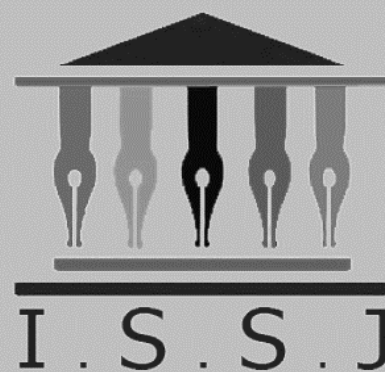




مجلة علوم الرياضة الدولية International Sports Science Journal

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



الصفحة

المحتويات

- 1-المحتويات.....3
- 2-أثر تمرينات بأسلوب (Drop sets) لتطوير القوة القصوى للعضلات العاملة للجزء العلوي والانجاز برفع الاثقال للرباعين البارالمبين 5
- 3-فترات الجهد اللاهوائي المتقطع وعلاقته ببعض متغيرات اللياقة القلبية التنفسية لدى لاعبي كرة اليد الشباب ... 15
- 4-تأثير منهج تدريبي في بعض القدرات التحملية الخاصة والانجاز في سباق الترايثلون لفئة للمتقدمين 23
- 5-أثر برنامج تدريبي-نفسي في تطوير التهديئة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (17-19) سنة..... 35
- 6-دراسة مقارنة باثر جهد على جهاز السير المتحرك ما بين نوعي الهجوم السريع في بعض المتغيرات الوظيفية للاعبي كرة اليد الشباب 43
- 7-تقييم الأداء المهني لوكلاء اللاعبين في الجوانب التسويقية من منظور لاعبي دوري المحترفين العراقي بكرة القدم 53



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 6, April. 2025

ISSN: 1658- 8452



أثر تمرينات بأسلوب (Drop sets) لتطوير القوة القصوى للعضلات العاملة للجزء العلوي والانجاز

برفع الاثقال للرباعين البارالمبيين

كاظم ناجي كاظم¹ أ.د. وسام فالح جابر²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(¹ sp.post71qu.edu.iq, ² sp.post62@eq.edu.iq)

المستخلص:

تعد فعالية رفع الاثقال للرباعين البارالمبيين هذه الفعالية مخصصة للرياضيين الذين يعانون من ضعف في الأطراف السفلية. يستلقي المتسابق على مقعد، ويرفع الوزن من المكان الخاص به، ويثبتته في الهواء، وعند إشارة الحكم، يقوم بإنزال الوزن حتى الصدر ثم رفعه مرة أخرى من هنا تتجلى أهمية البحث في اعداد تمرينات القوة تؤدي بأسلوب (Drop sets) والتعرف على تأثيرها القوة القصوى والانجاز للرباعين البارالمبيين، اما مشكلة البحث من خلال اطلاع نعلى بطولات رفع الاثقال للرباعين البارالمبيين في محافظة الديوانية لاحظ الباحثان تفاوت في الانجاز بين اللاعبين وبعد الاطلاع على المنهج التدريبي تبين انه يعتمد بصورة عامة على تدريب النظام الفردي اضافة الى وجود بعض التمارين لبعض العضلات العاملة ضمن قاعدة السوبر سيت لذا قام الباحثان على اعداد تمرينات القوة تتفد بأسلوب ودروب سيت هادف الى تطوير القوة القصوى للعضلات المشتركة في رفعت الصدر والانجاز. هدفت الدراسة الى:

- 1- اعداد تمرينات القوة بأسلوب (Drop sets) للاعبين رفع الاثقال البارالمبيين.
 - 2- التعرف على اثر تمرينات القوة بأسلوب (Drop sets) على القوة القصوى للعضلات المشتركة برفعة الصدر والانجاز لمجتمع البحث.
 - 3- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي لكلا المجموعتين التجريبية في متغيرات قيد الدراسة.
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمة طبيعة المشكلة، حدد المجتمع بالرباعين البارالمبيين في محافظة الديوانية البالغ عددهم (12) لاعبا، وقد شكلت عينة البحث نسبة (100%) تم اختيار (4) رباعين بطريقة عشوائية من مجتمع البحث لأجراء التجربة الاستطلاعية. وقد تم اجراء التجربة الرئيسية كانت على المراحل الأولى.
- الاختبارات القبلية: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية وقد تضمنت الاختبارات البدنية المتمثلة بالقوة القصوى للعضلات المشتركة بالأداء في رفعة الصدر واختبار الإنجاز والثانية تمرينات القوة بأسلوب دروب سيت والثالثة. فضلا عن اجراء الاختبارات البعيدة.
- اما بالنسبة لاهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها الدراسة تكمن بالتالي:
- 1- أثرت تمرينات القوة بأسلوب الدروب سيت بشكل إيجابي على تنمية القوة القصوى للعضلات المدروسة والانجاز.
- الكلمات المفتاحية:** أسلوب (DROP SETS) – القوة القصوى – الرباعين البارالمبيين

1-المقدمة:

ان المعنيون بالجانب الرياضي لهم دور كبير في تقدم المجتمع وازدهاره من خلال الارتقاء بالألعاب الرياضية وتحقيق الانجازات العالية فضلا عن البحث والتقصي عن أفضل الوسائل والطرائق التي تختصر الزمن والجهد لتحقيق تلك الانجازات سواء في تشجيع المجتمع على ممارسة الرياضة أو الانتقاء الصحيح للرياضيين الأبطال أو استخدام التدريب الرياضي على وفق الأسس العلمية الصحيحة ولجميع الألعاب الفردية والفرقية. إذ تستخدم طرائق التدريب لتطوير وتحسين اللياقة البدنية عند اللاعب لتحقيق انجازات رياضية متقدمة ولا نعتقد ان مدريا يمكن ان يستغني عن استخدام هذه الطرائق، التي أصبحت هي الأساس في البناء والتطوير، والمهم في هذه الطرائق انها تستخدم لجميع اشكال الرياضة بأنواعها المختلفة، وعند النظر الى نوع الفعالية وهي رفع الاثقال للرباعين البارالمبيين يتحتم على المدرب اختيار الطريقة التدريبية المناسبة مع تكيف هذه الطريقة بأساليب وقواعد تدريبية حديثة لتنمية القدرات البدنية المطلوبة. وقد أخذت العديد من الدراسات السابقة بالبحث من أجل الوصول الى الطريقة والاسلوب الملائم الصحيح للتدريب وتنمية القوة القصوى وعلى وفق الأسس العلمية الصحيحة خلال عملية التدريب وأداء التمرينات بأساليب مختلفة من أجل تحقيق الهدف وتغير الانجاز نحو الافضل.

لذا اقدم الباحثان بالبحث عن اسلوب علمي في التدريب يهدف الى الارتقاء بقدرات وقابليات الرباعين البارالمبيين البدنية الى أعلى مستوى ممكن من أجل الوصول الى تحقيق الانجاز العالي وقد ركز الباحثان على استعمال وقاعدة الدروب سبت ضمن برنامج تدريبي تخصصي لتنمية القوة البدنية والقوة القصوى عند الرياضي وهل هذه القواعد التدريبية تؤدي الى تغير في الانجاز فهو الافضل. يعد اسلوب الدروب سبت هو مصطلح يطلق على التمارين ذات المجموعات التدريبية المركبة لتمرين عضله واحده بأوزان تقل تدريجياً من الأعلى إلى الأقل مع الأخذ في الاعتبار أن الوزن يقل مرتين فقط. .

اذ تعد فعالية رفع الاثقال للرباعين البارالمبيين هذه الفعالية مخصصة للرياضيين الذين يعانون من ضعف في الأطراف

السفلية. يستلقي المتسابق على مقعد، ويرفع الوزن من المكان الخاص به، ويثبتته في الهواء، وعند إشارة الحكم، يقوم بإنزال الوزن حتى الصدر ثم رفعه مرة أخرى من هنا تتجلى أهمية البحث في اعداد تمرينات تؤدي بأسلوب (Drop sets) والتعرف على تأثيرها في القوة القصوى والانجاز للرباعين البارالمبيين .

مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على بطولات رفع الاثقال للرباعين البارالمبيين في محافظة الديوانية لاحظ الباحثان تفاوت في الانجاز بين اللاعبين وبعد الاطلاع على المنهج التدريبي تبين انه يعتمد بصورة عامة على تدريب النظام الفردي اضافة الى وجود بعض التمارين لبعض العضلات العاملة ضمن قاعدة السوبر سبت. إذ ان رياضة رفع الاثقال للرباعين البارالمبيين هي عبارة عن فعالية مستقلة بذاتها من وضع واحد وهو وضعية رفعت الصدر (البنج بريس). ومن خلال اجراء اختبارات اولية لعينة الدراسة والخاصة بالقوة القصوى لبعض العضلات المشتركة في اداء هذه الرفعة وجد هناك تباين في مستوى القوى القصوى لهذه العضلات . لذا قام الباحثان على اعداد تمرينات القوة تنفذ بأسلوب دروب سبت هادف الى تطوير القوة القصوى للعضلات المشتركة في رفعت الصدر والانجاز .

وتتمركز مشكلة البحث فيما يلي:

- وجود ضعف وتباين في انجاز الرباعين والقوة العضلية.
- استخدام المنهج التدريبي بأسلوب نظام التدريب الفردي بالاشتراك مع قاعدة السوبر سبت لبعض العضلات العاملة.

هدفاً للبحث: يهدف البحث الى:

- 1- اعداد تمرينات القوة بأسلوب (Drop sets) لرباعين رفع الاثقال البارالمبيين.
- 3- التعرف على اثر تمرينات القوة بأسلوبي (Drop sets) على القوة القصوى للعضلات المشتركة برفعة الصدر والانجاز لمجتمع البحث.
- 4- التعرف على الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد الدراسة .
- 5- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات قيد الدراسة.

2-3-2 الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث:

(أجهزة رياضية لتدريب القوة صناعة امريكية، مسطبة سويدية، مسطبة صنع عراقي، احزمة تثبيت اللاعبين. اقراص حديدية مختلفة الأوزان، بار حديد بوزن 20 كم، بار حديد ذات مسكات بزواية مختلفة، دمبلصات حديد اوزان مختلفة. حمالات حديد، ميزان، حاسبة نوع دل، شريط مطاطي لتدريب تمرينات القوة، كامرة تصوير نوع سوني عدد واحد، اداة لقياس الطول (فيته)).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد متغيرات الدراسة:

أولاً: المتغيرات البدنية (القوى القصوى للعضلات العاملة)

2-4-2 بناء اختبارات القوة القصوى للعضلات قيد

الدراسة: بعد اطلاع الباحثان على المصادر والدراسات السابقة واجراء المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي والاختبار والقياس، ولعدم وجود اختبارات مقننة للعضلات (ذات الرأسين العضدية، و ذات ثلاث رؤوس العضدية، وعضلات الصدر، والظهر، والاكثاف) تتناسب مع مجتمع البحث كونهم من ذوي الهمم (رباعين بارالميين) الذين يعانون من عوق في الاطراف السفلى من الجسم، لذا عمد الباحثان على بناء اختبارات بدنية تهدف قياس القوة القصوى للعضلات المذكورة اعلاه تتناسب مع الوضع الخاص للرباعين البارالميين.

1-2-4-2 خطوات بناء الاختبارات للقوة القصوى

للمعضلات قيد الدراسة:

3-4-2 توصيف الاختبارات:

1-3-4-2 اختبار ضغط الثقل للأعلى:

اسم الاختبار: اختبار ضغط الثقل للأعلى بجهاز الضغط بجهاز الضغط shoulder press:

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الأكتاف.

الادوات: جهاز ضغط الاكتاف (shoulder press) هو جهاز يستخدم لتمارين عضلات الاكتاف مع امكانية تحريك الكرسي ليناسب طول المستخدم كما يحتوي على اذرع مقاربة مستقلة تنتج حركة ضغط علوية طبيعية مرتبطة بقاعدة حمل اوزان متنوعة .

وصف الأداء: يوضع الثقل المناسب في قاعدة حمل الاوزان، ويتخذ الرباع وضع الجلوس المناسب على الكرسي، تكون الذراعان في وضع

فرض البحث:

1-لتمرينات القوة بأسلوبي (Drop sets) اثر معنوي في القوة

القصوى للعضلات العاملة والانجاز لأفراد مجتمع البحث.

2-هنالك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي

في جميع متغيرات الدراسة.

3-هنالك فروق معنوية في الاختبارات البعدية للمجموعة

التجريبية في جميع متغيرات الدراسة .

مجالات البحث:

المجال البشري: منتخب رفع الاثقال في اللجنة البارالمبية الفرعية

في الديوانية.

المجال الزمني: للمدة من 2024/10/1 ولغاية 2025/5/1.

المجال المكاني: قاعة المرحوم اعلان عبد الحسين المغلقة في

الديوانية وقاعة المستقبل للرشاقة وبناء الاجسام في الديوانية.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب

المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمة طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث: إذ حدد المجتمع بالرباعين

البارالميين في محافظة الديوانية البالغ عددهم (10) لاعبا، وتم اختيار

عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل للموسم التدريبي 2025/2024

يمثلون أغلب الأوزان العشرة الرئيسة على وفق قانون اللعبة، 10 رباع

تم تطبيق عليهم مفردات التمرينات التدريبي، وقد شكلت عينة البحث

نسبة مئوية مقدارها (100%)، وتم اختيار (4) رباعين بطريقة

عشوائية من مجتمع البحث الاصلي لأجراء التجربة الاستطلاعية

الجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1) يبين اعداد العينات ونسبها المئوية

مجتمع البحث	العينة	النسبة المئوية	مجموعة تجريبية	الاستطلاعية
10	6	100%	6	4 من اصل مجتمع البحث

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في

البحث:

1-3-2 أدوات البحث: المصادر العلمية العربية والاجنبية،

المقابلات الشخصية، الاختبارات والمقاييس، استمارات تسجيل نتائج

الاختبارات الخاصة بالقدرات واللاعبين. استمارات الاستبانة.

الملاحظة العلمية).

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولتين، وتحسب أفضل محاولة للأعلى وزن ب (كغم) .

2-4-3-4 اختبار الضغط الافقي لعضلات الصدر:

اسم الاختبار: اختبار الضغط الافقي لعضلات الصدر بجهاز الضغط FLEXE FITNESS

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الصدر.

الادوات: (جهاز تمرين عضلات الصدر جهاز يستخدم لتمرين عضلات الصدر مع امكانية تحريك الكرسي ليناسب طول المستخدم كما يحتوي على اذرع متقاربة مستقلة تنتج حركة ضغط امامي طبيعية مرتبطة بقاعدة حمل اوزان متنوعة).

وصف الأداء: يجلس الرباع على الكرسي الخاص بالجهاز، إذ يتم وضع الوزن المناسب لقياس القوى القصوى لعضلات الصدر ويقوم الرباع بثني الذراعين ومسك اذرع الجهاز باليدين ودفعها الى الامام وفي هذا الاختبار يجب ان يراعى استقامة الظهر وأن تكون الذراعين بمستوى عضلات الصدر، ويراعى أن يكون الرأس مرفوع، إذ يكون لمرة واحدة فقط، مع مراعاة زمن الثبات المطلوب .

طريقة التسجيل: يعطى محاولتين، وتحسب أفضل محاولة للأعلى وزن ب (كغم)

2-4-3-5 اختبار السحب الافقي لعضلات الظهر:

اسم الاختبار: اختبار السحب الافقي لعضلات الظهر بجهاز الضغط SEATED ROW.

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الظهر .

الادوات المستخدمة: (جهاز تمرين عضلة الظهر، جهاز ذات مرونة حركية سلسلة مع امكانية تحريك الكرسي ليناسب طول المستخدم كما يحتوي على اذرع متقاربة مستقلة مرتبطة بقاعدة حمل اوزان متنوعة تنتج من خلال سحب الازرع مقاومة عضلية لعضلة الظهر).

وصف الأداء: يوضع الثقل المناسب في حاملة الازران المرتبطة بأذرع السحب، ويتخذ المختبر وضع الجلوس على الكرسي بعد تنظيم الوضع المناسب للرباع ومد الذراعين لمسك الازرع إذ تكون فتحت الذراعين باتساع الصدر تماماً، وعند إعطاء إشارة البدء يقوم الرباع بسحب الذراعين اتجاه الجسم والثبات ومن ثم يقوم بإرجاع الازرع الى الوضع الطبيعي للجهاز، إذ يكون الاداء لمرة واحدة فقط، مع مراعاة زمن الثبات المطلوب .

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولتين تسجل أفضل محاولة له للأعلى وزن ب (كغم).

الثني، وباتساع الأكتاف عند مستوى عضلات الكتف وبعد إعطاء إشارة البدء يقوم الرباع بمد الذراعين مداً كاملاً للأعلى، ومن ثم يقوم بإنزال الازرع الحديدية الى مستوى الصدر، يكون الاداء لمرة واحدة فقط مع مراعاة زمن الثبات المطلوب .

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولتين تسجل أفضل محاولة له للأعلى وزن ب (كغم).

2-4-3-2 اختبار البايبيس:

اسم الاختبار: اختبار البايبيس بجهاز الضغط Life Fitness.

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى للعضلة ذات الرأسين العضدية (البايبيس).

الادوات: (جهاز تمرين العضلة ذات الرأسين العضدية (البايبيس)، جهاز ذات مرونة حركية سلسلة مع امكانية تحريك الكرسي ليناسب طول المستخدم كما يحتوي على اذرع متقاربة مستقلة مرتبطة بقاعدة حمل اوزان متنوعة تنتج من خلال سحب الازرع مقاومة عضلية للعضلة البايبيس).

وصف الأداء: يجلس الرباع على الكرسي ثم يمسك الازرع بكلتا اليدين مع مد الذراعين امام الجسم والقيام بعملية سحب الازرع اتجاه الصدر وتثبيت اعلى وزن يستطيع المختبر سحبه. ويجب المحافظة على استقامة الجذع، والرأس، والصدر للأعلى، يكون الاداء لمرة واحدة فقط، مع مراعاة زمن الثبات المطلوب .

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولتين، وتحسب أفضل محاولة للأعلى وزن ب (كغم).

2-4-3-3 اختبار البيتراسبيس:

اسم الاختبار: اختبار البيتراسبيس بجهاز الضغط Life Fitness

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى للعضلة ذات الرؤوس الثلاثة العضدية (البيتراسبيس).

الادوات: (جهاز تمرين العضلة ذات الرؤوس الثلاثة العضدية (البيتراسبيس)، جهاز ذات مرونة حركية سلسلة مع امكانية تحريك الكرسي ليناسب طول المستخدم كما يحتوي على اذرع متقاربة مستقلة مرتبطة بقاعدة حمل اوزان متنوعة ينتج من خلال دفع الازرع مقاومة عضلية للعضلة المذكورة) .

وصف الأداء: يجلس الرباع على الكرسي ثم يمسك الازرع بكلتا اليدين مع اخذ وضع البدء للاختبار والقيام بعملية دفع الازرع اتجاه الارض بعد تثبيت اعلى وزن يستطيع المختبر دفعه. ويجب المحافظة على استقامة الجذع، والرأس، والصدر للأعلى، إذ يكون الاداء لمرة واحدة فقط، مع مراعاة زمن الثبات المطلوب .

2-5 المعاملات العلمية:

الجدول (2) يبين درجة الثبات والموضوعية لاختبارات القوة القصوى لعضلات قيد الدراسة

الاختبارات والقياسات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار القوة القصوى لعضلات الكتاف	0.91	0.94
اختبار قياس القوة القصوى للعضلات ثلاثية الرؤوس العضدية	0.94	0.97
اختبار القوة القصوى للعضلات الثنائية الرؤوس العضدية	0.91	0.95
اختبار القوة القصوى لعضلات الصدر	0.95	0.94
اختبارات القوة القصوى لعضلات الظهر	0.90	0.95

2-8 التجربة الرئيسية (تنفيذ تمارينات القوة): تم اعداد

تمارينات القوة الخاصة للعضلات قيد الدراسة من قبل الباحثان، وتم توزيعها على 12 أسبوع وكانت كالتالي تفاصيل التمارينات القوة بأسلوب دروب سيت:

- قام الباحثان بإعداد تمارينات القوة بأسلوب دروب سيت و تنفيذه على العينة في قاعة الشهيد اعلان وبواقع (12) أسابيع بمعدل ثلاث وحدات تدريبية كل أسبوع .

- يقوم اللاعبون بأداء تمارينات القوة المعدة بالمنهج التدريبي على وفق شدة الوحدة التدريبية للعضلات المستهدفة بتكرارات تتناسب مع تنمية القوة القصوى مع مراعات انخفاض الوزن لمرتين بنسبة 5 الى 10% خلال المجموعة الواحدة كما راع الباحثان التموجية، واعتمد الباحثان طريقة (التدريب التكراري) وبشدة 70-100% وكانت عدد الوحدات (36) وحدة، وعدد أيام التدريب (3) أيام في الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبي الكامل من (45-60) دقيقة والراحة بين التمارينات (3-5) دقيقة.

- لغرض الأمان والسلامة: يعمل أثنان من فريق العمل المساعد في هذه التمارينات على تحميل الأوزان على وفق الشدة والقوة القصوى لكل لاعب مع السيطرة الكاملة عليها، عند بدأ التمرين حتى الانتهاء منه.

الاجراءات الاحترازية والتنظيمية اثناء تنفيذ تمارينات القوة:

1-ابتداء الوحدة التدريبية بالإحماء العام لتهيئة معظم عضلات الجسم للعمل ولجميع أفراد المجتمع

2-إعطاء إحماء خاص للمرونة و العضلات العاملة قبل البدء بأداء التمارينات الأساسية لكل تدريب في تدريبات الانقباضات العضلية من قبل أفراد المجتمع كافة.

3-تنفيذ التدريبات بأسلوب المجموعات لخلق روح التنافس.

4-إنهاء الوحدة التدريبية بقيام جميع أفراد المجتمع بأداء تمارينات التهدئة والاسترخاء.

5-بدأ مجتمع البحث في فترة الأعداد الخاص بتنفيذ تدريبات تمارينات القوة بتاريخ 2024/11/20 وتم الانتهاء منه في 2025/2/18، وعند تنفيذ تمارينات القوة تم مراعاة ما يأتي:

-يقوم اللاعبون بأداء تمارينات القوة المعدة بالمنهج التدريبي

2-6 معامل الصعوبة والسهولة: لغرض التأكد من مدى

ملائمة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث من ناحية الصعوبة والسهولة عمد الباحث الى استخراج معامل الالتواء، اذ يمكن " ان تكون الاختبارات المستخدمة مناسبة للعينة من حيث درجة الصعوبة والسهولة عندما يكون التوزيع متماثلاً بمعنى ان تكون قيمة صفرية "، ومن خلال ملاحظة الجدول (3) يتبين ان جميع معاملات الالتواء للاختبارات المستخدمة لم تتجاوز (± 1) مما يعني ان الاختبارات مناسبة لعينة البحث من ناحية الصعوبة والسهولة.

الجدول (3) يبين معامل الصعوبة لاختبارات القوى القصوى للعضلات قيد الدراسة.

ت	اسم الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	اختبار القوة القصوى لعضلات الكتاف	48.000	10.76	0.349
2	اختبار القوة القصوى لعضلات الرؤوس ثلاثية الرؤوس العضدية	82.085	14.24	0.086
3	اختبار القوة القصوى لعضلات الثنائية الرؤوس العضدية	50.000	22.89	0.173
4	اختبار القوة القصوى لعضلات الصدر	93.750	41.09	0.440
5	اختبارات القوة القصوى لعضلات الظهر	63.420	12.87	0.269

2-7 الاختبارات القبليّة: قام الباحثان بأجراء الاختبارات

القبليّة للعينة وقد تضمنت الاختبارات البدنية المتمثلة بالقوة القصوى للعضلات المشتركة بالأداء في رفعة الصدر واختبار الإنجاز .

-بتاريخ 2024/11/16 تم اجراء الاختبارات القبليّة للقوة القصوى للعضلات ذات الرئيس العضدية و ذات الثلاث رؤوس العضدية، وعضلات الكتاف وعضلات الصدر وعضلات الظهر .

-بتاريخ 2024/11/17 تم إجراء اختبارات الانجاز بواقع ثلاث محاولات لكل رابع .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات القبلية والبعديّة للقوة

القوى للعضلات المشتركة بأداء رفعة الصدر دروب

سيت وتحليلها:

الجدول (4) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (دروب سيت)

متغيرات البحث	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
القوة القصوى لعضلات الكتاف	كغم	66.75	4.41	77.1	1.91	9.79	معنوي
القوة القصوى للعضلات ثلاثية الرؤوس العضدية	كغم	57	5.37	62.2	5.00	12.3	معنوي
القوة القصوى للعضلات الثلاثية الرؤوس العضدية	كغم	41	3.94	51.3	2.86	6.90	معنوي
القوة القصوى لعضلات الصدر	كغم	122.25	7.38	150.5	5.38	6.93	معنوي
القوة القصوى لعضلات الظهر	كغم	65.4	3.56	80.6	4.67	8.35	معنوي

* درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) = 2.57

يبين الجدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الأولى لاختبار القوة القصوى للعضلات المدروسة قبل تطبيق تمرينات القوة بأسلوب دروب سيت وبعدها إذ بلغ الوسط الحسابي لعضلات الكتاف (66.75) وانحراف معياري مقداره (4.41). أما بعد تطبيق التدرجات فقد بلغ (77.1) وانحراف معياري مقداره (1.91). أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (9.79) وهي أكبر من القيمة (T) الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5). في حين بلغ الوسط الحسابي للعضلات ثلاثية الرؤوس العضدية (57) وانحراف معياري مقداره (5.37). أما بعد تطبيق التدرجات فقد بلغ (62.2) وانحراف معياري مقداره (5.00). أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (12.3) وهي أكبر من القيمة (T) الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5). في حين بلغ الوسط الحسابي للقوة القصوى للعضلات الثلاثية

حسب شدة الوحدة التدريبية للعضلات المستهدفة بتكرارات تتناسب مع تنمية القوة القصوى مع مراعات انخفاض الوزن لمرتين بنسبة 5 إلى 20% خلال المجموعة الواحدة كما راع الباحثان التوجيه، واعتمد الباحثان طريقة (التدريب التكراري) وبشدة 70-100% وكانت عدد الوحدات (36) وحدة، وعدد أيام التدريب (3) أيام في الأسبوع، وزمن الوحدة التدريبية الكامل من (45-60) دقيقة والراحة بين التمرينات (3-5) دقيقة.

