)، حقنة طبية (سرنجة) لسحب الدم عدد (40) حقنة، حافظة تبريد،

حاسبة الكترونية (كمبيوتر) نوع (DELL)، حاسبة الكترونية يدوية نوع (Casio) يابانية المنشأ، كاميرا تصوير فوتوغرافية نوع (Canon) يابانية المنشأ، جهاز الطرد المركزي (Centrifuge) انكليزي المنشأ، مسحوق السينترولين سويدي المنشأ، فريق العمل المساعد).

2-4 التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على الإيجابيات والسلبيات التي تحدث أثناء إجراء الاختبار لتفاديها " (قاسم حسن المنذلاوي واخرون: 1990، ص107).

كان الغرض من التجربة الاستطلاعية معرفة المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحثان في دراستهم وإيجاد الحلول لها في التجربة الرئيسية.

وتم تحديد المتغيرات من قبل الباحثان من خلال الأدبيات والمصادر العلمية الدقيقة ومقابلة الخبراء أهل الاختصاص لما لوحظ بأنها تسهم في حل مشكلة البحث وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية المختلفة في مجال الاختبارات والقياس استخدام الباحثان الاختبارات الخاصة بقياس القوة القصوى والتي أشير إليها بالمصادر والمراجع والتي تلائم عينة البحث.

وكما مبين في الجدول (1) إن قيم معامل الاختلاف قد انحصرت تحت (30%) وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة " فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانساً عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني أن العينة غير متجانسة، وكان معامل الالتواء تحت ($1 \pm$) أي أنها ضمن التوزيع الطبيعي للأفراد " (وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي: 1999، ص161).

الجدول (2) يبين التكافؤ بين المجموعتين (التجريبية، والضابطة) في متغيرات البحث

الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة*	مستوى الدلالة Sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
المتغيرات الفسيولوجية	يوريا	28.000	3.333	26.800	3.765	0.121	0.905	غير معنوي
	الكرياتين	0.760	0.189	0.790	0.172	1.136	0.271	غير معنوي
محيطات الجسم	محيط العضد متقبض	37.200	2.442	36.900	2.282	0.282	0.780	غير معنوي
	محيط الصدر (شعيق)	96.900	3.212	96.600	2.503	0.233	0.818	غير معنوي
الإنجاز	محيط الفخذ	62.800	3.765	63.000	3.651	0.121	0.905	غير معنوي
	درجة	8.500	2.616	8.600	2.170	1.644	0.098	غير معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) = (1.734) وكما مبين بالجدول (2) أظهرت النتائج التكافؤ بين المجموعتين بالمتغيرات المذكورة أعلاه، إذ يبين قيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية إذ يتضح أن قيم (ت) المحسوبة كانت أقل من قيمة (ت) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (38) التي بلغت (1.734) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في متغيرات المعتمدة في التكافؤ، وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

امتدادها ولذا يعرف باسم محيط الجزء العلوي من الذراع وهو مسترخ ويتم قياس محيط الذراع والمرفق في وضع الثني، بحيث تكون العضلة ذات الراسين العضدية في أقصى انقباض لها، وذلك عندما يستهدف القياس تقدير النمو والتطور العضلي للذراع حيث يعرف هذا القياس باسم محيط الذراع وهو منقوض.

-**الأوت اللمة للقياس:** شريط قياس غير قابل للمط.

-**طريقة القياس:** يقف المفحوص معتدل القائمة والذراعين على الجانبين بحيث تكون الكفان في مواجهة الفخذين مع ملاحظة ان يكون الجزء العلوي من الجسم عارياً من الملابس تماماً، يقوم المحكم بتحديد العلامة الانثرومترية التي تمثل النقطة المنصرفة للعضد ويتم تحديد هذه العلامة بان يقوم المفحوص بثني الذراعين بزواوية (90 درجة) بحيث يكون الكفان مواجهين للأعلى، يقف المحكم خلف المفحوص ثم يقوم بتحديد نهاية النتوء الاخرومي لشوكة عظم اللوح الأيمن عن طريق تحسس قمة الجافة الوحشية للاخروم على امتداد السطح العلوي لشوكة عظم اللوح ثم يقوم بوضع علامة بالقلم على السطح الخارجي للجسم في نقطة تقابل النتوء الاخرومي يقوم المحكم بوضع بداية الشريط على العلامة الاخرومية، ثم قوم بمد الشريط للأسفل موازياً لعظم العضد حتى يصل لأقصى نقطة يقطع على العضد بعيداً عن العلامة الاخرومية، ويقوم المحكم بوضع شريط القياس حول العضد بحيث يكون ملاصق للجلد من دون ضغط على الأنسجة الرخوة للعضد مع ملاحظة ان يكون شريط القياس فوق العلامة الانثرومترية المنصرفة للعضد في وضع متعامد مع المحور الطولي للذراع (محمد نصر الدين رضوان: 1997، ص180-187).

4- قياس محيط الصدر (محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع: 1995، ص76):

-**أهمية القياس:** أهمية الاستفادة من هذا القياس لتقدير عملية النمو والتطوير العضلي الذي حدث لمنطقة الصدر بصورة رئيسة وكذلك التطور الذي يحدث لعضلات الأكتاف الخلفية بصورة ثانوية لكن هذا القياس يشير الى التطور الذي يحدث في منطقة الصدر مباشرة لذلك تسمى محيط الصدر.

-**الأوت اللمة للقياس:** شريط قياس غير قابل للمط .

2- 5 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث:

2- 5- 1 قياس المتغيرات الفسيولوجية: قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد والكادر الطبي بأخذ نسبة من دم اللاعبين بمقدار (5CC) لأجراء الاختبارات الفسيولوجية الخاصة بمتغيرات الدم المبحوثة (اليوريا، والكرياتين)، وظهرت النتائج من بعد إرسالها الى مختبر (البلاد) في محافظة القادسية، وتم التعامل معها إحصائياً كاختبارات قبلية وبعديّة لإظهار الفروق ان وجدت.

2- 5- 2 القياسات الانثرومترية المستخدمة بالبحث:

"يعد الاختبارات والقياسات من أهم الوسائل المستخدمة في البحث العلمي فيوأسطتها تتم جمع المعلومات اللازمة التي تعتمد في البحث والدراسة لحل الكثير من المشكلات التي تواجه التقدم العلمي" (قاسم المنذلاوي وآخرون: 1989، ص11)، وقد قام الباحثان بوضع القياسات مستندان بذلك الى آراء الخبراء والمتخصصين بهذا المجال، وقد تم اختبار مجموعة من القياسات التي تتناسب عمل الباحثان وكما يلي:

قياس طول القائمة: يقف المختبر باستقامة واحدة وهو حافي القدمين على تصميم معد بشكل مسطرة قياس وفيها عارضة أفقية متحركة يتم تحريكها حتى تمس أعلى منطقة للرأس ويحتسب الارتفاع لأقرب سنتيمتر.

قياس وزن الجسم: يتم قياس وزن الجسم بواسطة ميزان طبي معد لهذا الغرض، يقف المختبر معتدل مرتديا السروال القصير فقط فوق الميزان الطبي حتى يستقر المؤشر ويحسب الوزن لأقرب تأشير.

3- قياس محيط العضد (منقبض) (محمد نصر الدين رضوان: 1997، ص180-187).

-**أهمية القياس:** يمكن الاستفادة منه كمؤشر للطاقة المخزونة في الجسم ومقدار البروتين به، كما انه يستعمل في المجال الرياضي كقياس مستقل عند تحليل الأداء في العديد من الأنشطة الرياضية وانه غالبا ما يستخدم مع سمك ثنايا الجلد لحساب محيط الذراع كما كشف (بلاك بورن وآخرون، 1977) انه يمكن الاستفادة من قياس كمؤشر لسوء التغذية ويقاس محيط العضد في معظم الحالات والعضلات المرتخية والذراع بكامل

Creatine و surum protein)، وما يلزم للتعرف على نسب هذه المواد بالدم وتحليل (urea) للتعرف على نسبته في الإدرار.

2-7 التجربة الرئيسية للبحث: قسمت التجربة الرئيسية على ثلاثة أقسام وهي (الاختبارات والقياسات القبلية، والمكملات الغذائية، والاختبارات والقياسات البعدية)، لذا سيتطرق الباحثان في البحث الى كل قسم على انفراد محاولاً تغطيته من خلال المفردات التي تم الحصول عليها، أخذاً بالحسبان مبدأ الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية. تم التطرق أنفاً الى الاختبارات والقياسات القبلية.

2-7-1 المكملات الغذائية (السيترولين): بعد الانتهاء من القياسات والاختبارات تم البدء بتطبيق منهج المكملات الغذائية، حيث تم تنفيذ المنهج على عينة البحث بواقع (3) أشهر، ابتدأت عينة البحث في فترة الأعداد الخاص بتنفيذ منهج المكملات الغذائية بتاريخ 2023/12/12 وتم الانتهاء منها في يوم 2024/3/12 وكان التريب عسراً .

2-7-2 تحديد جرعات المكملات الغذائية (السيترولين): تم تحديد جرعات المكملات الغذائية على وفق تعليمات الشركة الموضحة على العبوة التي تحتوي على مسحوق السيترولين إذ تشير الى إعطاء (ملعقة واحدة من المسحوق (3.1) غم مع (250) ملم من الماء) قبل التريب وقبل (30 دقيقة) من بدء التمرين.

2-7-3 المنهج التدريبي: بعد أن قام الباحثان بتقسيم العينة الى مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية، ومجموعة ضابطة)، وتتكون كل مجموعة من (10) لاعبين، وكل مجموعة تعمل على المنهج نفسه باختلاف استخدام المجموعة التجريبية لأسلوب (التريب الحارق)، ويتكون المنهج التدريبي من:

- 1- من (36) وحدة تدريبية.
- 2- الفترة التدريبية الكلية (3) أشهر (12) أسبوع .
- 3- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية، (تريب ثلاثة أيام ويوم استراحة) بالنسبة لعينة البحث.
- 4- مدة الوحدة التدريبية الواحدة تتراوح من (40-50) دقيقة.
- 5- الشدة المستخدمة: من 50-70 %.
- 6- التكرارات: 15×8×6×4×15.

طريقة القياس: يقف المفحوص معتدل والذراعان على الجانبين بحيث تكون الكفان في مواجهة الكتفين، مع ملاحظة ان يكون الجزء العلوي من الجسم عارياً من الملابس تماماً، يقوم المحكم بتحديد النقطة التي تقع فوق (حلمتي صدر المفحوص بقليل) ويقوم بلف شريط القياس حول المفحوص بشكل دائري مع ملاحظة ان المفحوص في حالة (شهيق) مع كتم النفس أيضاً ويجب ان تقاس عضلات الصدر في حالة الارتخاء ومن دون شد عضلي، مع ضرورة أبعاد الذراعين قليلاً عن الجذع حتى يتمكن المحكم من القياس.

5- قياس محيط الفخذ:

أهمية القياس: تكمن في تقدير كثافة الجسم كما يستخدم كمؤشر لكمية الدهون المخزونة في أنسجة الجسم ويستعمل كمؤشر هام للضمور الذي يصيب عضلات الفخذ نتيجة الإصابة.

الأوات اللازمة للقياس: شريط القياس فضلاً عن قلم ملون ومقعد في حالة قياس محيط الجزء الأوسط للفخذ .

طريقة القياس: يقف المفحوص بوضع القدم اليسرى فوق المقعد بحيث تكون الركبة مثنية بزواوية (90 درجة) أو يتخذ وضع الجلوس على المقعد بحيث يكون الجذع في وضع مستقيم والركبة اليسرى مثنية بزواوية (90 درجة) يقوم المحكم بتحديد موقع النقطة التي تتصف الفخذ بين الحد القريب لعظم الردفة والتجعيدة الاربية ثم عمل خط بقلم ملون يبين هذه النقطة، بعد تحديد العلامة التي تبين النقطة للفخذ يقوم المفحوص بالوقوف على القدمين بحيث تكون المسافة بين العقبين حوالي (10 سم) ويكون وزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي، ويقوم المحكم بلف شريط القياس حول الفخذ عند مستوى العلاقة الانترومتريية المنصفة له، مع ملاحظة ان يكون شريط القياس في وضع أفقي، وعند القياس يجب ان يكون شريط القياس ملفوفاً بإحكام حول الفخذ من دون ضغط على الأنسجة الرخوة.

2-6 القياسات والاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات والقياسات القبلية في يوم 2023/12/12، إذ تم إجراء القياسات (الوزن، والطول، ومحيط العضد منقبض، ومحيط الصدر (شهيق)، ومحيط الفخذ، والانجاز، وتم إجراء تحليل (surum

أنها أكبر منها وبالتالي عدم وجود فروق ما بين الاختبارين القبلي والبعدي، بالرغم من وجود فروق في الأوساط الحسابية ولكنها غير محسوسة إحصائياً، أي أن هناك تحسن وأثر بسيط للمنهج التدريبي المستخدم من قبل المدرب.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض المتغيرات الفسيولوجية

نوع المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
اليوريا	mg/dl	28.000	3.333	27.770	3.499	0.976	0.355	غير معنوي
الكرياتين	mg/dl	0.760	0.189	0.832	0.222	2.041	0.072	غير معنوي

* معنوي عند درجة حرية (9)

ومن خلال الجدول (4) أظهرت النتائج للمتغيرات الفسيولوجية (اليوريا، والكرياتين) للمجموعة التجريبية، أن قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (8.196، 4.583) وبمستويات دلالة (0.000، 0.001)، وعند مقارنتها مع مستوى دلالة (0.05) أنها أقل من مستوى الدلالة وبالتالي وجود فروق معنوية ما بين الاختبارين القبلي والبعدي، أي أن هناك تحسن وأثر واضح للمنهج التدريبي المستخدم، وهذا يحقق الهدف والفرض الأول من هذه الدراسة.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للاختبارات البعدية بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) لبعض المتغيرات الفسيولوجية

نوع المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
اليوريا	mg/dl	26.800	3.765	25.180	3.630	8.196	0.000	معنوي
الكرياتين	mg/dl	0.790	0.172	0.960	0.177	4.583	0.001	معنوي

* معنوي عند درجة حرية (18)

ومن خلال الجدول (5) تبين أن هناك فروق معنوية ما بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية للمتغيرات الفسيولوجية (اليوريا، والكرياتين)، إذ كانت قيمتي (ت) المحسوبة لهما بلغت (2.239، 2.819)، إما قيم مستوى دلالة لهما كانت ما بين (0.011-0.038) وهما أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أن الفرق كانت معنوية ولصالح المجموعة التجريبية أظهرت النتائج للمتغيرات الفسيولوجية (اليوريا، والكرياتين) للمجموعة التجريبية، أي أن هناك تحسن وأثر واضح

7-الراحة بين التكرارات: 30-45 ثانية.

8-الراحة بين تمرين وآخر: 1-2 دقيقة.

9-طريقة التدريب التكراري.

10-نوع الحمل المستخدم: تموجي.

2- 8 القياسات والاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات والقياسات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2024/3/12، بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل الباحثان، بالأسلوب والتسلسل الذي أجريت بها القياسات والاختبارات القبلي نفسها، من حيث إجراء التحاليل للدم للمتغيرات (surum Creatine و surum protein)، وكذلك تحليل (urea) بالإدرار، وأجريت التحاليل في مختبر القادسية للتحليلات المرضية في الديوانية، بأخذ مقدار (CC5) من الدم لكل لاعب.

2- 9 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث: استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية في الحقيبة الإحصائية (spss) بإصدار (22) واستعمال القوانين المناسبة للدراسة الحالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الالتواء، اختبار (t-Test) للعينات المترابطة، اختبار (t-Test) للعينات المستقلة، الوسيط).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمتغيرات الدراسة للاعبين بناء الأجسام فئة الشباب:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لبعض المتغيرات الفسيولوجية

نوع المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
اليوريا	mg/dl	27.770	3.499	25.180	3.630	2.239	0.038	معنوي
الكرياتين	mg/dl	0.832	0.222	0.960	0.177	2.819	0.011	معنوي

* غير معنوي عند درجة حرية (9)

من خلال الجدول (3) أظهرت النتائج للمتغيرات الفسيولوجية (اليوريا، والكرياتين) للمجموعة الضابطة، أن قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (0.976، 2.041) وبمستويات دلالة (0.355، 0.072)، وعند مقارنتها مع مستوى دلالة (0.05)

ترتبط بها نسبة اليوريا والتي هي عبارة عن نفايات تشكلت من تفكك البروتينات التي تنتج عن عملية الهدم خلال التدريب العنيف، فكلما زادت نسبة الشحوم قلت عملية هدم البروتينات لان الجسم يعمل على حرق الشحوم أولاً ومن ثم (البروتينات، واليوريا، والكرياتين) وهي عبارة عن نواتج نتروجينية نهائية لعملية الاستقلاب الغذائي، إذ تتوزع في كافة أنحاء الجسم وكلاهما جزيئات صغيرة نسبياً تستعمل لتقييم وظائف الكلية واليوريا، وهي المستلم الرئيسي المشتق من البروتين الغذائي ودوران بروتين الأنسجة، إذ يتم تكسير البروتين لأحماض امينية ويتم لفظ الامين لإنتاج الامونيا، ومن ثم تتحول الامونيا الى يوريا خلال إنزيمات الكبد بينما الكرياتين هو ناتج تقويض او هدم أو الايض الهدمي للكرياتين العضلي ويقصد بالتقويض تكسير المواد الغذائية الرئيسية مثل البروتينات لجزيئات بسيطة عبر طرق مختلفة من التفاعلات الحيوية ويتم خلال هذه العملية الحصول على طاقة.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية) لمحيطات الجسم المدروسة لعينة البحث:

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمحيطات الجسم المدروسة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلية		البعديّة		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	دلالة الفرق
		ع±	س	ع±	س			
محيط العضد (منقبض)	cm	2.282	36.900	2.213	37.700	6.000	0.000	معنوي
محيط الصدر (شهيقي)	cm	2.503	96.600	2.584	97.700	11.000	0.000	معنوي
محيط الفخذ	cm	3.651	63.000	3.725	63.900	9.000	0.000	معنوي
الانجاز	درجة	2.616	8.500	2.043	9.800	2.928	0.017	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

ومن الجدول (6) أظهرت النتائج للقياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث (محيط العضد، محيط الصدر (شهيقي)، محيط الفخذ، والانجاز) للمجموعة الضابطة، قيم (ت) المحسوبة على التوالي (6.000، 11.000، 9.000، 2.928) وبمستويات دلالة ما بين (0.000-0.017) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (9) وبذلك هناك فروق معنوية بين هذه القياسات ولصالح القياسات البعديّة لهذه المجموعة، مما

للمنهج التدريبي المستخدم من قبل المجموعة التجريبية، وهذا يحقق الهدف والفرض من هذه الدراسة.

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية) لبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين بناء الأجسام فئة الشباب:

من خلال الجدولين (4، 3) تبين أن هناك فروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لبعض المتغيرات الفسيولوجية ولصالح البعديّة للاعبين بناء الأجسام فئة الشباب والتي تستخدم تدريبات القوة العضلية وفق قاعدة التدريب الحارق بمصاحبة تناول المكمل الغذائي السيترولين، بينما لم تظهر فروق للمجموعة الضابطة في تلك المتغيرات، ويرى الباحثان سبب ظهور الفروق للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية الى ان استخدام البرنامج التدريبي قد أثر بشكل ايجابي من خلال انخفاض القيم الرقمية للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة بسبب تأثير التدريب المنتظم ولفترات طويلة وحسب الوحدات التدريبية المصممة من قبل الباحثان، والتي عملت على تقليل نسبة الشحوم بالنسبة للمجموعة التجريبية الأمر الذي أدى الى انخفاض (اليوريا) التي ترتبط مستوياتها بزيادة نسبة الشحوم في الجسم لان اليوريا هي عبارة عن نفايات ناتجة من عمليات تفكيك البروتينات، إذ أكد عبد العليم " ان طريقة التدريب المستخدمة تؤثر على نسبة الدهون الموجودة في الجسم " (عبد العليم محمد عبد العليم: 1999، ص92)، و" ان مستوى التمثيل الغذائي بعد النشاط البدني يعتمد على طبيعة التمرين (الشدة) وطول فترة الأداء (الحجم) " (Chris M,2004).

ومن خلال الجدول (5) تبين أن هناك فروق معنوية بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في الاختبارات البعديّة ولصالح المجموعة التجريبية لبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين بناء الأجسام فئة الشباب التي تستخدم تدريبات القوة العضلية وفق قاعدة التدريب الحارق بمصاحبة تناول المكمل الغذائي السيترولين، ويرى الباحثان سبب ظهور الفروق للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية الى البرنامج التدريبي وفق قاعدة التدريب الحارق المصاحب للمكمل الغذائي السيترولين والذي عمل على تقليل نسبة الشحوم بالجسم والتي

حرية (18)، وذلك يدل على عدم وجود فروق معنوية في هذه القياسات البعدية بين هذه المجموعتين (التجريبية، والضابطة)، بالرغم من وجود فروق بسيطة غير محسوسة بالأوساط الحسابية بين هذه المجموعتين ولكن لم تظهر إحصائياً ولصالح المجموعة التجريبية، فيما عدى متغير الانجاز كان أقل في مستوى الدلالة، أي وجود فروق معنوية ما بين المجموعتين في هذه القياسات ولصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على أن هناك تحسن وتطور ملحوظ لهذه المحيطات والانجاز وفق الترتيبات لهذه المجموعة والتي وضعت وفق أسس علمية مدروسة، أي ان هناك أثر بسيط جداً، وبهذا يتحقق الهدف والفرض من هذه الدراسة.

3-4 مناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية) لبعض محيطات الجسم والانجاز للاعبين بناء الأجسام فئة الشباب:

من خلال الجدولين (6، 7) تبين أن هناك فروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية) ولصالح القياسات البعدية والانجاز للاعبين بناء الأجسام فئة الشباب، ويرى الباحثان سبب ظهور الفروق للمجموعة التجريبية الى الزيادة في الأحمال التدريبية التي تربت عليها العينة، مما أدى الى زيادة الشدة العضلية، مما جعل عمل العضلات المشاركة بأقصى قوة ممكنة من خلال استشارة أكبر عدد من الألياف العضلية للإثارة العصبية المتولدة، وان الاستمرار في التدريب على الأحمال العالية لفترة طويلة مما يجعل العضلة تزداد قوة، " يمكن تطوير القوة القصوى باستخدام الترتيبات ذات المقاومات التصاعديّة في منطقة العمل الزائد " (عامر موسى عباس: 2006، ص60). لذا تعد القوة العضلية أهم صفة أو مكون بدني وقدرة فسيولوجية وعنصر حركي بين الصفات الأخرى فهي الدعامة التي تعتمد عليها الحركة أو الممارسة الرياضية، وكذلك في الحياة العامة ويتوقف الانجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة علة مستوى القوة العضلية " (بسطويسي احمد: 1999، ص213)، ويعزو الباحثان التطور الحاصل في تطور محيطات الجسم المدروسة والانجاز الى تأثير التدريب المستمر للبرنامج التدريبي قيد الدراسة لتطوير القوة العضلية وبحوث تكيفات في

يدل على أن هناك تحسن ملحوظ لتدريب المدرب لهذه العينة (المجموعة الضابطة).

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة ومعنوية الفرق للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمحيطات الجسم المدروسة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلية		البعدية		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع±	س	ع±	س			
محيط العضد (منقبض)	cm	2.442	37.200	2.756	38.600	8.573	0.000	معنوي
محيط الصدر (شهيق)	cm	3.212	96.900	2.951	98.600	7.985	0.000	معنوي
محيط الفخذ	cm	3.765	62.800	3.772	64.300	9.000	0.000	معنوي
الانجاز درجة	درجة	2.170	8.600	2.869	12.300	5.410	0.000	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (9)

ومن خلال الجدول (7) أظهرت النتائج للقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث (محيط العضد، محيط الصدر (شهيق))، محيط الفخذ، والانجاز) للمجموعة التجريبية، قيم (ت) المحسوبة على التوالي (8.573، 7.985، 9.000، 5.410) وبمستويات دلالة (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة حرية (9) وبذلك هناك فروق معنوية بين هذه القياسات ولصالح القياسات البعدية لهذه المجموعة (التجريبية)، مما يدل على أن هناك تحسن وتطور ملحوظ لهذه المحيطات والانجاز وفق الترتيبات التي وضعت وفق أسس علمية مدروسة، أي ان هناك أثر كبير لتدريب القوة وفق قاعدة التدريب الحارق، وبهذا يتحقق الهدف والفرض الثاني من هذه الدراسة.

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة بين القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية، والضابطة) في محيطات الجسم المدروسة والانجاز

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة*	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
		ع±	س	ع±	س			
محيط العضد (منقبض)	cm	2.756	38.600	2.213	37.700	0.805	0.431	عشوائي
محيط الصدر (شهيق)	cm	2.951	98.600	2.584	97.700	0.726	0.477	عشوائي
محيط الفخذ	cm	3.772	64.300	3.725	63.900	0.239	0.814	عشوائي
الانجاز درجة	درجة	2.869	12.300	2.043	9.800	2.440	0.038	معنوي

* معنوي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (18)

ومن خلال الجدول (8) أظهرت النتائج للقياسات البعدية لمتغيرات البحث (محيط العضد، ومحيط الصدر (شهيق))، ومحيط الفخذ، والانجاز) للمجموعتين (التجريبية، والضابطة)، قيم (ت) المحسوبة على التوالي (0.805، 0.726، 0.239، 2.440) وبمستويات دلالة تتراوح ما بين (0.814-0.038) وهي أكبر في بعضها من مستوى الدلالة (0.05) عند درجة

3-التدريبات وفق أكسدة الشحوم وبمساعدة المكمل الغذائي (السيترولين) أظهرت لاعبي بناء الأجسام بشكل ممتاز وظهر ذلك من خلال الانجاز النهائي. بعد ما أظهرت النتائج من الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي:

1-التأكيد على استخدام تدريبات القوة وفق التدريب الحارق وبمصاحبة المكمل الغذائي (السيترولين) لما لها من أثر كبير وواضح في تطور وتحسن المتغيرات الفسيولوجية.
2-ضرورة التدريب وفق الأسس العلمية المدروسة وخصوصاً في مجال هذه اللعبة والتي فيها العديد من قواعد التدريب ومنها قاعدة التدريب الحارق التي أثبتت فاعليتها في هذه الدراسة.