يتكون المنهاج التدريبي من (12) أسبوع.

تم إجراء ثلاث وحدات تدريبية يوم (السبت، والاثنين، والأربعاء) من كل أسبوع، وأجراء التدريب عصرًا، واستغرق زمن الوحدة التدريبية حوالي (30-45) دقيقة إذ مثلت القسم الرئيس من الوحدة التدريبية.

تم تحديد الشدة عن طريق الساعات الذكية (جارمن-بولر).

2-9 الاختبارات والقياسات البعديّة: بعد انتهاء تطبيق

تمرينات القوة قام الباحثان بأجراء الاختبارات البعديّة للمجموعتين التجريبية وقد تضمنت الاختبارات البدنية المتمثلة بالقوة القصوى للعضلات المشتركة بالأداء في رفعة الصدر واختبار الإنجاز.

-بتاريخ 2025/2/21 تم إجراء الاختبارات القبلية للقوة القصوى للعضلات ذات الرأسين والعضدية وذات الثلاث رؤوس العضدية، وعضلات الكتاف وعضلات الصدر وعضلات الظهر.

-بتاريخ 2025/2/23 تم إجراء اختبارات الانجاز بواقع ثلاث محاولات لكل رباع.

2-10 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث:

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الضرورية وفق نظام الحقيبة الإحصائية spss اصدار 22 تحت إشراف مختصين في هذه المجال. التي ساعدته في معالجة نتائج البحث واختبار فرضياته: (وسط حسابي، انحراف معياري، معامل الاختلاف، معامل الالتواء).

في كل مجموعة مع استمرار الاداء حتى الانهالك العضلي ومن ثم اعطاء راحة ايجابية وافية بين المجموعات لضمان عودة الاستشفاء التام للعضلة وهذا ما ساعد على تحفيز الجسم وإحداث تأثير إيجابي في القوى القصوى للعضلات المدروس. وهذا ما يعززه يونك وآخرون (young:1998.p82) أنه عن طريق رفع اوزان خفيفة بعد الاوزان الثقيلة فأنت تخدع الجسم يتذكر الاوزان الثقيلة وتحصل على قدر اعلى من السرعة والقوة وبذلك يستفيد من الاثارة العصبية العضلية المعززة . كما يرى الباحثان ان التزام الرباعين في تنفيذ تمرينات القوة المعدة وفق اسلوب دروب سيت ساعد على زيادة مكاسب القوة القصوى في المجاميع العضلية المذكورة في الجدول اعلاه.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية

إنجاز رفعة الصدر دروب سيت ومناقشها:

جدول (5) يبين قيم الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لأفراد المجموعة التجريبية (دروب سيت)

متغيرات البحث	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع		
انجاز رفعة الصدر	كغم	155.2	5.07	150.5	5.38	2.7	معنوي

* عند درجة حرية (5) ومستوى دلالة (0.05) = 2.57

يبين الجدول (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الثانية لاختبار انجاز رفعة الصدر قبل تطبيق تمرينات القوة وبعدها إذ بلغ الوسط الحسابي انجاز رفعة الصدر (180.4) وانحراف معياري مقداره (4.38). أما بعد تطبيق التمرينات فقد بلغ (195.3) وانحراف معياري مقداره (4.66). أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (8.69) وهي اكبر من القيمة (T) الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5). مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لإنجاز رفعة الصدر للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبارات البعدية لأفراد هذه المجموعة .

4-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لإنجاز

رفعة الصدر دروب سيت:

يبين الجدول (5) وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبارات الانجاز في اداء رفعت

الرؤوس العضدية (41) وانحراف معياري مقداره (3.94). أما بعد تطبيق التمرينات فقد بلغ (51.3) وانحراف معياري مقداره (2.86). أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (6.90) وهي أكبر من القيمة (T) الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5). في حين بلغ الوسط الحسابي للقوة القصوى لعضلات الصدر (122.25) وانحراف معياري مقداره (7.38). أما بعد تطبيق التمرينات فقد بلغ (150.5) وانحراف معياري مقداره (5.38). أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (6.93) وهي أكبر من القيمة (T) الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5). في حين إذ بلغ الوسط الحسابي للقوة القصوى لعضلات الظهر (65.4) وانحراف معياري مقداره (3.56). أما بعد تطبيق التمرينات فقد بلغ (80.6) وانحراف معياري مقداره (4.67). أما قيمة (T) المحسوبة فقد بلغت (8.35) وهي أكبر من القيمة (T) الجدولية البالغة (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5). من خلال ما تقدم من معلومات احصائية نستدل ان الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح البعدى .

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقوة

القصوى للعضلات المشتركة بأداء رفعة الصدر لأفراد

المجموعة التجريبية الثانية دروب سيت:

من خلال مشاهدة الجدول (4) تبين وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لاختبارات القوة القصوى للعضلات المشتركة في اداء رفعت الصدر للمجموعة التجريبية الاولى ولصالح الاختبار البعدى . يعزو الباحث الفروق المعنوية الاحصائية في اختبارات (القوة القصوى) للرباعين في اللجنة البارالمبية الفرعية في الديوانية وذلك بفضل تمرينات القوة المعدة وفق اسلوب دروب سيت الذي يتضمن الجمع بين التدريب في الاوزان الثقيلة والخفيفة في مجموعة تدريبية واحدة ولعضلة واحدة ان استمرار الجهد الميكانيكي للعضلة من الوزن الثقيل الى وزن اقل وبعدها الانتقال الى وزن اقل ولد شعور ايجابي في تحسن القوة لدى الرباع ورغبته في الاستمرار في اداء تمرينات القوة إذ بداعت تمرينات القوة بشدة عالية ومن ثم تناقصت شدة التمرين لمرتين

[2] وديع ياسين وحسن محمد؛ التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: (الموصل، دار الكتب، 1999).

[3] Young. W. B., jenner. Aand Griffiths. k; Acute enhancement of power per for squat: (Journal of strength and conditioning resear.1988), p 82.

الصدر للمجموعة التجريبية الثانية ولصالح الاختبار البعدي .
يعزو الباحثان ان معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي
ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية في اختبار
انجاز رفعة الصدر للرباعين في اللجنة البارالمبية الفرعية في
الديوانية وذلك بفضل تمارينات القوة المعدة وفق اسلوب دروب
سيت الذي ادى على زيادة القوة القصوى للعضلات المشتركة
في رفعت الصدر والتي تم بيانها مسبقا إذ ان زيادة المكاسب في
القوة القصوى للعضلات المدروسة ساعد على التحسن في
المستوى الرقمي للإنجاز، وهذا ما ذكره (قاسم حسن ومنصور
جميل، 1988) أن " القوة القصوى تعد عنصرا اساسيا تحدد
المستوى في الفعاليات التي تتطلب التغلب على مقاومات كبيرة
مثل رفع الاثقال والمصارعة " (قاسم حسن ومنصور جميل:
1988، ص172) و احتوت تمارينات القوة على تمارين مشابهة
لفعالية رفعت الصدر، ويعزو الباحثان أن التزام الرباعين
واستمرارهم في تنفيذ تمارينات القوة الى اخر وحدة تدريبية ساهم
في حصول تطور القوة القصوى في العضلات المشتركة في
رفعت الصدر مما ادى حصول تحسن في مستوى الانجاز
ولصالح الاختبار البعدي.

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج الباحثان
التالي:

- 1-أثرت تمارينات القوة بأسلوب الدروب سيت بشكل إيجابي على
تنمية القوة القصوى للعضلات المدروسة.
- 2-أثرت تمارينات القوة بأسلوب الدروب سيت بشكل إيجابي على
تحسن المستوى الرقمي في الإنجاز .

ويوصي الباحثان بالتالي:

- 1-التأكيد على استعمال تمارينات القوة بأسلوب الدروب سيت لما
لها من تأثير في تنمية القوة القصوى ورفع كفاءة المتغيرات
الفسيولوجية في الجسم .
- 2-إجراء دراسات مشابهة لمستويات متقدمة .

المصادر:

[1] قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها:
(بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988).

الملاحق:

الملحق (1) يوضح نموذج للتمرينات المستخدمة بشدة 80%

القسم: مفردات التمرينات القوة اسلوب دروب سيت: أيام التدريب: (السبت، الاثنين، الاربعاء).

ت	ايام التدريب	العضلة	اسم التمرين	شدة التمرين	الحجم تكرار التمرين	شدة وحدة ت	راحة بين المجموعات
1	السبت	عضلة عضدية ذات الرأسين	تمرين ضغط بار بقبضة متوسطة من وضع الجلوس تمرين تبادل دامبل على المقعد تمرين ضغط بار مستوي بقبضة واسعة من وضع الجلوس تمرين تبادل دامبل من وضع الاستلقاء	% 80	مستمر حتى الانهاك العضلي	% 80	3-5 دقيقة
		عضلة الظهر	تمرين سحب أمامي فتحة واسعة من وضع الجلوس تمرين سحب اعلى فتحة واسعة من وضع الجلوس تمرين سحب دامبل من وضع الاستلقاء بيد اليمين تمرين سحب دامبل من وضع الاستلقاء بيد اليسار	%80	مستمر حتى الانهاك العضلي		
2	الاثنين	عضلة الصدر	تمرين ضغط دامبل علوي لعضلة الصدر تمرين ضغط بار علوي لعضلة الصدر بزاوية 90 لمفصل المرفق تمرين رفرقة دامبل من وضع الاستلقاء تمرين ضغط البار المنحني الى الاسفل	%80	مستمر حتى الانهاك العضلي	%80	3-5 دقيقة
		عضلة عضدية ذات ثلاث رؤوس	تمرين دامبل مزدوج خلف الراس من وضع الجلوس تمرين دفع البار بمسكة ضيقة على البنج تمرين دامبل مستوى الجبهة مستلقي على الظهر تمرين تريبس Z نائم ضيق	%80	مستمر حتى الانهاك العضلي		
3	الاربعاء	عضلة الكتف	تمرين ضغط دامبل رفرقة ذراعين للجانب تمرين ضغط دامبل رفرقة ذراعين للأمام تمرين ضغط بار امامي وسط جالس تمرين تريباس جانبي	%80	مستمر حتى الانهاك العضلي	%80	3-5 دقيقة



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 6, April. 2025

ISSN: 1658- 8452



فترات الجهد اللاهوائي المتقطع وعلاقته ببعض متغيرات اللياقة القلبية التنفسية لدى لاعبي كرة اليد

الشباب

لميس علي هادي¹ أ.د. احمد عبد الزهرة موسى²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ sp.post249@qu.edu.iq)

المستخلص:

اهمية البحث من خلال وضع مؤشرات دقيقة للياقة القلبية والتنفسية لدى لاعبي كرة اليد الشباب بعد الجهد المتقطع لدى لاعبي كرة اليد الشباب ويعطينا أيضاً مؤشر دقيق عن امكانيات اللاعب البدنية، اما مشكلة البحث إن فهم العوامل الفسيولوجية المرتبطة بالجهد المتقطع، بوصفه أحد أشكال الجهد الأكثر تأثيراً على لاعبي كرة اليد أثناء المباريات، يُعد أمراً بالغ الأهمية، ولا سيما مع التطور الكبير الذي يشهده مجال الإنجاز الرياضي في الآونة الأخيرة. إذ يُعد التوظيف الدقيق للمؤشرات الفسيولوجية الخاصة بالعمل العضلي -ولا سيما تلك المرتبطة بلياقة القلب والتنفس -حاجة علمية ما تزال غير مشبعة. فهذه المؤشرات يمكن أن توفر معلومات قيمة تسهم في تعزيز الأداء الرياضي، وتفتح آفاقاً جديدة في مجال البحث العلمي.

ومن هنا، تبرز الحاجة إلى دراسة هذه المؤشرات وتحليل طبيعة الجهد المتقطع لدى لاعبي كرة اليد الشباب، والتساؤل عما إذا كانت هناك ارتباطات ذات دلالة قوية بين هذه المؤشرات والقدرات البدنية ومستوى التدريب والتكيف، أم أن تلك العلاقة قد تكون هامشية، بحيث لا تؤثر في بعض المؤشرات الفسيولوجية المرتبطة بالأداء، مما يعيق تحقيق الإنجاز المطلوب.

تمثلت في الاجابة عن السؤال الاتي: هل لدراسة الجهد المتقطع تأثيراً على العمل العضلي البدني من خلال مؤشرات اللياقة القلبية والتنفسية لدى لاعبي كرة اليد الشباب؟.

هدفت الدراسة الى القيم الرقمية لبعض مؤشرات اللياقة القلبية والتنفسية باختلاف فترات الجهد المتقطع لدى لاعبي كرة اليد الشباب. تأثير الجهد المتقطع على بعض مؤشرات اللياقة القلبية والتنفسية لدى لاعبي كرة اليد الشباب، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، اما بالنسبة للعينة فقد شملت اختار الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم اللاعبين الشباب (نادي الكوفة الرياضي في كرة اليد) في محافظة (النجف) والبالغ عددهم (14 لاعباً) للموسم الرياضي 2024/2025، وقد تم اجراء التجربة الرئيسة وكانت مراحل المرحلة الاولى تتضمن اجراء اختبار بروس لقياس القدرة الهوائية القصوى ولذا امكن قياس (4) لاعبين كل يوم على مدار (4) ايام ويكون هذا الاختبار للجسم ككل حسب النظرية المركزية، اما بالنسبة لاهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها -هناك تباين ملحوظ في القيم الرقمية بعد فترات الجهد المتقطع (الاول-الثاني) في مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية لدى لاعبي كرة اليد الشباب .

اما لاهم التوصيات فكانت الاعتماد على نتائج ومعطيات مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المتقطع (الاول- الثاني) لاعبي كرة اليد الشباب كجزء مهم واساسي خلال الموسم الرياضي بالوقوف على اهم المعوقات التي تؤثر سلباً على لاعبي كرة اليد الشباب وبالتالي حماية اللاعبين والمحافظة على مستوى الاداء لديهم .
الكلمات المفتاحية: الجهد اللاهوائي المتقطع - اللياقة القلبية التنفسية - كرة اليد - الشباب

1-المقدمة:

تعد الدراسات الفسيولوجية في مجال فسيولوجيا التدريب من الموضوعات الرئيسية في مجال التربية البدنية ومن خلالها يتم التعرف على تأثير الجهد البدني من الأجهزة الحيوية لجسم اللاعب والتي من خلالها يستطيع تقنين الأحمال التدريبية بما يتلاءم مع قدرة اللاعب الفسيولوجية ذلك للاستفادة من الاستجابات الإيجابية وتجنب السلبية منها والتي تؤثر في الحالة الوظيفية لذلك يهدف علم الفسيولوجيا الى استكشاف الاستجابات المباشرة والبعيدة المدى والتي تحدثه التدريبات البدنية بشكل عام على وظائف أجهزة الجسم، أذ أن الجهد البدني يؤدي إلى أحداث العديد من التغيرات سواء كانت تغيرات بدنية من تنمية للصفات البدنية الخاصة بنوع النشاط البدني الممارس أو تغيرات داخلية والتي تشمل تغيرات وظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وعلى وفق نوع الجهد المستخدم ومن بين هذه التغيرات التي تحدث لأجهزة الجسم هو تعرض جسم اللاعب الى الجهد البدني المتقطع للاعب كرة اليد الشباب ينتج عنها مجموعة من المؤشرات الفسيولوجية تشمل عمل اللياقة القلبية والتنفسية الذي يعتبر مؤشر دقيق للحالة الفسيولوجية للاعب وطبيعة الجهد ومدى تأثير الجسم في حالة التأثير السلبي أو الإيجابي ضمن الحدود الفسيولوجية للعمل البدني، وكما هو معلوم أن الفترة الزمنية للجهد البدني وكذلك من حيث كانت بشكل متقطع تعتبر من الأشياء الضرورية والمهمة وبالتالي نضع أمام أعيننا هيكل عمل حقيقي مبني على اساس علمي دقيق للعمل البدني للاعب كرة اليد بعد الجهد البدني المتقطع ومدى علاقته ببعض مؤشرات اللياقة القلبية والتنفسية وبعض القدرات البدنية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

ومن خلال ما تقدم تظهر اهمية البحث من خلال وضع مؤشرات دقيقة للياقة القلبية والتنفسية لدى لاعبي كرة اليد الشباب بعد الجهد المتقطع لدى لاعبي كرة اليد الشباب ويعطينا أيضاً مؤشر دقيق عن امكانيات اللاعب البدنية . إذ يتوقف تقدم المستوى الرياضي للفرد على مدى ايجابية تلك المؤشرات وبما يحقق التكيف لأجهزة الجسم وأعضائه لكي تواجه العبء الناجم عن الجهد والتدريب او المنافسة، وبالتالي تظهر لدينا صورة

واضحة عن قدرة لاعب كرة اليد الشباب من ما يمتلكه من قدرات بدنية تعطي مؤشر دقيق عن إمكانياته حتى يستطيع المدرب وضع برامجه التدريبية للاعب وتطوير مستواه بشكل ايجابي ومنتج .

مشكلة البحث:

إن فهم العوامل الفسيولوجية المرتبطة بالجهد المتقطع، بوصفه أحد أشكال الجهد الأكثر تأثيراً على لاعبي كرة اليد أثناء المباريات، يُعد أمراً بالغ الأهمية، ولا سيما مع التطور الكبير الذي يشهده مجال الإنجاز الرياضي في الآونة الأخيرة. إذ يُعد التوظيف الدقيق للمؤشرات الفسيولوجية الخاصة بالعمل العضلي-ولا سيما تلك المرتبطة بلياقة القلب والتنفس-حاجة علمية ما تزال غير مشبعة. فهذه المؤشرات يمكن أن توفر معلومات قيمة تساهم في تعزيز الأداء الرياضي، وتفتح آفاقاً جديدة في مجال البحث العلمي.

ومن هنا، تبرز الحاجة إلى دراسة هذه المؤشرات وتحليل طبيعة الجهد المتقطع لدى لاعبي كرة اليد الشباب، والتساؤل عما إذا كانت هناك ارتباطات ذات دلالة قوية بين هذه المؤشرات والقدرات البدنية ومستوى التدريب والتكيف، أم أن تلك العلاقة قد تكون هامشية، بحيث لا تؤثر في بعض المؤشرات الفسيولوجية المرتبطة بالأداء، مما يعيق تحقيق الإنجاز المطلوب.

وبناءً على ما تقدم، تتحدد مشكلة البحث في التساؤل التالي:

-هل لدراسة الجهد المتقطع تأثيراً على العمل العضلي البدني من خلال مؤشرات اللياقة القلبية والتنفسية وهل لها علاقة بتلك المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد الشباب؟.

هدف البحث: يهدف البحث للتعرف على التالي:

1-التعرف على القيم الرقمية ومدى تأثيرها لبعض مؤشرات اللياقة القلبية والتنفسية باختلاف فترات الجهد المتقطع لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

فرض البحث:

1-هناك تباين في القيم الرقمية لبعض مؤشرات اللياقة القلبية والتنفسية والقدرات باختلاف فترات الراحة للجهد المتقطع لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

2-هناك علاقة معنوية لفترات الجهد المتقطع باختلاف فترات الراحة ببعض مؤشرات اللياقة القلبية والتنفسية لدى لاعبي

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في

البحث: فيما يأتي عرضاً للوسائل والأدوات والأجهزة التي استخدمها الباحثان لإنجاز بحثهما:

2-3-1 الوسائل: تشمل: (المصادر والمراجع العربية والاجنبية، شبكة الانترنت الدولية، المقابلة).

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

(ساعة توقيت نوع DIAMOND عدد (1)، جهاز (الريستاميت) قياس الوزن والطول، جهاز K5 إيطالي الصنع الذي يتتبع المؤشرات الفسيولوجية، جهاز سير متحرك تريدميل (Treadmill) (أمريكي) عدد 1، جهاز حاسوب (laptop) نوع (dell)، جهاز Tread mill أمريكي الصنع، فريق عمل مساعد وكادر طبي).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات الدراسة:

2-4-1-1 تحديد المتغيرات الفسلجية: تم تحديد متغيرات الدراسة من قبل الخبراء والمختصين وشملت اهم المتغيرات التي تم قياسها من خلال اختبار بروس على جهاز السير المتحرك. وبعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية، فضلا عن اجراء بعض المقابلات الشخصية، ينظر الملحق (1)، والتشاور مع السادة المشرفين تم تحديد متغيرات البحث، وتم عرضها على اللجنة العلمية لإقرار الموضوع وتم الاتفاق عليها بما يتلائم مع مشكلة البحث وكانت كالتالي:

1-اللياقة القلبية التنفسية

2-تحمل القوة.

3-القوة المميزة بالسرعة .

4-تحمل الاداء.

2-4 ترشيح الاختبارات المستخدمة في البحث: من

الامور التي يجب على الباحثان الاهتمام بها ومراعاتها هي عملية ترشيح الاختبارات وذلك لان هذه الاختبارات يجب ان تحقق الهدف الذي وضعت من اجله، فالاختبار هو " قياس قدرة الفرد على اداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع قمت الباحثانبتحديد

كرة اليد الشباب.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو كرة اليد للشباب نادي الكوفة للموسم الرياضي 2024/2025.

المجال الزمني: للمدة من 2024/10/23 ولغاية 2025/2/25.

المجال المكاني: مختبر الفسلجة جامعة القادسية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث، إذ اختيار المنهج الملائم يعد من الامور الاساسية التي ينبغي مراعاتها "(محمد ازهر السماك وآخرون: 1986، ص 42).

من الامور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث إذ انها " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل، او الانموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه "(محمد الصاوي محمد: 1992، ص 30). لذا حدد الباحثان مجتمع البحث وهم لاعبو نادي الكوفة الرياضي للموسم 2025/2024 والبالغ عددهم (16) لاعب وبعدها تم تحديد عينة البحث والبالغ عددهم (14) لاعب بعد استبعاد حراس المرمى وواقع (2) لاعب وقد شكلت العينة نسبة من المجتمع 75% وبعد اجراءات التجانس من حيث الطول والعمر والعمر التدريبي وضربات القلب كما في الجدول ادناه: الجدول (1) يبين اجراءات التجانس من حيث الطول والعمر والعمر التدريبي وضربات القلب.

ت	المتغيرات (التجانس)	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	ضربات القلب	ن/د	66.0833	66.5	1.72986	-0.152
2	الطول	سم	179.25	180	5.27645	-0.307
3	الكتلة	كغم	62.1667	61.5	5.9212	0.767
4	العمر	سنة	17.5	17	4.101	0.299
5	العمر التدريبي	سنة	6.25	15	1.850	-0.122

1-تحديد الاختبارات الوظيفية والاجهزة الرياضية التي يمكن استخدامها في الدراسة .

2-التعرف على امكانية الكادر المساعد .

3-معرفة الوقت الفعلي للاختبار .

2-7 التجربة الرئيسة: بعد الانتهاء من تهيئة جميع المستلزمات اللازمة لأداء الاختبارات البدنية والقياسات الوظيفية تم اجراء التجربة الرئيسة على عينة البحث وذلك على عدة مراحل وأيام ابتداءً من يوم (الاثنين والثلاثاء والاربعاء) بتاريخ 30/29/28، وكان ترتيب أداء الاختبارات كالتالي:

اليوم الأول: تم أداء اختبار السرعات العالية .

اليوم الثاني: اختبار تحمل الأداء مع القياسات الوظيفية باستخدام K5.

وبعد تفريغ البيانات على شكل ملف بصيغة اكسل تم عزل النتائج وفقاً للزمن أداء اختبار تحمل الأداء وكانت الأزمنة كالآتي بالتسلسل (30 ثانية، 60 ثانية).

والغرض من ذلك معرفة التغيرات الانية التي ترافق أداء اختبار تحمل الأداء وكذلك التغيرات التراكمية النهائية للاختبار.

اليوم الثالث : اختبار تحمل السرعة.

2-8 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، قانون الارتباط المتعدد).

الاختبارات"، وتم عرضها على الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص.

2-5 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

2-5-1 الاختبارات الخاصة بالنظرية المركزية:

1-اختبار بروس لقياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين:

الغرض من الاختبار: قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين.

الاجراءات: يتم اجراء الاختبار على جهاز السير المتحرك لمدة 21 دقيقة مقسمة على 7 مراحل في كل مرحلة يتم زيادة السرعة ودرجة الميل، وكما موضح في الجدول والشكل ادناه تفاصيل المراحل:

إذ يتم تغير سرعة الجهاز السير المتحرك وزاوية الميل في نهاية كل مرحلة من هذه المراحل اي في الدقيقة الثالثة من كل مرحلة كما موضح في الجدول:

خطوات السلامة والأمان:

1-نظرا للجهد الكبير الذي يبذله اللاعب ضد السرعة والارتفاع يجب توفير عناصر الأمان والسلامة عن طريق وضع وسادة إسفنجية كبيرة خلف الجهاز لسند الرياضي في حالة الوقوع للخلف أو ربط الرياضي بأحزمة معلقة أما بجانب السير المتحرك أو السقف تمنعه من السقوط للخلف.

2-التدريب على الية العمل على جهاز السير المتحرك وكذلك على سرعة رد فعل الباحثان في وقف الجهاز بحيث يقوم الرياضي في البداية بوضع يديه على المقابض الجانبية للجهاز ثم الجري وبعد ذلك يترك المقابض حتى الانتهاء من الاختبار عندها يقوم بوضع يديه مرة أخرى على المقابض استعدادا للوقوف.

2-6 التجربة الاستطلاعية: اجرى الباحثان تجربة

الاستطلاعية لمدة يوم واحد اذ كانت التجربة الاستطلاعية في يوم 2025/2/15 وفي تمام الساعة التاسعة صباحاً، إذ عمدت الباحثان بإجراء الاختبارات الفسلجية في مختبر الفسلجة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية وذلك بهدف التعرف على:

توزيعاً طبيعياً متماثلاً على جانبي الوسط الا فيما يخص (عدد مرات التنفس، النبض، حجم الهواء العادي) اذ توزعت توزيعاً ملتوياً سالبا وعلى التوالي، وكما هو الامر في الالتواء فان الامر نفسه في التفرطح والذي يعد مؤشراً لتذبذب او تفرطح البيانات بحيث يعد التدريب مؤشراً لعدم التوزيع الطبيعي الجيد وكذلك التفرطح العالي ويكون الامر مقبولاً اذا كان قيمته محصورة بين (Groeneveld, meeden: 1984:391) $(+1.96)$ ، وهذا ما تبين من خلال الجدول ان جميع قيم التفرطح مقبولة فيما يخص النظرية المركزية (كل اجزاء الجسم) للاعبين كرة اليد .