3-إجراء دراسات وبحوث مماثلة لإيجاد طرق تدريب حديثة بمصاحبة المكملات الغذائية المفيدة بعيدة عن المضار الجانبية بما ينسجم مع التطور الحاصل في كافة مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي للوصول الى أفضل النتائج وأدقها.

المصادر:

- [1] بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [2] ريسان خريبط وعلي تركي؛ نظريات تدريب القوة: (القاهرة، 2002).
- [3] عامر موسى عباس؛ تنمية القوة القصوى بالعمل العضلي الثابت والمتحرك وأثرها بالنغمة العضلية لدى لاعبي فتيان المصارعة: (رسالة ماجستير غير منشورة، 2006).
- [4] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط2: (القاهرة، دار المعارف، 1992).
- [5] عبد العليم محمد عبد العليم؛ دراسة مقارنة لأثر طريقتي التدريب القفزي والمستمر على تطوير القدرة الهوائية ونسبة الدهن لناشئين المسافات المتوسطة تحت سن (18 سنة): (موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين، 1999).
- [6] قاسم المندلوي واخرون؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية: (بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1989).
- [7] قاسم حسن المندلوي واخرون؛ الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى: (بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990).
- [8] وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).
- [9] وديع ياسين وحسن محمد عبد العبيدي؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب وبحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

العضلات العاملة. إذ يشير (محمد حسن علاوي، 1992) الى انه من المعروف ان الليفة العضلية الواحدة لمبدأ (الكل أو عدمه) وهذا يعني انه إذا وقع أي مؤثر على الليفة العضلية الواحدة أما ان تتأثر بكاملها أو لا تتأثر إطلاقاً، وهذا يعني ان هذا المبدأ لا يسري على عمل العضلة ككل (يستثنى من ذلك عضلة القلب)، أي انه إذا وقع مؤثر على العضلة الواحدة فأنها قد تتأثر بكاملها أو قد يتأثر جزء منها (محمد حسن علاوي: 1992، ص94).

ومن خلال الجدول (8) تبين أن هناك فروق معنوية بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية لبعض محيطات الجسم والانجاز للاعبي بناء الأجسام فئة الشباب، ويرى ان سبب ظهور الفروق بين المجموعتين (الضابطة، والتجريبية) في محيطات الجسم والانجاز ولصالح المجموعة التجريبية يرجع الى المنهج التدريبي وفق قاعدة التدريب الحارق المصاحب للمكمل الغذائي (السيترولين) المعد من قبل الباحثان، وان تدريب القوة من خلال التمرينات ذات الشدة العالية ولفترة طويلة أدى ذلك زيادة القدرة البدنية بشكل متباين بين المجموعتين إذ ان تدريب القوة يزيد من حجم العضلات ونسبة النسيج العضلي بالجسم التي يمكن ان تصل الى (50-55%) من وزن الجسم كله بالنسبة للرياضيين المتخصصين بالأنشطة المرتبطة بالقوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتصل نسبة النسيج العضلي من (60-70%) لدى ممارسي رياضة بناء الأجسام وترتبط زيادة الكتلة العضلية بزيادة القوة القصوى الى زيادة الكتلة العضلية (ريسان خريبط وعلي تركي: 2002، ص52).

4- الخاتمة:

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية:

1-تدريبات القوة على وفق أكسدة الشحوم وبمصاحبة المكمل الغذائي (السيترولين) له الأثر الكبير في تحسن الوظائف الفسيولوجية.

2-تطور كبير في محيطات الجسم (محيط العضد، ومحيط الصدر(شهيق)، ومحيط الفخذ) نتيجة التدريبات على وفق أكسدة الشحوم وبمساعدة المكمل الغذائي (السيترولين).

[15]Chris M: Does Exercise affect resting metabolism ? www.

American College of sport medicine, 2004.

[10]محمد إبراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات

الإداء الحركي: (الإسكندرية، منشأ المعارف، 1995).

[11]محمد نصر الدين رضوان؛ المرجع إلى القياسات الجسمية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).

[12]وجيه محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الحكمة للطباعة النشر، 1993).

[13]محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (عمان، دار الفكر العربي، 2000).

[14]محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي، ط12: (القاهرة، دار المعارف، 1992)، ص94.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج للوحدة التدريبية للمدرب

ت	الوقت	اسم التمرين	التكرار
1	45-60 دقيقة	بنج بريس مستوى حديد وسط	8 × 8 × 10 × 12
2		بنج اعلى حديد وسط	8 × 8 × 10 × 12
3		بنج همر مستوي	8 × 8 × 10 × 12
4		بنج دمبلص أسفل	8 × 8 × 10 × 12
5		جمع اسلاك للصدر	8 × 8 × 10 × 12
6		تراي بالجهاز جالس	12 × 12 × 12
7		تراي ببش داون وسط	12 × 12 × 12
8		تراي حيل سلك من الأسفل	12 × 12 × 12

الملحق (2) يوضح نموذج من الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي للباحثان

ت	الوقت	نوع العضلة المستهدفة	اسم التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين تمرين وآخر
1	40-50 دقيقة	عضلات الصدر	بنج بريس مستوى وسط	15×4×6×8×15	30 - 45 ثانية	1-2 دقيقة
2			بنج اعلى وسط	15×4×6×8×15	30 - 45 ثانية	1-2 دقيقة
3			بنج اسفل	15×4×6×8×15	30 - 45 ثانية	1-2 دقيقة
4			جمع فراشة	15×4×6×8×15	30 - 45 ثانية	1-2 دقيقة
5			جمع اسلاك للصدر	15×4×6×8×15	30 - 45 ثانية	1-2 دقيقة
6			نشر دمبلص	15×4×6×8×15	30 - 45 ثانية	1-2 دقيقة
7			ضغط خلفي	15×4×6×8×15	30 - 45 ثانية	1-2 دقيقة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 7, July. 2024

ISSN: 1658- 8452



تأثير تدريبات خاصة وفق أسلوب (البلايومتري-أثقال) في تطوير القوة العضلية للذراعين والساقين

وبعض مهارات عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات

أ.د. حسام سعيد المؤمن¹، أ.د. سناء خليل عبيد²، م.م. أزهار خالد مسير³

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة³

(¹ husamalmuiminh@gmail.com, ² dr.sanamoom@gmail.com, ³ azharkhalid@uomustansiryah.edu.lq)

المستخلص: هدف البحث الى معرفة تأثير تدريبات خاصة وفق اسلوب البلايومتري-أثقال في تطوير القوة العضلية الانفجارية للذراعين والساقين وبعض مهارات عارضة التوازن بالجمناستك للطالبات، لذا كان لمفهوم القوة المتمثلة بالقوة انفجارية للذراعين والساقين وفق متطلبات قدرات التوافق العضلي العصبي في تدريب البلايومتري وتأثيرها وفق هكذا أسلوب في تطوير القوة العضلية وبعض المهارات عارضة التوازن بالجمناستك، تضمنت منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي استخدم فيها الباحثون المنهج التجريبي نو المجموعتين الضابطة والتجريبية والتي تم فيها اختيار مجتمع البحث وعينته بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الثانية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية للعام الدراسي 2024/2023، وقد تم تطبيق المنهج التدريبي للتمرينات وفق الاسلوب (البلايومتري-أثقال) لمدة (8) أسابيع بواقع وحدتين أسبوعيا وتم ضبط المتغيرات أثناء تنفيذ التجربة ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية، ثم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، أما الاستنتاجات كانت المنهج لتمرينات وفق أسلوب (البلايومتري-أثقال) عمل على تطوير القوة العضلية المتمثلة بالقوة الانفجارية للذراعين والساقين والتي أيضاً عملت على تطوير بعض مهارات عارضة التوازن بالجمناستك لأفراد العينة، أما التوصيات التأكيد على تطوير اسلوب التدريب البلايومتري-أثقال في تطوير قدرات ومهارات في رياضة الجمناستك على عينات أخرى وفئات أخرى.

الكلمات المفتاحية: البلايومتري- أثقال - التوازن الثابت والمتحرك- القوة العضلية- الجمناستك.

1- المقدمة:

أداء مهارات عارضة التوازن، ومن هذه الأساليب تدريبات البلايومترى بالأثقال والتي شاع استعمالها بشكل واسع في تدريبات القوة وأنواعها لتطوير مختلف المهارات الرياضية، إذ أكدت (خوله إبراهيم عن هيم وسيل) في أن تطوير القوة الانفجارية وسرعة الأداء يمكن أن تتم من خلال التدريبات التقليدية باستخدام الأثقال، إذا ما استخدمت بمجموعات كبيرة، إذ تمثل أهمية كبرى لتحسين مستوى الأداء وتحسين قدرة الجهاز العصبي العضلي وسرعة الأداء الحركي. (4: 167) وبذلك تكمن أهمية البحث مدى تأثير تدريبات البلايومترى-الأثقال لتطوير القوة العضلية الانفجارية للزراعيين والساقين في أداء مهارات عارضة التوازن في الجمناستك لحركات الرجلين والزراعيين كحركات انفجارية مؤثرة في مهارات الجمناستك لتعزيز التطبيقات العملية لتدريبات القوة الانفجارية للزراعيين والساقين باستخدام تدريبات البلايومترى-الأثقال في مجال التطبيقات العملية لتطوير مهارات عارضة التوازن في الجمناستك لدى أفراد العينة من الطالبات.

مشكلة البحث

وتعددت أساليب تطوير هذه القوة وتناولها العديد من الباحثين والدارسين بإسهاب، ألا ان الباحثين وجدوا ان هناك أسلوباً لم يستخدم في تطوير هذه الصفة البدنية، ألا وهو أسلوب التدريب بتغيير وضع الجسم وتغيير وضع المقاومة عند التدريب، إذ تعد تدريبات القوة بتغيير وضع الجسم والمقاومة من الوسائل التي لم تلق تطبيقاً واسعاً من بعض الباحثين والخبراء والمختصين في مجال التدريب، ومن جانب آخران تدريبات القوة وأنواعها لم تأخذ حجمها الحقيقي في صياغة العملية التدريبية والذي دخل في حيز التطبيق في البحوث والدراسات الحديثة في معظم الألعاب الرياضية ومنها فعالية الجمناستك. ومن ذلك يرى الباحثون في هذه الدراسة وحل المشكلة التي تولدت في أثناء متابعة الدروس مادة الجمناستك، مما حدا بهما إلى الاهتمام بالاتجاه الأول، إذ لم يكن تطبيقه بشكل مكثف من قبل المختصين والباحثين والمدرسين وبما يتلائم وفهم الخصائص الفنية لمهارات الجمناستك وخاصة عارضة التوازن في مهارات الثبات على الأمشاط والدرجة الأمامية على العارضة. ومن ثم الخوض في دراسة دور الزراعيين والساقين عند الطالبات على وفق الأسس المشابهة للأداء لإمكانية تحقيق الشروط المتكاملة التي أعتمدها الباحثون إنها سوف تعزز إتقان المهارات بعد تصميم إعدادات تدريبات خاصة لتطوير هذه الصفة من خلال استخدام تدريبات البلايومترى والأثقال من أجل التعرف على تأثير هذه التدريبات على هذه القوة العضلية والمتمثلة بالقوة الانفجارية للزراعيين والساقين في تطوير مستوى الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة وفق الجانب التدريبي الأفضل تأثيراً على تطور هذا المستوى على

كانت الرياضة ودورها الفعال في جميع مجالات الحياة ومنها الرياضات التي يتم حصد الأوسمة في البطولات الدولية والقارية، وأن الخصائص وأنواع التدريب المستخدمة والتي سنتناول فيها كل علم من العلوم خصائص كل حركة يتم فيها أداء نوع ومحاور المتطلبات لخصائص بمجمل الأداء الحركي لأي مهارة قدرة بدنية لذلك يعد علم التدريب الرياضي التي يتناول العديد من الوسائل والخصائص التدريبية التي من الممكن تطبيقها بشكل ميداني في مجال التدريب الرياضي. وإن متطلبات كل القدرات البدنية والمهارات لأنواع الفعاليات الرياضية يحتاج إلى متطلبات بدنية (قدرات بدنية ومهارية)، وخصائص كثيرة، وعلى المدرب أو المدرس أو المختص إن يكون لديه الإلمام التام بها عند تحديد طوائف التدريب الرياضي، لكون كل مهارة أو قدرة بدنية لها طريقة خاصة في التدريب، مما يؤدي العمل إلى تتميتها لتمكين قدرة الممارس للنشاط الرياضي من القدرة على إتقان فن الأداء الحركي (المهاري)، إذ إن "تنفيذ فن الأداء الحركي الفعال المؤثر بشكل متقن يكون دليل البناء البدني الجيد" (1: 59)، وأيضاً الأداء الحركي يعد (أحد العوامل المهمة التي يتأسس عليها نجاح الأداء للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية لبعض الصفات الخاصة يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية) (2: 34)، لذلك أن الصفات البدنية والمهارات في رياضة الجمناستك لمتطلبات القوة وتأثيرها على مهارات أداء عارضة التوازن والتي يعتمد على اداءات مهارية والتي تعد فيها التمرينات الخاصة والتي لها دور في تدريبات الاسلوب البلايومترى إحدى الوسائل التدريبية لتطوير القوة العضلية التي يمكن استخدامها بمجال واسع لتطوير أنواع القوة والتي تؤدي حتماً إلى إنتاج مختلف الحركات الرياضية وخاصة مهارات عارضة التوازن الحركي الثابت والمتحرك للجمناستك التي يمكن الاستعانة فيها من الناحية الميدانية، لاسيما في مجال التدريب الرياضي لتطوير القوة وتطوير القوة وتطوير المهارات فيها ولتختلف الألعاب الرياضية والتي منها مهارات الجمناستك والحركات المتعددة فيها، إذ يشكل وزن الجسم ذاته مقاومة تتغلب عليها العضلات الداخلية، ولاسيما عند أداء حركة القفز واللف والدوران والتي تحتوي على العديد من الحركات التي تحصل في أجزاء الجسم المختلفة (الزراعيين، والرجلين، والجذع) سواء كانت هذه القوات على الأرض بوزن الجسم أم على حواجز مختلفة الارتفاعات باستخدام الأثقال على مساطب أو على صناديق (3: 34)، أصبحت الطرق والأساليب التدريبية فيما يخص تطوير صفات القوة البدنية كالقوة الانفجارية بشكل خاص في

أثناء الثبات أو الحركة" (5: 424).

-**عارضضة التوازن:** هي واحدة من الأجهزة الأربعة للنساء، أصبحت معروفة وسائدة منذ القدم ومررت بمراحل تطويرية من جانب الشكل والقياسات، فكانت عبارة عن خشبة مغطاة بقماش (15سم) في حين أن مساحتها الحالية (10سم). (6: 225)

-**القوة الانفجارية:** ان القوة الانفجارية هي إحدى أنواع القوة العضلية والتي تعنى بإحداث فعل مؤثر في الجسم بالدفع اللحظي الفعال ضد جسم آخر كالأرض مثلاً ولمرة واحدة، ولهذا فقد أطلق بعض العلماء عليها بالقوة الزمنية والتي تعني استخدام القوة بأقل زمن ممكن والتي تعنى بدفع القوة، إذ تعمل هذه القوة على تغيير سرعة الجسم من لحظة إلى أخرى، وكما هو معلوم ان كمية حركة الجسم تعني الجسم جراه سرعته. (7: 59)

- **البلايومتري:** وهو أسلوب تدريبي يستخدم لتطوير القوة العضلية الانفجارية من خلال الاستثارة للعضلات ويحدث الانقباض اللامركزي المعكوس ويتبعها مباشرة الانقباض المركزي لتحقيق الواجب الحركي (8: 113).

2- منهج البحث وإجراءات الميدانية:

2- 1 منهج البحث: استخدام الباحثون المنهج التجريبي ذو

المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة مشكلة البحث وأسلوب حلها.

2- 2 مجتمع البحث وعينته: كان مجتمع البحث قد تمثل

بطالبات المرحلة الثانية الشعبة (A) دراسة صباحية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- الجامعة المستنصرية والبالغ عددهن (22) طالبة، تم اختيار (16) من مجتمع البحث بصورة عشوائية لتنفيذ عينة المجتمع وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) (8) لكل مجموعة، أما أفراد المجتمع الباقيون تم اختيار (2) للتجربة الاستطلاعية و(4) بسبب كثرة الغياب وقد بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (72.72%) من مجتمع البحث الكلي.

الرغم من المستوى المتواضع في انجاز هذه الفعالية التي تعاني منها الطالبات في دروس الجمناستك وخاصة عارضة التوازن ومهاراتها، ولهذا السبب أهتم الباحثون بشكل جدي بهذا الموضوع لوضع بعض الحلول العلمية لمعالجة هذه المشكلة من خلال تصميم تدريبات القوة الانفجارية للزراعين والساقين على وفق تدريبات البلايومتري وتدرجات الأثقال، ووفقاً لأسس التدريب الرياضي الصحيحة التي تكفل للرياضي تطورها بما يتناسب وطريقة الأداء الفني لأداء مهارة عارضة التوازن بنوعيه الثابت والمتحرك للمهارات قيد الدراسة، وهذا قد يساعد المدرسون والمهتمون بهذه اللعبة العمل على الارتقاء بمقومات هذه اللعبة من الناحية التدريبية والفنية والتي تكفل الوصول بمستوى متطلبات القوة للطالبات إلى أعلى المستويات لتحقيق أعلى أداء مهاري في هذا المجال وفق المتطلبات الخاصة بفعالية الجمناستك وأداء عارضة التوازن للمهارات قيد الدراسة لأفراد العينة.

أهداف البحث:

1- أعداد تدرجات خاصة بأسلوب (البلايومتري-أثقال) لتطوير القوة

العضلية في أداء عارضة التوازن الثابت والمتغير لأفراد العينة..

2- التعرف على تأثير القوة العضلية الانفجارية للزراعين والساقين في

أداء مهارات عارضة التوازن لأفراد العينة.

فرضيات البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبالية والبعدية للقوة

العضلية الانفجارية للزراعين والساقين بأسلوب البلايومتري-أثقال

لأفراد العينة قيد الدراسة.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبالية والبعدية في

بعض مهارات عارضة التوازن باستخدام أسلوب البلايومتري

والأثقال في الجمناستك ولصالح الاختبار البعدي لأفراد العينة.

مجالات البحث:

المجال البشري: مجموعة من طالبات المرحلة الثانية بالجمناستك/كلية

التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية

المجال الزمني: للمدة من 2024/2/12 ولغاية 2024/4/17

المجال المكاني: قاعة الجمناستك- كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة/الجامعة المستنصرية

تحديد المصطلحات

-**التوازن:** هي صفة الاتزان التي يصعب على الإنسان السير أو الوقوف أو

الجلوس بشكل طبيعي، وفقدان هذه الصفة يعود لأمر عدة منها فسيولوجية

أو خلل وظيفي في سلامة الحواس والمخيخ ونتيجة لهذه الحقيقة يعبر التوازن

عن إمكانية تحكم المرء بجسمه في حالته الثابتة والحركية لفترات قصيرة أو

طويلة. وعرف (Ruth) التوازن بالقدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم

مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية مقاسه بالسنتيمتر.

2-4-2 اختبار دفع كرة طبية وزن (2.5 كغم)

باليدين (11: 91):

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين

الأدوات: كرسي بمسند، حبل، كرة طبية زنتها 2,5 كغم، شريط قياس، علامات حديدية أو إعلام.

وصف الأداء:

1- يجلس المختبر على كرسي مثبتاً ظهره بحبل عن طريق زميل وممسكاً الكرة الطبية باليدين.

2- يتم دفع الكرة باليدين للأمام ولأعلى لأبعد مسافة ويعطى المختبر ثلاث محاولات يؤخذ أفضل نتيجة له.

حساب درجات الاختبار: يتم حساب أفضل المحاولات الثلاثة لقياس المسافة من الحافة الأمامية للكرسي وإلى أبعد نقطة تتحركها الكرة على الأرض.

2-5-2 الاختبارات المهارية:

أولاً: الوقوف على مشاط القدم (12: 24):

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت.

الإجراءات: يقون المختبر بالوقوف على الأرض والمشط على الأرض.

الأدوات: ساعة إيقاف

مواصفات الاختبار: يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون قدم الارتقاء، ثم يقوم بوضع القدم الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم خ أيضاً بوضع اليدين في الوسط وعند أعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبيه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبيه الأرض.

التسجيل: تسجل له زمن أفضل زمن من المحاولات الثلاث، وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة لرفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض الأخطاء لأداء وفقد التوازن.

ثانياً : اختبار الدرجة الأمامية على عارضة التوازن:

يؤدي المختبر الجلوس على الأربعة وعلى بداية الخط المرسوم من قبل المدرس ومن ثم أداء الحركة بالدرجة الأمامية يعطى

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات

المستخدمة في البحث:

2-3-1 الوسائل والمعلومات المستخدمة في البحث:

(وسائل جمع المعلومات العربية والأجنبية، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، استمارة تسجيل).

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(بساط جمناستك قانوني، أجهزة مساعدة، ساعة توقيت الكترونية، صندوق، شريط قياس، جهاز لعارضة التوازن).

2-4 الاختبارات الخاصة بالبحث:

2-4-1 الاختبارات البدنية:

الاختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت) (10: 133):

الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين. الأدوات: أرض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط ووقوف اللاعبين، مادة الطباشير.

وصف الاختبار: يغمس المختبر أصابع اليد بالطباشير، ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه بأطراف أصابعه، ويجب ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الزراعين إماماً عالياً ثم إماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها إماماً عالياً مع فتح الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليه العمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

شروط الاختبار:

- عند وضع أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع كتف النراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى في أثناء وضع العلامة إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

- لكل مختبر محاولتان وتسجل أفضلها.

التسجيل: تعد المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن

مهارات عارضة التوازن وفق الشدد وحجوم وراحات بين المجاميع وبين التكرارات إذ تضمن البرنامج للمجموعة التدريبية تمارين القفز باستخدام حواجز ومساطب بارتفاعات مختلفة لشدد مختلفة في استخدام الأثقال إذ تضمنت الوحدة التدريبية وفق خط الزمن (40-45) دقيقة للوحدة التدريبية سواء كانت بالإتقال أو تربيات القفز المنوع التي تضمنت وحدات التدريب للأسلوب البلايومتري لمسارات حركية عند تدريب القوة الانفجارية التي تتناسب مع الأداء المهاري في حركات الجمناستك لمتطلبات أفراد العينة من الطالبات. أما المجموعة الضابطة استخدمت المهارات التقليدية المتبعة.

2- 9 الاختبار البعدي: بتاريخ 16-2024/4/17 تم تنفيذ اختبارات عارضة التوازن والقوة العضلية بعد انتهاء المنهج التدريبي للتمرينات بأسلوب التدريب البلايومترك وفق تم تطبيق الاختبارات البعيدة للتوازن الثابت والمتحرك والقوة العضلية الانفجارية للزراعين والساقين بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي الخاص للتمرينات الخاصة لأسلوب البلايومترك-الأثقال وبنفس طريقة أداء الاختبارات القبالية.

2- 10 الوسائل الاحصائية: تم استخدام الحقيبة الاحصائية spss: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختباري (ت) للعينات المرتبطة والمستقلة، معامل الارتباط البسيط).

للمختبر (3) محاولات تحتسب له أفضل محاولة وبدرجة (10) كمحاولة ناجحة وصحيحة.

2- 6 التجربة الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً وعملياً للباحثين للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابلهم في أثناء إجراء الاختبار (9: 107)، لذا تم إجراء تجربة استطلاعية الاثني بتاريخ 2024/2/15 على اختبار مهارات الجمناستك في عارضة التوازن اختبار الثبات على الأمشاط والحرجة الأمامية على عارضة التوازن على (2) طالبة لغرض التعرف على المشكلات التي يمكن أن تواجه الباحثون أثناء تنفيذ الاختبارات لأجل معالجتها.

2- 7 الاختبارات القبالية: تم تنفيذ اختبارات الاختبارات القبالية الخاصة بمستوى الأداء المهارات الأساسية لعارضة التوازن والقوة العضلية (القوة الانفجارية للزراعين والساقين) من يومي (الثلاثاء والأربعاء) بتاريخ 16-2024/2/17 على عينة البحث قيد الدراسة.

2- 8 البرنامج التدريبي للتمرينات وفق اسلوب التدريب البلايومترك- أثقال: تضمن المنهج التدريبي لتمرينات (16) وحدة تدريبية وبواقع (2) وحدات في كل أسبوع بالاتفاق مع مدرسة المادة وتم البدء بتنفيذ المنهج التدريبي للتمرينات المعد لتربيات البلايومتري - الأثقال بتاريخ 2024/2/18 وتم الانتهاء منه بتاريخ (2024/4/18) الذي نفذته المجموعة التجريبية وقد قام بتطبيقه على العينة بواقع (10) دقيقة إحماء عام و(45) دقيقة للجانب التطبيقي للتمرينات و(5) دقيقة للجانب الختامي، أما المجموعة الضابطة فقد تدربت على المنهج المعد من قبل مدرسة المادة إذ كان عمل المجموعتين بالتناوب على عارضة التوازن وفق تربيات البلايومترك بالإتقال للتمرينات وفق صناديق وحواجز مختلفة الارتفاعات وفق نظام التدريب المرتفع الشدة والطريقة التكرارية، وذلك بسبب وجود عارضة واحدة فقط. وقد استعان الباحثون بعارضة التوازن عن طريق خفض مستوى ارتفاع العارضة إلى أدنى مستوى وذلك للتعويض عن المصطبة المنخفضة لأداء السلسلة وأداء المهارات قيد الدراسة ومن ذلك خضعت المجموعة التجريبية للتمرينات وفق التوازن الحركي المتحرك لتطوير

والدرجة على عارضة الأمامية والقوة العضلية الانفجارية للذراعين والساقين كانت على التوالي (2.14) (2.18) (4.24) (2.18) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي لأفراد العينة.