تتعلق فلسفة معامل الاختلاف من فهمنا لمقاييس التشتت وبالأخص الانحراف المعياري اذ هو المعبر الالهم لتشتت البيانات عن وسطها الحسابي فما هو الا قيم نسبية متخلصة من وحدات القياس الغاية من استخدامها المقارنة في التوزيعات (محمد جاسم: 2011، 197)، الا انه احيانا-اي الانحراف المعياري- يكون ليس ذا جدوى وذلك عند مقارنة تشتت مجموعتين ليس لهما نفس الوسط (الاسواس مختلفة) نتيجة لاختلاف قيم البيانات بين المجموعتين او لاختلاف وحدات القياس بين المجموعتين والحال هذا ينطبق تماماً على الجدول اعلاه، لذا تظهر الحاجة الى معامل تشتت نسبي يصلح لمقارنة التشتتات بين المتغيرات المختلفة في وحدة القياس من خلال قسمة الانحراف المعياري على وسطه، كما يعد معامل الاختلاف بديل جيد للانحراف المعياري لأنه ليس لديه وحدات قياس فيجري الحكم من خلاله على اي من المجموعات اكثر او اقل تشتتاً، فضلاً عن انه مقياس لتجانس العينة في اي متغير اذ يجري الحكم من خلال القيمة (30%) فتجاوز هذه القيمة يعني عدم تجانس البيانات (وديع، حسن: 1999، 82). إذ كانت المؤشرات التالية (عدد مرات التنفس، ومعدل ضربات القلب) كانت تمتلك اعلى تشتت.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المتقطع (الاول-الثاني) للاعبين كرة اليد وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المتقطع (الاول) للاعبين كرة اليد وتحليلها:

الجدول (2) يبين نتائج متغيرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المتقطع (الاول) للاعبين كرة اليد

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	قيمة التفرطح	الخطأ المعياري للتفرطح
1	Rf	l/min	14	51.35	7.0001	0.052	0.597	-1.403	1.154
2	VT	L(btps)	14	2.9107	0.2582	-0.384	0.597	0.668	1.154
3	VE	L/min	14	150.767	24.837	0.157	0.597	-1.778	1.154
4	VO ₂	mL/min	14	4145.54	780.21	-0.373	0.597	1.139	1.154
5	VCO ₂	mL/min	14	4017.33	826.52	-0.935	0.597	0.172	1.154
6	RQ	---	14	0.965	0.0308	0.043	0.597	-1.806	1.154
7	VE/VO ₂	---	14	36.2371	4.8374	0.563	0.597	0.952	1.154
8	VE/VCO ₂	---	14	37.4829	4.9060	0.893	0.597	1.54	1.154
9	VO ₂ /Kg	mL/min/Kg	14	56.1486	8.4878	-1.091	0.597	0.423	1.154
10	METS	---	14	15.7643	2.3747	0.062	0.597	0.719	1.154
11	HR	bpm	14	180.428	6.6066	-0.254	0.597	-1.722	1.154
12	VO ₂ /HR	mL/beat	14	22.9121	3.9501	-0.571	0.597	1.814	1.154

تبين من الجدول (2) ومن خلال قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المتقطع (الاول) للاعبين كرة اليد التي توضح مقدار التشتت لكل متغير والتي عن طريقها تم التعرف على التوزيعات المختلفة، كما بين الجدول أن جميع القيم كانت تحت منحني التوزيع الاعتدالي عن طريق قيم التوزيع الطبيعي لأفراد العينة لكل متغير إذ كانت المتغيرات موزعة طبيعياً لانحصار قيم الالتواء $(1 \pm)$ ماعدى متغير (VO_2/Kg) .

كما عمد الباحثان إلى استخراج التفرطح لقيم المتغيرات لغرض وصف خصائص التوزيعات التكرارية لقيم المتغيرات المدروسة بشكل أوسع إذ يعد التفرطح عن مقياس آخر للتوزيع الطبيعي يعمل بشكل متلائم مع الالتواء وهو يمثل درجة علو قمة التوزيع بالنسبة للتوزيع الطبيعي.

اذ يتبين من خلال نتائج الجدول ان جميع المتغيرات كان لها

بالنسبة لمتغير Rf يرى الباحثان أن سبب وجود الفروق بين فترات الجهد المنقطع (الأول-الثاني) للاعب كرة اليد ولصالح الجهد المنقطع الأول أذ أن لاعب كرة اليد يعتمد بشكل كبير على عدم أخذ فترات راحة كبيرة باعتبار الجهد اللاهوائي لاكتيكي عالي وبالتالي يكون متغير RF يتأثر بشكل أكبر مقارنة بفترات الجهد الثانية التي فيها فترات راحة أكبر. إذ تكشف نتائج اختبار (t) بين فترتي الجهد المنقطع الأولى والثانية عن وجود فروق فسيولوجية معنوية في:

معظم متغيرات اللياقة القلبية التنفسية، مما يعكس طبيعة الاستجابات العضوية للجهد المتكرر والحمولات العالية في رياضة ذات طابع منقطع ككرة اليد. وقد جاءت الفروق لصالح الجهد الأول، مما يعكس أن استجابة الأجهزة الحيوية كانت أكثر كفاءة في بدايات الأداء، بينما بدأ تأثير التعب يتجلى في الجهد الثاني.

التهوية الرئوية والتنفس (VE ، VT ، Rf).

التهوية الرئوية والتنفس (VE ، VT ، R).

تشير الفروق في معدل التنفس (Rf) بين الجهدين (51.35 مقابل 45.15 نفس/د) إلى تراجع التنشيط العصبي المركزي للمراكز التنفسية نتيجة التعب، إذ يفقد الجهاز التنفسي بعضاً من قدرته على الاستجابة للطلب المتزايد على الأوكسجين. أما انخفاض حجم التهوية (VT) من 2.91 إلى 2.33 لتر، فيدل على انخفاض عمق النفس كنتيجة مباشرة لتعب عضلات التنفس (مثل الحجاب الحاجز والعضلات الوربية). فضلاً عن فإن الانخفاض الحاد في التهوية الدقيقة (VE) من 150.77 إلى 105.72 لتر/دقيقة يُعد مؤشراً صريحاً على انخفاض عام في كفاءة التهوية الكلية بسبب تراكم الجهد اللاهوائي وتراجع مرونة الجهاز التنفسي (NSCA-National Strength and Conditioning Association, 025,22).

الاستهلاك والطرح الغازي (RQ ، VCO_2 ، VO_2).

يمثل الفرق بين الجهدين في استهلاك الأوكسجين (VO_2) من 4145.54 إلى 3082.29 مل/دقيقة، إشارة مباشرة إلى انخفاض كفاءة استخدام الأوكسجين على مستوى الخلايا، نتيجة تراجع تدفق الدم للعضلات النشطة وتراكم نواتج الأيض مثل اللاكتات. الانخفاض في VCO_2 (من 4017.33 إلى

3-1-2 عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المنقطع (الثاني) للاعب كرة اليد وتحليلها:

الجدول (2) يبين نتائج متغيرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المنقطع (الثاني) للاعب كرة اليد

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الالتواء	الخطأ المعياري للتفرطح	الخطأ المعياري للتفرطح
1	Rf	l/min	14	45.157	2.754	0.928-	0.597	0.112
2	VT	L(btps)	14	2.327	0.049	0.572	0.597	0.543-
3	VE	L/min	14	105.723	3.058	0.119-	0.597	1.381-
4	VO_2	mL/min	14	3082.29	248.09	0.959-	0.597	1.893
5	VCO_2	mL/min	14	2782.05	180.70	1.139-	0.597	0.711
6	RQ	---	14	0.904	0.031	0.553	0.597	0.263-
7	VE/VO_2	---	14	34.496	2.726	1.517	0.597	1.694
8	VE/VCO_2	---	14	38.147	2.597	0.233	0.597	1.173-
9	VO_2/Kg	mL/min/Kg	14	37.225	1.616	0.278	0.597	0.105
10	METS	---	14	10.424	0.558	0.388-	0.597	1.798-
11	HR	bpm	14	173.714	3.688	0.658-	0.597	0.329-
12	VO_2/HR	mL/beat	14	17.757	1.503	0.879-	0.597	1.787

تبين من الجدول (2) ومن خلال قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المنقطع (الثاني) للاعب كرة اليد التي توضح مقدار التشتت لكل متغير والتي عن طريقها تم التعرف على التوزيعات المختلفة، كما بين الجدول أن جميع القيم كانت تحت منحنى التوزيع الاعتدالي عن طريق قيم التوزيع الطبيعي لأفراد العينة لكل متغير إذ كانت المتغيرات موزعة طبيعياً لانحصار قيم الالتواء ($1 \pm$) ما عدى متغيري (VE/VO_2 ، VCO_2).

كما عمدت الباحثان إلى استخراج التفرطح لقيم المتغيرات لغرض وصف خصائص التوزيعات التكرارية لقيم المتغيرات المدروسة بشكل أوسع إذ يعد التفرطح عن مقياس آخر للتوزيع الطبيعي يعمل بشكل متلائم مع الالتواء وهو يمثل درجة علو قمة التوزيع بالنسبة للتوزيع الطبيعي.

تشير نتائج متغيرات اللياقة القلبية التنفسية لفترة الجهد المنقطع الثاني إلى استجابة فسيولوجية متقدمة تتناسب مع طبيعة لعبة كرة اليد التي تعتمد على تكرار فترات الجهد المكثف المنقطعة مع فترات راحة قصيرة نسبياً.

يتبين من الجدول (7) أن هناك فروق في متغيرات اللياقة القلبية التنفسية بين فترات الجهد المنقطع (الأول-الثاني) للاعب كرة اليد ما عدى متغيري (VE/VO_2) (VE/VCO_2).

انخفض مستوى مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية بعد الجهد وبالتالي انخفض مستوى اللاعب.

على وفق الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بالتالي:

1- ضرورة الاستفادة من النتائج التي تم التوصل إليها في بناء البرامج التدريبية للاعبين كرة اليد الشباب .

2- الاعتماد على نتائج ومعطيات مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المنقطع (الاول-الثاني) لاعبي كرة اليد الشباب كجزء مهم واساسي خلال الموسم الرياضي بالوقوف على اهم المعوقات التي تؤثر سلباً على لاعبي كرة اليد الشباب وبالتالي حماية اللاعبين والمحافظة على مستوى الاداء لديهم.

3- التأكيد على إجراء التحليل المختبرية الفسيولوجية لكل من مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية للتعرف على مستوى تلك المتغيرات للاعبين كرة اليد الشباب وذلك لكي تساعد في دراسة مستوى الكفاءة الوظيفية لديهم .

4- تركيز الاهتمام بالقيام بالمزيد من الدراسات للتعرف على تأثير مستوى مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية المدروسة وعلاقتها بمتغيرات اخرى لم يتم دراستها.

المصادر:

- [1] إبراهيم، م.ع؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2012)، ص78.
- [2] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990).
- [3] محمد حسن علوي وابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب: (مصر، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984).
- [4] وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002)، ص 81 .
- [5] وجية محبوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1995).
- [6] هزاع محمد الهزاع؛ فسيولوجيا الجهد البدني الاسس النظرية والاجراءات العملية للقياسات الفسيولوجية: (المملكة العربية السعودية، ج1، جامعة الملك سعود، للنشر العلمي، الرياض، 2009).
- [7] محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1990).
- [8] نجلاء علي حسين؛ اثر الجهد البدني والجين mtcl بدلالة بعض متغيرات القلب الوظيفية والحد الأقصى الاستهلاك الاوكسجين وعلاقتها بسرعة الاستشفاء للاعبين كرة القدم: (رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم

2782.05 مل/د) يعكس أيضاً تراجع عمليات الأكسدة الهوائية. قيمة RQ (نسبة تبادل الغازات) انخفضت من 0.965 إلى 0.904، وهي دلالة على أن الجسم بدأ يميل لاستخدام الدهون كمصدر للطاقة بدلاً من الكربوهيدرات، وهو تحول طبيعي مع طول فترة الجهد أو عند انخفاض الجهد النسبي.

مؤشرات الكفاءة الهوائية والقلبية (VO_2/Kg ، METS، HR، (VO_2/HR)).

يُعد الفرق الكبير في VO_2/Kg من 56.15 إلى 37.22 مل/كغ/دليلاً واضحاً على تراجع الكفاءة الهوائية النسبية نتيجة الإرهاق، إذ يصبح الجسم أقل قدرة على تلبية متطلبات العضلات من الأوكسجين. كما أن الانخفاض في METS من 15.76 إلى 10.42 يُشير إلى تراجع مستوى الجهد الكلي المبذول، ويعكس انخفاض الكثافة في الأداء خلال الجهد الثاني. بالنسبة لمعدل ضربات القلب (HR)، فإن انخفاضه من 180.4 إلى 173.7 نبضة/دقيقة لا يدل بالضرورة على تحسن أو راحة، بل قد يكون ناتجاً عن التعب العصبي العضلي أو فشل القلب في الاستمرار بنفس الوتيرة السابقة.

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1- هناك تباين ملحوظ في القيم الرقمية بعد فترات الجهد المنقطع (الاول-الثاني) في مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

2- أن ارتفاع القيم الرقمية لكل من مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المنقطع (الاول) وبسبب التباين الملحوظ ظهر له علاقة ايجابية طردية بتحمل الاداء للاعبين كرة اليد الشباب وهذا معناه كلما قل زمن الراحة كلما ارتفع مستوى مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية بعد الجهد وبالتالي ارتفع مستوى اللاعب.

3- أن انخفاض القيم الرقمية لكل من مؤشرات اللياقة القلبية التنفسية لفترات الجهد المنقطع (الثاني) وبسبب التباين الملحوظ ظهر له علاقة عكسية سلبية بتحمل الاداء للاعبين كرة اليد الشباب وهذا معناه كلما قل زاد زمن الراحة كلما

(الرياضة، 2016).

[9] محمد الصاوي محمد؛ البحث العلمي- أسسه و طريقة كتابته: (القاهرة، جامعة

عين شمس، 1992)، ص 30 .

[10] محمد ازهر سعيد السماك وآخرون؛ اصول البحث العلمي، ط: 1: (جامعة

الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).

[11] محمد الصاوي محمد؛ البحث العلمي-أسسه و طريقة كتابته: (القاهرة، جامعة

عين شمس، 1992)، ص 3 .

[12] وجيه محبوب؛ البحث العلمي ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة و

النشر، 2002)، ص 81 .

[13] Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D; Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics. 23. 2020).

[14] NSCA-National Strength and Conditioning Association. (n.d.). Performance library. Retrieved May 22, 2025, from <https://www.nscs.com>

الملاحق:

الملحق (1) يوضح اسماء الخبراء

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة والكلية
فلاح حسن عبدالله	استاذ	الفلسفة، كرة السلة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
اسعد عدنان عزيز	استاذ	الفلسفة، كرة الطائرة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
قيس سعيد دايم	استاذ	الفلسفة، كرة يد	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
حسين عبد الامير	استاذ	الفلسفة، كرة يد	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

الملحق (2) يوضح الرموز العلمية المستعملة في الجداول الاحصائية

الرمز	المصطلح العربي	المصطلح الانكليزي
RF	عدد مرات التنفس	Frequenc Respiratory
VT	حجم الهواء العادي	Tidal Volume
VE	التهوية الرئوية	Pulmonary Ventilation
VO2	استهلاك الاوكسجين	Volume Oxygen
VCO2	انتاج ثاني اوكسيد الكربون	Volume carbon dioxide production
RQ	المعامل التنفسي	Respiratory Quotint
VO2/VE	مكافئ التهوية الاوكسجيني	Ventilatory Equivalent of Oxygen
VCO2/VE	مكافئ التهوية لثاني اوكسيد الكربون	Ventilatory Equivalent of Carbon Dioxide
VO2MAX	الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	Maximal oxygen uptake
METS	المكافئ الايض	Metabolic equivalent
HR	معدل النبض	Heart Rate

تأثير منهج تدريبي في بعض القدرات التحملية الخاصة والانجاز في سباق التريثلون لفئة للمتقدمين

منتصر رحيم أبو لوخي¹ أ.د. سمير راجي عبيس²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة²

(almyahymntsr379 @gmail.com)

المستخلص:

تكمن أهمية البحث في اعداد منهج تدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة واثرها في الانجاز لسباق التريثلون للمتقدمين، اما مشكلة البحث في تكمن في التساؤل التالي:
-هل للمنهج التدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة تأثير إيجابي في الإنجاز بحيث عندما يتم وضع منهج تدريبي يتم وضعه على وفق هذه القدرات الخاصة وبالتالي تأثيرها في الإنجاز النهائي. هدفت الدراسة الى:

1- اعداد منهج تدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة واثرها في الانجاز لسباق التريثلون للمتقدمين

2- التعرف على اثر المنهج التدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة في الانجاز لسباق التريثلون للمتقدمين.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمة طبيعة المشكلة، حدد الباحثان مجتمع البحث باللاعبين المتقدمين في رياضة سباق التريثلون في العراق وهم لاعبو المنتخب العراقي وعددهم (12) لاعب، إذ تم تقسيم المجتمع الى مجموعتين (تجريبية وضابطة وكل منهما 6 لاعبين).

وقد تم اجراء التجربة الرئيسة كانت على مراحل، هي:
الأولى الاختبارات القبلية: قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة، والتي تضمنت الاختبارات البدنية المتمثلة باختبار تحمل السرعة وتحمل القوة للسباحة والدراجات والركض والانجاز.

المرحلة الثانية إذ تم تطبيق المنهج التدريبي.

المرحلة الثالثة هي الاختبارات البعدية.

اما بالنسبة لاهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها:

1- هي ان المنهج المطبق والمعد من قبل الباحثان ساهم بشكل كبير في تطور الإنجاز النهائي وإنجاز كل فعالية والقدرات التحملية.

الكلمات المفتاحية: منهج تدريبي - القدرات التحملية - التريثلون.

1-المقدمة:

شهد التدريب الرياضي في جميع مفاصله تطوراً كبيراً ملحوظاً في السنوات الأخيرة مواكبا للتطور في ميادين الحياة المختلف عموماً وفي المجال الرياضي بشكل خاص، والذي ظهر من خلال المستويات المهارية والانجازات الرقمية المذهلة والتي نسمع عن تحقيقها في مختلف الألعاب الرياضية، إذ تعد المستويات التي توصل إليها العديد من أبطال العالم ضرباً من الخيال بعد التقدم الذي حدث في العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ولا سيما علم التدريب الرياضي وفلسجة التدريب وبالرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب فلا بد من اجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل الى العديد من الحقائق العلمية من اجل الكشف عن افضل الطرائق والأساليب لتطوير مناهج التدريب الحديثة أذ يعد التدريب الرياضي جزءاً من عملية أكثر اتساعاً وشمولاً وهي عملية " الإعداد الرياضي، وكلتا العمليتين تسعى إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الإنجازات الرياضية (أبو العلا: 1997، ص13).

تُعتبر رياضة الترياثلون واحدة من أجدد الرياضات التي تمّ إضافتها للألعاب الأولمبية، وهي عبارة عن فعالية مركبة تجمع بين السباحة وركوب الدرجات والجري في مسابقة واحدة وهي مزيج مرهق من السرعة وقوة التحمل. وأيضاً تعتبر رياضة الترياثلون نشاطاً حديثاً نسبياً في شكلها الكامل على الرغم من احتوائها على رياضات مُنفصلة مشهورة ومعروفة، إذ ظهرت لأول مرة في بدايات القرن العشرين، وتتطلب اللعبة السرعة واللياقة والمثابرة والتدريب المتواصل على رياضات عديدة غالباً ما يستخدم المشاركون في الترياثلون هذه الرياضة لتحسين لياقتهم البدنية أو الحفاظ عليها. مع كون كل رياضة حدتاً للقدرة على التحمل، فإن التدريب على الترياثلون يوفر فوائد صحية للقلب والأوعية الدموية (كريستين شامبرز: 2007، ص 8).

ان أغلب العلماء والباحثين يعدون العامل البدني هو أهم الصفات البدنية (التحمل، السرعة، القوة) وهذه الصفات عندما تتحد مع بعضها البعض فإنه سوف ينتج لنا القدرات البدنية (تحمل السرعة، تحمل القوة)، إذ أن تدريب هذه القدرات يحتاج الى عمل كبير وبشكل متواصل من قبل المدرب الرياضي في

كيفية تقنين وتحديد الاحمال التدريبية المناسبة ومستوى وقدرات اللاعبين كما يحتاج الى استجابة مناسبة من اللاعبين والتعاون المستمر بين اللاعبين والمدرب للوصول إلى أفضل مستوى ممكن، وذلك بسبب اشتراك اللاعب في المنافسات أو التدريب والتي من خلالها يستطيع المدرب العمل على اختيار أحمال التدريب بما يتناسب مع قدرات وإمكانيات اللاعب. وذلك للاستفادة من الأمور الإيجابية وتجنب الأمور السلبية التي تعمل على التأثير على الحالة البدنية للاعب؛ مما ينتج عنه الخسارة في المنافسة، ما عدا الحالة الصحية التي من الممكن أن تؤدي إلى إصابات خطيرة للاعب في حال ممارسة الرياضة بالطريقة الغير صحيحة، ولما لها هذه القدرات من أهمية في تحقيق الإنجاز وبالتالي تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي في بعض القدرات التحملية الخاصة والإنجاز لسباق الترياثلون لفئة المتقدمين.

مشكلة البحث:

ان رياضة الثلاثي هي عبارة عن ثلاث فعاليات مستقلة في حقيقة الامر تجتمع في فعالية واحدة وانجازها واحد إذ ان كل فعالية لها قدرات بدنية و فسيولوجية الخاصة بها التي تختلف فيها عن الفعالية الأخرى وهذا يؤثر في انجاز كل فعالية وبالتالي في الإنجاز النهائي وتعد رياضة الثلاثي من الألعاب الرياضية ذات المتطلبات المتعددة والخاصة والتي تعتمد على اكثر من قدرة بدنية فهذه القدرة بارتباطها بقدرات فسيولوجية إذ ان لكل هذه القدرات مستوى من التأثير عند ادائها والتكيف معها من خل رفع المستوى البدني والوظيفي للاعبين في هذه الفعالية الصعبة وبالتالي الوصول الى الإنجاز النهائي، ولما لاحظ الباحثان طريقة تدريب هذه الفعالية الذي لا يستند على أساس علمي في الوحدات التدريبية العشوائية ودون تدخل العلم فيها لجأ الباحثان الى خوض هذه التجربة من خلال وضع منهج يلائم مع هذه الرياضة، لهذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة عن طريق طرح السؤال الاتي " هل للمنهج التدريبي في بعض القدرات التحملية الخاصة و الإنجاز تأثير إيجابي"، بحيث عندما يتم وضع منهج تدريبي يتم وضعه على وفق هذه القدرات وبالتالي تأثيرها في الإنجاز النهائي.

ثانياً: المقابلة: هي محادثة أو حوار موجه بين الباحثين من جهة وشخص أو أشخاص آخرين من جهة أخرى بغرض جمع المعلومات اللازمة للبحث والحوار يتم عبر طرح مجموعة من الأسئلة من الباحث التي يتطلب الإجابة عليها من الأشخاص المعنيين بالبحث "ذوقان عبيدات وآخرون: 1988، ص21(انظر الملحق (1).

2-3-2 الأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

(كامرة نوع canon - لايتوب نوع dell - ساعة توقيت - شريط قياس - لاصق شفاف دراجة هوائية)

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد متغيرات الدراسة: القدرات التحملية (تحمل السرعة، تحمل القوة) لكل فعالية.

2-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-2-1 اختبار تحمل السرعة للسباحة:

اسم الاختبار: سباحة 125 متر حرة.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل السرعة.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.

وصف الاختبار: يقف المختبر عند منصة الوقوف الخاصة به وعند سماعه كلمة مكانك من الحكم المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وانتظار صافرة البداية وعند سماع الصافرة يقفز من مربع البداية الى الماء ويقوم بسباحة مسافة 125 متر بالسباحة الحرة بأقصى سرعة لديه من اجل تحقيق اقل زمن.

التسجيل: يتم تسجيل الوقت الذي استغرق لقطع مسافة 125 متر سباحة حرة. (أبو العلا احمد عبد الفتاح: 1994، ص89).

2-4-2-2 اختبار تحمل القوة للسباحة:

اسم الاختبار: اختبار (الاستناد الامامي) ثني ومد الذراعين خلال 45 ثانية.

الهدف من الاختبار: تيا تحمل القوة العضلات الذراعين والكففين.

الأدوات: ساعة توقيت، صافرة .

وصف الاختبار: يتخذ المختبر. وضع الانبطاح المائل على

هدف البحث: يهدف البحث الى:

1- اعداد منهج تدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة

واثرها في الانجاز لسباق الترايثلون للمتقدمين.

2- التعرف على اثر المنهج التدريبي على وفق القدرات التحملية الخاصة في الانجاز لسباق الترايثلون للمتقدمين للمجموعة التجريبية .

فروض البحث:

1- للمنهج التدريبي المعد على وفق القدرات التحملية الخاصة

تأثير ايجابي في الانجاز لسباق الثلاثي للمتقدمين.

2- وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في انجاز سباق الترايثلون لمتقدمين ولصالح الاختبار البعدي.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبو المنتخب العراقي للترايثلون وعددهم 12 للاعب.

المجال الزمني: للمدة من 2024/9/1 ولغاية 2025/6/1.

المجال المكاني: المركز التدريبي في النجف الاشرف.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وذلك لملائمة طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع وعينة البحث: حدد الباحثان مجتمع البحث باللاعبين المتقدمين في رياضة سباق الثلاثي في العراق وهم لاعبو المنتخب العراقي وعددهم (12) لاعب، إذ تم تقسيم المجتمع الى مجموعتين (تجريبية وضابطة وكل منهما 6 لاعبين).

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 أدوات البحث:

أولاً: الملاحظة: تعد الملاحظة احدى ادوات البحث العلمي من حيث ان الملاحظة الموضوعية يقصد بها " الانتباه الى ظاهرة، او حادثة معينة او شيء ما، بهدف الكشف عن اسبابها وقوانينها " (سامي محمد ملحم: 2000، ص22) لذا اعتمد الباحثان على الملاحظة في تحديد مشكلة بحثه.