الجدول (4) يبين المعالم الاحصائية للمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

اختبار التوازن	اختبارات التوازن	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيم (ت) المحتسبة
			ع	س	ع	س	
التوازن الثابت	الثبات على المشاط	ثانية	11.20	1.55	16	2.65	2.14
التوازن المتحرك	الدرجة الأمامية على عارضة توازن	درجة	2.78	1.15	3.43	0.62	2.18
الوثب العمودي (سرجنت)	القوة الانفجارية للساقين	م/سم	23.65	1.22	19.47	0.17	2.24
رمي كرة طبية 2,5 كغم	القوة الانفجارية للذراعين	م/سم	9.10	1.81	8.95	0.15	2.18

من الجدول (4) يتبين قيمة (ت) المحتسبة للاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مهارات العارضة وفق التوازن الحركي للمهارات الثبات على المشاط والدرجة الأمامية على عارضة التوازن والقوة العضلية (الانفجارية للذراعين والساقين)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارين البعديين ولمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يعني تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في المهارات قيد الدراسة، يمكن أعزاء ذلك إلى نجاح الباحثون في عملية تقنين تمارين التوازن المتحرك بأسلوب علمي حقق التحسن الجيد لعينة المجموعة التجريبية فيمهارات التوازن للعارضة لهذا اسلوب التدريب لبلايومترك والأثقال، بمعنى تحقيق الشروط العلمية في عملية تشكيل مكونات الحمل التدريبي منشد الأداء الخاصة بتمارين التوازن المتحرك، وعدد التكرارات المناسبة لهذه الشدد، وهذا يتفق مع ما توصل إليه (الحيالي، 2007) في دراسته بحصول التطور المعنوي في القوة العضلية (الانفجارية للذراعين والساقين) بسبب التقنين العلمي الصحيح للحمل التدريبي في المناهج التدريبية الذي اعتمد على أسس ومبادئ علم التدريب الرياضي فضلاً عن مراعاة القواعد والتي تعدجزءاً من علم التدريب الرياضي مما أدى إلى إحداث التأثيرات التدريبية السليمة لهذه المناهج التدريبية (13: 107) كما أن التركيز على التخطيط العلمي السليم لكافة الجوانب النظرية والميدانية للعملية

3- عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض ومناقشة نتائج اختبارات القوة العضلية الانفجارية للذراعين والساقين ومهارات عارضة التوازن المتحرك والثابت للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث:

الجدول (2) يبين المعالم الاحصائية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبالية والبعدي

اختبارات التوازن	المهارات والقدرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
التوازن الثابت	الثبات على المشاط	ثانية	12.6	3.08	16	2.65	7.71	معنوي
التوازن المتحرك	الدرجة الأمامية على عارضة توازن	درجة	2.86	0.58	3.43	0.62	8.57	معنوي
الوثب العمودي (سرجنت)	القوة الانفجارية للساقين	م/سم	17.45	1.13	19.47	0.17	7.95	معنوي
رمي كرة طبية 2,5 كغم	القوة الانفجارية للذراعين	م/سم	8.8	0.13	8.95	0.15	3.13	معنوي

من الجدول (2) يتضح أن قيمة (ت) المحتسبة للاختبارات مهارات عارضة التوازن الثابت والمتحرك والقوة العضلية (الانفجارية للذراعين والساقين) كانت على التوالي (7.71) (8.57)(7.95)(3,13) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

الجدول (3) يبين المعالم الاحصائية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبالية والبعدي

اختبارات التوازن	المهارات والقدرات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيم (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة
			ع	س	ع	س		
التوازن الثابت	الثبات على المشاط	ثانية	1.11	2.56	11.20	1.55	2.24	معنوي
التوازن المتحرك	الدرجة الأمامية على عارضة توازن	درجة	2.59	0.85	2.78	1.15	2.18	معنوي
الوثب العمودي (سرجنت)	القوة الانفجارية للساقين	م/سم	23.55	0.17	23.65	1.22	4.24	معنوي
رمي كرة طبية 2,5 كغم	القوة الانفجارية للذراعين	م/سم	8.95	0.17	9.10	1.81	2.18	معنوي

من الجدول (3) يتضح أن قيمة (ت) المحتسبة للاختبارات مهارات الأساسية لعارضة التوازن، الثبات على المشاط

وكذلك ملائمة هذه التمارين لأفراد عينة المجموعة التجريبية، وذلك وفق التشابه الكبير بين التمارين المعتمدة في المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحثون، مع سلسلة الأداء الحركي على عارضة التوازن والقوة العضلية (الانفجارية للذراعين والساقين). يتفق أيضاً مع ما أشار إليه (براهيم، 2004) في نفس الخصوص بان " التمرينات المستخدمة بهدف اكتساب الصفات البدنية لتطوير المهارات الخاصة لعارضة التوازن وخاصة استخدام أسلوب سوف يتضمن نفس مسار الحركات التي يتم بها أداء الواجبات البدنية الحركية في الرياضة التخصصية. (14: 30) بمعنى استخدام نوعية التمرين التخصصي في العملية التدريبية الذي يناسب فعالية الجمناستك بشكل عام وجهاز عارضة التوازن بشكل خاص، لذا ينبغي ألا يغيب عن المدرب أو المدرس الرياضي طبيعة الرياضة التخصصية لطلابه، ويقصد بذلك الإعداد البدني الخاص، فالبرنامج التدريبي الناجحة والذي يستطيع أن ينمي الخصائص التي يتطلبه أنواع النشاط الرياضي التخصصي لطلابه كأساس لعملية التدريب (15: 31) فالتمرينات المنتظمة لتمرينات التوازن لحركي في تطوير المهارات لعارضة التوازن والقوة العضلية (الانفجارية للذراعين والساقين) التي تم استخدامها في المنهاج التدريبي وفق أسلوب التمرينات للبوليوميترك والأثقال، قد أدت ربما الى حدوث تناغم وانسجام في العمل ما بين التوازن الحركي والمهارات الأساسية قيد الدراسة.. ما أحدثه المنهج التدريبي في إتقان أداء التمرينات للتوازن الحركي لعارضة التوازن والقوة العضلية (الانفجارية للذراعين والساقين) في أداء هذه المهارات والذي كان دورها ووقتها في بداية الوحدة التعليمية وقت أدائها (45) دقيقة للجانب التطبيقي و (10) دقيقة إحماء عام (5) دقيقة تهدئة وإعادة وضع الجسم إلى حالته الطبيعية. ومن كل هذه الأمور أن جميع المتغيرات مؤثرة وفق الأداء المهاري هو الإحساس بالمكان أو المسافة والتوقيت السليم ومقدار القوة المطلوبة والقدرة على الأداء والتحكم الحركي وفق العمل العضلي والسيطرة عليه (14: 37).

التدريبية كان له الأثر الفعال في حدوث التطور المعنوي لعينة المجموعة التجريبية في مهارات عارضة التوازن والقوة العضلية (الانفجارية للذراعين والساقين). وأن معنوية نتيجة لأتباعه التخطيط العلمي للمنهاج التدريبي المعتمد. فالتدريب المستمر والمنتظم لعينة المجموعة التجريبية والذي استغرق (شهرين متتاليين) بواقع وحدتين تدريبية في كل دورة تدريبية أسبوعية اعتمده الباحثون على عملية التغيير في درجة صعوبة التمرين من خلال الارتفاع التدريجي بعدد تكرارات التمارين البدنية وفق استخدام تمرينات البوليوميتر الأثقال في الجمناستك التدريبي الأسبوعي لمهارة التوازن والقوة العضلية (الانفجارية للذراعين والساقين) من دورة أسبوعية إلى دورة أسبوعية أخرى، بمعنى الزيادة بطريقة تدريجية من خلال فترات زمنية محددة بطريقة علمية تتيح حدوث التكيف وتثبيت الحمل التدريبي طالبات عينة المجموعة التجريبية والذي حقق الارتقاء المطلوب بمستوى المهارات الأساسية قيد الدراسة، وبالتالي فإنه لعب دوراً أساسياً في حدوث التطور المعنوي، ولا بد من الذكر بان تخصيص وحدتين تدريبية خلال دورة الحمل الأسبوعية الواحدة أي تطبيق وحدة تدريبية لتمرينات البوليوميتر الأثقال في التمرينات وفق للتوازن المتحرك والثابت لعارضة التوازن والقوة العضلية (الانفجارية للذراعين والساقين) على طول الفترة الزمنية المخصصة لتطبيق المنهاج التدريبي المعد فضلا عن استخدام فترات الراحة البينية المناسبة بين تكرار وآخر وبين مجموعة وأخرى والتي كانت جميعها كافية لعودة الجسم لحالته الأولية كانت من العوامل التي لعبت دوراً كبيراً في حصول التحسينات الايجابية لتطوير المهارات وفق التوازن المتحرك لطالبات المجموعة التجريبية والتي تفوقت بشكل واضح على طالبات المجموعة الضابطة، وهذا ما يؤكد صحة الفرضين الأول والثاني، ومن الجول (4) يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القلبية والبعدية لعينة المجموعة الضابطة في كافة الاختبارات البدنية وفق المهارات لتمرينات التوازن الحركي المتحرك والثابت لعارضة التوازن، ويمكن أعزاء ذلك إلى عدم كفاية الشروط العلمية للمنهاج المعتمد من مدرس مادة الجمناستك وبالتالي فقد حصل تطور بسيط لعينة المجموعة الضابطة، ولكن هذا التطور لم يرتق إلى مستوى المطلوب.

4- الخاتمة:

توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التي تم التوصل إليها وكما يأتي:

1- حققت التمرينات الاسلوب البلامترك الأثقال تطوراً ملحوظاً للمهارات قيد الدراسة لعارضة التوازن والقوة العضلية (الانفجارية للزراعين والساقين) لأفراد عينة البحث. والتي تفوق فيها المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات قيد الدراسة لأفراد العينة.

2- أثبتت التمرينات وفق اسلوب التدريب البلامترك-أثقال لعارضة التوازن تطور في مستوى الأداء المهارات والقوة العضلية (الانفجارية للزراعين والساقين) لعينة البحث للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي. وفي ضوء الاستنتاجات يوصي الباحثون بما يلي:

1- اعتماد تمرينات البلايومترك الأثقال لمهارة عارضة التوازن في الجمناستك لمدربي الجمناستك باستخدام طريقة التدريب أخرى في تنمية مهارات عارضة التوازن بالجمناستك.

2- التأكيد على اداء السلاسل الحركية على أجهزة الجمناستك مع التركيز على عملية الربط العلمي السليم بين القوة العضلية والأداء المهاري لعارضة التوازن المراد تطويره الضمان تحسين مستوى الأداء المهاري لطالبات الجمناستك.

3- إجراء دراسات أخرى في تطوير مهارات الجمناستك على عينات أخرى .

المصادر

- [1] أياد محمد عبد الله (آخران)؛ نسبة مساهمة أهم الصفات البدنية وعلاقتها بالمستوى الرقمي في القفز العالي بطريقة النغوس (فوسيري): (مجلة التربية الرياضية، بغداد، عدد (22)).
- [2] خولة إبراهيم؛ تأثير تربيئات البلايومترتي والأثقال-بالأسلوب الدائري في تطوير القوة الانفجارية والإنجاز لقذف الثقل: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2001).
- [3] سيد عبد المقصود؛ نظريات تدريب القوة، فسيولوجيا تدريب القوة: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996).
- [4] صريح عبد الكريم؛ محاضرة مؤتفة لطلبة الدكتوراه، جامعة بغداد، 2005.
- [5] صريح عبد الكريم الفضلي؛ التحليل البايوميكانيكي لبعض متغيرات الأداء بالوثبة الثلاثية وتأثيره في تطوير الإنجاز: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1997).

- [6] طلحة حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).
- [7] طلحة حسام الدين (آخرون)؛ علم الحركة التطبيقي، جزء 2، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1994).
- [8] عبد العزيز أحمد؛ تدريب الأثقال: (القاهرة، مركز الكتب للنشر، 1996).
- [9] محمد صبحي حسانين؛ التقييم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- [10] البدري أحمد الهادي؛ وضع معايير قياسية واختبارات مقننة لعناصر اللياقة البدنية خاصة بلاعبي الجمناستك: (بحث (10) مؤتمر علمي للدراسات والبحوث للتربية الرياضية، الإسكندرية).
- [11] باهي مصطفى حسين؛ العلامات العلمية بين النظرية والتطبيق، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب، 1999).
- [12] مفتي إبراهيم؛ التدريب الرياضي الحديث: (القاهرة، دار الفكر، 2001).
- [13] طلحة حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح أسماء والألقاب العلمية للسادة المختصين بعلم القياس والتقويم وفعالية الجمناستيك الذين عرضة عليهم استمارة البحث

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	مكان العمل
1	أ.د شيماء عبد مطر	تعلم جمناستيك	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.م.د فرهاد يونس نعمان	فلسفة تدريب جمناستيك	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.م.د الهام علي حسون	تعلم جمناستيك	الجامعة المستنصرية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يوضح أنموذج التمرينات المستخدمة بالبحث

- 1-تمريانات القفز بالقدمين القدم الواحدة باستخدام بار حديد وباستخدام المدرجات وبشدد مختلفة وأحجام حسب متطلبات الوحدة التدريبية.
- 2-تمريانات القفز بالقدمين أو قدم واحدة لل صعود على مدرجات حسب شدة التمرين والتكرارات.
- 3-تمريانات بالقفز بالقدمين أو قدم واحدة لحواجز منخفضة نسبياً .
- 4-تمريانات القفز بالقدمين أو واحدة باستخدام الصناديق وباستخدام باررات حديد.
- 5-تمريانات القفز العميق النزول من ارتفاعات مختلفة باستخدام بار حديدي وبشدد مختلفة.





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 7, July. 2024

ISSN: 1658- 8452



دراسة تحليلية للعلاقات الارتباطية لبعض المتغيرات البايوميكانيكية لأداء لاعب النخبة بفعالية الوثب

العالي في العراق

انس محمد عبد الحسين¹ أ.د. احمد وليد عبد الرحمن²

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

الجامعة المستنصرية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹anasmhammed51@gmail.com, ²ahmed_waleed@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: يهدف البحث الى التعرف على قيم بعض المللوات الكينماتيكية لأداء لاعب النخبة بفعالية الوثب العالي في العراق، والتعرف على العلاقات الارتباطية بين بعض المللوات الكينماتيكية لأداء لاعب النخبة بفعالية الوثب العالي في العراق.

ولتحقيق الهدف استخدم الباحثون المنهج الوصفي. بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه يتلاءم وطبيعة المشكلة، اشتمل مجتمع وعينة البحث على لاعب المنتخب الوطني العراقي لألعاب القوى في فعالية الوثب العالي، حسين فلاح، الذي حقق أفضل إنجاز محلي لعام 2021 بارتفاع قدره 2.19 متر. تم اختيار حسين فلاح بطريقة عمدية، مما يجعله يشكل نسبة 100% من مجتمع البحث. واعتمد البحث على ست محاولات قام اللاعب بأدائها كعينة للدراسة، وتم إجراء الاختبار والتصوير الفيديوي وبعد ذلك تم استخراج المتغيرات البايوميكانيكية باستخدام برنامج التحليل (KINOVEA)، وأجريت المعالجات الإحصائية المناسبة، واستنتج الباحثون بان وجود تأثيرات تفاعلية بين متغيرات البحث اتخذت أشكالاً مختلفة من المسارات منها ما هو مباشر ومؤثر في الأداء، وتباينت القيم المحسوبة للمتغيرات الميكانيكية بين المعنوية وغير معنوية في أثرها في المتغير التابع، وبالإمكان إعداد مرجعية داخلية لحساب المتغير التابع من خلال توحيد قياسات جميع المتغيرات الميكانيكية وإيجاد ناتج لها في الوثب العالي، ويوصي الباحثون بضرورة تركيز عملية التدريب في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية التي حققت أعلى تأثير في عملية النهوض والارتقاء والطيران للوثب العالي، إضافة متغيرات أكبر وأوسع لاستخدامها في الكشف عن أولويتها أثناء عملية التدريب الرياضي .

الكلمات المفتاحية: المتغيرات الكينماتيكية - الوثب العالي.

1- المقدمة:

هذه المنافسة تطورا ملحوظا في الأرقام القياسية، فضلا عن تحسين قابلية اللاعبين على رفع المستوى الرقمي والتكنيك لأدائهم، سواء في البطولات العالمية أو المحلية. هذا التطور جعل العديد من المدربين يركزون بشكل كبير على تطبيق قوانين التحليل البيوميكانيكي على الأداء الحركي، لضمان استغلال القابليات البشرية بشكل أحسن وتحقيق أعلى مستوى من الأداء. أن برامج التدريب الرياضي لفعالية الوثب العالي تهدف إلى تحسين المستوى الرقمي للواثين لتحقيق أقصى ارتفاع ممكن. تُعتبر الخصائص الكينماتيكية المؤثرة في فعالية الوثب العالي، مثل سرعة الارتفاع، وقوة الارتفاع، وزاوية الارتفاع، وارتفاع الارتفاع، من العوامل الأساسية التي تؤثر على ارتفاع الوثب. هذه الخصائص هي نواتج المراحل الفنية لهذه الفعالية. لذلك، يجب أن تعتمد البرامج التدريبية على الأساليب العلمية لاستخلاص الحدود المناسبة لقابلية الواثب في كل مرحلة من مراحل تكنيك الفعالية.

تكمُن أهمية البحث في معرفة العلاقات الارتباطية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتحليلها للوقوف على نقاط الضعف والقوة لدى لاعب النخبة بفعالية الوثب العالي في العراق من أجل الاستفاج منها في تطبيق المناهج التعليمية أو التدريبية وعدم الاعتماد على نتائج التحليل النوعي المباشر أو الغير مباشر أو قيم الإنجاز النهائي للوثب العالي، فضلا عن ان المتغيرات الكينماتيكية تختزل الوقت المستغرق على المدربين من خلال مقارنة النتائج الرقمية الأكثر دقة لإمدادهم بالمعلومات، لغرض المساعدة في تشخيص الأهداف بصورة دقيقة ومعالجتها.

مشكلة البحث:

أثناء الارتفاع، يخضع جسم اللاعب لقانون المقذوفات، ثم تأتي مرحلة الهبوط حيث يسعى اللاعب للحفاظ على أكبر قدر ممكن من ارتفاع الوثب. لوحظ وجود ضعف وقصور في أداء مراحل الوثب العالي لدى العديد من اللاعبين في العراق، سواء أثناء التدريب أو التعليم. غالبا ما يعاني اللاعب من صعوبة في تحديد مصدر هذا الضعف أو القصور الذي يؤدي إلى تراجع مستواه، وفي كثير من الأحيان يجد المدرب صعوبة في اكتشاف هذه المشكلات خلال تنفيذ اللاعب لفعالية الوثب العالي، نظرا لصعوبة الأداء. ورغم ذلك، تمكن أحد لاعبي النخبة من تحقيق

شهدت ألعاب القوى تقدماً وتطوراً كبيرين، وذلك بفضل الاستفادة من مختلف العلوم الرياضية، بما في ذلك علم البيوميكانيك. هذا العلم يختص بتحليل الحركات الرياضية ودراسة القوى المؤثرة فيها، ويُقسم إلى فرعين: الكينيتيك، الذي يركز على دراسة القوى المؤثرة في الحركة وأسباب حدوث الأداء الحركي؛ والكينماتيكي، الذي يهتم بوصف الأداء الحركي من الناحية الفيزيائية، باستخدام مفاهيم مثل السرعة والتعجيل والإزاحة. يهدف كلا الفرعين إلى تحليل الأداء الحركي، سواء كان ثابتاً أو متحركاً، من أجل تحقيق أداء متميز في مختلف الفعاليات الرياضية (محمد حسن أبو الطيب: 2002، ص45).

يستخدم التحليل الحركي لتقييم مستوى الأداء الحركي والمهارات الرياضية لدى اللاعبين بدقة متناهية. يتيح هذا التحليل فرصة لدراسة أدق التفاصيل المتعلقة بأداء الفعاليات الرياضية، مما يوضح كيفية أداء اللاعبين. ومن خلاله، يمكن استخراج قيم الملولات الكينماتيكية ومعرفة ارتباطها بالمتغيرات الأخرى، مما يساعد في تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء. يهدف هذا التحليل إلى تحسين الأداء الحركي نحو الأحسن ويسهم أيضاً في تقييم الأساليب الجديدة للأداء الحركي للمهارات الرياضية.

التحليل الحركي يلعب دوراً مهماً في اختبار الاداءات الحركية الصحيحة التي تناسب المستويات العليا من الإنجاز الرياضي. من خلال اكتشاف طرق جديدة لتحليل الحركات الرياضية، يساهم التحليل في تحسين التكنيك الرياضي وحل المشكلات المرتبطة بالعملية التدريبية والتعليمية. يساعد التحليل أيضاً في تشخيص الاداءات الحركية ويقدم إجابات عن العديد من الأسئلة المتعلقة بالإنجاز الرياضي، مما يمكن المدربين من تجنب الأخطاء والحصول على تصور دقيق للحركة (هاشم عدنان الكيلاني، وجهاد احمد الروفوع: 2007، ص82)، يظهر ذلك بوضوح في فعالية الوثب العالي، التي تتطلب مستوى عالٍ من الأداء الفني، إذ حظيت المتغيرات الكينماتيكية المتعلقة بهذه الفعالية باهتمام كبير من قبل الباحثين نظراً لأهميتها في تحقيق الإنجازات العالية والمتقدمة.

منافسة الوثب العالي هي إحدى المسابقات التي تتطلب مواصفات و إمكانيات واستعدادات خاصة لدى اللاعبين. شهدت

يتبعه الباحث لتحديد خطوات بحثه والذي يمكنه من التوصل إلى حل مشكلة البحث (وجبه محجوب: 2002، ص81)، لذا استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية كونه يتلاءم وطبيعة المشكلة.

2- مجتمع البحث وعينته: اشتمل مجتمع وعينة البحث على لاعب المنتخب الوطني العراقي لألعاب القوى في فعالية الوثب العالي، حسين فلاح، الذي حقق أفضل إنجاز محلي لعام 2021 بارتفاع قدره 2.19 متر، تم اختيار حسين فلاح بطريقة عمدية، مما يجعله يشكل نسبة 100% من مجتمع البحث. واعتمد البحث على ست محاولات قام اللاعب بأدائها كعينة للدراسة.

الوسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة
2-3-1 الوسائل جمع المعلومات: (المصادر العلمية العربية والأجنبية)، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الملاحظة والتجريب والاختبار والقياس، المقابلات الشخصية مع الأساتذة والمدرّبين، استمارة تسجيل بيانات عينة البحث، برنامج لتحليل الحركات واستخراج المتغيرات ((KINOVEA)).

2-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث: (ميدان قانوني مع الملحقات لفعالية الوثب العالي، مكتب بلاستيك مع كرسي عدد (1) لوضع الأجهزة والأدوات عليه، حاسبة الكترونية يدوية عدد (1) نوع CASIO، شريط معدني لقياس المسافات والارتفاعات طول (5) متر، مقياس رسم بطول (120) سم) .

2-3-3 الأجهزة المستخدمة في البحث: كاميرا تصوير ذات سرعة (1000) أطار في الثانية عدد (3) نوع Castio Exilim Ex-FHZO وتم استخدام 240 إطار بما يناسب فعالية الوثب العالي، حامل كاميرا ثلاثي عدد (3)، علامات لضبط التكنيك، حاسبة لابتوب نوع DLL 1450 (VOSTRO).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثين بإجراء التجربة الاستطلاعية من غير عينة البحث الرئيسة يوم الخميس بتاريخ 2023/7/20 للتأكد من وضوح التعليمات وطريقة وشروط إجراء الاختبار، وتحديد زمن الاختبار، وكفاءة فريق

أعلى رقم في اجتياز العارضة.

تكمن مشكلة البحث في أن الباحثين لاحظوا وجود اختلاف في مستوى الأداء الحركي بين لاعب النخبة الذي حقق أفضل إنجاز في عام 2021 بارتفاع 2.19 متر، وبين بقية اللاعبين في هذه الفعالية. من خلال دراسة هذا اللاعب باستخدام تقنيات التحليل الحركي الحديثة، يمكن الكشف عن هذه الفروق إن وجدت، والاستفادة من نتائجها.

يعتقد الباحثين أن التحليل البيوميكانيكي يساعد في الحصول على تقدير كمي دقيق لمثلوات الأداء الميكانيكي من خلال قيم رقمية تعكس مقدار هذا التغير لدى اللاعب. هذه القيم ليست مجردة تماماً، بل يمكن الاستفادة منها في العملية التدريبية أو التعليمية. إلا أن تعدد المثلوات الميكانيكية قد يجعل استخدامها صعباً في بعض الأحيان، مما يبرز أهمية توظيف النتائج المستخلصة من التحليل الحركي وفهم العلاقات الارتباطية بينها. يوصي الباحثان بالاعتماد على القياس المباشر بدلاً من القياسات غير المباشرة المستندة إلى التصوير لتحقيق دقة أكبر.

أهداف البحث:

التعرف على قيم بعض المثلوات الكينماتيكية لأداء لاعب النخبة بفعالية الوثب العالي في العراق.

التعرف على العلاقات الارتباطية بين بعض المثلوات الكينماتيكية لأداء لاعب النخبة بفعالية الوثب العالي في العراق.

فرض البحث:

هناك بعض العلاقات الارتباطية ذات الدلالة المعنوية في بعض المتغيرات الكينماتيكية للاعب النخبة بفعالية الوثب العالي في العراق .

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعب المنتخب الوطني العراقي لفعالية الوثب العالي (حسين فلاح).

المجال الزمني: من 2023/4/5 الى 2024/7/17 .

المجال المكاني: ملعب المدارس التخصصية/وزارة الشباب والرياضة، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: إن منهجية البحث هي الأسلوب الذي

الجسم من لحظة بدء الخطوة الأخير الى لحظة أول مس للقدم مع المنصة
2-4-2 تحديد المتغيرات البايوميكانيكية وكيفية قياسها: من أجل تحديد أهم المتغيرات البايوميكانيكية المؤثرة في فعالية الوثب العالي، وبعد الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة، وإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين بمجال علم البايوميكانيك والعباب القوي، وبالاتفاق مع المشرف تم تحديد أهم المتغيرات البايوميكانيكية، إذ تم قياس المتغيرات البايوميكانيكية عن طريق تصوير الأداء الفني لعينة البحث في اختبار فعالية الوثب العالي (الانجاز) وشملت المتغيرات الكينماتيكية بعض (الزوايا، المسافات، الأزمنة، والسرعة) وكما يلي:

2-4-1 المدلولات البايوكينماتيكية المقاسة:

- 1- **زمن الخطوة الأخيرة :** تم قياس زمن الخطوة الأخيرة من خلال متابعة مركز كتلة الجسم من لحظة بدء الخطوة الأخير الى لحظة أول مس للقدم مع المنصة وشكل (1) يوضح ذلك .
- 2- **مسافة الخطوة الأخيرة:** تم قياس مسافة الخطوة الأخيرة من خلال متابعة مركز كتلة الجسم من لحظة بدء الخطوة الأخير الى لحظة أول مس للقدم مع المنصة وشكل (2) يوضح ذلك .
- 3- **سرعة الخطوة الأخيرة:** تم استخراج سرعة الخطوة من خلال تطبيق قانون السرعة بالاعتماد على متغيرات رقم (1، 2) السرعة = المسافة/الزمن .
- 4- **ارتفاع مركز كتلة الجسم لحظة الاستناد الكامل:** تم قياس ارتفاع مركز كتلة الجسم لحظة الاستناد الكامل لقدم فوق المنصة .
- 5- **زاوية الجذع لحظة الاستناد الكامل:** وهي الزاوية المحصورة بين الامتداد الأفقي ومفصل الكتف لحظة الاستناد الكامل على المنصة.
- 6- **زاوية الجذع لحظة نهاية الدفع:** وهي الزاوية المحصورة بين الامتداد الأفقي ومفصل الكتف لحظة نهاية الدفع وترك التماس مع المنصة.
- 7- **زمن انتقال الجذع من استناد كامل الى نهاية الدفع:** وهي

العمل المساعد، والصعوبات التي قد تواجه الباحثين عند إجراء الاختبار، على عينة من لاعبي أندية فئة الشباب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد، قوامها (3) لاعبين. وتوصل الباحثان إلى التالي:

- 1- أماكن وضع آلات التصوير وأبعادها لضمان وضوح الصورة إذ قام الباحث بتغيير القياسات وإبعاد الكاميرات حتى حصل على الصورة الواضحة والمكان المناسب للكاميرات.
- 2- معرفة الأدوات والأجهزة اللازم توفرها لضمان سلمية إجراء التجربة الرئيسية.
- 3- التأكد من صلاحية الملعب والأجهزة والأدوات التي سيتم استخدامها في التجربة الرئيسية.
- 4- الوقوف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثين وفريق العمل عند إجراء الاختبار وكيفية معالجتها أو تلافيها.
- 5- تحديد درجة ومستوى فهم هذه الاختبارات من قبل كادر فريق العمل المساعد الذي يحتاجه الباحثين الوقت المستغرق في تنفيذ الاختبار أو التجربة الرئيسية .



الشكل (1) يوضح قياس زمن الخطوة الأخيرة من خلال متابعة مركز كتلة



الشكل (2) يوضح قياس مسافة الخطوة الأخيرة من خلال متابعة مركز كتلة الجسم من لحظة بدء الخطوة الأخير الى لحظة أول مس للقدم مع المنصة. **2- 5 الوسائل الإحصائية:** بعد الحصول على البيانات الخام تم استخدام نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3- 1 عرض نتائج قيم وصف المتغيرات البايوميكانيكية للوثب العالي وتحليلها:

الجدول (1) يبين القيم الوصفية للمتغيرات البايوميكانيكية للفعالية للوثب العالي

الفرطح	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أعلى قيمة	أقل قيمة	المتغيرات
0.177	1.215	0.0126	0.140	0.16	زمن خطوة الأخيرة قبل من المنصة
1.794-	0.455-	0.024	1.323	1.35	مسافة خطوة الأخيرة قبل من المنصة
0.379-	0.811-	0.705	9.45	10.22	سرعة خطوة الأخيرة قبل من المنصة
0.628-	1.063-	6.668	85.48	91.35	ارتفاع مركز كتلة الجسم لحظة الاستناد الكامل
0.820-	0.140	2.058	98.70	101.70	زاوية الجذع لحظة الاستناد الكامل
2.183-	0.267	2.360	89.67	92.90	زاوية الجذع لحظة نهاية الدفع
1.613	1.044	0.004	0.099	0.108	زمن انتقال الجذع من استناد كامل الى نهاية الدفع
0.077-	0.491	20.87	90.84	123.15	السرعة الزاوية للجذع بين مرحلتي الاستناد والدفع
2.644-	0.107-	3.538	128.81	132.80	زاوية ركبة رجل الاستناد عند الاستناد الكامل
1.627-	0.088-	2.416	93.38	96.40	زاوية ركبة رجل الاستناد لحظة نهاية الدفع

المدة الزمنية للانتقال زاوية الجذع من لحظة الاستناد الكامل الى لحظة نهاية الدفع وترك المنصة.

8- السرعة الزاوية للجذع بين مرحلتي الاستناد والدفع: وتستخرج من خلال حساب عدد الدرجات المقطوعة/الزمن بالاعتماد على متغيرات المستخرجة في الفقرات (5-6-7).

9-زاوية الركبة لرجل الاستناد عند الاستناد الكامل: وهي الزاوية المحصورة بين المدى الأفقي ومفصل الورك لحظة الاستناد الكامل على المنصة، والشكل رقم (10) يوضح ذلك.

10-زاوية الركبة لرجل الاستناد لحظة نهاية الدفع: وهي الزاوية المحصورة بين المدى الأفقي ومفصل الورك لحظة نهاية الدفع وترك المنصة.

11-زمن انتقال ركبة رجل الاستناد من استناد الكامل الى نهاية الدفع: وهي المدة الزمنية للانتقال زاوية الركبة لرجل الاستناد من لحظة الاستناد الكامل الى لحظة نهاية الدفع وترك المنصة.

12-السرعة الزاوية لركبة رجل الاستناد لمرحلتي الاستناد والدفع: وتستخرج من خلال حساب عدد الدرجات المقطوعة/الزمن بالاعتماد على متغيرات المستخرجة في الفقرات (9-10-11).

13-زاوية الاقتراب: وهي الزاوية المحصورة بين الخط الواصل من نقطة اتصال القدم بالأرض الى نقطة مركز ثقل الجسم مع الخط الأفقي وتقاس من الخلف.

14-زمن الأداء الكلي من لحظة التصادم الى لحظة عبور القدمين للحاجز.

2- 3-4 التجربة الرئيسية: بعد إجراء التجربة الاستطلاعية بأشر الباحثين مع فريق العمل المساعد بتطبيق التجربة الرئيسية (الاختبار) في يوم السبت المصادف 2023/7/29 على عينة البحث والمتمثل بلاعب المنتخب الوطني (حسين فلاح) في جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بعد ذلك جرى تسجيل البيانات الخاصة بالعينة تمهيداً لتحليلها واستخراج قيم للمتغيرات الكينماتيكية من خلال برنامج التحليل (KINOVEA)، وتم اعتمد (6) محاولات قانونية ناجحة وبارتفاع الرقم المتحقق في الإنجاز وهو (2.19).

اتجاه يكون التواء ذلك التوزيع، إذ يمكن أن يكون إلى يمين الوسط فيكون موجبا أو إلى يساره فيكون سالبا (Mansfield 1987, P44).

ويتبين من الجدول أن قيم الالتواء كانت عالية لبعض المتغيرات مثل متغير زمن خطوة الأخيرة قبل مس المنصة والذي كان أعلى التواء موجب بقيمة (1.215) يليه متغير زمن الأداء الكلي من لحظة التصادم الى لحظة عبور القدمين للحاجز كالتواء سالب بقيمة (- 1.513) فيما حصل متغير زمن التماس على اقل التواء بقيمة (0.000) يليه متغير زاوية ركبة رجل الاستناد لحظة نهاية الدفع بالاتجاه السالب (-0.088) وتراوحت بقية القيم للمتغيرات فيما بينها .

إما بالنسبة للتفرطح فيعبر عن درجة تراكم البيانات لوسطها أو بمعنى أدق تكرارها في نطاق التوزيع فكلما كان تكرار القيم القريبة من قيمة الوسط أكثر أصبحت قيمة التفرطح موجبة والعكس عندما تتكرر القيم البعيدة عن قيمة الوسط فيصبح التفرطح سالبا (لجنة التأليف والترجمة: 2007، ص17)، ويتضح من الجدول أن قيمة متغير زمن الأداء الكلي من لحظة التصادم الى لحظة عبور القدمين للحاجز قد حصلت على أعلى تفرطح بقيمة (2.034) يليها زمن من لحظة بدء دفع الى لحظة نهاية الدفع بقيمة (1.613) مما يعني أنها قيم متفرطحة حول الوسط فيما بلغت اقل قيمة تفرطح للمتغيرات زمن خطوة الأخيرة قبل مس المنصة بقيمة (0.177) أي أنها لم تتجاوز قيمة (±1) مما يعني أنها قيم مدببة تستبعد عن الوسط وهذا ما يؤيده قيمة معامل الاختلاف لكل منهما .

أن استخدام علم التحليل الحركي هو من ضروريات دراسة الحركة، كون ان هناك عوامل عديدة يؤثر منها سلبا ومنها ايجابيا في الحركية فهنا تبرز أهمية تحديد العوامل الايجابية التي تساعد على اداء وبلوغ الهدف المرجوا من خلال جهد اقل وبطريقة ميكانيكية تتناسب وطبيعة ذلك الأداء، والحد قدر الإمكان من تأثير القوة السلبية من خلال تغير أوضاع الجسم وأتباع المسار الصحيح قدر الإمكان فنجد إن مقدار القوة المستخدمة لاكتساب جسم سرعة معينة تختلف باختلاف وضع الجسم قبل استخدام القوة وهذا ما يفسر لنا أهمية الحركات التمهيدية في كثير من الفعاليات الرياضية(سمير مسلط

1.613	1.044	0.004	0.099	0.108	0.095	زمن انتقال ركبة رجل الاستناد من استناد الكامل الى نهاية الدفع
0.647-	0.829-	0.772	13.82	14.50	12.59	السرعة الزاوية لركبة رجل الاستناد لمرحلي الاستناد والدفع
1.462-	0.458-	1.849	51.45	53.60	48.90	زاوية الهرب
1.751-	0.136-	0.008	0.076	0.087	0.066	زمن من لحظة التصادم الى لحظة الاستناد الكامل
1.613	1.044	0.004	0.099	0.108	0.095	زمن من لحظة بدء دفع الى لحظة نهاية الدفع
0.047-	0.330-	0.006	0.175	0.183	0.166	زمن الكلي للاستناد والدفع
2.034	1.513-	0.029	0.883	0.908	0.829	زمن الأداء الكلي من لحظة التصادم الى لحظة عبور القدمين للحاجز

في ضوء البيانات المستخرجة لمحاولات اللاعب (حسين فلاح) يبين الجدول (1) قيم مواصفاته في المتغيرات البيوميكانيكية واختبار الوثب العالي من خلال الحصول على نتائج (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء وأعلى قيمة وأقل قيمة، والتفرطح) والتي تمثل طبيعة محاولات اللاعب التي يمكن من خلالها وصف التوزيعات للمتغيرات البيوميكانيكية المدروسة لفعالية الوثب العالي، ولجأ الباحثين لاستخدام أحد مقاييس النزعة المركزية وهو الوسط الحسابي لوصف قيم المتغيرات والتعبير عن قيمها بقيمة واحدة، وللتعرف على مدى دقة الوسط في التعبير عن قيم المتغيرات تم اللجوء إلى أحد مقاييس التشتت (الانحراف المعياري) لغرض تحسس انتشار القيم حول الوسط الحسابي من خلال مقارنة قيمة الانحراف بالوسط . فإذا كان الوسط يمثل البيانات بشكل جيد فان معظم البيانات ستتراكم قريباً من الوسط وبالتالي فإن قيمة الانحراف المعياري تكون صغيرة مقارنة بقيمة الوسط (لجنة التأليف والترجمة: 2007، ص16)، إذ تعد قيم الانحراف المعياري مقبولة عندما لا تزيد عن ربع قيمة الوسط الحسابي (الربيع الأول) (لجنة التأليف والترجمة: 2007، ص17)، يبين الجدول أن قيم الانحراف المعياري لجميع المتغيرات كانت صغيرة مقارنة بالوسط الحسابي وعليه فان الوسط معبر بشكل جيد عن القيم الحقيقية، أي أن المشاهدات المأخوذة من المحاولات الستة للاعب حققت قيم متغيرات مقارنة مما يدل حسن اختيار الوسط كأنموذج للمحاولات.

ولجأ الباحثين إلى مقاييس التوزيع الطبيعي (الالتواء والتفرطح) لوصف خصائص التوزيع التكراري للمتغيرات المدروسة بشكل أكثر شمولية إذ أن استخدامها لا يتعدى حد الوصف، إذ ان الالتواء يصف عدم تماثل التوزيع حول الوسط الحسابي وبأي

الأداء.

2-تباينت القيم المحسوبة للمتغيرات الميكانيكية بين المعنوية والغير معنوية في أثرها في المتغير التابع.

3-بالإمكان إعداد مرجعية داخلية لحساب المتغير التابع من خلال توحيد قياسات جميع المتغيرات الميكانيكية وإيجاد ناتج لها في الوثب العالي.

في ضوء الدراسة التي قام بها الباحثين وما أسفر عنه التحليل الحركي تم وضع بعض التوصيات وهي كالتالي:

1-ضرورة تركيز عملية التدريب في تطوير المتغيرات البايوميكانيكية التي حققت أعلى تأثير في عملية النهوض والارتقاء والظهور للوثب العالي.

2-أضافه متغيرات أكبر وأوسع لاستخدامها في الكشف عن أولويتها أثناء عملية التدريب الرياضي .

المصادر:

[1]سمير مسلط الهاشمي؛ البايوميكانيك الرياضي، ط2: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999).

[2]صريح عبد الكريم وآخرون؛ بايوميكانيكية الوثب والقفز وركض الحواجز والموانع: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2023).

[3]لجنة التأليف والترجمة؛ الإحصاء باستخدام spss، ط1: (حلب، شعاع للنشر والعلوم، 2007).

[4]محمد حسن أبو الطيب؛ التحليل الكينماتيكي للاعبين الوثب الطويل: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن، 2002.

[5]هاشم عدنان الكيلاني، وجهاد احمد الروفوع؛ مسافة الاقتراب وبعض المتغيرات الكينماتيكية كمؤشر للإنجاز الرقمي لمسافة الوثب لدى ناشئ الوثب الطويل:

(بحث منشور مجلة الدراسات، العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، المجلد 34، العدد 1، 2007).

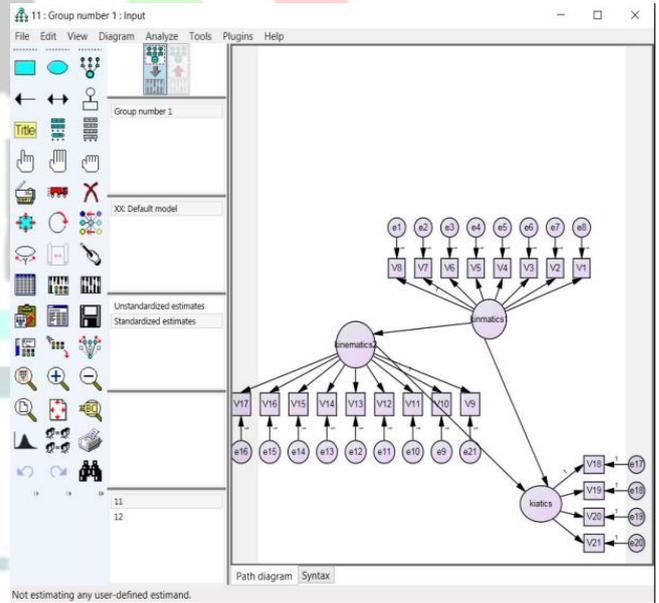
[6]وجيه محجوب؛ البحث العلمي ومنهاجه: (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).

[7] Groeneveld, R. A., & Meeden, G. : Measuring Skewness and Kurtosis, The Statistician, Wiley ,Vol (33),no(4), 1984.

[8]Mansfield ,E: Statistics for Business and Economics. Methods and Applications .3ed ed. W.W. Norton & Company, Inc, New York,1987.

الإنجاز المحلي لتحقيق الطموح بالفوز بوسام أولمبي، إذ نلاحظ أن هناك متغيرات تميز بها المستوى العالمي بالرغم من أن بعض القياسات الجسمية كانت لصالح المستوى المحلي، ألا أنه يظهر أن هناك قدرات بدنية للمستوى العالمي أفضل بكثير من القدرات البدنية للمستوى المحلي قد تفوق بها المستوى العالمي على المستوى المحلي، ولا بد أن يتم التركيز على هذه القدرات لتطوير وتحسين مستوى المتغيرات البايوميكانيكية للمستوى المحلي للارتقاء بها إلى المستوى العالمي، هذا لا يأتي إلا بتكامل تلك القدرات البدنية المتمثلة بالاختبارات الخاصة ليتمكن من اللحاق بركب الأوسمة الأولمبية (صريح عبد الكريم وآخرون: 2023، ص228).

3-4 الموديل الميكانيكي باستخدام برنامج (AMOS):



الشكل (3) يوضح برنامج الإحصاء AMOS الخاص باستخراج بيانات الموديل الميكانيكي

4- الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث وتحليل البيانات إحصائيا التي تم الحصول عليها من خلال التصوير الفيديوي، توصل الباحثين إلى الاستنتاجات التالية:

1-توضح وجود تأثيرات تفاعلية بين متغيرات البحث اتخذت أشكالا مختلفة من المسارات منها ما هو مباشر ومؤثر في

تأثير اسلوب تمارينات الكروس فت (CROSS FIT) في اداء التحركات الهجومية للاعبين المدرسة

التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة

م.م ابتسام هشام جبر¹

الجامعة المستنصرية /كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ lbtesam.husham85@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: تكمن أهمية البحث على استخدام اسلوب تمارينات الكروسفت ومعرفة مدى تأثيرها على اداء التحركات الهجومية بكرة اليد، إذ تضمن مقدمة البحث وأهميته فضلاً عن مشكلة البحث والتي تبلورت حول قلة تركيز المدربين باستخدام تمارينات (CROSS FIT) في الوحدات التدريبية .

إما أهداف البحث فتضمنت، إعداد تمارينات (CROSS FIT) لمعرفة مدى تأثيرها في أداء التحركات الهجومية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة والتعرف على تأثير اسلوب تمارينات (CROSS FIT) في اداء التحركات الهجومية بكرة اليد لعينة البحث بأعمار (12-15) سنة وكذلك التعرف على مدى التطور الحاصل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لأداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث، وأيضاً للتعرف على نسبة نجاح بعض التحركات الهجومية خلال المباريات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وقد افترضت الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اداء التحركات الهجومية بكرة اليد لعينة البحث، وكذلك توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لأداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث، وهناك تباين في نسب نجاح التحركات الهجومية خلال المباريات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

وتضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية، إذ استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدية، إما عينة البحث فتمثلت بلاعبين المدرسة التخصصية بأعمار (12-15) سنة، بعدها تم تحديد أهم الاختبارات اللازمة فضلاً عن استمارة التحليل ل يتم إجراء الاختبارات القبلية، فضلاً عن مباراتين لكل مجموعة لقياس التحركات الهجومية، وبعدها تم تنفيذ التمارينات ضمن الوحدات التدريبية للمنهج الخاص بالمدرسة والذي تضمن (24) وحده تدريبية ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف القبلية، واستخراج البيانات ومعالمتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (Spss) . وتضمنت عرض النتائج للاختبارات القبلية والبعدية، فضلاً عن استخراج نسب نجاح التحركات الهجومية، بعدها قامت الباحثة بمناقشة النتائج بصورة علمية من اجل ضمان تحقيق أهداف وفرضيات البحث. وقد توصلت الباحثة الى عدد من الاستنتاجات والتوصيات فاشتملت مايلي:

1-ان اسلوب تمارينات (CROSS FIT) المعدة تأثير ايجابي في تطوير المهارات الأساسية في كرة اليد .

2-اسلوب تمارينات (CROSS FIT) المعدة وما تحتويه من أهمية في تطوير التحركات الهجومية في كرة اليد .

أما أهم التوصيات فكانت:

1-ضرورة العمل على تطوير اداء اللاعبين لما لها من تأثير ايجابي في تطوير المهارات الأساسية.

2-الاستعانة بالتدريبات الخاصة التي استخدمتها الباحثة في تدريب لاعبي كرة اليد للفئة العمرية (12-15) سنة في المدارس التخصصية في أنحاء العراق كافة .

الكلمات المفتاحية: اسلوب تمارينات (CROSS FIT) - التحركات الهجومية بكرة اليد

1- المقدمة:

التدريبية واعتماد اغلب المناهج المستخدمة على الأدوات والوسائل التقليدية ساهم في تحديد المستوى العام للمهارة، هذا فضلاً عن تلوُّ بعض المدربين في القاعات الرياضية بوضع المفردات التدريبية الفعالة وذلك من خلال الاستفادة من التطور الحاصل في مجال التدريب بما يتناسب مع قدرات الممارسات فضلاً عن استخدام الأجهزة الحديثة في الصالات الرياضية بشكل يتناسب مع متطلبات الممارسات وهدف التدريب المطلوب تحقيقه مما انعكس سلباً على الأداء، مما تقدم نتضح لنا مشكلة البحث والتي تكمن في ان التدريبات المتبعة في معظم قاعات التدريب تعتمد وبشكل كبير على مقدار أداء الفرد للتمرينات المعطاة له دون الاهتمام بعنصر المنافسة والذي يعد عنصراً رئيساً في اسلوب تمرينات (CROSS FIT) الذي يوفر حافزاً مهماً للاستمرارية في الأداء ومن ثم العمل على تطوير مستوى القدرات البدنية للاعبين في الألعاب الرياضية كأساس للعملية التدريبية.

ولكون الباحثة لاعبة كرة يد وبعد اطلاعها على المصادر العلمية الحديثة وكمحاوله علمية من قبلها ارتأت الباحثة دراسة تأثير بين اسلوب تمرينات (CROSS FIT) وتدرينات الأخرى الممارسة في القاعات الرياضية للتعرف على أيهما أكثر فاعلية في تطوير اداء التحركات الهجومية لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة، إذ تأمل الباحثة من خلال تطبيق هذه التدريبات وضع بعض الأسس التي تساعد المدربين على إيجاد أفضل السبل لتطوير القدرات البدنية والحركية لصالح المهارات الهجومية بلعبة كرة اليد.

أهداف البحث:

- 1-إعداد تمرينات (CROSS FIT) لمعرفة مدى تأثيرها في أداء التحركات الهجومية للاعبين المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة.
- 2-التعرف على تأثير اسلوب تمرينات (CROSS FIT) في تطوير اداء التحركات الهجومية بكرة اليد لعينة البحث بأعمار (12-15) سنة
- 3-التعرف على مدى التطور الحاصل بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة لأداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث.

تعد لعبة كرة اليد هي واحدة من الألعاب الفرعية وشهدت تطوراً ملحوظاً في الآونة الأخيرة نتيجة استخدام بعض الأساليب التدريبية الحديثة مثل اسلوب تمرينات الكروسفت وغيرها التي تساعد في تطوير بعض الصفات البدنية والحركية التي تخص المهارة، إذ أدى ذلك الى اهتمام المدربين الى مواكبة التطورات الحاصلة في المستويات العالمية من خلال أتباع برامج تدريبية محدثة، إذ يعد اسلوب تمرينات (CROSS FIT) من التدرينات الحديثة والتي لاقت انتشاراً واسعاً في العالم في الآونة الأخيرة، وذلك بسبب طبيعة التمارين التي تعتمد على التنافس بين شخصين أو أكثر في اداء التدرينات، والتي تختلف اختلاف كبير عن التدرينات الأخرى مثل تدرينات الايرويك وتدرينات الإثقال التي تقتصر على نوع واحد من التدريب، وعدم اعتمادها على مبدأ المنافسة في التدريب كما هو الحال في اسلوب تمرينات الـ (CROSS FIT) والتي تعد التمارين فيها عبارة عن خليط من أنواع التدرينات كافة، واسلوب تمرينات (CROSS FIT) هي ليس برنامج لياقة بدنية متخصص فحسب بل هو محاولة مدروسة لتحسين الكفاءة البدنية في كل من مجالات اللياقة البدنية والتي تتضمن قابلية المطاولة للجهاز التنفسي والقلب والقدرة على المطاولة للعضلات والقوة والمرونة والقدرة والسرعة والتنسيق والبراعة في تغيير الاتجاه والتوازن والدقة ومن هنا تجلت أهمية البحث في التعرف على تأثير اسلوب تمرينات (CROSS FIT) التي تعد الأحدث والأكثر انتشاراً في دول عديدة فضلاً عن عدم استخدام الأساليب والطرائق الحديثة في بعض المهارات الهجومية لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة

مشكلة البحث:

على الرغم من وجود أساليب تدريبية مختلفة لتطوير التحركات الهجومية في كرة اليد إلا اناسلوب تمرينات (CROSS FIT) الأحدث بينها ومن اجلبي ان أفضلية هذا الطريقة التدريبية في تطوير اداء المهارات الهجومية وأداء التحركات الهجومية لدى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة، ان افتقار اغلب الألعاب الرياضية الى البرامج التدريبية ذات الوسائل الحديثة المعتمد على الأسس العلمية في إعداد المناهج

وعدم الحضور الى المدرسة، فأصبح العدد الكلي (26) لاعبا، وقد قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على (6) لاعبين تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث، وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (20) لاعبا كما موضح في الجدول (1).

وقد تم اختيار المدرسة التخصصية لكرة اليد/بغداد للأسباب التالية:

- 1- توفر عينة البحث بعمر (12-15) سنة في هذا المركز.
- 2- تعاون القائمين على المركز مع الباحثة في تنفيذ إجراءات البحث.

الجدول (1) يبين مجتمع البحث والنسب المئوية

النسبة	عدد العينة	العينة
100%	34	المجتمع الكلي
23.53%	8	حراس المرمى + المتغيين
17.65%	6	التجربة الاستطلاعية
58.82%	20	عينة البحث

الجدول (2) يبين عينة البحث ونسبها المئوية

النسبة من العينة	عدد العينة	الفئات العمرية/ المواليد
30%	6	15 سنة
30%	6	14 سنة
30%	6	13 سنة
10%	2	12 سنة
100%	20	المجموع

عدها قامت الباحثة بتقسيم عينة البحث الى مجموعتين ضابطة وتجريبية عشوائيا عن طريق القرعة، فتمثل اللاعبون (15 سنة) ستة لاعبين، و عن طريق القرعة تم وضع (3) لاعبين في كل مجموعة، وهكذا بالنسبة لباقي الأعمار لتصبح كل مجموعة مكونه من (10) لاعبين، ومن ثم أجرت الباحثة التكافؤ بين المجموعتين:

الجدول (3) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المهارية.