التروس، ولمدة (3) دقائق ويأخذ الدراج وضع الانطلاق فوق الرولة المتحركة بمساعدة الماسك، وعند إعطاء إشارة البدء يحاول الدراج الاستمرار لأطول فترة ممكنة دون هبوط معدل السرعة عن 30 كم/ساعة، ودرجة المتسابق هي الزمن الذي يستطيع فيه الاستمرار بهذا العمل. (علي حميد عبد الكريم: 2013، ص 200).

2-4-2-5 اختبار تحمل السرعة للركض:

اسم الاختبار: اختبار ركض 4000 متر
الغرض من الاختبار: اختبار تحمل السرعة
الأدوات: ملعب العاب قوى، ساعات توقيت، استمارة تسجيل .
مواصفات الاختبار: يقف كل اللاعبين سوية على خط بداية المحدد من (الوقوف العالي) وعند الإشارة يركض اللاعبون لقطع مسافة الاختبار 4000 متر هي (10 دورات) وعند الوصول الى خط النهاية يتم إيقاف ساعات التسجيل.
التسجيل: يقوم المسجل بتسجيل الوقت الذي يعلمه به الميقاتي من لحظة إشارة بدء الاختبار حتى وصول خط النهاية ويسجل الزمن بالدقائق والثواني الى اقرب عشر من الثانية (Joseph L. Rogers:2000.p142).

2-4-2-6 اختبار تحمل القوة للركض:

اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي من وضع القرفصاء لمدة (30) ثانية.

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين.
الأدوات: ساعة توقيت، صافرة .
مواصفات الاختبار: عند البدء من وضع القرفصاء يبدأ المختبر بالقفز عاليا بحيث تمتد الركبتان وتترك القدمان الأرض في كل قفزة، يستمر المختبر بالقفز لمدة (30) ثانية.
تعليمات الاختبار: يكون القفز للأعلى والذراعان ممدودتان بمستوى البطن مع ملاحظة ثني الركبتين في وضع القرفصاء ويعطي محاولة واحدة لكل مختبر.
طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد مرات القفز خلال (30) ثانية (ماهر احمد عاصي: 2018، ص 3).

الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم، عند سماع الصافرة يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملا ويستمر بالأداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات لمدة (45 ثانية) حتى سماع الصافرة مرة ثانية.

التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرارات الصحيحة خلال الأداء (بسطويسي احمد، قاسم حسين حسن: 1979، ص90).

2-4-2-3 اختبار تحمل السرعة للدراجات:

اسم الاختبار: تحمل السرعة .
هدف الاختبار: لقياس تحمل السرعة .
الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار: (دراجة هوائية خاصة بالمتسابق والمطابقة للمواصفات القانونية، ساعة إيقاف الكترونية، عداد الكتروني لحساب المسافة، سيارة، صافرة).
وصف الأداء: يقف اللاعب على بعد (50 متر) عن خط البداية مع الدراجة ثم يبدأ من بداية الخط الى النهاية وعند سماع صافرة الانطلاق ينطلق اللاعب وعند اجتيازه خط البداية يقوم المساعد الذي يقف عند خط البداية بتشغيل ساعة الايقاف ومن ثم يقوم المساعد الاخر بمتابعة اللاعب بالسيارة وبعد اتمام اللاعب زمن الاختبار والذي قدره (3 دقائق) يتم احتساب المسافة المقطوعة عن طريق التزقيم الموجود مسبقاً على الطريق باستخدام العداد المربوط بالدراجة الهوائية وهكذا يكون اجراء الاختبارات على بقية اللاعبين.

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ويتم حساب المسافة المقطوعة خلال زمن (3 دقائق) ولأقرب خمسة متر (علي حميد عبد الكريم: 2013، ص 198).

2-4-2-4 اختبار تحمل القوة للدراجات:

هدف الاختبار: لقياس تحمل القوة .
الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار: (دراجة هوائية خاصة بالمتسابق والمطابقة للمواصفات القانونية، ساعة إيقاف الكترونية، عداد الكتروني لحساب المسافة. رولة متحركة وصف الأداء: يجري الاختبار على الرولة المتحركة إذ يتم تثبيت سلسلة الدراجة (الزنجير) من خلال ناقل الحركة على التروس (11×53) والتي تمثل أعلى مقاومة موجودة في

6-2 تكافؤ العينة:

الجدول (1) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار t		الدالة الإحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة	الدالة	
السباحة	الإنجاز الكلي	71.092	3.127	70.357	2.864	0.425	0.680	متكافئ
	الإنجاز	14.842	1.404	14.635	1.649	0.234	0.820	متكافئ
	تحميل سرعة	56.667	2.160	56.167	2.639	0.359	0.727	متكافئ
	تحميل قوة	53.167	2.994	53.333	2.875	0.098	0.924	متكافئ
الدراجات	الإنجاز	38.898	1.868	38.648	1.745	0.240	0.816	متكافئ
	تحميل سرعة	2.198	0.027	2.196	0.023	0.115	0.911	متكافئ
	تحميل قوة	1.605	0.021	1.608	0.024	0.229	0.823	متكافئ
	الإنجاز	17.352	0.970	17.073	0.911	0.512	0.619	متكافئ
الركض	تحميل سرعة	13.485	0.687	13.487	0.739	0.004	0.997	متكافئ
	تحميل قوة	46.667	1.862	46.333	1.506	0.341	0.740	متكافئ

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار t للعينات المستقلة جاءت اكبر من نسبة الخطأ 0.05 وهذا يدل انه لا توجد فروق معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على التكافؤ.

6-2 الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبار القبلي في

المركز التدريبي في النجف الاشراف حتى تم تقسيم الاختبارات على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: في يوم الخميس المصادف 2024/9/19 تم إجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للسباحة.

المرحلة الثانية: في يوم الجمعة المصادف 2024/9/20 تم إجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للدراجات.

المرحلة الثالثة: في يوم السبت المصادف 2024/9/21 تم إجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للركض.

المرحلة الرابعة: في يوم الاحد المصادف 2024/9/22 تم إجراء الاختبار الإنجاز.

7-2 التجربة الرئيسة (المنهج التدريبي): كانت

تفاصيل المنهج التدريبي المعد على وفق القدرات التحملية كالآتي

1- عدد الوحدات التدريبية الكلي للتمرينات هو (60) وحدة تدريبية وطبقت هذه الوحدات في فترة الاعداد الخاص.

2- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية التي تضمنتها التمرينات هي (5) وحدات ولمدة (12) أسبوع.

3- زمن الوحدة التدريبية على وفق هدف الوحدة (تحميل سرعة او تحميل قوة) . وطبقت في الجزء الرئيس من الوحدة التدريبية.

وعدد التمرينات في الوحدة على وفق الهدف.

4- ايام التدريب خلال الاسبوع هي (السبت، الاحد، الاثنين،

7-2-4-2 اختبار الإنجاز:

هدف الاختبار: لقياس أنجاز اللاعبين في سباق الثلاثي .

الأجهزة والأدوات المستخدمة في الاختبار: (مسيح مفتوح، دراجة هوائية خاصة بالمتسابق والمطابقة للمواصفات القانونية، ساعة إيقاف الكترونية، صافرة).

وصف الأداء: يقف اللاعب على خط البداية متخذاً وضع الانطلاقة ويقوم الميقاتي بتنبيه اللاعبين الى الوقت المتبقي للانطلاق وعند اعطاء اشارة البدء يغطس اللاعبون في النهر لقطع مسافة 750 متراً وبعد الانتهاء يحسب زمن السباحة ومن ثم البدء بسباق الدراجات لقطع المسافة البالغة 20 كم وحساب الزمن أيضاً لها وتم أخيراً إجراء سباق الركض لقطع 5000 متر (12 دورة ونصف) وتم حساب الزمن الكلي للسباق.

طريقة التسجيل: يعطى المختبر محاولة واحدة فقط ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه لقطع مسافة الاختبار .

5-2 التجربة الاستطلاعية: لكي يستطيع الباحثين

الحصول على النتائج الايجابية باتباع الأسلوب العلمي بإجراءات البحث إذ يكون ضرورياً إجراء التجربة الاستطلاعية لأنها عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختبار أساليب البحث وأدواته "(مجمع اللغة العربية: 1984، ص79)، والتي تعد أي التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثين للوقوف بنفسه على السليبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها مستقبلاً والتي أجريت على المركز التدريبي في النجف الاشراف، قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى للاختبارات على عينة من اللاعبين من مجتمع الأصل إذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وهم لاعبين اثنين وبمساعدة فريق العمل وذلك لغرض الوقوف على المعوقات والصعوبات ومعرفة الزمن وطبيعة العمل ودراية الكادر المساعد بالاختبارات والأدوات اللازمة التي يتم استخدامها في تطبيق الاختبارات .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليلها نتائج قدرات التحمل الخاصة والانجاز للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ومناقشتها:

الجدول (2) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في قدرات التحمل الخاصة والانجاز للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		اختبار t		الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	مستوى الدلالة	
الانجاز الكلي	ساعة	71.092	3.127	68.525	2.329	4.249	0.002	معنوي
	دقيقة	14.842	1.404	13.963	1.064	4.694	0.005	معنوي
السباحة	تحمل سرعة	56.667	2.160	54.500	1.378	4.540	0.006	معنوي
	تحمل قوة	53.167	2.994	55.167	1.602	2.928	0.033	معنوي
الدراجات	الانجاز	38.898	1.868	37.828	1.100	3.652	0.045	معنوي
	تحمل سرعة	2.198	0.027	2.221	0.020	3.750	0.013	معنوي
الركض	تحمل قوة	1.605	0.021	1.621	0.017	4.775	0.004	معنوي
	الانجاز	17.352	0.970	16.733	0.847	4.295	0.008	معنوي
	تحمل سرعة	13.485	0.687	13.005	0.405	3.888	0.008	معنوي
	تحمل قوة	46.667	1.862	48.333	1.366	3.953	0.011	معنوي

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المترابطة لقدرات التحمل الخاصة: (تحمل السرعة، تحمل القوة) لكل من (السباحة والدراجات و الركض وكذلك الإنجاز الكلي)، إذ جاءت مستوى الدلالة اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح نتائج الاختبار البعدي لعينة المجموعة الضابطة .

وفي ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (2) الفروق في قيم الإنجاز الكلي في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة الضابطة أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدي. إذ بلغت قيمته المحسوبة (4.249) عند مستوى دلالة (0.002) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

وفي انجاز فعالية السباحة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.694) عند مستوى دلالة (0.005).

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات

الثلاثاء، الأربعاء، الخميس) .

5-بدأ المنهج يوم الأربعاء 2024/9/24 وانتهى يوم السبت 2025/12/21 .

6-تم ابتاع طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة للمنهج المتبع ولكل الفعاليات

7- الشدة التدريبية تراوحت من (70%-85%) وتم تحديدها عن طريق اجهزه بولر والجى بي اس المستقل القابل للارتداء.

8-عدد المجاميع وعدد التكرارات والراحة يحدد على وفق الوحدات التدريبية لتحمل السرعة وتحمل القوة وعلى وفق الفعالية.

2-8 الاختبارات البعديّة: تم اجراء الاختبارات البعديّة في

المركز التدريبي في النجف الاشرف، إذ تم تقسيم الاختبارات على ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: في يوم الاحد المصادف 2024/12/22 تم اجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للسباحة.

المرحلة الثانية: في يوم الاثنين المصادف 2024/12/23 تم اجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للدراجات.

المرحلة الثالثة: يوم الثلاثاء المصادف 2024/12/24 تم اجراء الاختبارات الخاصة بتحمل السرعة وتحمل القوة للركض.

المرحلة الرابعة: في يوم الجمعة المصادف 2024/12/27 تم اجراء الاختبار الإنجاز.

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث: قام

الباحثان باستخدام الوسائل الاحصائية التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحقيبة الاحصائية (SPSS) T. test للعينات المترابطة، T. test للعينات المستقلة).

افراد المجموعة وخضوعهم للتدريب المنتظم لفترة زمنية ليست بالقليلة إذ ان جميع الدراسات المتخصصة في علم التدريب قد اكدت على ان اللاعب يصل الى مرحلة التكيف في مستوى التطور للصفات البدنية في فترات متفاوتة من إذ الطول والقصر غبي وفق كل صفة وان أقصاها يصل الى 30 يوم في حالة الاستمرار والانتظام بالتدريب، وهذا ما يؤكد (أد جرتون) نقلاً عن (عامر فاخر، حسين علي، 2010) " ان كل تدريب يسبب تغيرات تظهر بوضوح في عملية تمثيل الطاقة وان معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تكون في الحركة أو تغيرات كيميائية أو الوحدات العصبية الواسلة للعضلات، كما ان تكرار الأداء لمهارة حركية محددة يرتبط بقوة الأداء الذي يسهم بدرجة كبيرة في تنمية أو تحسين مستوى الأداء " (حسين علي و عامر فاخر: 2010، ص20)، كما يتفق مع ذلك الكثير من الخبراء والمختصين من ان طبيعة أداء التمرينات الخاصة لتطوير الصفات البدنية المؤثرة في الفعالية التخصصية تكون مشابهة مع طبيعة الشد العضلي لحركة اللعبة وتكون متناوبة مع مرحلة ارتخاء العضلات الأخرى أثناء أداء الحركات، علما ان الفعاليات التي تتميز بالشدة العالية لفترات طويلة متتالية هي الأكثر شيوعاً لحاجتها إلى مطاولة القوة)، اذ اشار كل من (ويلمور وكوستل، 1994) الى ان " معظم التغيرات الناتجة عن التدريب التي تحدث عادة خلال المدة الاولى من المنهج في غضون (8-10) اسابيع " (عادل تركي حسن: 2010، ص341) كما يرى الباحثان بالإضافة الى ماتقدم ان العمر الزمني لافراد عينة البحث (الضابطة) وهم في مرحلة المتقدمين ولاعبين منتخب قد ساعد على هذا التطور الى جانب الوحدات التدريبية إذ ان الرياضيين في هذه الفئة قد وصلوا الى اعلى المستويات مقارنة مع الحدود العليا لامكانياتهم البدنية.

المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.540) عند مستوى دلالة (0.006) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.928) عند مستوى دلالة (0.033) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. وفي انجاز فعالية الدراجات وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.652) عند مستوى دلالة (0.045).

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.750) عند مستوى دلالة (0.013) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.775) عند مستوى دلالة (0.004) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. وفي انجاز فعالية الركض وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.295) عند مستوى دلالة (0.008).

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.888) عند مستوى دلالة (0.008) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي. اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.953) عند مستوى دلالة (0.011) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي.

فمن خلال الجدول أعلاه تبين ان نتائج كل من الإنجاز الكلي وإنجاز كل فعالية والقدرات التحملية (تحمل السرعة، تحمل القوة) تطورت في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ويرجع سبب ذلك الى ان المنهج المتبع من قبل المدرب كان سببا في حدوث ذلك التطور، وهذا يعتبر امرا طبيعياً نتيجة التدريب الذي تلقاه

المتربطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.325) عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى .
اما متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتربطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.096) عند مستوى دلالة (0.004) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى .
وفي انجاز فعالية الدراجات وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتربطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.293) عند مستوى دلالة (0.022).

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتربطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (8.217) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى .
اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتربطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (9.820) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى .
وفي انجاز فعالية الركض وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتربطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.251) عند مستوى دلالة (0.003).

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتربطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (6.660) عند مستوى دلالة (0.045) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى .
اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتربطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (8.367) عند مستوى دلالة (0.000) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدى .

نلاحظ من الجدول أعلاه ان قيم الإنجاز في الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية في تطور ملحوظ ويوعز الباحثان ذلك الى ان المنهج الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية أدى الى التطور القدرات التحملية (تحمل السرعة، تحمل القوة) في كل فعالية وبالتالي تم تطوير الإنجاز الكلي إذ ان انجاز الكلي يرتبط

2-3 عرض نتائج المقارنة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

1-2-3 عرض نتائج قدرات التحمل الخاصة والانجاز للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية وتحليلها:

الجدول (3) يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		اختبار t		الدلالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	مستوى الدلالة	
الإنجاز الكلي	ساعة	70.357	2.864	63.862	0.767	7.748	0.002	معنوي
السباحة	دقيقة	14.635	1.649	12.447	0.734	5.206	0.003	معنوي
	تحمل سرعة	56.167	2.639	50.833	1.169	6.325	0.001	معنوي
	تحمل قوة	53.333	2.875	58.500	1.378	5.096	0.004	معنوي
الدراجات	الإنجاز	38.648	1.745	35.727	0.758	6.293	0.022	معنوي
	تحمل سرعة	2.196	0.023	2.932	0.014	8.217	0.000	معنوي
	كم	1.608	0.024	1.861	0.016	9.820	0.000	معنوي
الركض	الإنجاز	17.073	0.911	15.688	0.372	5.251	0.003	معنوي
	تحمل سرعة	13.487	0.739	12.515	0.340	6.660	0.045	معنوي
	تحمل قوة	46.333	1.506	51.000	0.894	8.367	0.000	معنوي

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المتربطة للمتغيرات:

(تحمل السرعة، تحمل القوة) وإنجاز كل فعالية لكل من (السباحة والدراجات و الركض وكذلك الإنجاز الكلي)، إذ جاءت مستوى الدلالة اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح نتائج الاختبار البعدى لعينة المجموعة التجريبية .

وفي ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (9) الفروق في قيم الإنجاز الكلي في الاختبارين القبلي والبعدى وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعة التجريبية أظهرت فروقاً بين الاختبارين القبلي والبعدى . إذ بلغت قيمته المحسوبة (7.748) عند مستوى دلالة (0.002) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى.

وفي انجاز فعالية السباحة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المتربطة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.206) عند مستوى دلالة (0.003).

وفي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات

3-3 عرض نتائج مقارنة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث في الاختبارات البعيدة وتحليلها ومناقشتها:

3-3-1 عرض نتائج القدرات التحمل الخاصة والانجاز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعيدة وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قدرات التحمل الخاصة بنتائج الاختبارات البعيدة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبار t		الدالة الاحصائية
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحصائية	مستوى الدلالة	
الانجاز الكلي	ساعة	68.525	2.329	63.862	0.767	4.658	0.001	معنوي
الانجاز	دقيقة	13.963	1.064	12.447	0.734	2.874	0.017	معنوي
تحمل سرعة	دقيقة	54.500	1.378	50.833	1.169	4.969	0.001	معنوي
تحمل قوة	عدد	55.167	1.602	58.500	1.378	3.863	0.003	معنوي
الانجاز	دقيقة	37.828	1.100	35.727	0.758	3.855	0.003	معنوي
تحمل سرعة	كم	2.221	0.020	2.932	0.014	7.871	0.000	معنوي
تحمل قوة	كم	1.621	0.017	1.861	0.016	5.073	0.000	معنوي
الانجاز	دقيقة	16.733	0.847	15.688	0.372	3.769	0.020	معنوي
تحمل سرعة	دقيقة	13.005	0.405	12.515	0.340	3.271	0.046	معنوي
تحمل قوة	عدد	48.333	1.366	51.000	0.894	4.000	0.003	معنوي

يبين الجدول أعلاه ان قيمة مستوى الدلالة لاختبار (t) للعينات المستقلة في قدرات التحمل الخاصة:

(تحمل السرعة، تحمل القوة) وإنجاز كل فعالية لكل من (السباحة والدراجات و الركض وكذلك الإنجاز الكلي)، إذ جاءت مستوى الدلالة اصغر من نسبة الخطأ (0.05) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في قدرات التحمل الخاصة بالاختبارات البعيدة.

وفي ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث، يبين الجدول (12) الفروق في قيم الإنجاز الكلي في الاختبارين القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة للمجموعتين أظهرت فروقاً بين الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية . إذ بلغت قيمته المحسوبة (4.658) عند مستوى دلالة (0.001) ودرجة حرية (5)، بين الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية

ففي انجاز فعالية السباحة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (2.874) عند مستوى دلالة (0.017). في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية.

ارتباطاً مباشراً بإنجاز كل فعالية (سباحة، دراجات، ركض)، إذ يظهر دور تحمل السرعة في الإنجاز النهائي بقوة من خلال تحديده لمدى قدرتك على التحكم بالسباق، خصوصاً في المراحل الحاسمة (البداية، التحولات، الكيلومترات الأخيرة). كما يسمح بتنفيذ سرع حاسمة تؤثر في الترتيب العام، إذ ان لدور تحمل السرعة في السباحة يصبح اللاعبين قادرين على السباحة بسرعة عالية في بداية السباق دون انهيار مفاجئ فضلاً عن الاندماج بسهولة ضمن مجموعات السباحة الأمامية وأيضاً يُحافظ على تكتيك فعال رغم الجهد العالي فضلاً عن ذلك الانتقال السلس إلى الدراجة نتيجة تحسين التكيف اللاهوائي وتقليل الضغط الفسيولوجي، اما في الدراجات فيكون لتحمل السرعة دوراً كبيراً أيضاً في القدرة على التجاوب مع التغيرات المفاجئة في السرعة و الحفاظ على سرعة عالية لفترات قصيرة ضمن الجهد العام، اما دور تحمل السرعة في الركض فيأتي دورها في الحفاظ على النسق مع الانتظام في قطع مسافات السباق والتسريع في الأمتار الأخيرة أو اجتياز خصم مع الحفاظ على وتيرة سباق قوية بعد إجهاد الدراجة.

اما دور تحمل القوة في الإنجاز النهائي فيؤثر تأثيراً كبيراً إذ يقلل من الهبوط في السرعة الناتج عن التعب العضلي، خصوصاً في الجزء الأخير من السباق، كم تساهم في تقليل استهلاك الطاقة عبر تحسين الكفاءة العضلية، اما دورها في السباحة فهي مقاومة السحب والضربات في المياه المفتوحة والحفاظ على تكرار فعال للحركات رغم المقاومة، اما في الدراجات يأتي دورها في التسارع عند الحاجة والثبات على الاداء العالي ضمن السباق الكامل، اما في الركض يكون لها دوراً كبيراً في الحفاظ على شكل الجري عند التعب مع الانسيابية العضلية.

سبب المنهج المطبق الذي تم اعداده بصورة علمية ودقيقة على افراد المجموعة التجريبية وذلك أدى الى تطور الإنجاز النهائي من خلال تطوير القدرات التحملية وبالتالي تطور المجموعة التجريبية على حساب المجموعة الضابطة إذ المنهج المطبق وعدد الوحدات الموزع على وفق كل فعالية وبأسلوب علمي دقيق يؤدي الى حدوث تطور واضح لهذه المجموعة على حساب المجموعة الضابطة التي اعتمدت فقط على المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب الذي يتم اعداده بصورة غير علمية وعدم توزيع الوحدات التدريبية على الفعاليات الثلاثة وعدم المعرفة لأي فعالية يعود الإنجاز الأكبر والمؤثر في الإنجاز النهائي على عكس المنهج المطبق من قبل الباحثان الذي استند الى أسس علمية في اعداد المنهج الذي تم تطبيقه على وفق الفعالية الأكبر تأثير وهي السباحة وتليها الركض وأخيرا الدراجات وبعوز الباحثان السبب في ذلك ان السباحة وخصوصا في التريثلون تتطلب نشاطا بدنيا كبيرا وإداء مهاري تكنيني على مستوى عالي لكي يساعد اللاعب على عدم الشعور بالتعب المبكر مع الانتظام في قطع المسافات بتكنيك عالي.

4-الخاتمة:

- 1-ان المنهج المطبق والمعد من قبل الباحثان ساهم بشكل كبير في تطور الإنجاز النهائي وإنجاز كل فعالية والقدرات التحملية
- 2-ان القدرات التحملية التي تم توزيع المنهج على وفقها كان لها تأثير كبير في تطوير الإنجاز النهائي وإنجاز كل فعالية.
- 3-على المدرب ان يقوم في اعداد منهج لكل فعالية وهذا سوف يساهم في تطوير كل من الإنجاز الخاص بالفعالية والإنجاز النهائي
- 4-مراعاة الراحة ووطرق التدريب عند وضع المنهج التدريبي وخاصة عند وضع فعاليتين في نفس الوحدة التدريبية.
- 5-يتم عند وضع المنهج على وفق الوحدات التدريبية لكل صفة بدنية ولكل فعالية.

المصادر:

- [1]ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي، الأسس الفسيولوجية، ط1: (مصر، دار الفكر العربي، 1997).
- [2]خوقان عبيدات وآخرون؛ البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط1: (عمان، دار النشر والتوزيع، 1988).
- [3]سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1: (عمان، دار

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمتها المحسوبة (4.969) عند مستوى دلالة (0.001). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ففي متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.863) عند مستوى دلالة (0.003) ودرجة حرية (5)، في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي انجاز فعالية الدراجات وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.855) عند مستوى دلالة (0.003). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ففي تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (7.871) عند مستوى دلالة (0.000). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ففي تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (5.073) عند مستوى دلالة (0.000). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي انجاز فعالية الركض وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.769) عند مستوى دلالة (0.020). في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

ففي متغير تحمل السرعة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.271) عند مستوى دلالة (0.046) ودرجة حرية (5)، في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

اما في متغير تحمل القوة وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.000) عند مستوى دلالة (0.003) ودرجة حرية (5)، في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

من خلال نتائج المجموعتين تبين ان هناك فروق في الإنجاز النهائي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية وذلك

- المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2000).
- [4] أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ تدريب السباحة للمستويات العليا: (القاهرة، دار الفار العربي، 1994).
- [5] بسطوي سي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999).
- [6] علي حميد عبد الكريم؛ تحديد القياسات الجسمية والقدرات البدنية لانتقاء متسابقين الدراجات الهوائية للشباب: (رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، 2013).
- [7] Joseph L. Rogers, Coaching U. S. A. Trak and Field Rogers
Project coordinator, Human Kinetics, 2000
- [8] ماهر أحمد عاصي العيسوي؛ اختبارات اللياقة البدنية: (جامعة المستنصرية، 2018).
- [9] حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي؛ إستراتيجيات طرائق وأساليب التدريب الرياضي، ط1: (بغداد، مكتب النور، 2010).
- [10] عادل تركي حسن؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريب القوة: (دار الضياء، النجف، 2011).
- [11] مجمع اللغة العربية؛ معجم علم النفس والتربية الرياضية، ط1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، 1984).
- [12] كريستين شامبرز؛ دليل المستوى الأول للمدربين لتدريب النادي والمجتمع: (صادر من اتحاد الدولي لرياضة، الترايثلون، 2007).



الملاحق:

الملحق (1) بين أسماء السادة الذين تمت مقابلتهم

الاسم	الاختصاص	مكان العمل
أ.د. سلام جبار	الاختبارات والقياس	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. رحيم رويح	التدريب الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. محمد مطر	الاختبارات والقياس	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. اكر حسين جبر	التدريب الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.د. حبيب شاكر	التدريب الرياضي	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م.د. مهند ياسر دايع	الاختبارات والقياس	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يوضح انموذج للمنهج التدريبي

الأسبوع الأول	الفعالية	الصفة البدنية	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	المجاميع	الراحة بين التكرار		
الأسبوع الأول	الفعالية	الصفة البدنية	مفردات التدريب	الشدة %	التكرار	المجاميع	التكرارات	المجاميع	التمرينات
اليوم الأول M		تحمل السرعة	(300 متر) ركض من البداية الطائفة	85	5	1	2-1.5 دقيقة		5 دقيقة
			(400 متر) ركض من البداية وقوف	85	4	1	3-2 دقيقة		5 دقيقة
		RE	20 دقيقة	50%	-	-	-		
اليوم الثاني M		تحمل السرعة	(40 متر) سباحة	85	4	3	2-1 دقيقة	10-5 دقيقة	
		RE	20 دقيقة	50	-	-	-	-	
اليوم الثالث		تحمل القوة	50 دقيقة زوجي + فرقي	75	-	-	-	-	
اليوم الرابع	راحة								
اليوم الخامس		تحمل السرعة	(50 متر) سباحة	85	5	4-3 دقيقة	120-130 ثانية	2	8-6 دقيقة
		RE	30 دقيقة	50-60					
اليوم السادس		تحمل القوة	15 دقيقة	75					

أثر برنامج تدريبي-نفسي في تطوير التهديئة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (17-19) سنة

م. اضواء ورور نعمة¹ د. طاهره ندائي² م.م عدنان ستار طه³ ا.د. رشا طالب ذياب⁴

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى¹

كلية الآداب والعلوم الانسانية قسم العلوم الرياضية/ايران جامعة قم²

مديرية شباب ورياضة واسط³

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة ديالى⁴

(¹ astasd72@gmail.com)

المستخلص: تناول الباحثين كرة اليد لأهميتها ومكانتها المتميزة والتي من خلالها تتربع على عرش الالعاب الرياضية من خلال التطورات في اساليب اللعب لفرق كرة اليد، ومن العلوم التي تهتم بها كرة اليد الا وهو علم النفس الرياضي والذي اسهم بدور فعال ومؤثر جدا في تلك التطورات، وتكمن من خلال ما تقدم بان مشكلة البحث تكمن في قلة الاهتمام بالجانب النفسي حد علم الباحثين والولوج في هذا المجال ويهدف البحث من خلال التعرف على الحالة التدريبية بدلالة المؤشر النفسي مع مهارة المناولة والتصويب للاعبي كرة اليد واستعمل الباحثين المنهج التجريبي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية من لاعبي منتدى شباب بعقوبة التابع لمديرية شباب ورياضة محافظة ديالى بكرة القدم للموسم 2025/2024 والبالغ عددهم 20 لاعب وقام الباحثين بأجراء الاختبارات القبلية وثم تطبيق التمرينات في التجربة الرئيسة وتم اجراء الاختبارات البعدية بنفس ظروف الاختبارات القبلية، واستنتج الباحثين من خلال بحثهم ان المنهج التدريبي المعد وفق اسس تدريبيه حديثة مع التمارين النفسية كان سبب بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات في الاختبارات البعدية .

الكلمات المفتاحية: الحالة التدريبية - التهديئة النفسية - المناولة - التصويب - كرة اليد .

1-المقدمة:

ان التقدم والتطور للعلوم الرياضية اخذ انعكاسا في شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجةً لاتباع الاساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف ويجاد افاقا جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذه العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياتهم منحى جديدا من اجل مواكبة الاتجاهات الحديثة وقد اخذت، هذه التطورات العلمية وحتى العملية التي شهدتها المجالات الرياضية وكان لكرة اليد حصة منها تمثلت بالعمل والرؤيا والاعداد الجيد من اجل لوصول الى اعلى المستويات من اجل محاولة تطوير هذه اللعبة بشكل خاص من اجل التطورات في اساليب لعب الفرق من ناحية تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية كافة كي يفاجئ بها اللاعب المنافس وتكمن أهمية البحث في دمج بين الجانبين النفسي والمهاري في إعداد لاعبي كرة اليد، من خلال تصميم برنامج تدريبي-نفسى يهدف إلى تطوير التهذئة النفسية وتحسين الأداء المهاري (المناولة والتصويب). ويُعد البحث مهماً لكونه يستهدف فئة عمرية تمثل مرحلة انتقالية حرجية (17-18 سنة)، تتطلب إعداداً متكاملًا لضمان النضج النفسي والمهاري. كما يسهم في سد فجوة بحثية تتعلق بتأثير البرامج النفسية في تنمية المهارات الأساسية في الألعاب الجماعية، ويوفر قاعدة علمية يمكن الاستفادة منها في تطوير أساليب التدريب الحديثة.

وتكمن مشكلة البحث: بان عد الحالة التدريبية من العوامل الرئيسة التي تؤثر على أداء اللاعبين، لما لها من دور في تحسين القدرات البدنية والمهارية والنفسية، لذا تُعدّ التهذئة النفسية من العوامل النفسية المهمة التي تؤثر بشكل مباشر في مستوى أداء اللاعبين، لا سيما في الألعاب الجماعية مثل كرة اليد التي تتطلب تركيزاً عالياً وقدرة على اتخاذ القرار تحت الضغط. وقد لوحظ أن العديد من لاعبي الفئات العمرية (17-18 سنة) يعانون من ضعف في التحكم الانفعالي أثناء المنافسات، مما ينعكس سلباً على أدائهم المهاري، وبالأخص في مهارتي المناولة والتصويب، وهما من المهارات الأساسية في

اللعبة، إلا أن أداءهم يتأثر سلباً خلال المباريات نتيجة عوامل نفسية وتفاوت في الاستعداد التدريبي، مما يدعو إلى دراسة العلاقة بين هذه المتغيرات بصورة علمية وعلى الرغم من شيوع البرامج التدريبية البدنية والمهارية، إلا أن هناك قصوراً واضحاً في إدماج البرامج النفسية ضمن الخطط التدريبية، مما يترك فجوة في الإعداد الشامل للاعب. ومن هنا تبرز مشكلة البحث في ضرورة معرفة ما إذا كان من الممكن تحسين التهذئة النفسية، وبالتالي تحسين الأداء المهاري، من خلال تطبيق برنامج تدريبي-نفسى متكامل. وصياغة المشكلة على شكل تساؤل رئيس:

-هل يُسهم البرنامج التدريبي-النفسى في تطوير التهذئة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (17-18) سنة؟ لذا ارتأى الباحثين الى اللوج في هذه المشكلة.

ويهدف البحث: الى اعداد برنامج تدريبي-نفسى موجه للاعبي كرة اليد بأعمار (17-19) سنة والتعرف على مستوى التهذئة النفسية الأداء المهاري لمهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد قبل وبعد تنفيذ البرنامج والكشف عن تأثير البرنامج التدريبي-النفسى في تطوير مهارتي المناولة والتصويب.

ويفترض البحث: الى وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي في التهذئة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد بإعمار ولصالح القياس البعدي والبرنامج التدريبي-النفسى تأثير إيجابي في تطوير التهذئة النفسية ومهارتي المناولة والتصويب لدى لاعبي كرة اليد بأعمار (17-19) سنة.

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استعمل الباحثين المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته وتفسيرها. (الشوك: 2004، 51).

2-2 مجتمع البحث وعينته: قام الباحثين من خلال هذا المبحث باختيار مجتمع بحثه من منتديات الشباب في محافظة ديالى بالطريقة العشوائية (القرعة)، من الشباب والبالغ عددهم (135) لاعب بواقع 7 منتديات (المقدادية، ابي صيدا، السعدية،

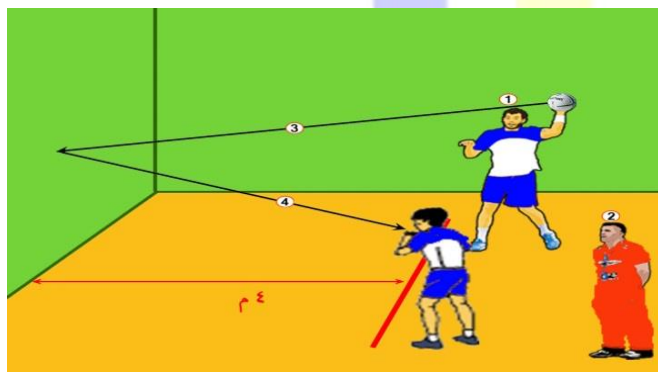
نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وامكانية اجراء تعديلات
بنسبة لا تقل عن (75%) (بنيامين: 1983، ص123).

2-5 الاختبارات المستعملة:

**الاختبار الاول: اختبار التوافق وسرعة المناولة
(الصميدعي: 2010، ص481):**

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط.
الأدوات المستخدمة: كرة يد، ساعة إلكترونية عدد (2). حائط
مستوي.

طريقة الأداء: يقف اللاعب على بعد (4) متر عن الحائط وعند
الإشارة يقوم بتمرير الكرة إلى الحائط واستمرار التمرير لأكثر
عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثانية، كما في الشكل (1).
التسجيل: تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (تحسب عدد
مرات استلام الكرة)



الشكل (1) يوضح اختبار التوافق وسرعة المناولة

**الاختبار الثاني: اختبار مهارة التصويب (الصميدعي:
2010، ص435).**

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات المستخدمة: كرة يد، مرمى كرة يد مرسوم على حائط
(2×3) متر ثم يقسم المرمى إلى تسعة مستطيلات لقياس دقة
التصويب ويرسم خط على الأرض يبعد (9) متر عن المرمى
كما في الشكل (11).

طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة
الارتكاز مع مراعاة التالي:

أ- إصابة المستطيلات (1، 3، 7، 9) والتي تمثل زوايا المرمى
والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم ينال أربع درجات.

بعقوبة، خان بني سعد، خانقين، الخالص) وقام الباحثين
باستبعاد حراس المرمى، عند اجراء اختبارات بحثهم. اذ بلغت
المجموعة التجريبية بـ (20) لاعبا من منتدى شباب بعقوبة
بالطريقة العشوائية (القرعة)، وايضا بلغت المجموعة الضابطة بـ
(20) لاعبا من منتدى خان بني سعد بالطريقة نفسها، لدى
بلغت نسبة العينة (29.629%).

2-3 وسائل جمع المعلومات: (المصادر العربية
والاجنبية، الاستمارات الخاصة بمقياس التهدة النفسية المعدل،
والاختبارات المهارية الخاصة بكرة القدم).

2-4 مقياس التهدة النفسية: لغرض تحديد مجالات
المقياس قام الباحثين بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات
السابقة ذات الصلة بموضوع (التهدة النفسية)، فضلاً عن
المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير التحمل
النفسى مثل: دراسة (كامل عبود حسين، 2004)، و(علي خليفة
بريص، 2019). وقد وجد الباحثين أن هذه الدراسات تؤكد على
أن مفهوم التهدة النفسية متعدد المجالات وأن أغلب الدراسات
تركز على المجالات الاتية: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي،
والتفكير الايجابي، وبناءً على ما سبق ذكره من نتائج الدراسات
والبحوث السابقة فقد اختار الباحثين مقياس التهدة النفسية
الخاص بدراسة (علي خليفة بريص، 2019) وقد اختار الباحثين
المقياس لأنه دقيق وأكد على المجالات أعلاها أي يتكون من
ثلاث أبعاد ولوضوح فقراته وحدائته إذ يتكون من (42) فقرة
تقيس جوانب التهدة النفسية للفرد، فضلاً عن التحقيق من
مقياس التقدير الرباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة
علية (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً،
لا تنطبق علي ابداً) الدرجات (4، 3، 2، 1) للعبارات الايجابية
(1، 2، 3، 4) للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي
(168) وأقل درجة للمقياس هي (44).

بعد تحديد المقياس قام الباحثين بعرض المقياس بفقراته على
السادة الخبراء والمحكمين ذوي الاختصاص في علم النفس العام
وعلم النفس الرياضي وعلم النفس التربوي والتجريبي وفي القياس
والتقويم وفي طرائق التدريس والبالغ عددهم (25) خبيراً اذ يشير
(بلوم واخرون، 1983) الى ان على الباحث ان يحصل على

(الاثنتين، الاربعاء) ولمدة (8) اسابيع بمجموع (16) وحدة تدريبية سبقتها وحدة تعليمية تعريفية، لتوضيح بعض الاجراءات الخاصة بالتجربة. وانتهت التجربة في يوم 2025/3/3 وقام الباحثين بأعداد (24) تمريناً للمهارات و16 تمرين نفسي قيد البحث، راعت فيها التدرج من السهل الى الصعب والفروق الفردية ومستوى العينة علما ان زمن الوحدة التدريبية هو (90) دقيقة، مقسم على ثلاثة اقسام وعلى النحو الاتي:

-القسم التمهيدي: ومدته (20 دقائق) ويشمل:

-المقدمة والاحماء: ومدته (10 دقائق) تجري بها عملية اخذ الغياب واجراء الاحماء.

-التمرينات المهارية: ومدتها (10 دقائق)

-القسم الرئيس: ومدته (60 دقيقة) مقسم على قسمين:

-النشاط التعليمي: مدته (10دقيقة) يتم عن طريقه شرح المهارة من لدن المُدرّب.

-النشاط التطبيقي: مدته (30) دقيقة يتم في اثناء تطبيق التمرينات بواقع ثلاثة تمرينات مدة كل تمرين (10) دقائق. و(10) دقيقة للتمرينات النفسي بواقع (4) تمارين نفسية مدة كل تمرين (2.5) دقيقة.

-القسم الختامي: مدته (10) دقائق يتم عن طريقه التهئة (الاستشفاء)، والوقوف وانهاء الوحدة التدريبية.

2-9 الاختبارات البعيدة: تم اجراء الاختبارات البعيدة على لاعبي منتدى شباب بعقوبة بكرة القدم في يوم 2025/3/5 وعلى ملعب منتدى شباب بعقوبة اعلاه وبنفس ظروف الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الاحصائية: استعمل الباحث البرنامج الاحصائي (spss) لمعالجة البيانات.

ب-إصابة المستطيلين (2، 8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم ينال ثلاث درجات .

ج-إصابة المستطيلين (4، 6) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي تبلغ أبعادها (80×100) سم ينال درجتين.

د-إصابة المستطيل (5) يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والتي تبلغ أبعاده (80×100) سم ينال درجة واحدة.

هـ-إذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال صفراً. ويؤدي كل لاعب عشرة رميات ولكل لاعب محاولة واحدة فقط.

	3	2	1	
	4	5	6	
	9	8	7	

الشكل (7) يوضح اختبار مهارة التصويب

2-6 التجارب الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم 2024/12/18 في ملعب نادي الوجيهية والتجربة الاستطلاعية الثانية في يوم 2024/12/23 على عينة من لاعبين (20) من غير عينة التجربة الرئيسية، مع وجود فريق العمل المساعد والتجربة الاستطلاعية تعد بمثابة دراسة اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه بتجربته تهدف الى اختيار اساليب البحث وادواته (الياسي: 2010، ص58).

2-7 الاختبارات القبلية: أجري الباحثين الاختبارات القبلية يوم 2024/12/29 في منتدى شباب بعقوبة في تمام الساعة (9 صباحاً)، وتم تطبيق مقياس التهئة النفسية و مهارتي المناولة والتصويب ،

2-8 التجربة الرئيسية: قام الباحثين بأجراء التجربة الرئيسية للبحث، وذلك بإدخال المتغير المستقل على المجموعة التجريبية، التي بدأت في يوم 2025/1/3 وبواقع وحدتين في الاسبوع

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تم جمع بيانات الاختبارات القبلية والبعدي لمقياس الاستقرار النفسي وبعض المهارات الأساسية لمجموعتي البحث، ومن خلال المعالجات الإحصائية لهذه الاختبارات ظهرت النتائج التالية:

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

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي	
		س	ع	س	ع
الاستقرار النفسي	درجة	3.000	1.486	2.550	1.276
المناولة	درجة	3.100	0.967	3.750	1.069
والتصويب	درجة	5.200	1.962	5.050	2.372

الجدول (2) يبين فرق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) المحسوبة قيد البحث للمجموعة الضابطة.

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	t المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
الاستقرار النفسي	درجة	0.450	2.012	1.000	0.330	غير معنوي
المناولة	درجة	0.650	1.136	2.557	0.01	معنوي
والتصويب	درجة	0.1500	2.777	0.242	0.812	غير معنوي

ان الوسط الحسابي الخاص بالتهدة النفسية في الاختبار القبلي هو (3.000) في حين نسبة الخطأ (0.330) وهي أكبر من (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لهذا المتغير.

والوسط الحسابي للمناولة في الاختبار القبلي هو (3.100) بانحراف معياري في حين نسبة الخطأ (0.01) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لهذا المتغير.

ان الوسط الحسابي للتصويب في الاختبار القبلي هو (5.200) في حين نسبة الخطأ (0.812) وهي أكبر من (0.05)، وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لهذا المتغير.

3-2 مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

ان سبب ضعف المهارات المدروسة للعبة كرة اليد في المنتديات بحسب رأي الباحثون يكمن في عدم استعمال تمارين مدروسة مركزة على بعض الوسائل الحديثة المستعملة عالمياً في الوقت الحاضر، وايضاً هناك عشوائية في التمارين المعدة من القائمين على التدريب.

3-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قيد البحث للمجموعة التجريبية.

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي	
		س	ع	س	ع
الاستقرار النفسي	درجة	2.850	1.039	4.550	0.998
المناولة	درجة	3.500	1.357	4.750	0.966
والتصويب	درجة	4.850	1.954	8.550	1.761

الجدول (4) يبين فرق الأوساط وانحراف الفروق وقيمة (t) المحسوبة قيد البحث للمجموعة التجريبية.

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	س ف	ع ف	T المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة
الاستقرار النفسي	درجة	1.700	1.128	6.736	0.000	معنوي
المناولة	درجة	1.250	1.208	4.626	0.000	معنوي
والتصويب	درجة	3.700	1.688	9.797	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للتهدة النفسية في الاختبار القبلي هو (2.850) في حين نسبة الخطأ (0.000) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

والوسط الحسابي للمناولة في الاختبار القبلي هو (3.500) في حين نسبة الخطأ (0.000) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

يتبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي للتصويب في الاختبار القبلي هو (4.850) في حين نسبة الخطأ (0.000) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولمصلحة الاختبار البعدي.

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للتصويب كان الوسط الحسابي للمجموعة للتجريبية (8.550) بانحراف معياري (1.761)، والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (5.050) بانحراف معياري (2.372)، وبالتالي فان قيمة (t) المحسوبة هي (5.271)، في حين نسبة الخطأ (0.000) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

3-6 مناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية:

يبين الجدول (10) الفروق المعنوية الخاص بالتهدة النفسية والمهارات المدروسة (المناولة والتصويب) ولمصلحة المجموعة التجريبية بحسب الاوساط الحسابية، كون الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية اكبر من اوساط المجموعة الضابطة ويرى الباحثين ان الوسائل التدريبية الحديثة وطريقة العرض كان لها الاثر الكبير في تعلّم المهارات، كون العينة منتديات شباب فهم قليلون المشاهدة للعبة كرة القدم، فضلاً عن ممارستها، فهنا كانت الوسائل التدريبية الحديثة وطريقة العرض عاملاً أساسياً في التعلّم.

4-الخاتمة:

استنتج الباحثين بأن:

1-للمنهج التدريبي الذي اشتمل على التمرينات المهارية المعززة بالجانب النفسي والذي طبق على المجموعة التجريبية كان لها الاثر الكبير في تعلّم مهارة المناولة، والتصويب، اذ ظهر هذا التحسن في الأداء نتيجة التكرار الصحيح للتمرينات على وفق الاسلوب التدريبي الحديث والمنهج التدريبي المعد على وفق اسس تدريبية حديثة مع التمرينات النفسية كان سبب بتفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات في الاختبارات البعدية.

كما يوصي الباحثين:

1-ضرورة تطبيق المنهج التدريبي المعززة بالمؤشر النفسي في مناهج التربية الرياضية و على عينات مختلفة كان تكون اناث

3-4 مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

يتبين من الجدولين (3 و 4) ان هناك فروقاً معنوية بالتهدة النفسية وللمهارات المدروسة (المناولة والتصويب) ولمصلحة الاختبار البعدي بحسب الاوساط الحسابية المذكورة في الجدول (3)، ويعزو الباحثين هذا التطور الى نوعية التمرينات المستعملة المعززة بالوسائل التدريبية الحديثة التي كان لها الاثر الكبير في تعلّم هذه المهارات، وكذلك الى عدد التكرارات الذي يتخلله اوقات راحة كافية.

3-5 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (5) يبين نتائج الاختبارات البعدية قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t		الدالة
		س	ع	س	ع	المحسوبة	نسبة الخطأ	
الاستقرار النفسي	درجة	4.550	0.998	2.550	1.276	5.540	0.000	معنوي
المناولة	درجة	4.750	0.966	3.750	1.069	3.102	0.004	معنوي
والتصويب	درجة	8.550	1.761	5.050	2.372	5.271	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (5) ان قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي الخاص بالتهدة النفسية كان الوسط الحسابي للمجموعة للتجريبية (4.550) بانحراف معياري (0.998)، والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (2.550) بانحراف معياري (1.276)، وبالتالي فان قيمة (t) المحسوبة هي (5.540)، في حين نسبة الخطأ (0.000) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية.

وقيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للمناولة كان الوسط الحسابي للمجموعة للتجريبية (4.750) بانحراف معياري (0.966)، والوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (3.750) بانحراف معياري (1.069)، وبالتالي فان قيمة (t) المحسوبة هي (3.102)، في حين نسبة الخطأ (0.004) وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية للمجموعتين ولمصلحة المجموعة التجريبية .

المصادر:

- [1] بلوم بثيامين وآخرون؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، (ترجمة)، محمد امين المفتي وآخرون: (القاهرة، دار ماكرو هين، 1983).
- [2] صدام محمد احمد؛ تأثير تمارين خاصة بمساحات لعب مصغرة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية للاعبين الصالات بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ديالى، 2013).
- [3] لؤي غانم الصميدعي وآخرون؛ الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1: (العراق، اربيل، 2010)
- [4] محمد جاسم الياسري؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية: (النجف، دار الباء للطباعة والتصميم، 2010).
- [5] نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح فتحي؛ دليل البحوث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (العراق، جامعة بغداد، 2004).
- [6] American College of Sports Medicine: Lippincott Williams & Wilkins. Guidelines for exercise testing and prescription, ed 7, Baltimore, 2005.

الملاحق:

الملحق (1) يوضح مقياس التهدة النفسية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الأستاذ الدكتور..... المحترم

يروم الباحثين اجراء بحثهم الموسوم بـ (الحالة التدريبية وعلاقتها بالتهدة النفسية ومهارة المناولة والتصويب للاعبين كرة اليد بأعمار 17 – 18 سنة) ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها فقد تم اختياركم في لجنة الخبراء لتسمية المكونات (العوامل) المستخلصة من التحليل العاملي لفقرات المقياس.

بناء على التجارب التي طبقت على عينة البحث وبعد اجراء التحليل العاملي تم استخلاص (44) فقرة توزعت على ثلاث مكونات، وقد تم تسمية هذه المكونات على وفق ما تدل عليه الفقرات المتشعبة عليها. يرجى ابداء رأيكم حول مدى صلاحية التسمية التي أطلقت على هذه المكونات وأجراء التعديل اللازم ان كانت تحتاج إلى تعديل، علما انه قد حددت خمسة مكونات لمقياس التهدة النفسية استنادا إلى اراء الخبراء والمكونات هي (الاتزان الانفعالي، الثقة بالنفس، التوافق النفسي، التفكير الايجابي، الصلابة النفسية).