المهارة	وحده القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	قيمه sig	النتيجة
		ع	س-	ع	س-			
الطيطبة	ثانية	0.38	29.05	0.40	82.89	0.85	0.40	غير مغوي
التصويب	مره	0.42	2.20	0.67	2.30	0.39-	0.69	غير مغوي
المناول والاستلام	مره	1.72	17.90	1.94	17.70	0.24	0.81	غير مغوي

4- التعرف على نسبة نجاح بعض التحركات الهجومية خلال المباريات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

فرضيات البحث:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في أداء التحركات الهجومية بكرة اليد لعينة البحث .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية لأداء بعض المهارات الأساسية لعينة البحث.
- 3- يوجد تباين في نسب نجاح التحركات الهجومية خلال المباريات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة.

المجال الزماني: الفترة من 2024/2/1-2024/4/1.

المجال المكاني: القاعات الرياضية في المدرسة التخصصية لكرة اليد

تحديد المصطلحات:

-تدريبات (CROSS FIT Exercises): وهي مجموعة من تربيات الأثقال والتمارين السويدية (بوزن الجسم) وبعض الحركات الجمناستيكية وحركات الجماز والبلايومترك ورفع الأثقال الاولمبية والتي تهدف الى رفع مستوى اللياقة البدنية (Cross Fit Training Guide.p.7)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع البحث وعينته: قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المدرسة التخصصية في بغداد ممن هم بأعمار (12-15) سنة كونهم يتدربون بنفس الوقت وبمنهاج متشابهه تقريبا، إذ بلغ عدد مجتمع البحث (34) لاعبا بعد ظروف المدرسة الجديدة، وقامت الباحثة باستبعاد (8) لاعبين منهم (6) حراس مرمى و(2) من اللاعبين لكثرة الغياب

3-4-2 تحديد استمارة تحليل التحركات الهجومية

خلال مباريات كرة اليد: من خلال التحليل الأولي الذي قامت به الباحثة والمراجعة الدقيقة لعدد من المراجع والمصادر العلمية وجد استمارة الملاحظة الخاصة بتحليل التحركات الهجومية في المباراة (ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم: ص571) وهي استمارة مقننة وقد سبق العمل بها، ويتضمن كل محور جانبيين احدهما للمحاولات الناجحة والجانِب الآخر للمحاولات الفاشلة التي يرتكبها الفريق خلال شوطي المباراة لكل تحرك من التحركات الهجومية والتي تم اخذ رأي الخبراء فيها، ومن ثم الطلب من الخبراء ينظر الملحق (3) وضع علامة (✓) للمحاولات الناجحة وعلامة (x) للمحاولات الفاشلة كل على حدة لشوطي المباراة كما مبين في ملحق (3)، وبعد ذلك يتم معالجة البيانات إحصائياً لتحقيق الأهداف التي وضعت من اجلها.

2-4-3 التجارب الاستطلاعية: تعد التجربة الاستطلاعية

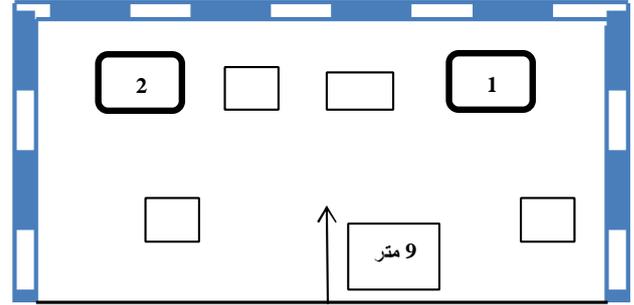
من الأمور المهمة لإجراء أي بحث، إذ من خلالها نستطيع استيضاح عدد من الأمور التي تتحكم بزمن البحث ودقة النتائج المستخرجة، وهي "استطلاع للظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والكشف عن الحلقات الغامضة" (ظافر هاشم إسماعيل: 2012، ص95)، وقامت الباحثة بأجراء تجربتين استطلاعيتين:

2-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى: قامت الباحثة

بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم الأربعاء بتاريخ 2024/1/10 في الساعة العاشرة صباحاً على قاعة المدرسة التخصصية لكرة اليد/بغداد وعلى عينة عددهم (6) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وهم خارج عينة البحث الرئيسية، من أجل معرفة عده أمور مرتبطة بالاختبارات المستخدمة وفريق العمل المساعد، وقد استفادة الباحثة من خلال إجراء التجربة الاستطلاعية بالحصول على المعطيات التالية:

- 1- معرفة إمكانية الفريق المساعد من ناحية الكفاءة والعدد المناسب.
- 2- المدة اللازمة لأجراء الاختبارات المهارية.
- 3- مدى تفاعل العينة مع الاختبارات.
- 4- ملائمة الاختبارات للعينة من حيث الصعوبة.

المربعين من تلك المحاولات الخمس.



الشكل (2) يوضح اختبار التصويب

3- اختبار المناولة والاستلام (ضياء الخياط، نوفل

محمد الحيايلى: 2001، ص495)

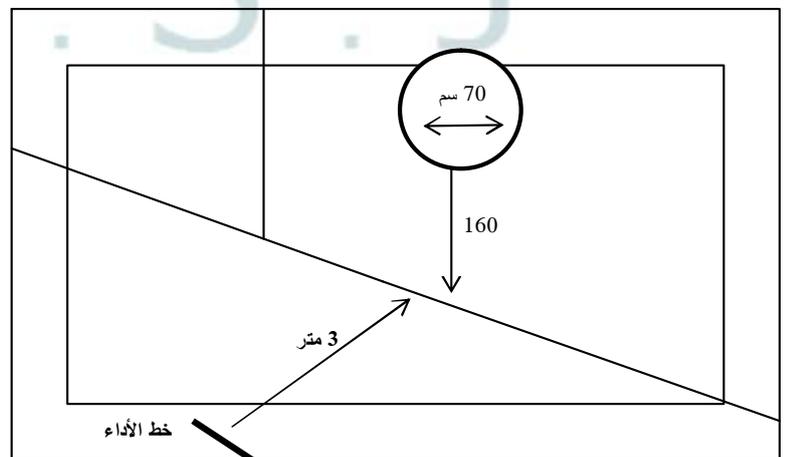
اسم الاختبار: اختبار التمرير.

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة التمرير على الحائط. الأدوات: كرة يد، حائط مستو مرسوم عليه دائرة قطرها (70) سم ترتفع عن الأرض (160) سم، ساعة إيقاف، صافرة.

وصف الأداء: يقف المختبر على بعد (3) متر من الحائط، يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط ضمن حدود الدائرة واستمرار التمرير لأكثر عدد من المرات في زمن (30) ثانية كما في الشكل (3).

الشروط: التمرير ضمن حدود الدائرة من خلف الـ (3) متر كراباجيا من مستوى الكتف واستلام الكرة من خلف الخط المحدد للاستلام.

التسجيل: تحتسب عدد التمريرات الصحيحة في الزمن المحدد (عدد مرات استلام الكرة وهي مرتدة من الدائرة) الكرة الساقطة على الأرض أو الخارجة عن الدائرة لا تحتسب.



الشكل (3) يوضح اختبار المناولة

للمجموعتين.

2-5-2 تطبيق أسلوب تمرينات الكروس فت:

قامت الباحثة بأعداد اسلوب تمرينات الكروس فت لمرحلة الإعداد الخاص مراعيًا الإمكانيات المتوفرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعداده على التجربة الاستطلاعية والأسس العلمية للتدريب الرياضي والى بعض المصادر والمراجع العلمية. بدأت الباحثة بتطبيق التمرينات للفترة من يوم الأربعاء المصادف 2024/2/1 ولغاية يوم السبت المصادف 2024/4/1.

طبقت التمرينات ضمن (24) وحده تدريبيه بواقع ثلاث وحدات تدريبيه في الأسبوع الواحد أيام (الاثنين، الجمعة، السبت)، أي استمر لمدة شهرين كما مبين في ملحق (3).

اشتملت التدرينات المعدة ضمن المنهاج على اسلوب تمرينات الكروس فت وتنمية المهارات والهدف منها تطوير القابلية المهارية للاعبين، وقد مراعاة جميع المتغيرات التي أظهرتها التجربة الاستطلاعية مع الاستفادة من آراء الخبراء والتوجيهات التي أبدوها فيما يخص كتابة وتنظيم مفردات التمرينات فضلا عن آراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي الذين تمت مناقشتهم كلا حسب اختصاصه.

تم مراعاة درجة صعوبة التمرينات استنادا الى التجربة الاستطلاعية فضلا عن الوحدات ال (6) الأولى من المنهاج، لذا تم مراعاة ناحية زمن إجراء التدرينات ودرجه الصعوبة والتكرار.

تم تطبيق التمرينات في بداية القسم الرئيسي الأول من الوحدة التدريبيه، إذ قامت الباحثة بتطبيق التدرينات على العينة بعد إجراء الإحماء العام والخاص من قبل المدربين الخاصين في المدرسة.

تم التدرج بالتمارين بصوره تصاعديه والانتقال من التمارين السهلة الى التمارين الصعبة ومن البسيطة الى المركبة.

تم وضع اسلوب تمرينات الكروس فت في بداية الوحدة التدريبيه، وتعقبها التمرينات القدرات البدنية والحركية مضافا إليه المجهود البدني، ومن ثم التمرينات التي وضعت في آخر الوحدة.

تم تنفيذ التدرينات المختارة بأساليب متنوعه ومتغيرة بشكل

2-4-3 التجربة الاستطلاعية الثانية: قامت

الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم الخميس بتاريخ 2024/1/11 في الساعة العاشرة صباحا، من اجل معرفة مدى ملائمة التدرينات المستخدمة لعينة البحث، فضلا عن درجة صعوبة التدرينات ومعرفة مدى ملائمتها لأفراد عينة البحث وزمن أدائها وذلك بتطبيق عدد من التدرينات التي تم اختيارها بصوره عشوائية على عينة التجربة الاستطلاعية ومن ثم اداء التدرينات و لمعرفة المعوقات التي قد تصاحب ذلك.

2-5 إجراءات التجربة الرئيسية:

2-5-1 الاختبارات القبليه لعينه البحث: قامت الباحثة

بأجراء الاختبارات القبليه على عينة البحث والبالغ عددهم (20) لاعبا بتاريخ 2024/1/18 في قاعة وزارة الشباب والرياضة المركز الوطني لرعاية الموهوبين لكرة اليد/بغداد، للوقوف على المستوى الحقيقي للعينة قبل إجراء تدرينات الكروس فت ولعمل التكافؤ بين أفراد المجموعتين من ناحية اداء المهارات الأساسية للبدء من نقطة شروع واحدة، فضلا عن ذلك قامت الباحثة بتوضيح طريقة اداء الاختبارات للعينة وتسجيل ظروف الاختبارات القبليه بشكل تام للمحاولة في ضبطها عند إجراء الاختبارات البعديه والتي كانت بالتسلسل الآتي:

1-اليوم الأول: يصادف يوم الخميس بتاريخ (1/18) في الساعة ال (3) عصرا، إذ قامت الباحثة بأجراء الاختبارات المهارية القبليه على المجموعة التجريبية.

2-اليوم الثاني: يصادف يوم الجمعة بتاريخ (1/19) في الساعة ال (3) عصرا، تم إجراء الاختبارات المهارية القبليه على المجموعة الضابطة.

3-اليوم الثالث: يصادف يوم السبت بتاريخ (1/20) في الساعة ال (10) صباحا، قامت الباحثة بأجراء مباراة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بمدته (25) دقيقة لكل شوط و الراحة بين الأشواط (5) دقائق.

4-اليوم الرابع: يصادف يوم الأحد بتاريخ (1/21) في الساعة ال (10) صباحا، قامت الباحثة بإعادة المباراة التي أقامها في يوم السبت وبالظروف نفسها، وتم تصوير هذه المباريات لتحليلها واستخراج نسب نجاح وفشل التحركات الهجومية

2- **6 الوسائل الاحصائية:** استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج وقد استخدمت الباحثة: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، T-Test للعينات المستقلة، T-Test للعينات غير المستقلة، النسبة المئوية، نسبة التطور).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 **عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها**
3-1-1 **عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:**

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المهارة	وحده القياس	س- ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	Sig	النتيجة
الطبطبة	ثانية/مسافة	0,67	0,26	7,99	0,00	معوي
التصويب	مره	-0,70	0,48	-4,58	0,01	معوي
المناولة والاستلام	مره/ثانية	-	1,03	-5,51	0,00	معوي

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

المهارة	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
		س-	ع	س-	ع	
الطبطبة	ثانية	29,05	0,38	28,37	0,42	2,39%
التصويب	مره	2,20	2,42	2,90	31,0	31,82%
المناولة والاستلام	مره	17,90	1,72	19,70	1,25	10,06%

مستوى دلالة معوي عندما $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية $(10 - 9 = 1)$

الجدولين (5) و(6) يبين ان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدي، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي لاختبار الطبطبة في الاختبار القبلي (29.05) وانحراف معياري (0.38)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (28.37) والانحراف المعياري (0.42)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق (0.67) والانحراف المعياري للفروق (0.26)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (7.99) وبلغت قيمة sig (0.00)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغ (0.05) نجد أنها اصغر أي الفرق معوي. أما في مهارة التصويب فبلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.20) وانحراف معياري

مستمر.

-استخدمت الباحثة طريقة التدريب التكراري ومراعاة تكرار كل تمرين حسب درجه صعوبة التمرين وتنوع الواجب الحركي فيه.

-طبقت الباحثة مبدأ التنوع في التمرينات أي التغير المستمر في التمارين إذ ان تمارين الكروس فت تعتمد على التنوع في الواجب الحركي والتكرار القليل تجنباً لحدوث الملل. تضمنت كل وحدة تدريبية (4) تمارين للتريبات مختلفة من ناحية الأدوات المستخدمة.

-تم حساب درجه صعوبة كل مجموعة تمارين عن طريق الزمن أو المسافة.

2- 3-5 الاختبارات البعدي لعينه البحث: بعد الانتهاء

من تنفيذ تربيبات الكروس فت (24) وحدة تدريبية، قامت الباحثة بإعادة تطبيق الاختبارات المهارية في تاريخ 2024/4/1 مع إجراء نفس البطولة بين الفرق المتبارية في الاختبارات القبلية لقياس التحركات الهجومية بكرة اليد، وعلى القاعدة والظروف نفسها وإجراءات وشروط الاختبارات القبلية وبمساعدة الفريق المساعد نفسه لضمان ضبط كل المتغيرات الدخيلة على البحث وتمت الاختبارات البعدي بالتسلسل التالي:

1- **اليوم الأول:** يصادف يوم الجمعة بتاريخ (3/28) في الساعة الـ (3) عصراً، إذ قامت الباحثة بأجراء الاختبارات المهارية البعدي على المجموعة التجريبية.

2- **اليوم الثاني:** يصادف يوم السبت بتاريخ (3/29) في الساعة الـ (3) عصراً، تم إجراء الاختبارات المهارية البعدي على المجموعة الضابطة.

3- **اليوم الثالث:** يصادف يوم الأحد بتاريخ (3/31) في الساعة الـ (10) صباحاً، قامت الباحثة بأجراء مباراة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية بمدة (25) دقيقة لكل شوط والراحة بين الأشواط (5) دقائق.

4- **اليوم الرابع:** يصادف يوم الاثنين بتاريخ (4/1) في الساعة الـ (10) صباحاً، قامت الباحثة بإعادة المباراة التي أقمها في يوم الأربعاء وبالظروف نفسها، وتم تصوير هذه المباريات لتحليلها واستخراج نسب نجاح وفشل التحركات الهجومية للمجموعتين.

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة

للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

3-2-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة

للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المهارة	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
		ع	س-	ع	س-	
الطبخية	ثانية	0,40	28,89	0,14	27,14	6,45%
التصويب	مره	0,67	2,30	0,51	3,60	56,52%
المناولة والاستلام	مره	1,94	17,70	1,66	22,90	29,38%

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للفروق وقيم (ت) المحسوبة والدلالة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المهارة	وحده القياس	س- ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	Sig	النتيجة معنوي
الطبخية	ثانية	1,75	0,49	11,20	0,000	معنوي
التصويب	مره	-1,30	0,67	-6,09	0,00	معنوي
المناولة والاستلام	مره	-5,20	1,54	-10,61	0,000	معنوي

مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (10-9)

الجدولين (7) و (8) يبين ان الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعديّة، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الطبخية (28.89) وانحراف معياري (0.40)، وفي الاختبار البعدي يبلغ الوسط الحسابي (27.14) والانحراف المعياري (0.14)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق (1.75) والانحراف المعياري للفروق (0.49)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (11.20) وبلغت قيمة sig (0.00)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) نجد أنها اصغر أي ان الفرق معنوي.

أما في مهارة التصويب فبلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة التصويب (2.30) وانحراف معياري (0.67)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (3.60) والانحراف المعياري (0.51)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق (-1.30) والانحراف المعياري للفروق (0.67)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-6.09) وبلغت قيمة sig (0.00)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) نجد أنها اصغر أي ان الفرق معنوي.

(0.42)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (2.90) والانحراف المعياري (0.31)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق (-0.70) والانحراف المعياري للفروق (0.48)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.58) وبلغت قيمة sig (0.01)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغ (0.05) نجد أنها اصغر أي ان الفرق معنوي.

إما في مهارة المناولة والاستلام بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (17.90) وانحراف معياري (1.72)، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (19.70) والانحراف المعياري (1.25)، وبلغ الوسط الحسابي للفروق (-1.80) والانحراف المعياري للفروق (1.03)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-5.51) وبلغت قيمة sig (0.00)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة البالغ (0.05) نجد أنها اصغر أي الفرق معنوي.

3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة

للمجموعة الضابطة:

من خلال الجداول السابقة التي تبين نتائج المجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية والبعديّة، تظهر ان هنالك فروق معنوية في نتائج الاختبارات تعزوها الباحثة الى الانتظام بالتدريب والاستقرار دون انقطاع إذ يذكر حنفي محمود "ان الاستمرار بالتدريب يلعب دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي من حيث الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت وآلية الأداء الفني العالي" (حنفي محمود: 1994، ص54)، فضلا عن ان المهارات المستخدمة هي أساسية في لعبة كرة اليد ويستخدمها اللاعبون بكثرة طوال فترة التدريب على منهاج تدريبي المركز مما أدى الى حصول هذا التطور البسيط لمستوى المهارات الأساسية.

(1906، ص32)

وقد أشار (ريسان خريبط، 1991) الى ان الجهاز العصبي هو الذي ينظم القدرات المتحركة عن طريق الاستثارة العصبية بالتدريب ويمكن ان تتقدم الصفات النوعية للإثارة العصبية والتي تحدد اثر التدريب (ريسان خريبط: 1991، ص199).

3-3 عرض وتحليل معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية ومناقشتها:

3-3-1 عرض معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وتحليلها:

الجدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

ومستوى الدلالة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

المهارة	وحده القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	sig	النتيجة
		ع	س-	ع	س-			
الطبطبة	ثانية	28,37	0,42	27,14	0,14	8,67	0,00	معنوي
التصويب	مره	2,90	0,31	3,60	0,51	-3,65	0,00	معنوي
المناولة والاستلام	مره	19,70	1,25	22,90	1,66	-4,86	0,00	معنوي

مستوى الدلالة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية $(10+10-2=18)$

من خلال الجدول (9) والذي يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تبين ان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في مهارة الطبطبة قد بلغ (28.37) وانحراف معياري (0.42) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (27.14) وانحراف معياري (0.14) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.67) وبلغت قيمة sig (0.00) ، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة نجد أنها اصغر من (0.05) أي ان الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في مهارة التصويب فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في مهارة التصويب (2.90) وانحراف معياري (0.31) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (3.60) وانحراف معياري (0.51) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-3.65) وبلغت قيمة sig (0.00) ، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة نجد أنها اصغر من (0.05) أي ان الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية.

إما في مهارة المناولة والاستلام فبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في مهارة المناولة والاستلام (19.70) وانحراف

إما في مهارة المناولة والاستلام فبلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة المناولة والاستلام (17.70) وانحراف معياري (1.94) ، وفي الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (22.90) والانحراف المعياري (1.66) ، وبلغ الوسط الحسابي للفروق (-5.20) والانحراف المعياري للفروق (1.54) ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-10.61) وبلغت قيمة sig (0.00) ، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) نجد أنها اصغر أي ان الفرق معنوي.

3-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية:

من خلال الجدولين (7، 8) اللذين يبينان نتائج المجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدية، إذ ظهر ان هنالك تطوراً واضحاً في المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية، وتغزو الباحثة ذلك الى فاعلية التمرينات المستخدمة من الباحثة ضمن المنهج المطبق على العينة التجريبية والتي تحتوي على اسلوب تمرينات الكروسفت، فضلاً عن أنها تتميز بالتنوع والتركيب والتغيير المستمر في الأدوات والحركات إذ " ان التنوع في الأدوات وتمريناتها كل ذلك من شأنه استثارة اللاعبين وزيادة ودافعيتهم نحو التقدم والارتفاع بالمستوى الرياضي " (احمد أمين فوزي: 2008، ص20)، ويؤكد ذلك محمد رضا ومهدي كاظم، (2013)، إذ " يجب على المدربين تعليم الرياضيين مهارات جديدة في اللعبة أو الفعالية الممارسة أو في لعبة أو فعاليات أخرى، لان اداء نفس المهارات والتمارين بالشكل مستمر سوف يؤدي الى ثبات مستوى تحسين التوافق " (محمد رضا، مهدي كاظم: 2013، ص314).

كما ترى الباحثة ان التمرينات المستخدمة كان لها اثر كبير في أحداث الفروق بين الأوساط الحسابية في الجدول (7) كون المنهاج احنوى على اسلوب تمرينات الكروسفت شبيهة بالأداء الحركي فضلاً عن الاستخدام المقنن لتدريبات التوافق المتنوعة والموجهة الى أحداث تطوير في مستوى اداء المهارات، فضلاً عن استخدام مده زمنية ملائمة لأحداث التغييرات على العينة إذ ان التغييرات الناتجة من التدريب معظمها تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6-8 أسابيع" (أبو العلا احمد:

اللاعب الى أداء المهارة بصوره آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمارين المتنوعة والتي تتميز بتغيير الأشرطيات والعوامل الخارجية في أثناء التمارين (مفتي إبراهيم: 1994، ص23). فضلا عن ان التطور الحاصل في أداء مهارات (الطبطة، التصويب، المناولة والاستلام)، يمكن ان يعزوه الباحث الى التنظيم للعملية التدريبية والتي تعطي تأثيرا كبيرا في تطوير مستوى الأداء وحسب قابليات اللاعبين، وينتج ذلك من خلال الأعداد الجيد للتمارين المستخدمة فضلا عن استخدام المستلزمات والأدوات المناسبة يؤدي الى ظهور نتائج ايجابية على المستوى المهاري للاعبين فان " للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيرا كبيرا في نتائج الاختبارات "(محسن علي نصيف: 2000، ص25)، وان " المستوى الذي يصل إليه اللاعب من ناحية الأداء والانجاز لايمكن ان يتم إلا من خلال تنظيم البرنامج التدريبي المستخدم "(شامل كامل، كاظم الربيعي: ص55). فضلا عن ان التمارين المستخدمة اتسمت بالتنوع والتركيب مما أدى الى زيادة عصري الرغبة والتشويق عند اللاعبين وتحفيز العامل النفسي لدى اللاعبين وهذا ما أكده (إبراهيم جبار شنين) " من الشروط الواجب توافرها بالتمارين يجب أن تكون مختلفة لغرض التأثير الشامل في الجسم والابتعاد عن الملل وبث روح التحدي "(إبراهيم جبار شنين: 2011، ص29).

3-4 عرض نتائج التحركات الهجومية وتحليلها ومناقشتها:

3-4-1 عرض نتائج التحركات الهجومية للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (10) يبين المحاولات الكلية للتحركات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة

المحاولات	القطع والحجز	تغيير المراكز	الاندفاع المتوازي	المناولة المزبوجة
المحاولات الكلية	18	28	31	20
المحاولات الناجحة	8	13	16	9
نسبة النجاح	44.44%	46.43%	51.61%	45%
المحاولات الفاشلة	10	15	15	11
نسبة الفشل	55.56%	53.57%	48.39%	55%

معياري (1.25)، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (22.90) وبانحراف معياري (1.66)، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (-4.86) وبلغت قيمة sig (0.00)، وعند مقارنتها بمستوى الدلالة نجد أنها اصغر من (0.05) أي ان الفرق معنوي و لصالح المجموعة التجريبية.

3-2 مناقشة معنوية الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية:

من خلال الجدول (9) يتبين ان هنالك فروقا معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية، وهذه الفروق كانت لصالح المجموعة التجريبية بسبب ايجابية الأوساط الحسابية لهذه المجموعة في الاختبارات كلها، وتعزو الباحثة ذلك الى اسلوب تمرينات الكروسفت التي أدخلت على منهج المجموعة التجريبية التي أحدثت هذا الفارق في نتائج المهارات الأساسية ويؤكد ذلك كلا من (طه إسماعيل، عمرو أبو المجد، إبراهيم شعلان، 1989) من ان "تنمية المهارات الحركية يكون دائما مرتبطة برفع مستوى القدرات التوافقية كما يعد وجود القدرات التوافقية عاملا سهلا لتنمية المهارات "(طه إسماعيل واخرون: 1989، ص158-159)، وترى الباحثة ان استخدام اسلوب تمرينات الكروسفت في تدريب المهارات كان لها الأثر الكبير في تطوير المهارات الأساسية قيد البحث، إذ ان استخدام وسائل مساعدة حديثة في التدريب كان لها الأثر الكبير والواضح من خلال التأكيد على اداء المهارات بأشكال وأوضاع مختلفة ومتغيرة أدت الى حصول تكيف لدى اللاعبين في أداء المهارات، فضلا عن ذلك فأن الباحث قام باعتماد تمارين خاصة بأداء المهارات وعلى وفق الأساليب العلمية الصحيحة وتميزت باستخدام أدوات متنوعة وان لاعب كرة اليد يحتاج الى المهارات الأساسية الهجومية والتي تصل باللاعب الى مرحلة الإبداع.