مع جزيل الشكر والتقدير

اسم الخبير:

الاختصاص:

مكان العمل:

اللقب العلمي:

التوقيع:

التاريخ:

الباحثين

فقرات مقياس التهدة النفسية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي قليلاً	لا تنطبق علي ابدأ	التعديل
1	لدي القدرة على التكيف مهما اختلفت مواقف اللعب لكي احقق الفوز في المنافسة					
2	واثق من قدرتي على الأداء الناجح بعد أداء فاشل أمام خصم قوي أثناء المنافسة					
3	يصفني أقرابي و أصدقائي باني شخص مسؤول ويعتمد عليه					
4	البعض يحمل أفكاراً خاطئة عني وأنا قادر علي تغيير تلك الأفكار					
5	استطيع التصرف بشكل جيد في أي موقف مفاجئ في تنافسي					
6	اعتقد أنني قادر على هزيمة أي منافس					
7	اشعر دائماً أنني متسامح مع نفسي ولا الومها					
8	إذا ارتفع صوت احد علي فاني ليس من عادتي أن استجيب له حتى ولو أراد ان يثيّرني					
9	أبقى هادئاً عند اتخاذ الحكم قراراً خاطئاً ضدي					
10	ضغوط التدريب والمنافسة تؤثر في حالتي النفسية .					
11	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى					
12	أأخذ قراراتتي بنفسني ولا تملئ علي من مصدر خارجي					
13	انا اعتقد ان سبيل النجاح هو الجد والاجتهاد					
14	أثق في الناس حتى وان عانيت من بعضهم					
15	كل مشكلة تواجهني فهي تحدي جديد لقدراتي الرياضية					
16	اشعر دائماً انه ليس باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة					
17	مهما كانت صعوبة المهارة فاني استطيع أدائها بنجاح					
18	عندما اخطأ في الملعب فاني اعترف بخطيء أمام الآخرين					
19	انتقاد المدرب لي يؤثر في مستوى أدائي في المنافسة					
20	أنا واثق من قدراتي على الأداء الجيد في أية منافسة.					
21	مهما كانت العقبات فإنني استطيع تحقيق أهدافي					
22	أي إساءة لي من المنافس أبادلها بإساءة مماثلة في المباراة					
23	كل مشكلة تواجهني فهي تحدي جديد لقدراتي الرياضية					
24	لا يسهل علي الاندماج مع مجموعه من الغرباء					
25	أنتافس بحماس في حالة وجود تحدي من منافس آخر في لعبتي					
26	عندما يتطلب مني انجاز واجب ما فاني أفكر في تقديم أفضل مستوى لدي					
27	اشعر دائماً انه باستطاعتي مواجهة الظروف الصعبة					
28	عندما أضع خططي المستقبلية غالباً ما أكون متأكداً من قدراتي علي تنفيذها					
29	لا استمتع بنوم هادئ ومريح					
30	لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة					
31	اعتمد على نفسي في حل المشكلات التي تواجهني في التدريب او المنافسة					
32	عند فشل أدائي أستطيع استعادة هدوئي خلال وقت المنافسة					
33	أحب أن أتبادل ملابس اللعب مع الفريق المنافس في نهاية المباراة					
34	يصعب علي ضبط انفعالاتي أثناء المواقف الحرجة					
35	بإمكاني المحافظة على اعصابي في حالة وقوع اخطاء قلل المنافسة					
36	استطيع التصرف بشكل جيد في أي موقف تنافسي مفاجئ					
37	انفعل في المنافسة عند اعتقادي ان الحكم قد أخطأ في حقي وحق زملائي					
38	انتقاد المدرب لي طول فترة المنافسة فاني استعيد هدوئي بسرعة					
39	اغضب إذا لم تجر أحداث المنافسة كما أريد					
40	رغم ضغط الجمهور لي استطيع ان أحافظ على هدوئي					
41	اشعر بالسعادة عند ما يوجد شيء يدعوني للتحدي					
42	في اللحظات الحرجة من المنافسة أتحكم بانفعالي					
43	من الصعب أن احتفظ بهدوئي عندما يضايقني المنافس					
44	أتمسك برأيي في المناقشات طالما أنا على الصواب					

دراسة مقارنة باثر جهد على جهاز السير المتحرك ما بين نوعي الهجوم السريع في بعض المتغيرات

الوظيفية للاعب كرة اليد الشباب

شمس عماد سعيد¹ أ.د. احمد عبد الزهرة الخفاجي²

جامعة القادسية/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة¹

(¹ sP.Post253@qu.edu.iq)

المستخلص:

اهمية البحث في الكشف عن طبيعة تأثير موجات الهجوم السريع (فردى، جماعى) في بعض المتغيرات الوظيفية والقدرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد الشباب، اما مشكلة البحث تمثلت في الاجابة عن السؤال الاتى: هل موجات الهجوم السريع (الفردى، الجماعى) للاعبى كرة اليد دور واثر في وضع صورة واضحة عن ما يمر به اللاعب ومدى التأثير والتغيرات الوظيفية المصاحبة والناجمة عن ذلك التأثير وهل الإمكانيات البدنية للاعبين تعطينا صورة دقيقة نتيجة عمل موجات الهجوم السريع (الفردى، الجماعى) حتى يمكن من خلالها رسم مسار دقيق للمتغيرات الوظيفية للاعب.

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر موجات الهجوم السريع (فردى، جماعى) في بعض المتغيرات الوظيفية للاعبى كرة اليد الشباب.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفى بالأسلوب المسحي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث. اما بالنسبة لمجتمع البحث وعينته فقد شملت مجتمع البحث بلاعبى كرة اليد لفئة الشباب في الدوري العراقي، يمثلون (8) أندية وهم (نادي النجف، نادي الكوفة، نادي القاسم، نادي المسيب، نادي السنية، نادي السماوة، نادي كربلاء، نادي الجماهير)، وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة اما عينة البحث فكانت متمثلة بلاعبى نادي (السماوة) والبالغ عددهم (12) لاعب بعد استبعاد حراس المرمى. بعد الانتهاء من تهيئة جميع المستلزمات اللازمة لأداء الاختبارات البدنية والقياسات الوظيفية تم اجراء التجربة الرئيسة على عينة البحث وذلك على عدة مراحل وأيام ابتداء من يوم (الاربعاء ولغاية يوم الاحد) بتاريخ 16 ولغاية 20/4/2025، اما بالنسبة لاهم الاستنتاجات التي تم التوصل اليها -هناك تباين ملحوظ في القيم الرقمية لموجات الهجوم السريع (الفردى-الجماعى) في المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الشباب. اما لاهم التوصيات الاعتماد على نتائج ومعطيات المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم السريع (الفردى-الجماعى) للاعبى كرة اليد الشباب كجزء مهم واساسي خلال الموسم الرياضى.

الكلمات المفتاحية: موجات الهجوم السريع - المتغيرات - كرة اليد - الشباب

1-المقدمة:

وان التطور الذي حصل في الجانب الفسيولوجي هو أيضا نتيجة التطور الذي حصل في مختلف المجالات الرياضية من خلال التجارب والأبحاث العلمية التي أجريت في الدراسات السابقة وخصوصاً للاعبين كرة اليد وما يحتاج اليه اللاعبين من القدرات البدنية وأيضاً تكيف الأجهزة الوظيفية التي تساعدهم في الاستمرار في العمل البدني الذي يقومون بممارسته خلال المباريات . لذا فان من المهم أن تكون القابليات البدنية والفسيولوجية تخدم أحدهما الأخرى لتحقيق الهدف، ويمكن الوقوف على مستوى قابلية اللاعب من خلال هذه القدرات .

وتتطلب لعبة كرة اليد مقدرة عضلية كبيرة لأداء مهاراتها الهجومية والدفاعية، إذ لا يقتصر الاداء على قابلية الرياضي لمقاومة التعب في أداء بدني تخصصي، بل مدى قدرته على الانجاز بكفاءة عالية وفي زمن محدد، وعند التمتع في طبيعة الأداء الهجومي سواء كان فردي او جماعي نجده بأنه اللاعب يحتاج إلى طاقة عالية لأداء الواجب الحركي بقوة وسرعة، إذ تتطلب من اللاعبين عند اداء مهاراتها قدرات بدنية عالية، لأنها تتطلب قدراً كبيراً من انتاج القدرة العضلية . ومن هنا تأتي أهمية البحث في معرفة اثر موجات الهجوم السريع (فردي، جماعي) في بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي كرة اليد الشباب.

يعد الهجوم الخاطف اكثر المراحل الهجومية فاعلية ويعتمد كثير من الفرق على الهجوم الخاطف كطريقة جيدة للتغلب على الفريق المنافس ولا يلجأ الفريق الى الهجوم المنظم الا اذا فشل هجومه السريع (ياسر دبور: 1997، 1996).

ومن هنا، تبرز أهمية تأتي أهمية البحث في معرفة اثر موجات الهجوم السريع (فردي، جماعي) في بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي كرة اليد الشباب

مشكلة البحث:

تتسم لعبة كرة اليد الحديثة بسرعة وقوة الاداء طيلة فترة المباراة وهذا يتطلب من اللاعبين امتلاك مستوى عالي من المتغيرات الوظيفية التي تؤهلهم للاستمرار بالأداء الايجابي حتى نهاية المباراة.

من خلال مشاهدته المباريات وسؤال المختصين والأساتذة والمدرين في لعبة كرة اليد اتضح أن هناك ضعف في الهجوم الجماعي لدى الفرق التي تكون بطيئة في تنفيذ الهجوم السريع الجماعي والفردي لما هناك بطئ في تنفيذ الهجوم ويعتقد الباحثان ان سبب ذلك يعود الى المتغيرات الوظيفية لما لها من اثر واضح في قدرة اللاعب على الأداء السريع وبشكل افضل وهذا ينعكس على الجوانب والقدرات البدنية الخاصة للاعبين كرة اليد واهمال المدرين الى الجوانب الفسلجية التي تلعب دوراً مهم في امتلاك اللاعبين الى قدرة او قدرات بدنية عالية وهذا الشيء الذي توصلت اليه الباحثان في طرح التساؤل التالي:

هل موجات الهجوم السريع (الفردي، الجماعي) للاعبين كرة اليد دور واثر في وضع صورة واضحة عن ما يمر به اللاعب ومدى التأثير والتغيرات الوظيفية المصاحبة والنتيجة عن لذلك التأثير تعطينا صورة دقيقة نتيجة عمل موجات الهجوم السريع (الفردي، الجماعي) حتى يمكن من خلالها رسم مسار دقيق للمتغيرات الوظيفية للاعب.

هدف البحث: يهدف البحث للتعرف على:

1-اثر موجات الهجوم السريع (فردي، جماعي) في بعض المتغيرات الوظيفية للاعبين كرة اليد الشباب.

فرض البحث:

1-هناك اثر لموجات الهجوم السريع (فردي، جماعي) في بعض المتغيرات الوظيفية.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبي نادي السماوة بكرة اليد للشباب.

المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة القادسية.

المجال الزمني: من 2024/11/11 الى 2025/6/2.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: المنهج " هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب، أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى نتائج معينة" لهذا عمد الباحثان الى استعمال المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة

وكادر طبي).

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد متغيرات الدراسة:

1-1-4-2 تحديد المتغيرات الفسلجية: تم تحديد

متغيرات الدراسة من قبل الخبراء والمختصين وشملت أهم المتغيرات التي تم قياسها من خلال اختبار بروس على جهاز السير المتحرك:

بعد الاطلاع على العديد من المصادر العلمية، فضلاً عن إجراء بعض المقابلات الشخصية والتشاور تم تحديد متغيرات البحث، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار الموضوع، وتم الاتفاق عليها بما يتلائم مع مشكلة البحث وكانت كالتالي:

المتغيرات الوظيفية وشملت:

1- كمية الاوكسجين المستهلك خلال فترة الاسترداد

EPOC

2- التهوية الرئوية VE .

3- المعامل التنفسي RQ.

4- الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين VO₂MAX.

5- المكافئ الايضي METS .

6- معدل ضربات القلب HR.

4-2 تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث: من

الامور التي يجب على الباحثين الاهتمام بها ومراعاتها هي عملية تحديد الاختبارات وذلك لان هذه الاختبارات يجب ان تحقق الهدف الذي وضعت من اجله فالاختبار هو " قياس قدرة الفرد على اداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة وبعد الاطلاع على المصادر والمراجع قم الباحثان بتحديد الاختبارات، وتم عرضها على الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص.

5-2 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:

1-5-2 الاختبارات الخاصة بالنظرية المركزية: اعتمد

الباحثان على تقنية حديثة باستخدام جهاز K5 المصنع من شركة cosmed الايطالية الذي يستخرج المتغيرات المرتبطة ب O₂ وكذلك CO₂ خلال الجهد البدني وفترة الراحة والاستشفاء والذي يكون محمول على ظهر اللاعب ويمكن الحصول على

البحث، إذ اختيار المنهج الملائم يعد من الامور الاساسية التي ينبغي مراعاتها " حيث يقوم هذا المنهج على وصف ظاهرة من الظواهر للوصول الى اسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها واستخلاص النتائج لتعميمها " (محمد ازهر السماك وآخرون: 1986، ص 42).

2-2 مجتمع البحث وعينته: من الامور الواجب مراعاتها

في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع البحث إذ انها " الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل، او النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحو عمله عليه " (محمد الصاوي محمد: 1992، ص 30). لذا حدد الباحثان عينة البحث والمتمثلة بلاعبين نادي (السماعة) والبالغ عددهم (12) لاعب بعد استبعاد حراس المرمى. كما في الجدول ادناه:

الجدول (1) يبين تجانس العينة والطول والوزن و العمر والعمر التدريبي

ت	المتغيرات (التجانس)	وحدة القياس	الوسط الحسابي	المنوال	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	179.25	180	5.27645	-0.307
2	الكتلة	كغم	62.1667	61.5	5.9212	0.767
3	العمر	سنة	18.1667	18	0.83485	-0.354
4	العمر التدريبي	سنة	6.25	6	0.75378	-0.478

3-2 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في

البحث: من اجل الحصول على نتائج علمية دقيقة يحتاج الباحث إلى أدوات ووسائل وأجهزة تساعد في إتمام بحثه ويقصد بالأدوات المستخدمة " الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة " (وجبة محجوب: 2002، ص 81).

فيما يأتي عرضاً للوسائل والأدوات والأجهزة التي استخدمها الباحثين لإنجاز بحثهما:

1-3-2 الوسائل: تشمل: (المصادر والمراجع العربية

والاجنبية، شبكة الانترنت الدولية، المقابلة).

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث:

(ساعة توقيت نوع DIAMOND عدد (1)، جهاز (الريستاميتير) قياس الوزن والطول، جهاز K5 ايطالي الصنع الذي يقوم بتتبع المؤشرات الفسيولوجية، جهاز سير متحرك تريميل (Treadmill) (أمريكي) عد1، جهاز حاسوب (laptop) نوع (dell)، جهاز Tread mill امريكي الصنع، فريق عمل مساعد

على سرعة رد فعل الباحثاني وقف الجهاز بحيث يقوم الرياضي في البداية بوضع يديه على المقابض الجانبية للجهاز ثم الجري وبعد ذلك يترك المقابض حتى الانتهاء من الاختبار عندها يقوم بوضع يديه مرة أخرى على المقابض استعداداً للوقوف .



الصورة (1) توضح اختبار بروس على جهاز التريدميل

- 2-5 التجربة الاستطلاعية:** أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية على لاعبي عينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2025/2/27، للتعرف على ما يأتي:
- 1-مدى ملائمة الاختبارات الوظيفية لعينة البحث.
 - 2-مدى ملائمة الأجهزة والأدوات التي سوف تستخدم في البحث والتأكد من سلامتها.
 - 3-مدى استعداد فريق العمل المساعد.
 - 4-التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.

2-6 التجربة الرئيسية: بعد الانتهاء من تهيئة جميع المستلزمات اللازمة لأداء الاختبارات البدنية والقياسات الوظيفية تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث وذلك على عدة مراحل وأيام ابتداء من يوم (الاربعاء ولغاية يوم الاحد) بتاريخ 17 ولغاية 2025/4/20، وكان ترتيب أداء الاختبارات كالآتي:

اليوم الأول والثاني: تم إجراء القياسات الوظيفية في يومي الخميس والجمعة الموافق 2025/4/18-17 وواقع (6) لاعبين في اليوم الواحد في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، الساعة العاشرة صباحاً من خلال إجراء اختبار الجهد البدني لموجات الهجوم السريع (الفردى) مع القياسات الوظيفية باستخدام جهاز K5 من خلال وضع الجهاز على ظهر اللاعب أثناء أداء الاختبار .

اليوم الرابع والخامس: تم إجراء القياسات الوظيفية في يومي

النتائج من خلال عدة طرق اما البلوتوث او الرام او الربط المباشر مع الحاسبة عن طريق البلوتوث من خلال ماسك يوضع على فم وانف الرياضي تحديدا وعلى وفق تعليمات الشركة المصنعة، وتتم معايرة الجهاز لخمس مراحل وبعد التأكد من اتمام المعايرة يعمل الجهاز بشكل مباشر يتم حساب المتغيرات بشكل مباشر من الجهاز الذي يتم تحويل البيانات المقاسة لكل 4 ثواني خلال الجهد بملف بصيغة اكسل، مع امكانية تحديد فترة الاحماء وبداية الجهد وكما في الجدول (2) يبين المتغيرات الوظيفية المدروسة والشكل (1) ادناه يوضح جهاز ال K5.



الصورة (1) يوضح جهاز K5.

الجدول (2) يبين المتغيرات الوظيفية المدروسة باستخدام جهاز K5.

ت	المتغيرات	المختصرات	وحدات القياس
1	كمية الاوكسجين المستهلك خلال فترة الاسترداد	EPOC	mL/Kg/min
2	التنوية الرئوية	VE	L/min
3	المعامل التنفسي	RQ	----
4	الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين	VO2MAX	ML/MIN/KG
5	المكافئ الايضى	METS	-----
6	معدل ضربات القلب	HR	Bpm

إذ يتم تغيير سرعة الجهاز السير المتحرك وزاوية الميل في نهاية كل مرحلة من هذه المراحل اي في الدقيقة الثالثة من كل مرحلة كما موضح في الجدول:

خطوات السلامة والأمان:

- 1-نظرا للجهد الكبير الذي يبذله اللاعب ضد السرعة والارتفاع يجب توفير عناصر الأمان والسلامة عن طريق وضع وسادة إسفنجية كبيرة خلف الجهاز لسند الرياضي في حالة الوقوع للخلف أو ربط الرياضي بأحزمة معلقة أما بجانب السير المتحرك أو السقف تمنعه من السقوط للخلف.
- 2-التدريب على الية العمل على جهاز السير المتحرك وكذلك

السريع (الفردى) للاعبى كرة اليد الشباب التي توضح مقدار التشتت لكل متغير والتي عن طريقها تم التعرف على التوزيعات المختلفة، كما بين الجدول أن جميع القيم كانت تحت منحني التوزيع الاعتنالي عن طريق قيم التوزيع الطبيعي لأفراد العينة لكل متغير إذ كانت المتغيرات موزعة طبيعياً لانحصار قيم الالتواء ($1 \pm$).

كما عمد الباحثان إلى استخراج التفرطح لقيم المتغيرات لغرض وصف خصائص التوزيعات التكرارية لقيم المتغيرات المدروسة بشكل أوسع إذ يعد التفرطح عن مقياس آخر للتوزيع الطبيعي يعمل بشكل متلائم مع الالتواء وهو يمثل درجة علو قمة التوزيع بالنسبة للتوزيع الطبيعي.

يتبين من الجدول (3) أن هناك فروق في بعض المتغيرات الوظيفية بين موجات الهجوم السريع (الفردى-الجماعى) ولصالح موجات الهجوم السريع (الفردى) للاعبى كرة اليد الشباب ما عدى متغيري كمية الاوكسجين المستهلك خلال فترة الاسترداد (EPOC) و معدل ضربات القلب (HR).

وترى الباحثان سبب الفرق المعنوي يرجع الى أن الجهد المبذول وطريقة حركة اللاعب في اختبار موجات الهجوم السريع (الفردى) كان بشدة عالية مقارنة الجهد المبذول وطريقة حركة اللاعب في اختبار موجات الهجوم السريع (الجماعى) وبالتالي كان العبء أكبر وبالتالي أعطى صورة اوضح وادق لإمكانات

اللاعب البدنية والوظيفية ويمكن اعتمادها كمؤشر لكفاءة لاعبي كرة اليد الوظيفية والبدنية، فبالنسبة لمتغير كمية الاوكسجين المستهلك خلال فترة الاسترداد (EPOC) يعد متغير مهم يشير الى الكمية التي يتم استدانته من O_2 خلال العمل البدني من الاجهزة الاخرى والعضلات غير المشتركة في الاداء وبالتالي فان ذلك تم بشكل طردى مع شدة العبء البدني وكان ذلك لدى لاعبي كرة اليد الشباب أثناء الجهد البدني لاختبار موجات الهجوم السريع (الفردى)، اذ كان العمل الوظيفي منسجما مع طبيعة الشدة التي تم اداء الجهد البدني خلالها، في حين ان أثناء الجهد البدني لاختبار موجات الهجوم السريع (الجماعى) كانت مقدار الاستدانة للأوكسجين منخفضاً ولا يتناسب مع شدة المجهود البدني اي مع زيادة العبء البدني فان مستوى الاستدانة

السبت والاحد الموافق 2025/4/20-19 وبواقع (6) لاعبين في اليوم الواحد في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية، الساعة العاشرة صباحاً من خلال أجراء اختبار الجهد البدني لموجات الهجوم السريع (الجماعى) مع القياسات الوظيفية باستخدام جهاز K5 من خلال وضع الجهاز على ظهر اللاعب أثناء اداء الاختبار.

2-7 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، تحليل التباين، قانون الارتباط المتعدد).

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم السريع (الفردى-الجماعى) قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم السريع (الفردى) قيد الدراسة لدى افراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (3) يبين نتائج بعض المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم السريع (الفردى) للاعبى كرة اليد الشباب

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للالتواء	الخطأ المعياري للتفرطح
1	EPOC	mL/Kg/min	12	40.527	5.1739	0.555	0.527
2	VE	L/min	12	105.44	3.2319	0.156	1.521
3	RQ	---	12	0.9067	0.0333	0.314	0.667
4	VO2/ max /Kg	mL/min/Kg	12	37.086	1.7138	0.547	0.152
5	METS	---	12	10.345	0.5645	0.095	1.999
6	HR	bpm	12	173.25	3.7446	0.484	0.557

تبين من الجدول (3) ومن خلال قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم

بين من الجدول (4) ومن خلال قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم السريع (الجماعي) للاعبين كرة اليد الشباب التي توضح مقدار التشتت لكل متغير والتي عن طريقها تم التعرف على التوزيعات المختلفة، كما بين الجدول أن جميع القيم كانت تحت منحني التوزيع الاعتدالي عن طريق قيم التوزيع الطبيعي لأفراد العينة لكل متغير إذ كانت المتغيرات موزعة طبيعياً لانحصار قيم الالتواء ($1 \pm$) ما عدى التهوية الرئوية VE .

كما عمدت الباحثان إلى استخراج التفرطح لقيم المتغيرات لغرض وصف خصائص التوزيعات التكرارية لقيم المتغيرات المدروسة بشكل أوسع إذ يعبر التفرطح عن مقياس آخر للتوزيع الطبيعي يعمل بشكل متلائم مع الالتواء وهو يمثل درجة علو قمة التوزيع بالنسبة للتوزيع الطبيعي.

كما عمد الباحثان إلى استخراج التفرطح لقيم المتغيرات لغرض وصف خصائص التوزيعات التكرارية لقيم المتغيرات المدروسة بشكل أوسع إذ يعد التفرطح عن مقياس آخر للتوزيع الطبيعي يعمل بشكل متلائم مع الالتواء وهو يمثل درجة علو قمة التوزيع بالنسبة للتوزيع الطبيعي.

وعند تتبع المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة نجد أن هنالك عاملاً مشتركاً بين تلك المتغيرات وهي (O_2 , CO_2) واللذان يعبران عن مقدار وطبيعة الجهد الوظيفي المؤدى وكذلك التنظيم الوظيفي خلال الجهد البدني للاعبين كرة اليد الشباب الذي لا يخضع للإجراءات الوظيفية نفسها خلال وقت الراحة، فلو لاحظنا النتائج الخاصة بمتغير التهوية الرئوية (VE) التي كانت تؤثر الى أن اختبار موجات الهجوم السريع (الفردية) هو الأعلى جهداً والأكثر تمييزاً لكفاءة اللاعب البدنية والوظيفية إذ أن ارتفاع قيم تلك المتغيرات الوظيفية خلال الجهد البدني تفي أن هنالك كفاءة عالية في صرف الطاقة للأجهزة الوظيفية العاملة خلال الجهد البدني في اختبار موجات الهجوم السريع (الفردية) كون هذا متغير المهم جداً لتقييم حالة اللاعب الوظيفية والبدنية .

ويتبع ذلك عملية التنظيم خلال الجهد البدني سوف يفرض أعباء وظيفية أخرى على الجسم من خلال زيادة انقباض عضلات التنفس وهذا الأمر يتطلب زيادة في

للأوكسجين منخفض وهذا يؤثر الى عدم وصول أجهزة الجسم المسؤولة عن توفير الأوكسجين واستهلاكه الى مرحلة الثبات أو الاستقرار في عملية صرف O_2 وهذا يعني عدم حصول اقتصادية في VO_2 مع تقليل العبء البدني المسلط على العضلات العاملة وهذا يدل على عدم وصول أفراد عينة البحث أثناء الجهد البدني لاختبار موجات الهجوم السريع (الجماعي) الى الكفاءة في الاقتصادية في الجهد وتوفير الأوكسجين . " يبقى استهلاك الأوكسجين لفترة من الزمن الذي يعقب انتهاء العمل البدني مرتفعاً مقارنة بمستوى السكون ويطلق على استهلاك الأوكسجين الفائض تسمية الطلب الأوكسجيني بكمية الأوكسجين المستهلك خلال فترة الاسترداد (EPOC). وتكون قيمته دائماً أكبر من كمية العجز الأوكسجيني وكلما كانت الشدة أكبر وطول كلما كان الفرق بينهما أكبر (ريسان خريط مجيد: 2014، 297).

اذ ان الاستهلاك الزائد من الأوكسجين في فترة الاسترداد ليس كله في الواقع لتعويض الطاقة التي قامت بسد العجز فقط، بل ان جزء منه هو من أجل إعادة الاتزان الوظيفي للجسم من جراء الجهد البدني العنيف والدليل على ذلك ان (EPOC) يزداد مع زيادة شدة الجهد البدني المبذول " (أمر الله أحمد البساطي: 1989، 515).

3-1-2 عرض نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لبعض المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم السريع (الجماعي) قيد الدراسة لدى أفراد عينة البحث وتحليلها:

الجدول (4) يبين نتائج بعض المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم السريع (الجماعي) للاعبين كرة اليد الشباب.

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	قيمة التفرطح	الخطأ المعياري للتفرطح
1	EPOC	mL/Kg/min	12	37.863	4.907	-	0.637	-	1.232
2	VE	L/min	12	102.66	2.602	1.04	0.637	0.002	1.232
3	RQ	---	12	0.8783	0.027	0.747	0.637	1.15	1.232
4	VO_2 /max /Kg	mL/min/Kg	12	35.640	1.632	-	0.637	0.552	1.232
5	METS	---	12	9.5992	0.515	0.304	0.637	-	1.232
6	HR	bpm	12	170.91	3.369	-	0.637	0.241	1.232

الى الجهد البدني لاختبار موجات الهجوم السريع (الفردى) كانوا الاكثر كفاءة كونهم الاعلى قيماً في المتغيرين (HR , VO_2) (Max) مقارنة بالجهد البدني لاختبار موجات الهجوم السريع (الجماعى) فإننا نبحث عن الكفاءة في الجهد وعلى الأفراد الذين يؤدون ذلك الجهد يصرفوا أوكسجين أكثر وهذا ما هو إلا حصيلة المتغيرات جميعها التي تم ذكرها أعلاه إذ أن العضلات التي لها الإمكانية في أخذ أكبر كمية ممكنة من O_2 خلال الجهد البدني سوف تقلل من الأعباء الإضافية التي تقع على أجهزة الدوران والتنفسي والعصبي ... الخ وهذا ما يتضح بالفعل من خلال ارتفاع معدل ضربات القلب خلال الدقيقة الواحدة للقياس بعد الجهد لاختبار موجات الهجوم السريع (الفردى) مقارنة بالجهد البدني لاختبار موجات الهجوم السريع (الجماعى) الأمر الذي يعني أن هنالك كمية دم محملة بـ O_2 أكبر تم نقلها الى العضلات العاملة مع الكفاءة في صرف O_2 للعضلات العاملة وبذلك فإن الضغط الوظيفي على تلك الأجهزة يكون أكبر ولتأكيد ذلك يمكن ملاحظة متغير معدل النبض الذي يؤشر الى استهلاك العضلة القلبية للأوكسجين الذي كان أكبر قيمة لصالح الجهد لاختبار موجات الهجوم السريع (الفردى) لذا من المتغيرات الوظيفية البالغة الأهمية للاعبى كرة اليد الشباب هو VO_2 Max وذلك لتقييم العمل الوظيفي لجهاز القلب والدورة الدموية والجهاز التنفسي لأن هذا المتغير يعكس وبخصوصية تامة الكفاءة الوظيفية القصوى للجهازين الدوري والتنفسي . إذ يعد VO_2 Max "القدرة على توفير الطاقة للعضلات العاملة أثناء التدريبات والمنافسات الرياضية والتي تستغرق أكثر من دقيقة ونصف وتعتمد في القيام بوظائفها على استهلاك الأوكسجين كمعيار لقياس اللياقة البدنية ولاسيما عنصر التحمل اللاهوائى فإذا زاد هذا المعدل فهو دليل على إن الشخص أو الرياضي يتمتع بلياقة عالية "(كاظم جابر أمير: 172، 1999). كذلك في حالة الجهد البدني يزداد معدل النبض وذلك يرتبط بالنسبة الى زيادة شدة التدريب ويستدل على شدة التدريب نسبة الى استهلاك الأوكسجين فزيادة معدل القلب دليل على زيادة معدل استهلاك الأوكسجين حيث ان معدل القلب يزداد بزيادة الجهد البدني "(بهاء الدين ابراهيم سلامة: 52، 2000)

الطلب على O_2 لتلك العضلات الأمر الذي سوف ينعكس على الكمية القلبية المستهلك خلال الجهد للعضلات ولهذا فإن الزيادة الكبيرة في (VE) تؤشر الى ارتفاع كفاءة اللاعب في توفير O_2 اللازمة للعضلات العاملة فعلاً لذا فإن زيادة انتاج CO_2 بالنسبة الى استهلاك الأوكسجين في هواء الزفير في فترة زمنية محددة ونقل كمية ثاني أوكسيد الكربون أكثر من الأوكسجين أثناء الراحة والعمل العضلي أي أن عدد مرات التنفس يكون مقداره أقل من واحد صحيح ويرجع ذلك الى زيادة عمليات أكسدة المواد المولدة الطاقة للجسم فيتكون CO_2 وماء (محمد حسن علاوي و ابو العلا احمد: 1984، 67).

2-1-3 عرض نتائج الفروق في بعض المتغيرات

الوظيفية بين موجات الهجوم السريع (الفردى-الجماعى) للاعبى كرة اليد الشباب وتحليلها:

الجدول (5) يبين نتائج الفروق في بعض المتغيرات الوظيفية بين موجات الهجوم السريع (الفردى-الجماعى) للاعبى كرة اليد الشباب

المعالم الإحصائية المتغيرات الوظيفية	وحدة القياس	موجات الهجوم السريع (الفردى)		موجات الهجوم السريع (الجماعى)		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع			
EPOC	mL/Kg/min	40.527	5.1739	37.863	4.9072	1.294	0.209	غير معنوي
VE	L/min	105.44	3.2319	102.66	2.6025	2.319	0.030	معنوي
RQ	---	0.9067	0.0333	0.8783	0.0279	2.255	0.034	معنوي
VO_2 /max /Kg	mL/min/Kg	37.086	1.7138	35.640	1.6322	2.116	0.046	معنوي
METS	---	10.345	0.5645	9.5992	0.5153	3.380	0.003	معنوي
HR	Bpm	173.25	3.7446	170.91	3.3698	1.604	0.123	غير معنوي

من الجدول (5) نجد أن نتائج الفروق باستخدام قانون (t) في بعض المتغيرات الوظيفية بين موجات الهجوم السريع (الفردى-الجماعى) للاعبى كرة اليد الشباب، ظهرت لجميع المتغيرات الوظيفية فروقا معنوية ما عدى متغيري كمية الاوكسجين المستهلك خلال فترة الاسترداد (EPOC) و معدل ضربات القلب (HR) .

أما بالنسبة الى المتغيرات الوظيفية الأكثر شيوعاً في تقييم الكفاءة الوظيفية والبدنية للاعبى كرة اليد الشباب هي (HR , VO_2 Max) نجد أن عامل الكفاءة كان له الدور البارز في عملية تقييم تلك المتغيرات إذ نجد أن أفراد العينة نتيجة تعرضهم

الهجوم السريع (الفردى-الجماعى) للاعبى كرة اليد الشباب كجزء مهم واساسى خلال الموسم الرياضى بالوقوف على اهم المعوقات التى تؤثر سلباً على لاعبى كرة اليد الشباب وبالتالى حماية اللاعبين والمحافظة على مستوى الاداء لديهم .

3-التأكيد على إجراء التحليل المختبرية الفسيولوجية لكل من المتغيرات الوظيفية للتعرف على مستوى تلك المتغيرات للاعبى كرة اليد الشباب وذلك لكى تساعد في دراسة مستوى الكفاءة الوظيفية لديهم .

المصادر:

- [1] إبراهيم، م. ع؛ فسيولوجيا التدريب الرياضى: (القاهرة، دار الفكر العربى، 2012)، ص78.
- [2] أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضى والأسس الفسيولوجية: (القاهر، دار الفكر العربى، 1990).
- [3] محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب: (مصر، القاهرة، دار الفكر العربى، 1984).
- [4] وجيه محبوب؛ البحث العلمى ومناهجه: (بغداد، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 2002)، ص81.
- [5] وجية محبوب؛ طرائق البحث العلمى ومناهجه: (بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1995).
- [6] هزاع محمد الهزاع؛ فسيولوجيا الجهد البدنى الاسس النظرية والاجراءات المعملية للقياسات الفسيولوجية: (المملكة العربية السعودية، ج1، جامعة الملك سعود، للنشر العلمى، (الرياض، 2009).
- [7] محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضى، ط6: (القاهرة، دار المعارف، 1979).
- [8] محمد الصاوي محمد؛ البحث العلمى-أسسه وطريقة كتابته: (القاهرة، جامعة عين شمس، 1992)، ص30.
- [9] كمال درويش وآخرون؛ الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد نظريات-تطبيقات، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998).
- [10] محمد ازهر سعيد السماك وآخرون؛ اصول البحث العلمى، ط1: (جامعة الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).
- [11] محمد الصاوي محمد؛ البحث العلمى-أسسه وطريقة كتابته: (القاهرة، جامعة عين شمس، 1992)، ص3 .
- [12] Kenney, W. L., Wilmore, J., & Costill, D.: Physiology of sport and exercise (7th ed.). Human Kinetics, 2020
- [13] NSCA – National Strength and Conditioning Association. (n.d.). Performance library. Retrieved May 22, 2025, from <https://www.nsc.com>.

لذا التغيير الذى يطرأ على معدل نبض القلب أثناء الجهد البدنى هو أحد المؤشرات الحقيقية لقابلية جهاز القلب والدورة الدموية فالزيادة التى تحصل له أثناء الجهد وزمن عودته الى الحالة الطبيعية بسرعة بعد انتهاء الجهد مباشرة هي علاقة متميزة لجسم لاعبي كرة اليد الشباب ودلالة واضحة على تكيف جهاز القلب والدوران على الجهد البدنى "(احمد ناجي محمود: 19، 1988).

4-الخاتمة:

على ضوء النتائج التى توصلت اليها الدراسة استنتج الباحثان التالي:

1-هناك تباين ملحوظ في القيم الرقمية لموجات الهجوم السريع (الفردى-الجماعى) في المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد الشباب وأن انخفاض القيم الرقمية لكل من المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم السريع (الجماعى) وبسبب التباين الملحوظ ظهر له علاقة عكسية سلبية بتحمل القوة المميزة بالسرعة والقدرة على تكرار السرعات القصوى للاعبى كرة اليد الشباب وهذا معناه الجهد المبذول من قبل اللاعب لموجات الهجوم السريع (الهجومى) كانت بمستوى شدة أقل وبالتالى أنخفض مستوى المتغيرات الوظيفية بعد الجهد وبالتالى انخفض مستوى اللاعب.

2-أن ارتفاع القيم الرقمية لكل من المتغيرات الوظيفية لموجات الهجوم السريع (الفردى) وبسبب التباين الملحوظ ظهر له علاقة ايجابية طردية بتحمل القوة المميزة بالسرعة والقدرة على تكرار السرعات القصوى للاعبى كرة اليد الشباب وهذا معناه الجهد المبذول من قبل اللاعب لموجات الهجوم السريع (الفردى) كانت بمستوى شدة عالية وبالتالى ارتفع مستوى المتغيرات الوظيفية بعد الجهد وبالتالى ارتفع مستوى اللاعب .

على وفق الاستنتاجات التى تم التوصل اليها يوصي الباحثين في التالي:

1-ضرورة الاستفادة من النتائج التى تم التوصل إليها في بناء المناهج التدريبية للاعبى كرة اليد الشباب .

2-الاعتماد على نتائج ومعطيات المتغيرات الوظيفية لموجات

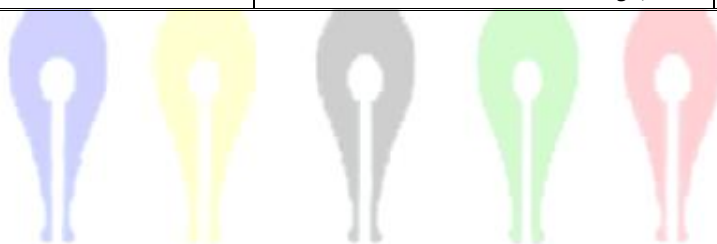
الملاحق:

الملحق (1) يوضح اسماء الخبراء

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	الجامعة والكلية
فلاح حسن عبدالله	استاذ	الفسلجة، كرة السلة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
اسعد عدنان عزيز	استاذ	الفسلجة، كرة الطائرة	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
قيس سعيد دايم	استاذ	الفسلجة، كرة يد	جامعة القادسية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية
حسين عبد الامير	استاذ	الفسلجة، كرة يد	جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملحق (2) يوضح الرموز العلمية المستعملة في الجداول الاحصائية

الرمز	المصطلح العربي	المصطلح الانكليزي
RF	عدد مرات التنفس	Frequenc Respiratory
VT	حجم الهواء العادي	Tidal Volume
VE	التهوية الرئوية	Pulmonary Ventilation
VO2	استهلاك الاوكسجين	Volume Oxygen
VCO2	انتاج ثاني اوكسيد الكربون	Volume carbon dioxide production
RQ	المعامل التنفسي	Respiratory Quotint
VO2/VE	مكافئ التهوية الاوكسجيني	Ventilatory Equivalent of Oxygen
VCO2/VE	مكافئ التهوية لثاني اوكسيد الكربون	Ventilatory Equivalent of Carbon Dioxide
VO2MAX	الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	Maximal oxygen uptake
METS	المكافئ الايضي	Metabolic equivalent
HR	معدل النبض	Heart Rate



I . S . S . J



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 6, April. 2025

ISSN: 1658- 8452



تقييم الأداء المهني لوكلاء اللاعبين في الجوانب التسويقية من منظور لاعبي دوري المحترفين

العراقي بكره القدم

م.د. زينب فلاح حسن¹

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية¹

(¹ Zenab77@uomustansiriyah.edu.iq)

المستخلص:

وكيل اللاعبين من الركائز الأساسية في منظومة الاحتراف الكروي، إذ تمثل حلقة الوصل بين اللاعب والأندية والمؤسسات الراعية. ورغم حداثة هذه المهنة في العراق، إلا أنها تشهد تطوراً ملحوظاً مع اتساع سوق الاحتراف وتزايد الحاجة إلى خدمات تسويقية متخصصة. تتبع مشكلة البحث من غياب التقييم المنهجي للأداء المهني لوكلاء اللاعبين، خاصة في الجوانب التسويقية التي تُعدّ محركاً رئيساً لمسيرة اللاعب وتعزيز قيمته السوقية. لذا هدفت الدراسة إلى تقييم هذا الأداء من منظور لاعبي دوري المحترفين العراقي، للكشف عن مواطن القوة والضعف في الممارسة العملية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واستخدمت استبانة تم بناءها لجمع البيانات من عينة من (72) مختارة من اللاعبين. توصلت النتائج إلى وجود تباين في مستوى الكفاءة التسويقية بين الوكلاء، مع حاجة واضحة لتطوير مهاراتهم في التفاوض، إدارة العقود، وبناء العلامة الشخصية للاعب. وأوصت الدراسة بضرورة وضع معايير مهنية موحدة وتكثيف برامج التدريب والتأهيل للوكلاء بما يواكب متطلبات الاحتراف العالمي.

الكلمات المفتاحية: الأداء المهني - وكلاء اللاعبين - الجوانب التسويقية - دوري المحترفين.

I . S . S . J

1-مقدمة:

وتطور البنى التحتية الرياضية واستقطاب محترفين اجانب والاهتمام بالمواهب الشابة والتغطية الاعلامية ومنصات البث و تقديم صورة واضحة عن نقاط القوة والضعف في الأداء المهني للوكلاء من منظور اللاعبين، كمعيار موضوعي لتقييم فعالية الوكلاء في السوق العراقي. كما تسهم نتائج الدراسة في تطوير آليات عمل الوكلاء ورفع مستوى جودة الخدمات المقدمة للاعبين، بما يعزز الاحترافية في كرة القدم العراقية ويزيد من قدرة اللاعبين على المنافسة محلياً وإقليمياً. وإلى تحديد العوامل المؤثرة في الأداء التسويقي للوكلاء، وفهم دورهم في توسيع فرص اللاعبين داخل الأندية المحلية والخارجية، وتعزيز العلامة التجارية الشخصية لكل لاعب بما يتوافق مع أهدافه المهنية. وبالتالي تقديم توصيات عملية تساهم في تحسين أداء الوكلاء، وزيادة مستوى الشفافية والاحترافية في عمليات الانتقال والتعاقدات، بما يخدم اللاعبين والأندية والوسط الرياضي بشكل عام.

مشكلة البحث:

مهنة وكيل اللاعبين من المهن الحديثة نسبياً في العراق، وقد ازدادت أهميتها مع تطور دوري المحترفين العراقي بكرة القدم، وارتفاع عدد اللاعبين المحترفين وحجم الصفقات والتعاقدات داخل وخارج البلاد. ويعتمد على الوكلاء الرياضيين كحلقة وصل بين اللاعب والأندية والجهات الراعية، حيث يقومون بإدارة العقود، التفاوض على الرايات، الترويج للاعبين، والعمل على تعزيز صورتهم السوقية. وعلى الرغم من الدور المهم الذي يقوم به الوكلاء، إلا أن هناك غياباً واضحاً للمعايير العلمية الدقيقة التي تقم مدى كفاءتهم المهنية والتسويقية. فضلاً عن ذلك أن الدراسة تركز على وجهة نظر اللاعبين أنفسهم، رغم كونهم المستفيدين الرئيسيين من خدمات الوكلاء، وهم الأكثر قدرة على تقييم مدى فاعلية وكفاءة الأداء المهني والتسويقي للوكيل. ومن خلال متابعة الباحثة لاحظت عدم وجود تقييم موضوعي وقياس علمي لأداء الوكلاء وهو ما يؤدي إلى عدة مشاكل، منها غياب الشفافية في إدارة العقود والتسويق للاعبين، وقد يؤثر على مصالحهم المهنية والمادية. كما ان تفاوت مستويات الأداء بين الوكلاء، إذ قد يكون بعضهم غير مؤهل كفاية في الجوانب التسويقية، ما يؤدي إلى فقدان فرص اللاعب

هناك العديد من المشكلات التي تواجه اللاعبين المحترفين عند احترافهم داخل او خارج بلدانهم فضلاً عن وجود العديد من الضغوط التي يواجهها اللاعبون المحترفين في انديتهم ولذا تعد مهنة وكيل اللاعبين من العناصر الأساسية في منظومة كرة القدم الاحترافية، وتمثل حلقة الوصل الرئيسة بين اللاعبين والأندية والجهات الراعية. وعلى الرغم من حداثة النسبية داخل العراق، فإن أهمية الأداء المهني لوكلاء اللاعبين تتجلى بشكل واضح في تطوير مسيرة اللاعبين وضمان استقرارهم المالي والمهني، لا سيما في الجوانب التسويقية التي تلعب دوراً محورياً في تعزيز القيمة التجارية للاعب وصورته العامة. وضمان مستقبله الاجتماعي.

فالوكيل المحترف لا يقتصر دوره على التفاوض بشأن العقود، بل يمتد ليشمل بناء صورة تسويقية قوية للاعب، إدارة علامته التجارية، وتوسيع فرصه في الأسواق الرياضية والإعلانية، إلى جانب تحليل السوق لتحديد الفرص الاستثمارية التي تعود بالنفع على اللاعب، مثل الاستثمار في منتجات رياضية أو إنشاء مشاريع مشتركة مع شركات الرعاية. ويقوم الوكيل كذلك بتنظيم العقود وتسهيل عمليات الانتقال بين الأندية، فضلاً عن إدارة الجوانب التسويقية التي تؤثر مباشرة على قيمة اللاعب التجارية ومكانته داخل الوسط الرياضي. ومع التطور الملحوظ الذي شهده دوري المحترفين نجوم العراق وزيادة عدد الصفقات والتعاقدات في السنوات الأخيرة، ظهرت الحاجة الملحة إلى تقييم مدى كفاءة الوكلاء في أداء مهامهم الاحترافية، لا سيما في الجانب التسويقي الذي يشمل التفاوض على الرايات، تعزيز العلامة التجارية للاعبين، وترويج صورهم لدى الجماهير والأندية الراعية. فرغم أهمية خدمات الوكلاء في تخطيط المسار المهني للاعبين، قد يؤدي الأداء غير المنظم إلى تضخيم الصفقات أو غموض في تفاصيلها، مما يسبب نزاعات بين اللاعب والنادي. ويعد الوكيل الناجح هو القادر على دمج مهارات التفاوض والتسويق والعلاقات العامة مع الفهم العميق لطبيعة السوق الرياضي ومتطلبات اللاعب، بما يحقق التوازن بين مصالح اللاعب المهنية والمالية. ومن هنا، تبرز أهمية هذا البحث في وجود التنافسية العالية ووجود قاعدة جماهيرية كبيرة

دوري نجوم العراق وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية والعينة " ذلك الجزء من المجتمع الذي يجري اختياره على وفق قواعد وأصول علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً " (السمالك و وآخرون، 1986، صفحة 64) موزعا على عينة للتجربة الاستطلاعية الاولى (5) وعينة لبناء المقاس بلغت (67) لاعب في دوري نجوم العراق وعينة التطبيق وكان عدد افراد العينة (72) لاعب في دوري نجوم العراق .

2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة بالبحث:

(المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياس، شبكة الانترنت، استمارة استبانة خاص بقياس (الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين)).

2-4 أداة البحث: اعتمدت الباحثة الاستمارة كأداة للبحث

لقياس لدراسة الظاهرة التي وهي الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين في دوري نجوم العراق لذلك اتبعت الباحثة الخطوات العلمية لبناء المقاييس وكالاتي (الفرطوسي، 2023، صفحة 32):

2-4-1 تحديد مجالات المقياس: " إن الحاجة المبكرة

لتحديد الغرض من الاختبار عند العزم على بنائه تنبع من الفرضية القائلة بأن شكل الاختبار وبعض خصائصه تختلف باختلاف الغرض من ذلك الاختبار " (الصمادي و الدرايع، 2004، صفحة 22) بعد الاطلاع المتعمق على الأدبيات النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين وتحليل ما ورد فيها من طروحات وأفكار، توصلت الباحثة إلى تحديد أربعة مرتكزات رئيسية تمثل الأبعاد الجوهرية وهي: (مهارات التفاوض وإبرام العقود ومحور الإدارة التسويقية والحقوق التجارية. ومحور التواصل والعلاقات المهنية ومحور التخطيط المهني ودعم المسيرة الاحترافية وقد عُرِضت هذه المرتكزات على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال الإدارة والإدارة الرياضية بتاريخ الاحد 2024/1/21، والبالغ عددهم (9) خبيراً، إذ طُلب منهم إبداء آرائهم وملاحظاتهم بشأن هذه المحاور وصياغة تعريفاتها. وبعد المناقشة والتدقيق، أقرّ الخبراء بملاءمة هذه الأبعاد وشموليتها،

في العقود والراعايات المناسبة. لذلك برزت الحاجة الماسة إلى تقييم الأداء المهني والتسويقي للوكلاء الرياضيين من منظور اللاعبين، لتوفير معلومات دقيقة وموضوعية تساعد في تحسين جودة الخدمات المقدمة، تعزيز الاحترافية، ورفع مستوى الأداء المؤسسي في كرة القدم العراقية. كما يسهم هذا التقييم في وضع توصيات عملية لتطوير مهنة الوكيل الرياضي بما يخدم مصالح اللاعبين ويعزز بيئة احترافية أكثر فاعلية في الدوري العراقي.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

1- التعرف على تقييم الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين وفق معايير واضحة تشمل التفاوض، إدارة العقود والراعايات، وتعزيز القيمة التسويقية للاعب.

2- التعرف على وجهة نظر لاعبي دوري المحترفين العراقي بشأن مدى كفاءة الوكلاء في تقديم الخدمات المهنية والتسويقية التي تضمن مصالحهم.

3- التعرف على نقاط القوة والضعف في الأداء المهني للوكلاء بهدف تطوير مهاراتهم وتحسين جودة الخدمات المقدمة للاعبين.

مجالات البحث

المجال البشري: 72 لاعب في دوري نجوم العراق.

المجال الزمني: من 2024/1/29 لغاية 2024/5/22.

المجال المكاني: بغداد.

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهجية البحث: أن لكل بحث منهج خاص بها يتبع لحل مشكلته يعني، " اتباع خطوات منطقية معينة في تناول المشكلات او الظواهر او معالجة القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة " (الكندري و عبد الدايم، 1999، صفحة 107) ولذلك اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لملاءمته لطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يُعرف مجتمع البحث بأنه " جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها، أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث " (السعداوي و الجنابي، 2013، صفحة 30) تم تحديد مجتمع البحث بصورة قصدية والمتمثل من لاعبي كرة القدم في

8	يسعى الوكيل لترويج صورة اللاعب لدى الأندية والرهرة.	7	2	77.7%
9	يساعد الوكيل اللاعب في الحصول على رعايات وفرص تسويقية مناسبة.	9	0	100%
10	يعزز الوكيل القيمة التسويقية للاعب من خلال خطط واضحة.	8	1	88.8%
11	ينصح الوكيل اللاعب بأساليب تسويق شخصية الرياضية.	9	0	100%
12	يضمن الوكيل حماية الحقوق التجارية للاعب بشكل كامل.	7	2	77.7%
13	يطور الوكيل استراتيجيات لزيادة فرص اللاعب في السوق الرياضي.	9	0	100%
14	يدير الوكيل الاتفاقيات التسويقية بطريقة احترافية.	8	1	88.8%
	يتابع الوكيل جميع الفرص التسويقية المتاحة للاعب بشكل دوري.	9	0	100%
ثالثاً:	المحور الثالث: التواصل والعلاقات المهنية	9	0	100%
15	يبنى الوكيل شبكة علاقات قوية مع الأندية والجهات الرياضية.	9	0	100%
16	يحافظ الوكيل على التواصل المستمر مع اللاعب لضمان رضاه.	9	0	100%
17	يتعامل الوكيل بلباقة واحترام مع جميع الأطراف المهنية.	8	1	88.8%
18	يعزز الوكيل التعاون بين اللاعب والجهات الراعية.	9	0	100%
19	يشارك الوكيل المعلومات المهنية المهمة مع اللاعب بانتظام.	7	2	77.7%
20	يحل الوكيل المشكلات التي تنشأ بين اللاعب والأندية بفعالية.	7	2	77.7%
21	يملك الوكيل قدرة على التأثير الإيجابي في علاقات اللاعب المهنية.	7	2	77.7%
	يحافظ الوكيل على علاقات مهنية طويلة الأمد مع جميع الأطراف.	9	0	100%
رابعاً:	التخطيط المهني ودعم المسيرة الاحترافية	9	0	100%
22	يضع الوكيل خططاً واضحة لمسيرة اللاعب الاحترافية.	9	0	100%
23	يقدم الوكيل استشارات حول المسار الرياضي والمهني للاعب.	9	0	100%
24	يساعد الوكيل اللاعب في تطوير مهاراته الرياضية باستمرار.	8	1	88.8%
25	يتابع الوكيل تحقيق أهداف اللاعب على المدى الطويل.	9	0	100%
26	يوجه الوكيل اللاعب لاتخاذ قرارات مهنية سليمة.	7	2	77.7%
27	يساهم الوكيل في تحديد الفرص المناسبة لتقديم اللاعب المهني.	8	1	88.8%
28	يراقب الوكيل تطور أداء اللاعب	8	1	88.8%

ليتم الاتفاق في النهاية على اعتمادها كإطار أساسي لبناء أداة القياس

الجدول (1) بين استجابة الخبراء على مجالات مقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين

ت	المحور	الموافقين	الغير موافقين	النسبة المئوية	الملاحظات
1	مهارات التفاوض وإبرام العقود	9	0	100%	
2	الإدارة التسويقية والحقوق التجارية	9	0	100%	
3	التواصل والعلاقات المهنية	9	0	100%	
4	التخطيط المهني ودعم المسيرة الاحترافية	9	0	100%	

2-4-2 تحديد فقرات المقياس: قامت الباحثة بصياغة

البنود الأولية للمقياس، إذ بلغ عددها (32) عبارة أويئد موزعة على (4) مجالات رئيسية، بواقع (8) عبارات أو بنود لكل مجال. وقد تم عرض هذه البنود على لجنة من الخبراء يوم الاثنين الموافق 2024/1/29 لغرض تقييمها من حيث وضوح الصياغة ومدى ملاءمتها لقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين وقد حظيت جميع البنود بقبول تجاوز نسبة (75%)، مع الاستفادة من جميع الملاحظات والتوصيات التي طرحها الخبراء واعتمادها في تطوير صياغة المقياس وتحسين دقته.