وقد أحتوى المنهاج على تمارين اعتمدت الربط بين أكثر من مهارة بأوضاع مختلفة في أثناء الأداء والذي كان له الأثر في حدوث تطور لدى اللاعبين في أداء هذه المهارات، كما ان التمارين كانت ملائمة للاعبين من ناحية التكرارات ودرجة الصعوبة والراحة المناسبة بما يتناسب مع قدرات اللاعبين وهذا ما أكده (مفتي إبراهيم، 1994) " إذ من الضروري ان يصل

الكلية فيه (21) محاولة، شكلت الناجحة منها (11) محاولة وبنسبة نجاح (52.38%) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (10) محاولة وبنسبة فشل (47.62%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الثاني الذي تضمن (تغيير المراكز) وبلغت المحاولات الكلية فيه (29) محاولة، شكلت الناجحة منها (14) محاولة وبنسبة نجاح (48.28%) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (15) محاولة وبنسبة فشل (51.72%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الثالث الذي تضمن (الاندفاع المتوازي) وبلغت المحاولات الكلية فيه (34) محاولة، شكلت الناجحة منها (18) محاولة وبنسبة نجاح (52.94%) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (16) محاولة وبنسبة فشل (47.06%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الرابع الذي تضمن (المناوله المزبوجة) وبلغت المحاولات الكلية فيه (23) محاولة، شكلت الناجحة منها (12) محاولة وبنسبة نجاح (52.17%) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (11) محاولة وبنسبة فشل (47.83%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

3-4-2 عرض نتائج التحركات الهجومية للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (12) يبين المحاولات الكلية للتحركات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية

المحاولات	القطع والحجز	تغيير المراكز	الاندفاع المتوازي	المناوله المزبوجة
المحاولات الكلية	19	26	30	19
المحاولات الناجحة	9	13	14	10
نسبة النجاح	47.37%	50%	46.67%	52.63%
المحاولات الفاشلة	10	13	16	9
نسبة الفشل	52.63%	50%	53.33%	47.37%

الجدول (12) يبين المحاولات الكلية للتحركات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي، إذ شمل:

المحور الأول الذي تضمن (القطع والحجز) وبلغت المحاولات الكلية فيه (19) محاولة، شكلت الناجحة منها (9) محاولة

الجدول (10) يبين المحاولات الكلية للتحركات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي إذ شمل:

المحور الأول الذي تضمن (القطع والحجز) وبلغت المحاولات الكلية فيه (18) محاولة، شكلت الناجحة منها (8) محاولة وبنسبة نجاح (44.44%) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (10) محاولة وبنسبة فشل (55.56%) مئوية من المجموع الكلي للحجز.

المحور الثاني الذي تضمن (تغيير المراكز) وبلغت المحاولات الكلية فيه (28) محاولة، شكلت الناجحة منها (13) محاولة وبنسبة نجاح (46.43%) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (15) محاولة وبنسبة فشل (53.57%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الثالث الذي تضمن (الاندفاع المتوازي) وبلغت المحاولات الكلية فيه (31) محاولة، شكلت الناجحة منها (16) محاولة وبنسبة نجاح (51.61%) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (15) محاولة وبنسبة فشل (48.39%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الرابع الذي تضمن (المناوله المزبوجة) وبلغت المحاولات الكلية فيه (20) محاولة، شكلت الناجحة منها (9) محاولة وبنسبة نجاح (45%) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (11) محاولة وبنسبة فشل (55%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

الجدول (11) يبين المحاولات الكلية للتحركات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة

المحاولات	القطع والحجز	تغيير المراكز	الاندفاع المتوازي	المناوله المزبوجة
المحاولات الكلية	21	29	34	23
المحاولات الناجحة	11	14	18	12
نسبة النجاح	52.38%	48.28%	52.94%	52.17%
المحاولات الفاشلة	10	15	16	11
نسبة الفشل	47.62%	51.72%	47.06%	47.83%

الجدول (11) يبين المحاولات الكلية للتحركات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي، إذ شمل:

المحور الأول الذي تضمن (القطع والحجز) وبلغت المحاولات

الكلية فيه (32) محاولة، شكلت الناجحة منها (18) محاولة وبنسبة نجاح (56.25%) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (14) محاولة وبنسبة فشل (43.75%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الثالث الذي تضمن (الاندفاع المتوازي) وبلغت المحاولات الكلية فيه (36) محاولة، شكلت الناجحة منها (22) محاولة وبنسبة نجاح (61.11%) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (14) محاولة وبنسبة فشل (38.89%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الأول الذي تضمن (المناوله المزدوجة) وبلغت المحاولات الكلية فيه (25) محاولة، شكلت الناجحة منها (16) محاولة وبنسبة نجاح (64%) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (9) محاولة وبنسبة فشل (36%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

3-4-3 عرض نسب نجاح التحركات الهجومية

للمجموعتين في الاختبار القبلي والبعدي وتحليلها:

الجدول (14) يبين نسب النجاح للتحركات الهجومية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

يبين الجدول (14) نسب النجاح للتحركات الهجومية في

المجموع	الاختبارات	القطع والحجز	تغيير المراكز	الاندفاع المتوازي	المناوله المزدوجة
المجموعة الضابطة	القبلي	44.44%	46.43%	51.61%	45%
	البعدي	52.38%	48.28%	52.94%	52.17%
المجموعة التجريبية	نسبة التطور	27.27%	7.14%	11.11%	25%
	القبلي	47.37%	50%	46.67%	52.63%
التجريبية	البعدي	60.87%	56.25%	61.11%	64%
	نسبة التطور	35.71%	27.77%	36.37%	37.50%

الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، إذ شمل:

المحور الأول الذي تضمن نسبه نجاح (القطع والحجز)، إذ بلغت نسبة النجاح في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (44.44%) مئوية وفي الاختبار البعدي بلغت نسبة النجاح (52.38%) مئوية وبنسبة تطور (27.27%)، إما للمجموعة التجريبية فقد بلغت نسبة النجاح (47.37%) مئوية نسبة النجاح في الاختبار البعدي بلغت (60.87%) مئوية وبنسبة تطور (35.71%).

وبنسبة نجاح (47.37%) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (10) محاولة وبنسبة فشل (52.63%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الثاني الذي تضمن (تغيير المراكز) وبلغت المحاولات الكلية فيه (26) محاولة، شكلت الناجحة منها (13) محاولة وبنسبة نجاح (50%) مئوية، وهي نسبة متساوية مع الفاشلة التي بلغت محاولاتها (13) محاولة وبنسبة فشل (50%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الثالث الذي تضمن (الاندفاع المتوازي) وبلغت المحاولات الكلية فيه (30) محاولة، شكلت الناجحة منها (14) محاولة وبنسبة نجاح (46.67%) مئوية، وهي اصغر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (16) محاولة وبنسبة فشل (53.33%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الرابع الذي تضمن (المناوله المزدوجة) وبلغت المحاولات الكلية فيه (19) محاولة، شكلت الناجحة منها (10) محاولة وبنسبة نجاح (52.63%) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (9) محاولة وبنسبة فشل (47.37%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

الجدول (13) يبين المحاولات الكلية للتحركات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية

المحاولات	القطع والحجز	تغيير المراكز	الاندفاع المتوازي	المناوله المزدوجة
المحاولات الكلية	23	32	36	25
المحاولات الناجحة	14	18	22	16
نسبة النجاح	60.87%	56.25%	61.11%	64%
المحاولات الفاشلة	9	14	14	9
نسبة الفشل	39.13%	43.75%	38.89%	36%

يبين الجدول (13) المحاولات الكلية للتحركات الهجومية والمحاولات الناجحة والفاشلة منها ونسبها المئوية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، إذ شمل:

المحور الأول الذي تضمن (القطع والحجز) وبلغت المحاولات الكلية فيه (23) محاولة، شكلت الناجحة منها (14) محاولة وبنسبة نجاح (60.87%) مئوية، وهي اكبر نسبة من الفاشلة التي بلغت محاولاتها (9) محاولة وبنسبة فشل (39.13%) مئوية من المجموع الكلي للتحرك.

المحور الثاني الذي تضمن (تغيير المراكز) وبلغت المحاولات

اداء التحركات الهجومية ولكن بنسب اقل من نسب المجموعة التجريبية، ويتفق مع ذلك (حنفي مختار، 1994) على أن (مواقف اللعب المختلفة أثناء المباريات تفرض على اللاعبين امتلاك أشكال كثيرة من الاداءات الحركية المركبة لذلك فمن الضروري استخدام الأشكال التدريبية القريبة من المنافسة)(حنفي محمود مختار: 1994، ص94).

3-4-4-2 مناقشة نتائج التحركات الهجومية للمجموعة التجريبية:

من خلال الجداول (12،13،14)، والتي تبين نسب نجاح وفشل التحركات الهجومية في الاختبارات القبليّة والبعدية نلاحظ ان مستوى العينة قد تطور بنسب كبيرة مقارنة مع المجموعة الضابطة، ويعزو الباحث ذلك الى التمارين التوافقية التي تدرت عليها المجموعة التجريبية طيلة (8 أسابيع) وبواقع (3) وحدات أسبوعياً هي التي أحدثت هذا الفرق في نسب نجاح التحركات المذكورة، إذ كانت التمارين تحتوي على حركات مترابطة ومتغيرة وعملت على تهيئة اللاعبين لأداء هذه التحركات ومما أدى الى زيادة القدرة على الربط الحركي، إذ يذكر (ياسر دبور، 1996) ان "المهارات المركبة أو المندمجة هي عبارة عن تكوين مهاري له بناء يتكون من عدة اداءات حركية مترابطة يؤثر كل منهما في الآخر تأثيراً متبادلاً لتحقيق فعل حركي محدد وغالباً ما يكون موجه لتحقيق هدف خططي داخل المواقف التنافسية" (ياسر دبور: 1996، ص64).

وتعزو الباحثة التطورات التي حصلت ايضاً الى استخدامه للأدوات المساعدة المتنوعة والمتغيرة، إذ احتوت الوحدة التدريبية على استخدام أكثر من أداة والتي أدت الى زيادة سرعة الاستجابة لدى اللاعبين وزيادة سرعة التصرف واتخاذ القرار، والذي كان له الأثر الكبير في هذا الفارق وبدوره جعل المجموعة التجريبية أكثر استعداداً لحو المنافسة، فضلاً عن تدرج التمارين من ناحية الصعوبة، ويؤكد (محمد كشك وأمر الله البساطي، 2000) على " أن الاتجاه الحديث في تعليم وتدريب الاداءات المهارية يؤكد على ضرورة دمج هذه الاداءات المهارية لتكوين اداءات مهارية مركبة يتم التدريب عليها مبكراً للاعبين الناشئين قدر الإمكان، حتى يمكن بنائها من خلال التكرارات

المحور الثاني الذي تضمن نسبه نجاح (تغيير المراكز) إذ بلغت نسبة النجاح في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (46.43%) مئوية وفي الاختبار البعدي بلغت نسبة النجاح (48.28%) مئوية وبنسبة تطور (7.14%)، إما للمجموعة التجريبية فقد بلغت نسبة النجاح (50%) مئوية نسبة النجاح في الاختبار البعدي بلغت (56.25%) مئوية وبنسبة تطور (27.77%).

المحور الثالث الذي تضمن نسبه نجاح (الاندفاع المتوازي) إذ بلغت نسبة النجاح في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (51.61%) مئوية وفي الاختبار البعدي بلغت نسبة النجاح (52.94%) مئوية وبنسبة تطور (11.11%)، إما للمجموعة التجريبية فقد بلغت نسبة النجاح (46.67%) مئوية نسبة النجاح في الاختبار البعدي بلغت (61.11%) مئوية وبنسبة تطور (36.37%).

المحور الرابع الذي تضمن نسبه نجاح (المناولة المزدوجة) إذ بلغت نسبة النجاح في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (45%) مئوية وفي الاختبار البعدي بلغت نسبة النجاح (52.17%) مئوية وبنسبة تطور (25%)، وإما للمجموعة التجريبية فقد بلغت نسبة النجاح (52.63%) مئوية نسبة النجاح في الاختبار البعدي بلغت (64%) مئوية وبنسبة تطور (37.50%).

3-4-4-4 مناقشة نتائج التحركات الهجومية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

3-4-4-1 مناقشة نتائج التحركات الهجومية للمجموعة الضابطة:

من خلال الجداول (9، 10، 13)، والتي تبين نسب نجاح وفشل التحركات الهجومية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبليّة والبعدية نلاحظ ان مستوى العينة قد تطور بمستوى جيد، وتعزو الباحثة ذلك الى التمارين والوحدات المنتظمة التي يقوم بها اللاعبون مع المدربين في المدرسة التخصصية طيلة مدة المنهاج (8 أسابيع)، فضلاً عن احتواء المنهج الخاص بالمدرسة على مباريات في نهاية الوحدة والتي تتراوح ما بين (10 الى 20) دقيقة في كل وحدة، وهي بدورها تعمل على خلق التطور في

2-ساهم اسلوب تمرينات (CROSS FIT) في الارتقاو إحدات تغيرات ملموسة في تطوير بعض المهارات الأساسية ونسبة نجاح اداء التحركات الهجومية بمستوى لاعبي المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة. بناءً على ما تقدم توصي الباحثة بما يأتي:

1-ضرورة الاهتمام اسلوب تمرينات (CROSS FIT) والعمل على وضع مناهج تدريبية تأخذ بنظر الاعتبار تطوير المهارات الأساسية و نجاح اداء التحركات الهجومية للاعبى المدرسة التخصصية.

2-ضرورة أعداد مناهج تدريبية خاصة باستخدام اسلوب تمرينات (CROSS FIT) لكافة المراحل العمرية ولكلا الجنسين لما لها تأثير في رفع كفاءة اللاعبين وتطوير مستوياتهم .

3-ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام اسلوب تمرينات (CROSS FIT) لمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين.

4-أنشاء مراكز تدريبية متخصصة في مختلف إرجاء العراق لتطوير المهارات الأساسية بكرة اليد باستخدام اسلوب تمرينات (CROSS FIT).

5-تشر الوعي الثقافي لضرورة ممارسة اسلوب تمرينات (CROSS FIT) في المجتمع لما يشكله هذا النوع من التريبات في رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية وتحسين القدرات البدنية والحركية لدى لاعبي المدرسة التخصصية .

6-فتح مراكز تدريبية في مختلف كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها أهمية كبيرة في تطوير اللياقة البدنية والتخلص من التعب والوقاية من الإصابة وإضافة بهجة والمتعة لدى لاعبي كرة اليد.

المصادر:

- [1] أبو العلا احمد؛ حمل التدريب وصحة الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1996)، ص32.
- [2] احمد أمين فوزي؛ سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2008) ص20.
- [3] حنفي محمود؛ مرب كرة القدم، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص54.
- [4] حنفي محمود مختار؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص94.
- [5] ريسان خريبط؛ التحليل البايوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي: (بغداد،

الكثيرة وتتووعها لتشابه ظروف المنافسة، بحيث تدرج صعوبتها لتتناسب خصائص كل مرحلة سنوية ومستويات اللاعبين، وبذلك يستقر أدائها بالنسبة للاعبين وتزيد سرعة ودقة الأداء عند مواجهة المنافسين في المباريات (محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي: 2000، ص77-78).

فضلا عن ذلك المدة المناسبة اسلوب تمرينات الكروسفت ويمكناتها المختلفة من تنوع أشكال التصويب من خلال استعمال الوسائل المساعدة في الوحدة التدريبية بما يلائم الإمكانيات الخاصة للاعبين في تطوير مستوى إديراكهم للزمن أو المكان ضمن الملعب، فضلا عن تطوير التوافق الحركي لدى أفراد هذه المجموعة والذي له تأثير واضح في تطوير مستوى الأداء ودقته، لان "جمالية الأداء وتطوره يتوقف على تطوير العمليات الإدراكية نتيجة لخضوع اللاعبين لتمارين بوسائل تدريبية مساعدة تطور هذه القدرات، الأمر الذي يؤدي إلى تطور إحساسه بالكرة بسبب قوة العمليات العصبية الذي ينتج عنها زيادة إدراكه بالمحيط الخارجي" (محمد حسن علاوي وآخرون: 2003، ص48). فضلا عن ذلك ان التمرينات التي استخدم بها الباحث كرات مختلفة أدت إلى زيادة الإحساس بالكرة والذي أدى إلى زيادة الإحساس بالمهارة إذ ان "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند إلى المعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية" (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: 1987، ص115).

كما تؤكد الباحثة ان اسلوب تمرينات الكروسفت بقدرة الربط الحركي والقدرة على تقدير الوضع والاستجابة والتكيف مع الأوضاع المختلفة، أدت إلى تطور العينة التجريبية من خلال الإحساس بمكان الكرة والزميل والخصم فضلا عن قدرته على تغيير الاستجابة تبعاً للموقف، كل ذلك أدى إلى تطوير التحركات الهجومية المبحوثة خلال المباريات.

4- الخاتمة:

بناءً على ما تقدم تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1-أثرت تمرينات (CROSS FIT) المعدة من قبل الباحثة في تطوير بعض المهارات الأساسية ونسبة نجاح اداء التحركات الهجومية للاعبى المدرسة التخصصية بكرة اليد بأعمار (12-15) سنة .

[6] شامل كامل، كاظم الربيعي؛ المرتكزات الحديثة لكرة القدم: (مؤسسة الممتاز للطباعة والتجليد، ب ت)، ص55.

[7] ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى؛ كرة اليد: (2001)، ص505

[8] ضياء الخياط، عبد الكريم قاسم؛ كرة اليد، ص571

[9] طه إسماعيل وآخرون؛ كرة القدم بين النظرية والتطبيق، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1989)، ص 158- 159.

[10] ظافر هاشم اسماعيل؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم)، (بغداد، دار الكتب والوثائق للنشر، 2012) ص95.

[11] محسن علي نصيف؛ منهج تجريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة باختبارات كوبر للحاكم لكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد، 2000)، ص25.

[12] محمد حسن علاوي وآخرون؛ الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1: (مصر، مركز الكتاب للنشر: 2003)، ص48.

[13] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: (مصر، دار الفكر العربي، 1987)، ص115.

[14] محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي: (مصر، دار الفكر العربي، 1987)، ص115.

[15] محمد حسن علاوي وآخرون؛ الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1: (مصر، مركز الكتاب للنشر، 2003)، ص48.

[16] محمد رضا، مهدي كاظم؛ أسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة، ط1، بغداد، مطبعة دار الضياء، 2013)، ص314.

[17] محمد شوقي كشك، أمر الله أحمد البساطي؛ أسس الإعداد المهارى والخطي في كرة القدم: (الإسكندرية، منشأة المعارف، 2000)، ص77-78.

[18] مفتي إبراهيم؛ الجديد في الإعداد المهارى والخطي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994)، ص23.

[19] ياسر نبور؛ كرة اليد الحديثة: (1996)، ص64.

[20] Cross Fit Training: Guide.p.7

Christian Menschel, Hans Gertstin: Hand ball ,(Berlin, Sport Verlag, 1981), S111.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح استمارة تحليل مستوى الأداء المهاري المباريات

رقم المباراة:

النتيجة:

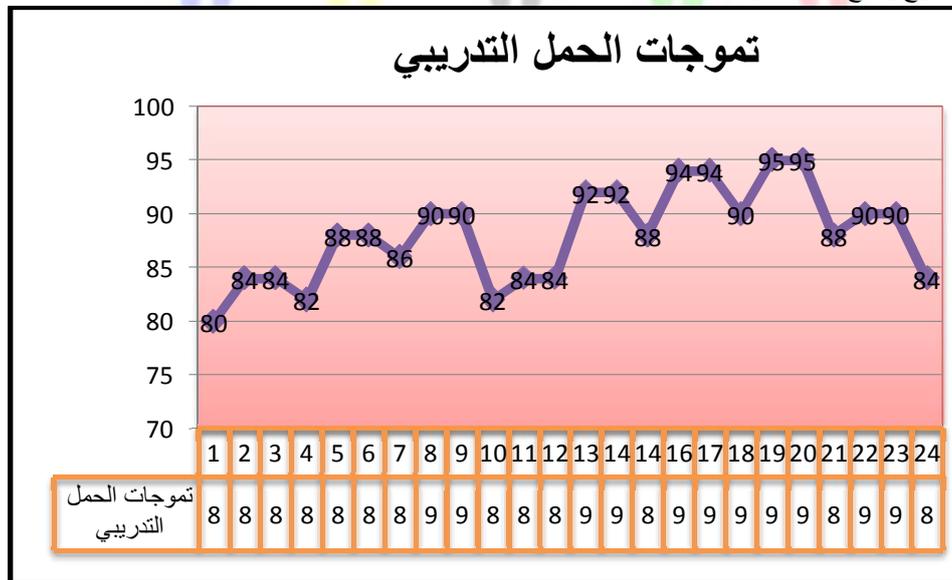
الفريق ب:

الفريق أ:

الفريق	مراحل الهجوم			التشكيلات الهجومية (البناء)				التطبيقات الهجومية (مرحلة الإنهاء)					
	الهجوم الفردي السريع	الهجوم الجماعي السريع	الهجوم المنظم	1:5	2:4	4:2	3:3	القطع والحجز	تغيير المراكز	أحداث التفوق العددي	المناولة المزبوجة	الاندفاع المتوازي	التصويب القريب
	ن	ن	ن					ن	ن	ن	ن	ن	ن
	ف	ف	ف					ف	ف	ف	ف	ف	ف

ت	التمرين	زمن الأداء	المجموع	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع
	القسم التحضيري (الإحماء)	5 د			
1	ركض على جهاز السير المتحرك (Treadmail)	10 دقيقة	1	-	2 دقيقة
2	رمي كرة طبية على الحائط	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
3	من وضع الوقوف الانبساط أرضاً وثني ومد الزراعين ومن ثم الوقوف مرة أخرى	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
4	رفع نقل يد واحدة من الأرض وخفضه	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
5	رفعات نتر اولمبية	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
6	تدوير قرص زنة (5) كغم حول الرأس من وضع الوقوف	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
7	من وضع الوقوف ثني الجسم وحمل القرص الى الأعلى بمد الزراعين عالياً وخفضه ومن ثم حني الجذع ومس القرص الأرض	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
8	مسك النقل باليدين وثني ومد الزراعين ومن وضع الوقوف	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
9	قفزات على صناديق بارنقاع (30) سنتمتر والهبوط	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
10	خطوات عميقة ومس الركبة للرجل الخلفية للأرض	15 ثانية	3	45 ثانية	2 دقيقة
11	تمارين بطن مختلفة	15 ثانية	6	45 ثانية	2 دقيقة
12	الركض على جهاز السير المتحرك (Treadmail) وزيادة السرعة بصورة تدريجية كل دقيقتين	5 دقيقة	-	-	-
	القسم الختامي	5 د			
				تمارين مرونة وتمارين الاسترخاء والتنهئة مع المشي وأخذ الشاي وطرح الزفير	

ملحق (3) يوضح المخطط تموج وتدرج حمل التدريب خلال الوحدات التدريبية



دراسة تحليلية لدور الأعلام الرياضي للحد من الشغب والتعصب في الملاعب الرياضية العراقية

م م حوراء فلاح جلوب¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية¹

(¹ hawraa.falah@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص: هدفت الدراسة هو التعرف إلى دور وسائل الإعلام في نشر الثقافة الرياضية لدى الجماهير الرياضية العراقية، ولتحقيق ذلك أجريت هذه الدراسة على عينة البحث، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملائمته لطبيعة وأهداف الدراسة، لغاية جمع البيانات تم إعداد أداة الدراسة، ونظر الطبيعة المشكلة والأهداف والإجراءات التي استخدمتها الباحثة تم اختيار العينة بالطريقة العمدية والعينة مكونة من (180) فرد مابين (مشجع، ومدرب وأداري، حكم، لاعب، لاعبة) واشتملت أداة الدراسة من خلال الاستبانة على (35) فقرة موزعة على خمسة محاور ثم أظهرت نتائج الدراسة يوثر الأعلام الرياضي العراقي بشكل ايجابي في مكافحة الشغب والعنف في الملاعب الرياضية وكذلك يتفق المدرب واللاعبين على أهمية الأعلام الرياضي في العراق وتعزيز مستوى الوعي لدى الأفراد والمجتمع وان هناك مجموعة من الأدوار السلبية للأعلام الرياضي والتي يمكن ان تكون إحدى مسببات الشغب والتعصب في المنافسات الرياضي وفي ضوء النتائج توصي الباحثة بضرورة وضع سياسة إعلامية رياضية على أساس علمي منهجية والمتبعة من قبل الدولة في ميدان الأعلام الرياضي ضروري النهوض بالبرامج الأعلام كم أو كيف أو تطويرها وتخصيص قنوات رياضية عراقية والعمل على نشر الثقافة الرياضي والأخلاقيات بين جميع طبقات المجتمع العراقي، أن يكون التخطيط للإعلام الرياضي متكامل مع التخطيط القومي الشامل للإعلام العام بصفة خاصة وفي المجالات الأخرى الاجتماعية والاقتصادية والسياسة والتربوية بصفة خاصة ابتعاد الأعلام الرياضي عن تعبئة وتأجيج بالحد والكراهية وخلق الفتنة بينها .

الكلمات المفتاحية: الأعلام الرياضي - الشغب - التعصب.