الجدول (2) بين استجابة الخبراء على مجالات مقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين

اولا	المحور الأول: مهارات التفاوض وإبرام العقود	الموافقين	الغير موافقين	النسبة المئوية	الملاحظات
1	يسعى الوكيل لتحقيق أفضل العوائد المالية للاعب أثناء التفاوض على العقود.	9	0	100%	
2	يوضح الوكيل شروط العقد بشكل دقيق وواضح قبل توقيعه.	7	2	77.7%	
3	يحافظ الوكيل على مصالح اللاعب أثناء التفاوض مع الأندية.	8	1	88.8%	
4	يتخذ الوكيل قرارات تفاوضية مستنيرة ومدروسة.	7	2	77.7%	
5	يقدم الوكيل حلولاً بديلة عند مواجهة صعوبات في التفاوض.	7	2	77.7%	
6	يلتزم الوكيل بالقوانين واللوائح أثناء صياغة العقود.	9	0	100%	
7	يتعامل الوكيل بمرونة مع الأطراف المختلفة لتحقيق مصالح اللاعب.	8	1	88.8%	
	يوضح الوكيل حقوق اللاعب والتزامات النادي بدقة كاملة.	7	2	77.7%	
ثانياً:	الإدارة التسويقية والحقوق التجارية	9	0	100%	

2-6 المعاملات العلمية:

1-صدق المقياس:

أ: صدق المحتوى (Content Validity):

الصدق الظاهري: يُعد هذا النوع من الصدق من أبرز أشكال الصدق في أدوات القياس، إذ يعبر عن مدى ارتباط الفقرة أو البند بالظاهرة المستهدفة بالقياس. (ويحقق هذا المؤشر عندما يقر شخص ذو خبرة أو علاقة مباشرة بالموضوع بأن الأداة مناسبة لقياس الخاصية المراد دراستها، وغالبًا ما يكون هذا الشخص من الخبراء أو المختصين) (Freeman, 1998, p. 90) وقد تحقق الصدق الظاهري للمقياس عندما تم عرض مقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحية فقراته

2-الصدق المنطقي: توافر هذا النوع من الصدق عند بداية إعداد مقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين من خلال التعريف وتحديد مجالاته وفقراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء

2: صدق البناء:

أولاً: القوة التمييزية للفقرات: (تتركز هذه الطريقة على تقدير صدق الاختبار من خلال قدرته على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات العليا والأفراد ذوي المستويات الدنيا في السمة أو القدرة المستهدفة بالقياس) (رضوان: 2006، ص244). ولتحقيق ذلك، تم أولاً تفريغ إجابات كامل عينة التجربة التي بلغ قوامها (64) لاعب، ثم جرى احتساب الدرجة الكلية لكل استمارة. بعد ذلك، رتبت الاستمارات ترتيباً تنازلياً وفق الدرجات من الأعلى إلى الأدنى، وتم اختيار نسبة (27%) من أعلى الدرجات بواقع (17) استمارة، ونسبة (27%) من أدنى الدرجات بواقع (27) استمارة، لتمثل المجموعتين المتطرفتين، بينما استبعدت النسبة الوسطية البالغة (46%) وعددها (17) استمارة. ويُعتمد هذا الأسلوب في اختيار (27%) لأنه يحقق أكبر تباين ممكن ويُعد مناسباً للتحليل الإحصائي. عقب ذلك، استُخدم اختبار (t-test) لاستخراج معامل التمييز لكل فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (32) فقرة. وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية، باستثناء الفقرة (3) من محور الإدارة التسويقية والحقوق التجارية والفقرة (3) من

				ويقترح تحسينات مستمرة.
	7	2	77.7%	يضمن الوكيل تحقيق التوازن بين الجوانب المهنية والمالية للاعب.

2-4-3 احتساب أوزان البدائل: اعتمدت الباحثة في بناء

مقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين على مقياس ليكرت الخماسي، الذي يُعد قريباً في منهجيته من أسلوب الأسئلة ذات الخيارات المتعددة (Multiple Choice)، وقد جرى تحديد الأوزان وفق منحى إيجابي تصاعدي من (1-5)، حيث مُنحت الاستجابة (دائماً) وزناً قدره (5) درجات، و(غالباً) (4) درجات، و(أحياناً) (3) درجات، و(قليلًا) (2) درجتين، و(نادراً) (1) درجة. أما في حال الأسئلة ذات الصياغة السلبية فقد عكس الترتيب ليعكس الاتجاه الصحيح للقياس.

2-5 التجربة الاستطلاعية: تعد (التجربة الاستطلاعية من

التجارب المصغرة والتي تطبق على العينة الصغيرة من مجتمع البحث نفسه تجرى تحت ظروف مشابهة لظروف التجربة الرئيسة قبل تطبيقه بالشكل النهائي) (الياسري، 2010، صفحة 37)، إذ قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عينة قوامها (5) من اللاعبين وقد تم تطبيقها في يوم (الاثنين) الموافق 2024/2/12 من نادي الطلبة وكان الهدف منها التعرف على مدى وضوح عبارات المقياس وتعليماتهما. و الوقت اللازم للإجابة.

2-5-1 تجربة عينة بناء الأداء المهني التسويقي

لوكلاء اللاعبين: شرعت الباحثة بتنفيذ تجربة ميدانية لبناء مقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين خلال المدة الممتدة من يوم الخميس 2024/2/15 وحتى يوم الاثنين 2024/3/4، إذ تولّت توزيع استمارات المقياس الخاصة وجمعها من عينة البناء البالغة (67) لاعب دوري نجوم العراق للموسم 2024، وقد جرى اختيارهم عشوائياً من المجتمع الأصلي. وبعد استرجاع الاستمارات، تمت عملية تفريغ جميع استجابات أفراد العينة، كما تم اختبار أدوات القياس ضمن الدراسة الاستطلاعية، وإجراء المعاملات العلمية.

			1.118	2.000	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,009	2.801	1.251	3.235	المجموعة العليا	4
			1.197	2.058	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.583	1.014	3.176	المجموعة العليا	5
			0.848	1.705	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.743	1.271	3.647	المجموعة العليا	6
			0.857	1.882	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	4.891	1.074	3.823	المجموعة العليا	7
			1.028	2.058	المجموعة الدنيا	
معنوية	0,000	3.882	1.032	3.764	المجموعة العليا	8
			1.333	2.176	المجموعة الدنيا	
محور التخطيط المهني ودعم المسيرة الاحترافية						
معنوية	0,023	2.380	1.322	3	المجموعة العليا	1
			1.118	2	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.661	1.003	3.588	المجموعة العليا	2
			1.317	2.117	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.040	2.140	1.091	3.235	المجموعة العليا	3
			1.447	2.294	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.580	1.221	3.647	المجموعة العليا	4
			1.268	2.117	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.665	1.091	3.764	المجموعة العليا	5
			0.882	2.176	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.001	3.642	0.931	3.647	المجموعة العليا	6
			1.380	2.176	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.000	4.879	0.826	4.058	المجموعة العليا	7
			1.300	2.235	المجموعة الدنيا	
معنوي	0.034	2.209	1.248	3.058	المجموعة العليا	8
			1.074	2.176	المجموعة الدنيا	

ثانياً: معامل الاتساق الداخلي (علاقة درجة الفقرة

بالدرجة الكلية): اعتمدت الباحثة معامل الارتباط البسيط بين الدرجة الكلية للمقياس ودرجة كل فقرة من الفقرات البالغ عددها (26) فقرة، وذلك للتحقق من صدق الاتساق الداخلي. وقد أظهرت النتائج أن جميع الفقرات تمتلك درجة مناسبة من الاتساق الداخلي، إذ تجاوزت قيم معاملات الارتباط المحسوبة القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) في مقياس الأداء المؤسسي الإداري، باستثناء الفقرة (4) ضمن محور مهارات التفاوض وإبرام العقود. والفقرة (7) في محور التخطيط المهني ودعم المسيرة الاحترافية وبذلك استقر عدد الفقرات المعتمدة عند (28) فقرة، كما هو موضح في الجدول (4) الخاص بمعاملات الاتساق الداخلي.

الجدول (4) يبين معاملات الارتباط البسيط لـ(بيرسون) لفحص صلاحية فقرات الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين.

محور التواصل والعلاقات المهنية إذ جاءت قيم (t) المحسوبة أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، ليبقى عدد الفقرات المعتمدة (30) فقرة كما هو موضح في الجدول (3).

الجدول (3) يبين معامل التمييز لكل فقرة من فقرات مقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين

البيانات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	مستوى دلالة الفروق
محور مهارات التفاوض وإبرام العقود					
1	المجموعة العليا	3.705	0.771	6.337	0,000
	المجموعة الدنيا	1.823	0.951		
2	المجموعة العليا	3.588	1.003	2.740	0,010
	المجموعة الدنيا	2.588	1.121		
3	المجموعة العليا	3.117	1.268	3.677	0,001
	المجموعة الدنيا	1.764	0.831		
4	المجموعة العليا	3.294	0.919	3.365	0,002
	المجموعة الدنيا	2.176	1.014		
5	المجموعة العليا	3.647	1.169	3.418	0,002
	المجموعة الدنيا	2.176	1.333		
6	المجموعة العليا	3.588	1.175	4.568	0,000
	المجموعة الدنيا	1.823	1.074		
7	المجموعة العليا	3.764	1.032	4.451	0,000
	المجموعة الدنيا	2.235	0.970		
8	المجموعة العليا	3.294	1.104	2.661	0>012
	المجموعة الدنيا	2.176	1.333		
محور الإدارة التسويقية والحقوق التجارية					
1	المجموعة العليا	3.058	1.144	2.329	0,026
	المجموعة الدنيا	2.235	0.903		
2	المجموعة العليا	3.588	1.064	5.098	0,000
	المجموعة الدنيا	1.823	0.951		
3	المجموعة العليا	3.352	1.114	1.978	0,057
	المجموعة الدنيا	2.470	1.462		
4	المجموعة العليا	2.941	1.088	2.672	0,012
	المجموعة الدنيا	1.882	1.218		
5	المجموعة العليا	3.705	1.104	4.498	0,000
	المجموعة الدنيا	2.058	1.028		
6	المجموعة العليا	3.117	0.781	3.554	0,001
	المجموعة الدنيا	2.117	0.857		
7	المجموعة العليا	3.352	1.320	2.228	0,033
	المجموعة الدنيا	2.294	1.447		
8	المجموعة العليا	3.764	0.903	5.684	0,000
	المجموعة الدنيا	1.941	0.966		
محور التواصل والعلاقات المهنية					
1	المجموعة العليا	3.176	1.590	2.600	0,014
	المجموعة الدنيا	1.941	1.144		
2	المجموعة العليا	3.235	1.437	3.333	0,002
	المجموعة الدنيا	1.882	0.857		
3	المجموعة العليا	2.529	1.230	1.313	0,199

الإجابة عن أكثر من بديل ولا توجد فيها عبارة للإجابة المفتوحة إذ تعد الاستبانة ذات موضوعية عالية ولا يمكن الاختلاف على الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة.

2-5 مستويات المقاييس: تم ايجاد مستويات للمقياس بالاعتماد على طريقة المدى حسب تقدير درجات المقياس الخماسي (طريقة ليكرت) وقد تم تقسيم المستوى على النحو التالي:

الجدول (5) يبين النسبة المئوية والمستويات

ت	المستوى	الدرجة	النسبة المئوية	نوع المستوى
1	المستوى الأول	من 1 الى اقل 1,8	0,36 الى 0,2	منخفض
2	المستوى الثاني	1,81 الى اقل 2,6	0,36 الى 0,52	مقبول
3	المستوى الثالث	2,61 الى اقل 3,4	0,52 الى 0,68	المتوسط
4	المستوى الرابع	3,41 الى اقل 4,2	0,68 الى 0,84	مرتفع
5	المستوى الخامس	4,21 الى اقل 5	0,84 الى 100	مرتفع جدا

2-4-7 وصف مقياس الأداء المهني التسويقي

لوكلاء اللاعبين: يتكون مقياس (الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين) من (28) فقرة في اربع مجالات للمقياس بواقع (7) فقرات لكل مجال (و المقياس التقدير الخماسي (دائما، غالبا، احيانا، قليلا، و نادراً) واقل درجة هي (28) ودرجة الحياذ هي (84) واعلى درجة هي (140).

2-5 تطبيق المقياس (التجربة الرئيسية): قامت الباحثة بتطبيق مقياس (الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين) على عينة عددهم افراد العينة (72) لاعب في دوري نجوم إذ تم توزيع المقياس يوم الاحد من تاريخ 2024/4/14 لغاية الاربعاء 2024/5/22 وعولجت احصائيا لاستخراج النتائج.

2-6 المعالجات الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية بواسطة استخدام البرنامج الجاهز (SPSS)*

3-1 عرض نتائج الأداء المهني التسويقي لوكلاء

اللاعبين في دوري نجوم العراق:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارات استبانة مقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين وفقاً للمحاور الاربع للمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بطريقتي الساق والفرع، والجدول (6) يبين ذلك.

رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ	رقم الفقرة	معامل ارتباطها	مستوى الخطأ
محور مهارات التفاوض وإبرام العقود					
1	0.414	0.001	1	0.258	0.039
2	0.468	0.000	2	0.392	0.001
3	0.318	0.010	3	0.487	0.000
4	0.158	0.144	4	0.491	0.000
5	0.298	0.008	5	0.323	0.009
6	0.521	0.000	6	0.329	0.008
7	0.391	0.001	7	0.436	0.000
8	0.491	0.000			
محور التوصل والعلاقات المهنية					
1	0.501	0.000	1	0.388	0.001
2	0.454	0.000	2	0.271	0.037
3	0.323	0.009	3	0.468	0.000
4	0.611	0.000	4	0.464	0.000
5	0.439	0.000	5	0.503	0.000
6	0.477	0.000	6	0.428	0.000
7	0.306	0.010	7	0.296	0.089
			8	0.522	0.000
محور التخطيط المهني ودعم المسيرة الاحترافية					

2-ثبات المقياس: ويعرف الثبات " هو الاختبار الذي

يعطي نتائج مقارنة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة " (فهمي و عليان، 2005، صفحة 34). واستخدمت الباحثة طريقتين:

أولاً: طريقة التجزئة النصفية:

اعتمد طريقة التجزئة النصفية لأنها من أكثر طرق الثبات استخدام على العينة وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين النصفين (0.866) عند مستوى خطأ بلغ (0.000)، لذا تم استخدام (معادلة سبيرمان-براون)، لذلك تم تعديل قيمة معامل ثبات نصف الاختبار بمعادلة دلالة ثبات سبيرمان براون (Spearman-Brown) وقد بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس (0.928) وهذا مؤشر جيد وهو معامل ثبات عال، يمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

ثانياً: طريقة (معامل الفا. كرونباخ):

لحساب الثبات بمعامل الفا كرونباخ اعتمد على عينة بناء المقياس نفسها وبلغت قيمة معامل الثبات (0.852).

2-4 موضوعية المقياس الأداء المهني التسويقي

لوكلاء اللاعبين: اتضح بان جميع العبارات كانت واضحة للعينة كما أنها تتميز بكون البدائل اختيار من متعدد ولا تقبل

والعلاقات المهنية فقد جاء في المرتبة الثانية بمتوسط (3.23) ودلالة معنوية متوسطة، وهو ما يعكس امتلاك الوكلاء قدرًا من مهارات التواصل، إلا أن هذه العلاقات تبقى محدودة في نطاقها، ولا ترقى إلى مستوى بناء شبكات إقليمية ودولية واسعة. ويُفسر ذلك بضعف قنوات التواصل الرسمية مع المؤسسات الرياضية الخارجية، مما يحد من فرص اللاعبين العراقيين في الانفتاح على أسواق احترافية خارجية أكثر تنافسية. وفيما يخص التخطيط المهني ودعم المسيرة الاحترافية، فقد سجل متوسطاً (3.11) دون دلالة معنوية، وهو ما يشير إلى قصور الوكلاء في وضع خطط طويلة الأمد لمسيرة اللاعبين، إذ تتركز جهودهم غالباً على إبرام عقود آنية قصيرة المدى، دون إيلاء الاهتمام الكافي بمستقبل اللاعب بعد انتهاء العقد أو عقب الاعتزال. ويُعزى ذلك إلى غياب ثقافة التخطيط الاستراتيجي في البيئة الرياضية المحلية، إضافة إلى محدودية البرامج الداعمة من الأندية والاتحاد. (أن التخطيط المستدام لمسيرة اللاعب يسهم في تعزيز قيمته السوقية وضمان استمراريته على المدى الطويل) (Elliott & Weedon, 2019, pp. 94-101) أما مجال الإدارة التسويقية والحقوق التجارية فقد جاء في المرتبة الأخيرة بمتوسط (2.87) وبدلالة غير معنوية، ما يكشف عن ضعف بارز لدى الوكلاء في استثمار الجوانب التسويقية والتجارية المرتبطة باللاعبين، مثل عقود الرعاية والإعلانات والحقوق الإعلامية. ويُعزى ذلك إلى حداثة التجربة الاحترافية في الدوري العراقي، وغياب بيئة رياضية تجارية متكاملة مقارنة بالدوريات الأوروبية والخليجية. ومن هذا المنطلق، أن دور الوكيل الناجح لم يعد مقتصرًا على التفاوض وإبرام العقود، بل أصبح يتسع ليشمل إدارة العلامة التجارية للاعب واستثمار حقوقه الإعلامية بما يحقق دخلاً إضافياً مستداماً. وبصورة عامة، تبين أن الدرجة الكلية للمقياس جاءت متوسطة (3.17) بدلالة معنوية، ما يعكس أن الأداء المهني للوكلاء في العراق لا يزال بعيداً عن معايير الاحتراف العالمية.

4-الخاتمة:

على وفق النتائج التي توصلت إليها الدراسة استنتجت الباحثة التالي:

الجدول (6) يبين نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة دلالة مستوى لمقياس الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين.

المرتبة	مجال	الدرجة	الاهمية النسبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س	القيمة التائية	Sig	الدلالة	المستوى
1	مهارات التفاوض وإبرام العقود	24.367	27.3%	3.41	2.016	21	7.076	0.000	معنوي	مرتفع
4	الإدارة التسويقية والحقوق التجارية	20.132	22.7%	2.876	3.130	21	1.086	0.094	عشوائي	متوسط
2	التواصل والعلاقات المهنية	22.631	25.4%	3.233	2.277	21	2.313	0.018	معنوي	متوسط
3	التخطيط المهني ودعم المسيرة الاحترافية	21.819	24.5%	3.117	1.987	21	1.121	0.088	عشوائي	متوسط
	درجة المقياس	88.949	100%	3.176	5.221	84	5.021	0.000	معنوي	متوسط

عند مستوى دلالة (0.05).

3-2 مناقشة نتائج الأداء المهني التسويقي لوكلاء اللاعبين في دوري نجوم العراق:

تشير نتائج الدراسة إلى أن وكلاء اللاعبين في العراق يركزون بصورة أساسية على جانب التفاوض وإبرام العقود، في حين يعانون من ضعف ملحوظ في إدارة الحقوق التسويقية والتخطيط الاستراتيجي لمسيرة اللاعبين، وهو ما انعكس سلباً على فرص اللاعبين في الاحتراف الخارجي وزيادة قيمتهم السوقية. وبناءً على ذلك، فإن تطوير الأداء المهني للوكلاء يتطلب إدخال برامج تدريبية متخصصة في التسويق الرياضي، إلى جانب وضع أطر قانونية أكثر صرامة لممارسة المهنة، فضلاً عن تعزيز التعاون بين الوكلاء والأندية والاتحاد العراقي لكرة القدم. وقد بينت النتائج أن أعلى مجال في الأداء المهني للوكلاء من منظور لاعبي دوري المحترفين العراقي تمثل في مهارات التفاوض وإبرام العقود بمتوسط حسابي (3.41) ودلالة معنوية مرتفعة. ويُعزى ذلك إلى أن التفاوض وإبرام العقود يمثلان جوهر عمل الوكيل الرياضي، إذ يرتبطان مباشرة بحقوق اللاعبين المالية والقانونية، كما يُعدان المعيار الأبرز لقياس كفاءة الوكيل في الدفاع عن مصالح موكله. وهذا ما أكدته تقارير الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA, 2021)، التي أوضحت أن التفاوض يعد من أهم أدوار الوكيل في ضمان حقوق اللاعبين وتحقيق قيمة سوقية مناسبة لهم. (أن التفاوض الفعال يمثل مهارة محورية في رفع مكانة اللاعب وتعزيز استقراره المهني) (Rossi & Semens, 2018, pp. 112-118) أما مجال التواصل

أوسع للاعبين العراقيين للاحتراف في الدورات الإقليمية والعالمية.

4- إلزام الوكلاء بخطط مهنية طويلة الأمد للاعبين، تتضمن برامج تطويرية على المستويين البدني والفني، إضافة إلى خطط انتقال تدريجية تضمن استمرارية مسيرة اللاعب ورفع قيمته السوقية.

5- تفعيل الشراكة بين الأندية والاتحاد العراقي لكرة القدم والوكلاء في مجال التسويق التجاري، من خلال استثمار حقوق البث، الحملات الإعلانية، والرعايات بما يحقق مكاسب مالية للاعبين والأندية على حد سواء.

6- إقامة ورش عمل ودورات مشتركة تجمع الوكلاء مع لاعبي دوري المحترفين لتعريفهم بحقوقهم، وبأحدث الاتجاهات العالمية في مجال التسويق الرياضي وإدارة العقود.

المصادر:

- [1] أدوات البحث العلمي في (1). (2013). ع. س. الجناحي & ع. م. السعداوي. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان. 1 ط، التربية الرياضية جامعة. اصول البحث العلمي، ط. (1986). واخرون & ز. م. السمك [2] الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر القياس والتقييم النفسي والتربوي (2004)، م. الدرايع & ا. ع. الصمادي [3] دار وائل للنشر والتوزيع: الأردن. 1 بين النظرية والتطبيق، ط القاهرة: المقاييس النفسية اسس بنائها وتقنياتها (2023). س. ع. الفرطوسي [4] دار الفكر العربي مدخل الى مناهج البحث العلمي (1999). م. عبد الدائم & ا. ع. الكندري [5] مطبعة الفلاح: الكويت، 2. في التربية والعلوم، ط 12. الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط. (2010). ج. م. الياسري [6] دار الضياء للطباعة والتصميم: النجف الأشرف مبادئ القياس والتقييم في التربية، : (2005). ع. ه. عليان & م. فهمي [7] دار الفكر للنشر والتوزيع: عمان. 3 ط CDaft, R. L. (2015). Management. Cengage Learning . (12th ed.). Cengage Learning. [8] Elliott, R., & Weedon, G. (2019). . Managing the Career of the Professional Athlete: Planning and Transitions. London: Routledge. [9] Freeman, f. s. (1998). Theory and Praction of Psychological Testing. New York. [10] Rossi, G., & Semens, A. (2018). . (2018). Football Agents and the Regulation of the Market. . London: Routledge. [11] (الكندري و عبد الدائم، 1999، صفحة 107) [1]

1- أن مهارات التفاوض وإبرام العقود تمثل الجانب الأقوى في أداء وكلاء اللاعبين، في دوري نجوم العراق حيث حصلت على مرتبة مرتفعة ودلالة معنوية، ما يعكس تركيز الوكلاء على الجوانب القانونية والمالية المباشرة للعقود أكثر من غيرها.

2- جاء مجال التواصل والعلاقات المهنية بدرجة متوسطة ودلالة معنوية، مما يدل على أن وكلاء اللاعبين، في دوري نجوم العراق يمتلكون قدرًا مقبولاً من مهارات التواصل، إلا أن شبكة العلاقات الدولية والإقليمية ما تزال محدودة، وهو ما يضعف فرص تسويق اللاعبين خارجياً.

3- أظهرت النتائج أن التخطيط المهني ودعم المسيرة الاحترافية جاء بمستوى متوسط وبدلالة عشوائية، ما يشير إلى ضعف الاهتمام بوضع خطط طويلة الأمد لمسيرة اللاعب، والتركيز على المكاسب الآتية فقط.

4- سجل مجال الإدارة التسويقية والحقوق التجارية أدنى مرتبة وبدلالة غير معنوية، وهو ما يعكس قصوراً واضحاً في استثمار العلامة التجارية للاعبين، وإدارة عقود الرعاية والإعلانات، الأمر الذي يقلل من العوائد الاقتصادية لهم وللأندية.

5- أن الأداء المهني للوكلاء في الجوانب التسويقية جاءت بدرجة متوسطة لم يصل بعد إلى مستوى المعايير الدولية المعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA). وكلاء اللاعبين، في دوري نجوم العراق.

على ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث يوصي بالتالي:

1- تطوير المناهج التدريبية وتأهيلية للوكلاء في مجال التسويق الرياضي، تشمل إدارة العلامة التجارية، التسويق الرقمي، وتوسيع فرص الرعاية والإعلان.

2- تعزيز الإطار القانوني والتنظيمي لمهنة وكيل اللاعبين داخل العراق، من خلال تشريعات واضحة تنظم عمل الوكلاء بما ينسجم مع لوائح FIFA، مع فرض رقابة أكثر صرامة لضمان النزاهة والشفافية.

3- تشجيع الوكلاء على بناء شبكات علاقات دولية مع أندية واتحادات ووكالات تسويق خارجية، بما يساهم في فتح آفاق



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal, Vol. 7, Issue. 6, April. 2025

ISSN: 1658- 8452

- [6] (Freeman, 1998, p. 90)
- [7] . (فهيمى و عليان، 2005، صفحة 34)
- [8] (Elliott & Weedon, 2019, pp. 94–101)
- [9] (Rossi & Semens, 2018, pp. 112–118)
- [2] (السعداوى و الجنابى، 2013، صفحة 30)
- [3] (الفرطوسى، 2023، صفحة 32)
- [4] (الصمادى و الدرايع، ، 2004، صفحة 22)
- [5] (الياسرى، 2010، صفحة 37)



I.S.S.J