مشكلة البحث:

وفي ظل التقدم العلمي والتكنولوجي الكبير والسريع في المجال الرياضي نظر ألما يلعبه الإعلام من دور هام في تغيير القيم والمعايير السائدة في المجتمع، إذ أنه يغطي كافة المجالات ويقدم النقد والتوجيه والتقويم بما يعود بالنفع والفائدة على المجتمع، أن المتابع لمختلف وسائل الإعلام الرياضية، قادر على إدراك وتميز دورها الكبير والفعال في متابعة الأحداث الرياضية المحلية والإقليمية والدولية وتغطيتها المباشرة لها، وقررتها على استقطاب الحشود الجماهيرية على تباين توجهاتهم الثقافية وأعمارهم وأجناسهم، ونتيجة لهذا الاهتمام فقد صاحبه بعض السلوكيات والتصرفات الخارجة عن قيم الرياضة وأهدافها النبيلة، ليرافق الشغب والعنف في الملاعب الرياضية المنافسات والإحداث الرياضية المختلفة. برز الإعلام الرياضي واستفاد من هذا التطور الكبير من الوسائل المستخدمة فيه، مما أدى إلى سرعة وصوله لعدد كبير من الجماهير من حيث طبيعة ومحتوى الرسالة الإعلامية التي يقدمها، لاسيما الإعلام الرياضي الذي يشكل أهمية في حياة الإنسان من خلال دوره في تنمية المجتمع وتوعيته وتعديل سلوكياته واتجاهاته واخلاقياتة نحو النشاط الرياضي ونحو الموضوعات المرتبطة به كالصحة، والمعرفة، الترويح والتنافس، وقوانين الرياضات المختلفة، وطرق التدريب وغيرها، باعتبار الفضائيات تتعد من وسائل الاتصال الجماهيري الفعال لنشر الوعي والثقافة بين عموم المشاهدين بشكل عام والجمهور الرياضي بشكل خاص ومن هنا يبرز التساؤل الى اي مدى يساهم الإعلام في الحد من العنف والعنوان في الملاعب العراقية ؟ والى اي مدى يحترم الإعلام الرياضي أخلاقيات المهنة

أهداف البحث:

- 1- التعرف على مظاهر الشغب والتعصب في الملاعب الرياضية العراقية
- 2- التعرف على دور الإعلام الرياضي في مواجهة الشغب والتعصب في الملاعب الرياضية في العراق
- 3- إيجاد مقترحات لتعزيز دور الإعلام الرياضي للحد من ظاهرة الشغب والتعصب في الملاعب العراقية

1- المقدمة:

ان السنوات الأخيرة أحدثت تطورا هائلا في مختلف وسائل الإعلام، بفضل التقدم العلمي والثورة التكنولوجية يشهدها القرن الواحد العشرون، فأصبحت وسائل الإعلام تمارس دورا جوهريا في إثارة اهتمام ورب القضايا والمشكلات المتعلقة بحياتهم واهتماماتهم، فهي المصدر الأول والرئيس الذي يلجأ إليه سواء السياسية، أو الثقافية الجمهور، أو في معرفة كلما هو جديد لمختلف القضايا التي تهتم هم الاجتماعية، أو الرياضية و الترفيهي، وذلك نتيجة انتشارها الواسع (كنعان: 2014، ص9) وان الإعلام الرياضي لها تأثير كبير على أفراد المجتمع، فقد أصبحت ذات أهمية كبيرة بالغة الأثر ليس على الصعيد الإعلامي فحسب، وإنما على مختلف جوانب حياة الإنسان، وحد الإعلام الذي يلبي هذا الغرض بكل ما يحويه من وسائل إعلامية، فقد لعب الإعلام دوراها ما في التنشئة الاجتماعية للمجتمع، إذ هناك مؤسسات في كل مجتمع تقوم بتنشئة الأفراد وتنقيهم رياضيا، وتعليمهم السلوك المقبول اجتماعيا ورياضيا، إذ تلقته المعارف والعقائد الرياضية، التي تشكل بيئتهم الثقافية والحضارية نحو الرياضة، ولقد أصبح العنف والشغب من المشاكل الرئيسية التي تواجه الرياضة، وقد أدت هذه الظاهرة إلى إصدار الكثير من اللوائح والقوانين التي تعاقب المتسببين بالشغب والعنف، ناهيك عن أنها سلوكيا تغير مقبولة رياضياً ودينياً واجتماعياً وأخلاقياً، كما أنها تؤدي إلى تحطيم القيم التربوية والتنافسية الشريفة التي تعمل الرياضة على إكسابها للفرد (بهباني: 2004، ص58)، فقد دخل الإعلام الرياضي كل بيت و خاطب النشء والشباب والكبار واقتحم كل ميدان من ميادين الرياضة العراقية أو استقطب أكبر عدد من الجماهير وأصبح يؤثر في طريقة تفكيرنا وأسلوب تقييمنا للأشياء من خلال ما نتلقا، من هنا ترى الباحثة ان للعلام الرياضي دور لحد من الشغب والتعصب وله أهمية كبيرة في تنقيف الجمهور العراقي وتوعيته، والارتقاء بمفاهيمه للحد من الشغب والتعصب وصغائر الأمور والتغطية الوافية والصادقة للأحداث الرياضي من خلال النقد البناء الحقيقي، والتعرف على أساليب المعالجة من التلفزيون في المجال الرياضي ونشر الأخلاقيات الرياضية والثقافة الرياضية لدى الجمهور العراقي.

مجالات البحث:

المجال البشري: (الجمهور، اللاعبين، الحكام، الإداريين، المدربين، وسائل الإعلام الرياضي).

المجال الزمني: 2023/11/17-2024/4/14.

المجال المكاني: في جميع ملاعب العراق عدا إقليم كردستان .

تحديد المصطلحات:

وسائل الإعلام: عرف (الدليمي، 2011) وسائل الإعلام على أنها مجموعة الوسائل التقنية والمادية والإخبارية والفنية والأدبية والعلمية المؤدية إلى الاتصال الجماعي بالناس بشكل مباشر أو غير مباشر ضمن العملية التنقيفية والإرشادية للمجتمع (الدليمي، 2011، 21).

الإعلام الرياضي: يعرفه بعض الكتاب أنه العملية التي تقوم بنشر الإخبار والمعلومات والحقائق المرتبطة بالرياضة وتفسير القواعد والقوانين المنظمة للألعاب وأوجه النشاط الرياضي وذلك للجمهور يقصد نشر ثقافته الرياضية بين أفراد المجتمع وتنمية الوعي الرياضي (شاكر وشحادنة: 2009، ص98).

تعريف الشغب: عرف (المصطفى، 2004) شغب الملاعب على أنه ذلك السلوك العدوانى أو المخالفات للأنظمة واللوائح والقوانين المعمول بها والتي تنظم سير المنافسات الرياضي (المصطفى: 2004، 96).

إما التعصب الرياضي: عرف التعصب الرياضي بأنه: اتجاه نفسي مشحون انفعاليا نحو أو ضد لاعب أو فريق أو بيئة رياضية أو فكرة رياضية معينة وهذا الاتجاه غالبا ما يتحكم فيه الشعور لا العقل (ناظم حراز: 2014، ص4).

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعملت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبى المسحي والعلاقات الارتباطية من اجل تحقيق أهداف البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: نظر لطبيعة المشكلة

والأهداف والإجراءات التي يستخدمها الباحثون تم اختيار العين بالطريقة العمدية والعينة مكونة من (180) مابين (مشجع، ومدرب وإداري، حكم، لاعب، لاعبة) واشتملت أداة الدراسة من خلال الاستبانة على (35) فقرة موزعة على خمسة محاور. كما

مبين في الجدول (1):

جدول (1) يبين تقسيم عينة البحث العينة

العينة	عدد الفقرات في الاستبيان
180	35

جدول يبين أصناف العينة

العينة				
الجمهور	اللاعبين	الإداريين	المدربين	الحكام

وأظهرت نتائج الدراسة أن المتوسطات الحسابية لمصادر الشغب والتعصب تراوحت بين (1.97-2.25) بدرجة تقع بين من خفضه لجميع المجالات، إذ كان أعلاها المجال الحكام وجاءت في المرتبة الأخيرة مجال اللاعبين.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في

البحث: ان أدوات ووسائل جمع المعلومات هي التي يستطيع الباحث من خلالها جمع البيانات والمعلومات وبالتالي حل مشكلة البحث سعي التحقيق الأهداف مهما كانت تلك الأدوات من العينات والأجهزة واستمارات الاستبيان التي نحصل منها على البيانات الخاصة (خير الدين علي عويس: 1999، ص71). (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، استبيانات رأي الخبراء، مقياس البحث، جهاز حاسوب محمول نوع (DELL)، عدد (1)، حاسبة يدوية نوع (kenko)، عدد(1)).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

الجدول (2) يبين أسباب العوان والشغب في العراق إذ بين أهم الأسباب التي تتسبب في العنف لدى الجمهور العراقي بالترتيب

المرتبة	الأسباب
1	التعصب في تشجيع النادي.
2	الشحن النفسي للجمهور نتيجة حملات الصحافة الرياضية.
3	معاناة الجمهور من زيادة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية.
4	انخفاض المستوى التعليمي والثقافي للجمهور.
5	تقليد الجماهير وانقيادها وراء تصرفات المدربين واللاعبين.
6	وجود خصومة سياسية او تاريخية بين الفريقين، بداعي الانتقام
7	عدم إمام الجمهور بقوانين اللعبة
8	ضغوط البطالة والضغط المهنية متنفس للعنف

الجدول (3) يبين الوسائل الأكثر متابعة من طرف الجمهور الرياضي

الوسائل الأكثر متابعة من طرف الجمهور	
التلفزيون	7.46%
الهاتف	63.12%

الرياضية في مختلف الرياضات دون التركيز على رياضة دون أخرى، إضافة الى إيجاد مساحات برامجية في مختلف وسائل الإعلام الرياضية بما يهدف إلى تحقيق التوعية لأهمية ممارسة الرياضة من أجل الصحة لجميع أفراد المجتمع، ولورها الكبير في التقليل من مستوى الجروح الباحثة جدولين أكثر الوسائل تأثيراً في نشر الوعي الصحي. ومن خلال النتائج وبينت تلك ذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في آراء أفراد عينة الدراسة حول مصادر العنف والشغب في الملاعب الرياضية تبعاً لمتغير الجنس، لصالح للذكور ولمتغير المستوى التعليمي، لصالح الأقل تعليماً. وبينت النتائج أيضاً أن الاعتراض على قرارات الحكام وتعطيلها، وعدم انسجام التحكيم مع أهمية المباراة، والاعتراض على قرارات الحكام، وإقحام وسائل الإعلام الرياضة في النزاعات والتوترات الاقتصادية أو السياسية أو الاجتماعية، كانت أبرز أسباب العنف والشغب في الملاعب الرياضية. وقد أوصت الدراسة بضرورة النهوض بالوعي الرياضي من خلال المدارس والجامعات ودور العبادة وكذلك استغلال وسائل الإعلام والندوات والمؤتمرات، وتثقيف العقوبات كافة أنواعها على كل من يخالف القوانين والأنظمة .

4-الخاتمة:

تستنتج الباحثة من خلال من الدراسة نتائج البحث التالي:
1-الضرورة بناء نظام قيمي أخلاقي جديد للإعلام الرياضي الذي يمكن من خلال تقديم موثيق الشرف لحماية حقوق الجمهور، والعلاقة بين الإعلاميين والرياضيين والمؤسسات الإعلامية لحماية نزتهة الإعلاميين بين الجمهور ،
2-أن هناك مجموعة من الأدوار السلبية للأعلام الرياضي والتي يمكن ان تكون إحدى مسببات الشغب والتعصب في المنافسات الرياضي، المبادئ العامة لميثاق الشرف الإعلامي الرياضي المقترح تتمثل في المسؤولية الإنسانية للإعلام الرياضي، ومسئوليته نحو المجتمع، ومسئولية الإعلام الرياضي نحو الدولة، ونحو الأفراد، ونحو مصادر المعلومات، وحقوق الإعلاميين الرياضيين وعلاقة الإعلام الرياضي بالمعنيين، أن هناك مجموعة من الأدوار السلبية للإعلام الرياضي العراقي، والتي يمكن أن تكون أحد العوامل التي تغذي العنف والتعصب في المنافسات الرياضية.

وأشارت النتائج الى وجود تباين واختلافات إحصائية دالة في نوعية الألعاب الرياضية التي يهتم الجمهور الرياضي بمتابعتها وتبعاً للمتغيرات الديمغرافية (الجنس، الفئة العمرية، المؤهل العلمي، المهنة الجنسية ومدى ممارسة النشاط الرياضي)، والى أن أكثر الوسائل المفضلة لمتابعة الأخبار الرياضية من قبلهم هي التلفزيون بنسبة (63.12%) وأقلها خدمة الهاتف بنسبة (7.46). كما أظهرت النتائج الى ان التلفزيون هو أكثر الوسائل تأثيراً في نشر الوعي الصحي وثقافة التشجيع المثالي بنسبة (72.28) وأقلها الهواتف الذكية بنسبة (3.73%) وحول أكثر الوسائل الإعلامية التي يثق بها الجمهور الرياضي في إعطاء المعلومات والأخبار الرياضية الصادقة، إذ جاء في المرتبة الأولى القنوات الرياضية بنسبة (57.80%).

الجدول (4) بين أكثر الوسائل تأثير في نشر الوعي الصحي في الإعلام إذ ترى الباحثة ان الهواتف الذكية تشكل نسبة (3.73) أما التلفزيون يشكل (72.28) في نشر الوعي الصحي

أكثر الوسائل تأثير في نشر الوعي الصحي		
الهواتف الذكية	3.73%	التلفزيون
	72.28%	

كما أظهرت النتائج إلى إن برامج الإعلام الرياضي في العراق تساهم فعالة وبدرجة تأثير عالية في ترسيخ القيم الرياضية لدى الجمهور الرياضي، فيما أظهرت النتائج أيضاً إلى أن هناك دور سلبي للإعلام الرياضي من وجهة نظر الجمهور الرياضي وبشكل خاص في ما يتعلق بتأثيره الكبير على زيادة مستوى الشحن الإعلامي يدفع الجماهير إلى اتخاذ سلوك مضاد للمجتمع. وفي ضوء تلك النتائج أمكن للباحث استنتاج الى الدور الكبير والذي يؤديه الإعلام الرياضي في المجتمع من خلال زيادة مستوى الوعي الرياضي التنافسي والصحي لممارسة الرياضة وتكوين الاتجاهات الايجابية بما يحقق ممارسة الرياضة بإطار قيمي فعال، فضلاً عن أن هناك دور سلبي للإعلام الرياضي أكثر ما يتمثل في الإثارة الصحفية والشحن الإعلامي والذي يؤدي إلى أحداث سلوكيات سلبية مضادة للمجتمع، وفي ضوء ذلك أمكن للباحثة بالتوصية على ضرورة برمجة إستراتيجية إعلامية رياضية على مستوى الوطن يكون إطارها العام يهدف إلى التقليل من مستوى الشحن الإعلامي خاصة في تلك الرياضيات الأكثر شعبية، فضلاً عن زيادة مستوى ومساحة البرامج التثقيفية للجماهير على صعيد القوانين والمعارف

- 4-ابتعاد وسائل الإعلام الرياضي عن تعبئة وتأجيح الجماهير بالحد والكراهية وخلق الفتنة بينها.
- 5-تذكير وسائل الإعلام الرياضي المستمر بالأهداف السامية للرياضية ومنافساتها.
- 6-التأكيد على فرض العقوبات الصارمة على مثير الشغب في الملاعب الرياضي.

المصادر:

- [1] نبيل شاكر، وعثمان شحادة؛ دور مشاهد والقوات الفضائي الرياضية في نشر الثقافة الرياضة بين طلبة جامعة ديالى: (مجلة الفتح (43)، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى السودان، 2009).
- [2] عبد الرزاق الدليمي؛ المدخل الى وسائل الإعلام والاتصال: (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2011م).
- [3] عبد العزيز عبد الكريم المصطفى؛ شغب الملاعب الرياضية دوافعه وأنواعه: (ضمن بحوث ندوة شغب الملاعب وأساليب مواجهته، مركز الدراسات والبحوث، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض، 2004).
- [4] ناظم كاظم حراز، وأيسر أحمد حراز؛ إيجاد مستويات معيارية للتعبص الرياضي لمشجعي كرة القدم: (بحث منشور بمجلة الفتح، العدد التاسع والخمسين، 2014).
- [5] خليفة طالب هبهاني؛ دور وسائل الإعلام في الحد من شغب الملاعب الرياضية: (جامعة نايف الأمنية، المملكة العربية السعودية، جامعة نايف الأمنية، المملكة العربية السعودية، مركز الدراسات والبحوث، 2004).
- [6] علي عبد الفتاح كنعان؛ الطبعة الأولى: (عمان، الأردن، دار نظريات اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2016).

3-أن هناك تقدير منخفض المستوى للدور الإيجابي للإعلام العراقي في التأثير على التقليل من مستوى العنف والشغب والتعبص، وفي ضوء تلك النتائج يوصي الباحث بضرورة وضع إستراتيجية إعلامية رياضية تهدف في مجملها العام الوصول إلى الاحترافية والحيادية وقبول الآخر وتعزيز مستوى الثقافة الرياضية لدى الجماهير بالتركيز على نبذ العنف والتعبص والشغب، من خلال الحد و التقليل من العبارات في التعليق والعناوين في الصحف الرياضية والتي تساعد على زيادة مستوى الاستنارة والتعبص.

4-أن يقوم هذا النوع من الإعلام على أساس التخطيط العلمي المدروس والدراسة المنظمة والبحوث العلمية التي تتناول الموقف الإعلامي ككل والذي يشتمل على مجموعة من العناصر المتداخلة كالإعلامي والجمهور والرسالة الإعلامية الرياضية ووسيلة الإعلام والعملية الإعلامية وذلك وفق مجموعة من القواعد والمبادئ التي تتضمنها عملية التخطيط.

وفي ضوء النتائج توصي الباحثة بالتالي:

1-ضرورة وضع سياسة إعلامي رياضية على أساس علمي منهجية والمتبعة من قبل الدولة في ميدان الإعلام الرياضي ضروري النهوض بالبرامج الإعلام كما وكيفا وتطويرها وتخصيص قوات رياضي عراقية.

2-العمل نشر الثقافة الرياضي والأخلاقيات بين جميع طبقات المجتمع العراقي، أن يكون التخطيط للإعلام الرياضي متكامل مع التخطيط القومي الشامل للإعلام العام بصفة خاصة وفي المجالات الأخرى الاجتماعية والاقتصادية والسياسة والتربوية بصفة خاصة فالخطة الناجحة هي التي تتصف بالشمول والتكامل والمرونة والتطور بالقدر الذي يكفي تحقيق أهداف المصلحة القومية العليا للدولة.

3-أن يوجه تخطيط الإعلام الرياضي نحو الفكر والعقيدة والعادات والقيم والرأي العام واتجاهات الجمهور لأنه يهدف إلى أحداث تغيير في سلوك هذا الجمهور أي أحداث تغيير في سلوك هذا الجمهور أي أحداث تغيير وبالتالي يجب دراسة هذه النواحي دراسة علمية حتى يتمكن البدء في عملية التخطيط في الإعلام الرياضي .

الملاحق:

الملحق (1) يوضح استبانة بصورتها النهائية لدور الإعلام في توعية الجماهير

الزملاء إداريين ومدربين ولاعبين الأندية الأفاضل:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

تروم الباحثة إجراء دراسة بعنوان دراسة تحليلية لدور الإعلام الرياضي للحد الشغب والتعصب في الملاعب الرياضية العراقية)، وذلك استكمال المتطلبات البحث العلمي الرياضة.

لذا يرجى التكرم بتعبئة البيانات الخاصة بالمعلومات الشخصية في الجزء الأول و الإجابة على عبارات الاستبانة في الجزء الثاني، علما بان هذه الدراسة سوف تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط. وسوف تعامل بسرية تامة.

العبارة	التسلسل	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	تعمل وسائل الإعلام الرياضي على توعية وتنقيف الجماهير بقواعد التشجيع النظيف.					
2	تسعى وسائل الإعلام الرياضي نحو بناء المواطن الصالح					
3	تلعب وسائل الإعلام الرياضي دورا تريبويا في ترسيخ القيم الاجتماعية لدى الشباب					
4	تؤكد وسائل الإعلام الرياضي بان الشغب والعنف قد يؤدي الى خسائر في الأرواح والممتلكات					
5	تجنب وسائل الإعلام الرياضي الشحن والتأثير السلبي وتأجيج الجماهير الرياضية					
6	تبرز وسائل الإعلام الرياضي نماذج تمثل أخلاقيات الجمهور الرياضي للمثالي					
7	ترتبط وسائل الإعلام الرياضي شغب الملاعب بالسلوكيات المنحرفة لبعض الجماهير					
8	تجتهد وسائل الإعلام الرياضي بالكشف عن مجموعات مثيري الشغب والعنف في الملاعب الرياضية.					
9	تظهر وسائل الاعلام الرياضي سبغ الملاعب كإحدى الخلفيات التي تهدد استقرار المجتمع والسلم الأهلي					
10	تعمل وسائل الإعلام الرياضي على تخفيف حدة الخطأ والابتعاد عن تأجيج الجماهير الرياضية					
11	تقوم وسائل الإعلام الرياضي بدور حيوي فاعل في مكافحة العنصرية والقبلية بين الجماهير الرياضية.					
12	تسهم وسائل الإعلام الرياضي في نشر ثقافة التسامح بين الجمهور الرياضي					
13	تهيئة الجمهور الرياضي لقبول تغير مزعم السلوكيات رياضية سلبية كالعنف والشغب في الملاعب الرياضية					

الملحق (2) يوضح دور الإعلام الرياضي في توعية اللاعبين

التسلسل	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	تعمل وسائل الإعلام الرياضي على حث المسؤولين بضرورة فرض عقوبات صارمة على المتسببين في شغب الملاعب.					
2	تلعب وسائل الإعلام الرياضي دورا مهما في حث الأندية بضرورة إرشاد لاعبيهم لتجنب ارتكاب سلوكيات خارجة عن الروح الرياضية في الملاعب الرياضية					
3	تسهم وسائل الإعلام الرياضي في توضيح العقوبات المترتبة في حق المدربين والإداريين مثيري الشغب والعنف في الملاعب الرياضية					
4	تسهم وسائل الإعلام الرياضي في توعية المدربين والإداريين بمخاطر الشغب والعنف في الملاعب الرياضية					
5	تلعب وسائل الإعلام الرياضي دورا حيويا مع المؤسسات الامنية لتقادي حدوث حالات من الشغب والعنف في الملاعب الرياضية.					
6	تعتبر وسائل الإعلام الرياضي شريك رئيس مع الاتحادات الرياضية والأندية للوقاية من الشغب والعنف في الملاعب الرياضية					
7	تعتبر وسائل الإعلام الرياضي جزءا من المنظومة الرياضية وشريكا فعليا في تطويرها.					
8	تعمل وسائل الإعلام الرياضي ضمن استراتيجية منظمة للحد من ظاهرة الشغب والعنف في الملاعب الرياضية					
9	تقوم وسائل الإعلام الرياضي بإجراء دراسات إحصائية تبين حالات الشغب والعنف في الملاعب الرياضية					
10	تبين وسائل الإعلام الرياضي أن الشغب والعنف ظاهرة سلبية يمكن ان تتطور مع الزمن					

الملحق (3) يوضح دور الإعلام الرياضي في توعية المدربين والإداريين

التسلسل	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	تعمل وسائل الإعلام الرياضي على حث المسؤولين بضرورة فرض عقوبات صارمة على المتسببين في شغب الملاعب					
2	تلعب وسائل الإعلام الرياضي دورا مهما في حث الأندية بضرورة إرشاد لاعبيهم لتجنب ارتكاب سلوكيات خارجة عن الروح الرياضية في الملاعب الرياضية.					
3	تسهم وسائل الإعلام الرياضي في توضيح العقوبات المترتبة في حق المدربين والإداريين مثيري الشغب والعنف في الملاعب الرياضية.					
4	تسهم وسائل الإعلام الرياضي في توعية المدربين والإداريين بمخاطر الشغب والعنف في الملاعب الرياضية					
5	تلعب وسائل الإعلام الرياضي دورا حيويا مع المؤسسات الامنية لتقادي حدوث حالات من الشغب والعنف في الملاعب الرياضية.					
6	تعتبر وسائل الإعلام الرياضي شريك رئيس مع الاتحادات الرياضية والأندية للوقاية من الشغب والعنف في الملاعب الرياضية.					



					تعتبر وسائل الإعلام الرياضي جزءا من المنظومة الرياضية وشريكا فعليا في تطويرها.	7
					تعمل وسائل الإعلام الرياضي ضمن استراتيجية منظمة للحد من ظاهرة الشغب والعنف في الملاعب الرياضية.	8
					تقوم وسائل الإعلام الرياضي بإجراء دراسات إحصائية تبين حالات الشغب والعنف في الملاعب الرياضية.	9
					تبين وسائل الإعلام الرياضي أن الشغب والعنف ظاهرة سلبية يمكن ان تتطور مع الزمن.	10
					تلعب وسائل الإعلام الرياضي دورا هاما في إظهار أساليب الشغب والعنف وصور هو إشكاله المختلفة حتى يمكن تجنبه أو الحد منه.	11
					تعمل وسائل الإعلام الرياضي على توضيح وتفسير القوانين الرياضية والتعديلات التي تطرأ عليه سواء كانت محلية أم دولية الأمر الذي قد يسهم في الحد من الشغب والعنف في الملاعب الرياضية.	12





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 6, issue. 7, July. 2024

ISSN: 1658- 8452



الاستشفاء بجلسات الساونا بعد التمرين وتأثيره في بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الشباب بكرة اليد

م.م علاء عاصي كريم¹ أ.د جمال محمد شعيب² أ.د علاء خلف حيدر³

مديرية تربية ديالى¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى³

(¹ Alaaasi257@jmaile.com, ² jamal.mohammed@uodiyala.edu.iq, ³ Alaa.kalaf.uodiyala.edu.iq)

المستخلص: تكمن أهمية البحث من خلال استخدام جلسات الساونا بعد أداء التريبات كوسيلة مهمة للاستشفاء تساعد اللاعبين بالعودة إلى حالتهم الطبيعية أو القريبة منها بشكل أسرع من أجل تحقيق استمرار التدريب حسب مراحل الأعداد والوصول إلى مستوى عالي من الجانب البدني والمهاري والوظيفي والتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الشباب بكرة اليد كونها من أهم المتطلبات الضرورية في إعداد اللاعبين وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية، وهدف البحث إلى استخدام الاستشفاء بجلسات الساونا وتأثيرها في بعض المتغيرات الفسيولوجية، إذ استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث وتم اختيار تصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي عشوائية الاختيار، إذ تكونت عينة البحث من لاعبي نادي ديالى الرياضي الشباب بكرة اليد والبالغ عددهم (8) لاعبين من أصل (20) لاعب وتم توزيعهم بطريقة القوعة على مجموعتين تجريبية وضابطة، فضلاً عن استخدام الوسائل والأدوات والأجهزة المناسبة، وتم إجراء التجربة الاستطلاعية، وكذلك إجراء الاختبارات القبلي للمجموعتين، وبعدها تم استخدام حمامات الساونا بعد أداء التريبات، ثم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها، وتوصل الباحثان لعدة استنتاجات وهي:

1-تمتع أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الساونا بتطور عالي في بعض المتغيرات الفسيولوجية .

2-تمتع المجموعة التجريبية بأفضلية مقارنة بالمجموعة الضابطة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية .
و توصل الباحثون الى عدة توصيات هي:

1-الاهتمام بتنفيذ برامج الاستشفاء خلال الموسم التدريبي الرياضي حتى يتمكن اللاعب من التخلص من حالة التعب العضلي والتخلص من الفضلات الناتجة عن عمليات الأيض .

2-استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في العملية التدريبية .

3-إجراء بحوث مشابهه على عينات مختلفة ومتغيرات وظيفية أخرى .

الكلمات المفتاحية: الاستشفاء - حمامات الساونا - المتغيرات الفسيولوجية

1-المقدمة:

عدم استخدام وسائل الاستشفاء المختلفة من قبل الكثير من المدربين مما يؤثر سلباً على مستوى اللاعبين لذا أرتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استخدام حمامات الساونا كوسائل استشفاء تساعد اللاعبين من التخلص من مخلفات التمثيل الغذائي التي تحدث في العضلات أثناء التعب العضلي الناتج عن الحمل البدني والارتقاء بالمستوى البدني والمهاري والوظيفي وتحقيق أفضل الإنجازات .

وشملت مجالات البحث على المجال البشري من لاعبي كرة اليد الشباب في نادي ديالى الرياضي وبواقع (8) لاعبين، أما المجال الزمني فكان الفترة من 2023/7/22 ولغاية 2023/12/1، والمجال المكاني في القاعة الرياضية المغلقة في محافظة ديالى مدينة بعقوبة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث: أن المنهج " هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب، أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة " (السمالك وآخرون: 1980، 42)، لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث، وتحقيق أهدافه فهو " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها، وتفسيرها " (وجيه محجوب: 2005، 269) .

2-2 عينة البحث :

أن اختيار عينة البحث من أساسيات العمل البحثي كونها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً لأنها " الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل محور عمله " (وجيه محجوب: 2002، 164)، ويجب اختيارها بطريقة عمدية لكي تمثل المجتمع بشكل عام كون " العينة المختارة تكون قياس لمجتمع الأصل بحيث ينتج من عينة صغيرة ما يود استنتاجه من مجتمع البحث كله " (عبيدات وآخرون: 1992، 110)، لذلك قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتمثلة بلاعبين نادي ديالى الرياضي الشباب بكرة اليد والبالغ عددهم (8) لاعبين من أصل (20) لاعب والتي تشكل (40%)، وتم توزيعهم بطريقة القرعة على مجموعتين تجريبية

أن العملية التدريبية بشكل عام ليس بالعمل العشوائي بل أنها عملية مبنية على الأسس العلمية الدقيقة من حيث توزيع الحمل التدريبي من عمل وراحة بين التكرارات وبين المجاميع من أجل رفع المستوى البدني والمهاري العالي، فضلاً عن الوصول إلى التكيف الوظيفي من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي، ومن أجل تحقيق ذلك لا بد من وجود عملية الاستشفاء بوسائلها المختلفة بشكل متلائم مع العملية التدريبية من تحقيق قدرات وإمكانات اللاعبين البدنية والمهارية وتحقيق الفوز .

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الفرقية التي تكون تدربياتها شاقة كون أداء مهاراتها تتميز بالسرعة في الهجوم والدفاع ، لذلك تحتاج العملية التدريبية فيها إلى استخدام وسائل استشفاء تساعد اللاعبين من مواصلة تدربياتهم بشكل مستمر، إذ أن " لا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتماداً على زيادة حجم وشدة حمل التدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج من أثر حمل التدريب " (أبو العلا أحمد: 1999، 52-53)، ومن هذه الوسائل حمامات الساونا التي لها أهمية كبيرة في العملية التدريبية من خلال تحسين الدورة الدموية التي تساعد من وصول الأوكسجين والمواد الغذائية التي تحتاجها الخلايا العضلية من أجل توفير الطاقة اللازمة لأداء التمرينات الخاصة التي تتميز بالشد العالي والتخلص من مخلفات عملية الأيض مما يزيد من انتعاش العضلات والحصول على الراحة التامة، فضلاً عن تقليل التوتر العضلي والشعور بالاسترخاء بعد التمرين.

تكم أهمية البحث من خلال استخدام حمامات الساونا بعد أداء التدربات كوسيلة مهمة للاستشفاء تساعد اللاعبين بالعودة إلى حالتهم الطبيعية أو القريبة منها بشكل أسرع من أجل تحقيق استمرار التدريب حسب مراحل الأعداد والوصول إلى مستوى عالي من الجانب البدني والمهاري والوظيفي والتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين الشباب بكرة اليد كونها من أهم المتطلبات الضرورية في إعداد اللاعبين وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية .

وتكمن مشكلة البحث من خلال متابعة الباحثان لتدريبات فرق كرة اليد والشد العالي التي تستخدم في العملية التدريبية لاحظوا

وضابطة وبيانات (4) لاعبين لكل مجموعة .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

(المصادر العربية والأجنبية والدراسات المشابهة، المقابلات الشخصية، الملاحظة والتجريب، استمارة تسجيل البيانات، الاختبارات والقياسات، فريق العمل المساعد الطبي، فريق العمل المساعد الميداني .

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(ساونا حرارية فردية (MGT1990A) صناعة صيني، ميزان طبي لقياس الوزن والطول ألماني الصنع (كغم)، شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة .

2-4 تحديد متغيرات البحث الفسيولوجية واختباراتها:

قام الباحثون بعملية المسح للعديد من المراجع العلمية العربية والأجنبية والدراسات المشابهة وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، فضلاً عن المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمختصين لغرض اختيار بعض المتغيرات الفسيولوجية واختباراتها التي تحقق أهداف الدراسة، لذا تم اختيار المتغيرات واختباراتها وفقاً لخبرة السادة المشرفين والباحث .

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث: استخدم الباحث

الاختبارات للمتغيرات الفسيولوجية معتمداً في ذلك على فريق العمل الميداني كون الاختبارات من الوسائل المهمة التي يستخدمها الباحثون والمدربين في تقويم حالة اللاعبين في جميع الجوانب التي تخص العملية التدريبية لذلك يكون " اختيار الاختبارات يجب ان يكون في ضوء الأعراض التي من اجلها يتم التنفيذ " (مروان عبد المجيد: 2001، 286)، ولكون الاختبارين (روفية، براش) من الاختبارات المقننة، قام الباحث بإجراء الأسس العلمية مرة ثانية تطبيقاً لشروط البحث العلمي على عينه عشوائية بلغ عددهم (10) وبعد مضي (7 أيام) تم أعاده الاختبار، وبعد تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تمتعت الاختبارات بدرجة عالية من الثبات والصدق والموضوعية.

2-5-1 قياس نسبة حامض اللاكتيك بالدم: عمد

الباحث استخدام جهاز قياس حامض اللاكتيك في الدم قبل أداء الوحدة التريبيه، إذ تم وخز السبابة للاعب وأخذ قطرة من دم من أجل معرفة نسبة حامض اللاكتيك بالمليمول (قبل الجهد) وتثبيت البيانات في استمارة خاصة أعدت لهذا الغرض، وبعد خمس دقائق من انتهاء الوحدة التريبيه (بعد الجهد) يتم سحب الدم مرة ثانية وبنفس الطريقة التي تم سحب الدم فيها قبل الجهد وبمساعدة فريق العمل الطبي المساعد، وقد استخدم الباحث جهازين يؤديان الغرض نفسه هو قياس نسبة حامض اللاكتيك .

2-5-2 اختبار معدل ضربات القلب إثناء الراحة:

الغرض الاختبار: قياس معدل ضربات القلب إثناء الراحة .
وحدة القياس: الضربة/دقيقة .

الأدوات المستخدمة: جهاز طبي الكتروني لقياس معدل ضربات القلب .

التعليمات: يستلقي المتدرب لمدة (10-15 دقيقة)، بعدها يتم ربط الجهاز على معصم الذراع الأيسر ويضغط على زر التشغيل .

التسجيل: تسجل القراءة الظاهرة على شاشة الجهاز .
(وبنفس الطريقة يتم قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد دون اخذ مدة راحة) .

2-5-3 اختبار الضغط الدموي:

الغرض الاختبار: قياس الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي إثناء الراحة .

وحدة القياس: ملم زئبق .

الأدوات المستخدمة: جهاز طبي الكتروني يقيس معدل ضربات القلب والضغط الدموي الانقباضي والانبساطي .

التعليمات: يستلقي المتدرب لمدة (10-15 دقيقة)، بعدها يتم ربط الجهاز على معصم الذراع الأيسر ويضغط على زر التشغيل .

التسجيل: تسجل القراءة الظاهرة على شاشة الجهاز .
(وبنفس الطريقة يتم قياس الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي بعد الجهد دون اخذ مدة راحة) .

Barach energy) مؤشر براش للطاقة (5-5-2
(index) (محمد نصر الدين رضوان: 1998، 83-
84):

الغرض الاختبار: قياس مؤشر الطاقة القلبية (energy
 index) .

وحدة القياس: درجة .

الألوات المستخدمة: (جهاز الكتروني لقياس ضغط الدم، ساعة
 توقيت، مقعد).

وصف الأداء: يتم جلوس المترب لمدة (10 دقائق) ثم يلف
 الجهاز الالكتروني لقياس معدل ضربات القلب والضغط
 الانبساطي والانقباضي ثم يضغط على زر التشغيل ويتم قراءة
 النتائج على شاشة الجهاز .

حساب الدرجات: يتم استخراج نتائج مؤشر الطاقة على وفق
 المعادلة التالية:

$$\text{مؤشر الطاقة (E1)} = \frac{\text{ضغط الدم الانقباضي} + \text{ضغط الدم الانبساطي} \times \text{معدل ضربات القلب}}{100}$$

ويستخدم المؤشر للدلالة على كفاءة القلب والدورة الدموية على
 وفق المستويات التي حددها براش بنفسه وهذه المستويات على
 النحو التالي:

أ-الأشخاص الأصحاء يتوقع لهم ان يسجلوا نتائج تكون ما بين
 (110-160) مؤشر طاقة .

ب-الأشخاص الذين يسجلون نتائج اقل من (90) مؤشر طاقة
 يكون لديهم هبوط غير سوي في ضغط الدم .

وقد أظهرت بعض الدراسات ان معظم الأشخاص الأصحاء
 يسجلون درجات على معادلة براش لمؤشر الطاقة (E1) ما بين
 (100-160)، أما الأفراد الذين تزيد درجاتهم عن (200) فقد
 لوحظ أنهم يعانون من ارتفاع غير سوي في ضغط الدم
 (hypotensive)، وقد أوضح توماس كيرتون Cureton عام
 1949 ان المدى الطبيعي لمؤشر الطاقة لبراش يتراوح من
 (70-220) بدلاً من الحدود التي وضعها براش نفسه وهي
 (90-200) وذلك بمتوسط قدره (140) .

6-2 التجربة الاستطلاعية: عمد الباحث بإجراء تجربته
 الاستطلاعية يوم الأحد 2023/7/30 على (4) لاعبين تم

4-5-2 اختبار روفيه (Ruffier)(علي سلوم:
2004، 71-73):

الغرض الاختبار: تقويم الحالة التدريبية للقلب .

وحدة القياس: درجة

الألوات المستخدمة: (صندوق خشبي بارتفاع (50 سم) وبأبعاد
 (30 × 40 سم)، جهاز الكتروني لقياس النبض، جهاز تسجيل،
 كاسيت مسجل عليه إيقاعات بواقع (120 ضربة في الدقيقة)،
 ساعة توقيت الكترونية).

وصف الأداء: يقاس نبض المختبرة وهي في حالة راحة تامة
 بعدها تقف أمام الصندوق الخشبي وتكون احد رجليها فوق
 الصندوق والأخرى على الأرض والجذع يكون عمودياً وعند
 سماع الموسيقى تبدأ المختبرة بالصعود بالقدم التي على الأرض
 ثم تنزل الرجل التي كانت فوق وتتبعها الأخرى وتكرر التمرين
 (30 مرة) صعود وهبوط في الدقيقة أي (120 خطوة) ويكرر
 لمدة (3 دقائق) وفور انتهاء التمرين يقاس معدل ضربات القلب،
 ويعاد قياسه بعد مرور (1 دقيقة واحدة على انتهاء التمرين) .

-حساب الدرجات: تحسب الدرجات على وفق المعادلة:

$$1 + 2n + 3n - 200$$

الحالة التدريبية للقلب (دليل الكفاءة) = $\frac{10}{10}$

إذ ان:

ن1= النبض عند الراحة

ن2= النبض بعد انتهاء الجهد مباشرة

ن3= النبض بعد دقيقة من انتهاء الجهد

ويتم التقويم على النحو التالي:

0 2.9 ممتاز

3 5.9 جيد للغاية

6 9.9 جيد

10 14 عادي

14 فأكثر يكون الفرد بحاجة الى تدريب لتحسين الحالة التدريبية
 للقلب .

وفروض البحث .

2-9 الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة

البحث يوم السبت الموافق 2023/11/ بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية المتمثلة باستخدام وسيلة الاستشفاء (الساونا الحارة) وقد حرص الباحث على توفير نفس ظروف الاختبارات البعدية وإجراءاتها المتبعة سابقاً في الاختبارات القبلية .

2-10 الوسائل الإحصائية: عمد الباحثون استخدام

الحقيبة الإحصائية (spss) لاحتوائها على معالجة دراسة البحث كافة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية وتحليلها

ومناقشتها:

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبار بين القبلي والبعدى للمتغيرات والفسيولوجية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س-	ع	س-
اختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة	درجة	46.25	2.63	41	1.11
اختبار الضغط النموي الانبساطي	درجة	6.30	0.05	7.32	0.03
اختبار الضغط النموي الانقباضي	درجة	105	1.50	110.5	0.57
اختبار روفيه	درجة	5.5	0.57	4	0.50
اختبار برانش للطاقة	درجة	117	0.81	122.8	1.70

يبين الجدول (1) نتائج المتغيرات الفسيولوجية في الاختبارين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية، ففي اختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (46.25) وانحراف معياري مقداره (2.63)، أما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (41) بانحراف معياري قدره (1.11) .

وفي اختبار الضغط النموي الانبساطي، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.30) وانحراف معياري مقداره (0.05)، أما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (7.32) بانحراف معياري قدره (0.03).

أما في اختبار الضغط النموي الانقباضي، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (105) وانحراف معياري مقداره (1.50)، أما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي

اختبارهم بالطريقة العشوائية من نفس الفئة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو التعرف على:

- 1- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- 2- الوقت المستغرق لتطبيق كل اختبار .
- 3- معرفة الصعوبات التي تواجه عملية تطبيق الاختبارات .
- 4- التأكد من توافر وصلاحيات الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- 5- تدريب فريق العمل المساعد .

2-7 الاختبارات القبلية: عمد الباحثون بإجراء الاختبارات

القبلية الخاصة ببحثهم والتي تعني " إحدى وسائل التقييم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية " (عبد الحميد وحسانين: 1997، 267)، وذلك في يوم الأربعاء الموافق 2023/8/10 في القاعة المغلقة في بعقوبة، إذ سعى الباحث إلى تسجيل البيانات وتثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمن و المكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ من أجل تهيئة نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعدية .

2-8 إجراءات البحث الميدانية: عمد الباحثون بإجراءات

ببحثهم الميدانية بعد ما تأكد من ضبط جميع الظروف التي تعرف عليها من خلال التجربة الاستطلاعية وهي تعني " تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثة أو المبينة فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية يجري الباحث التجارب الميدانية " (أبو حطب وفهمي: 1984، 58)، إذ قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات الفسيولوجية، وبعد ذلك استخدام وسيلة الاستشفاء (الساونا الحارة) من قبل المجموعة التجريبية فترة التجربة التي استمرت (12) أسبوع من تاريخ 2023/8/5 ولغاية 2023/11/2، وفي كل أسبوع مرتين تستخدم الوسائل الاستشفائية وبعد أداء الوحدة التدريبية، ثم إجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف التي تمت بها الاختبارات القبلية، وبعد ذلك تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً لتحقيق أهداف

الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (5.5)، وخطأ معياري للفروق مقداره (0.89)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (6.18)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

أما في اختبار روفيه، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (1.5)، وخطأ معياري للفروق مقداره (0.39)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (3.80)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

وفي اختبار براش للطاقة، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (5.8) وخطأ معياري للفروق مقداره (0.97)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (5.96)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

وبعزو الباحثون سبب ظهور نتائج هذه المجموعة معنوية إلى إن استخدام الساونا كوسيلة استشفائية مهمة جداً للاعبين إذ تساعد الجسم على التخلص من التعب الناتج من شدة التريب وازالة التوتر العضلي وذلك عن طريق تعريض الجسم كله الى البخار الحار في داخل غرفة صغيرة محكمة الإغلاق إذ يمكن للرياضي الجلوس فيها والرأس يكون خارج هذه الغرفة لاستنشاق الهواء بالتالي يتمكن اللاعب من الاسترخاء وزيادة سرعة الدورة الدموية وسرعة عمليات الاستشفاء لإرجاع اللاعب الى حالته الطبيعية، إذ " ان الساونا هي احد الوسائل المهمة لاستعادة الاستشفاء والتخلص من التعب وازالة التوتر العضلي وذلك عن طريق تعريض الجسم كله للحرارة بواسطة الهواء الساخن وذلك في حجرة محكمة الإغلاق إذ يمكن للرياضي ان يتخذ أوضاع مريحة سواء بالجلوس أو الاستلقاء وهي تعمل على زيادة سرعة الدورة الدموية فيتخلص الجسم من مخلفات الطاقة تعود وطاقف الجسم الى حالتها الطبيعية" (احمد السيد احمد: 2021، 189).

(110.5) بانحراف معياري قدره (0.57) .

وفي اختبار روفيه، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.5) وانحراف معياري مقداره (0.57)، أما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (4) بانحراف معياري قدره (0.50) .

أما في اختبار براش للطاقة، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (117) وانحراف معياري مقداره (0.81)، أما في الاختبار البعدى فقد بلغ الوسط الحسابي (122.8) بانحراف معياري قدره (1.70) .

الجدول (2) يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحتسبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفروق	الخطأ المعياري	قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
اختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة	درجة	6,25	1,43	4,37	معنوي
اختبار الضغط النموي الانقباضي	درجة	1,02	0,25	4,08	معنوي
اختبار الضغط النموي الانبساطي	درجة	5,5	0,89	6,18	معنوي
اختبار روفيه	درجة	1,5	0,39	3,80	معنوي
اختبار براش للطاقة	درجة	5,8	0,97	5,96	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3).
يبين الجدول (2) نتائج المتغيرات الفسيولوجية في الاختبارين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية، ففي اختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (6.25)، وخطأ معياري للفروق مقداره (1.43)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (4.37)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

أما في اختبار الضغط النموي الانقباضي، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (1.02)، وخطأ معياري للفروق مقداره (0.25)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (4.08)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

وفي اختبار الضغط النموي الانبساطي، فقد بلغت قيمة الوسط

الجدول (4) يبين قيم فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي للفرق	الخطأ المعياري	قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
اختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة	درجة	13,75	1,70	8,09	معنوي
اختبار الضغط الدموي الانقباضي	درجة	1,02	0,25	4	معنوي
اختبار الضغط الدموي الانقباضي	درجة	7,05	2,07	3,41	معنوي
روفيه	درجة	2,75	0,55	4,97	معنوي
براش للطاقة	درجة	8,3	0,85	9,75	معنوي

* قيمة (T) الجدولية (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3).

يبين الجدول (4) نتائج المتغيرات الفسيولوجية في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة، ففي اختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (13.75)، وخطأ معياري للفروق مقداره (1.70)، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (8.09)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الضغط الدموي الانقباضي، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (1.02)، وخطأ معياري للفروق مقداره (0.25)، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (4)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

وفي اختبار الضغط الدموي الانقباضي، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (7.05)، وخطأ معياري للفروق مقداره (2.07)، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.41)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار روفيه، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (2.75)، وخطأ معياري للفروق مقداره (0.55)،

2-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		ع	س-	ع	س-
اختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة	درجة	2.44	57	43,25	2,36
اختبار الضغط الدموي الانقباضي	درجة	0.10	6.05	7.07	0.5
اختبار الضغط الدموي الانقباضي	درجة	2.5	111.3	104,25	3,30
اختبار روفيه	درجة	0.95	6.25	3,5	0,57
اختبار براش للطاقة	درجة	1.63	112	120.3	0.5

يبين الجدول (3) نتائج المتغيرات الفسيولوجية في الاختبارين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة، ففي اختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (57) وانحراف معياري مقداره (2.44)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (43.25) بانحراف معياري قدره (2,36) .

وفي اختبار الضغط الدموي الانقباضي، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.05) وانحراف معياري مقداره (0.10)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (7.07) بانحراف معياري قدره (0.5) .

أما في اختبار الضغط الدموي الانقباضي، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (111.3) وانحراف معياري مقداره (2.5)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (104.25) بانحراف معياري قدره (3.3) .

وفي اختبار روفيه، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.25) وانحراف معياري مقداره (0.95)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (3.5) بانحراف معياري قدره (0.57) .

وفي اختبار براش للطاقة، فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (112) وانحراف معياري مقداره (1,63)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (120.3) بانحراف معياري قدره (0.5) .

3-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في اختبارات للمتغيرات الفسولوجية وتحليلها ومناقشتها:

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات الفسولوجية للمجموعتين التجريبية والضابطة

ت	اختبارات متغيرات البحث	المجموعة		ت	دلالة الفروق
		التجريبية	الضابطة		
1	اختبار معدل النبض وقت الراحة	46.25	43.25	س-	غير معنوي
		2.63	2.36	ع	
2	اختبار الضغط المومي الانقباضي	7.32	7.07	س-	معنوي
		0.03	0.5	ع	
3	اختبار الضغط المومي الانبساطي	110.5	104.25	س-	معنوي
		0.57	3.30	ع	
3	اختبار روفيه	5.5	3.5	س-	معنوي
		0.57	0.57	ع	
4	اختبار براش للطاقة	117	112	س-	معنوي
		0.81	1.63	ع	

قيمة (T) الجدولية (2.44) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (6).

يبين الجدول (5) الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات للمتغيرات الفسولوجية، ففي اختبار معدل ضربات القلب أثناء الراحة، فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (1.47) وهي أصغر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.44) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (6) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .

أما في اختبار الضغط المومي الانقباضي، فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.205) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.44) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (6) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار الضغط المومي الانبساطي، فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (3.233) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.44) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية (6) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

أما في اختبار روفيه، فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.31) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.44) تحت مستوى

فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.97)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

أما في اختبار براش للطاقة، فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي للفروق في الاختبار القبلي (8,3) و خطأ معياري للفروق مقداره (0,85)، فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (9.75)، وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3.18) تحت مستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (3) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

ويعزو الباحثون سبب ظهور نتائج هذه المجموعة معنوية إلى إن النتائج التي تم التوصل إليها للمجموعة التجريبية الضابطة والتي تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولجميع الاختبارات الى ان استخدام الوسائل التريبيه التي تخص الوحدات التريبيه للاعبين ساعدت على الوصول الى مراحل استشفائية وتساعد اللاعبيين على التخلص من التعب، إذ ان الاستشفاء له دور كبير في إعادة الطاقة للاعبين بعد انخفاضها نتيجة التعب الذي يحصل بعد الجهد البدني الذي يتعرضون له، لذا لابد من استخدام تمارين استشفائية لعودته الى حالته الطبيعية، " إذ ان الاستشفاء يستخدم بمعنى استعادة مؤشرات الحالة الفسولوجية والنفسية للإنسان بعد تعرضها لضغوط زائدة أو تعرضها تحت تأثير اداء نشاط معين ويمكن قياسها من خلال قياس هذه المؤشرات النفسية والفسولوجية " (أبو العلا: 1999، 52) .

3-تمتعت المجموعة التجريبية بأفضلية مقارنة بالمجموعة الضابطة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية .

و توصل الباحثون الى عدة توصيات هي:

1-الاهتمام بتنفيذ برامج الاستشفاء خلال الموسم التدريبي الرياضي حتى يتمكن اللاعب من التخلص من حالة التعب العضلي والتخلص من الفضلات الناتجة عن عمليات الأيض .

2-استخدام الاختبارات المستخدمة في البحث في العملية التدريبية .

إجراء بحوث مشابهه على عينات مختلفة ومتغيرات وظيفية أخرى.

المصادر:

- [1] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ الاستشفاء في المجال الرياضي، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- [2] أحمد اسيد أحمد؛ مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الزقازيق، 2021 .
- [3] نوقان عبيدات و(آخرون)؛ البحث العلمي، مفهومه وأنواعه واساليبه: ط4 (الأردن، دار الفكر، 1992) .
- [4] صلاح الدين أبو الرب؛ مبادئ في علم التشريح: (عمان، دار حنين للنشر والتوزيع، 1996) .
- [5] علي سلوم؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي: (جامعة القادسية، 2004) .
- [6] فواد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي؛ معجم علم النفس والتدريب: (القاهرة، مطابع الأميرة، 1984) .
- [7] محمد أزر السماك و(آخرون)؛ الأصول في البحث العلمي: (مطبعة الموصل، 1980).
- [8] محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) .
- [9] مروان عبد المجيد؛ الموسوعة العلمية لكرة الطائرة، مهارات، خطط، اختبارات بدنية ومهارية قياسات جسمية، انتقاء، معاقين، تحكيم: ط1 (عمان، مؤسسة الوراق للنشر، 2001) .
- [10] ووجيه محبوب؛ الأصول في البحث العلمي ومناهجه: ط2 (الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2005) ص 269 .
- [11] ووجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002).

دلالة (0.05) وعند درجة الحرية (6)، وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي اختبار براش للطاقة، فقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (4.761) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (2.44) تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة الحرية (6) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول (5) نجد أن نتائج الاختبارات قد أظهرت فروقاً معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية عدا اختبار معدل النبض وقت الراحة، ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى الوسيلة الاستشفائية التي استخدمها الباحثون وهي حمامات الساونا الحارة التي تميزت من خلال النتائج التي ظهرت لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية، إذ أن التكيف الوظيفي الحاصل لعضلة لقلب الذي ظهر لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية في قياس الحالة التدريبية عن طريق اختبار روفيه والطاقة القلبية عن طريق اختبار براش مقارنة بمستوى التكيف الوظيفي البسيط للمجموعة الضابطة، وهذا نتيجة لحالة الاستشفاء الحاصلة للأجهزة الوظيفية للجسم وتحمل الحمل التدريبي المتضمن التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي مما زاد من الكفاءة الوظيفية للقلب.

4-الخاتمة:

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

1-ان لحمامات الساونا استخدمها الباحثون ساهمت بشكل كبير في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

2-تمتعت أفراد المجموعة الضابطة بمستوى بسيط في تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية .

