

المراقبة الذاتية لبعض وسائل الاستشفاء و أثرها في تطوير بعض الصفات البدنية لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد

م.م سعدون عبد الرضا
جامعة واسط/كلية التربية

مشكلة البحث

تتمثل في عملية الاستشفاء و كيفية المراقبة الذاتية لإنجاح هذه العملية حيث أن معظم اللاعبين لا يعرفون مدى الحالة الاستشفائية التي وصل إليها لإجراء التمرينات اللاحقة و خصوصا عندما يكون هناك وحدتين أو ثلاث وحدات تدريبية في اليوم الواحد . لهذا أرتئ أن يجد الوسائل الاستشفاء المناسبة لحالات التدريب من الوسائل العامة المعروفة للجميع ليتسنى للرياضي و المدرب أتباعها في المناهج التدريبية للإسراع في عملية الاستشفاء.

هدف البحث

التعرف على بعض وسائل الاستشفاء المناسبة من خلال المراقبة الذاتية للرياضي لتطوير بعض الصفات البدنية.

عينة البحث

بلغ عدد أفراد عينة البحث (١٨) لاعبا يمثلون المنتخب الوطني للناشئين بكرة اليد.

أهم الاستنتاجات

تعد عملية الاستشفاء مهمة و ضرورية لجميع الوحدات التدريبية.
توجد علاقة ارتباط معنوية بين عملية الاستشفاء و تطوير بعض الصفات البدنية.

أهم التوصيات

التأكيد على استخدام وسائل الاستشفاء في جميع الوحدات التدريبية و لجميع المراحل.
تعميم استخدام المراقبة الذاتية لفرق النساء.

الباب الأول

١ - المقدمة وأهمية البحث :-

أن لعملية الاستشفاء بعد النشاط الرياضي أهمية بالغة للرياضيين جميعهم والذي يشغل اهتمام العاملين بالمجال الرياضي، كونها تؤمن نمو كفاءة الأداء من خلال التغيرات الوظيفية الرئيسة التي تحدث وقت استعادة الشفاء ، وتعد عملية استعادة الشفاء من الأمور المهمة ليست فقط في النشاط الرياضي و إنما للأمور أو الاعتبارات الإنسانية بشكل عام ، و كلنا يعلم أن التدريب هو فلسفة لكل مدرب و لكن هذه الفلسفة يجب أن تخضع إلى قواعد معينة يسير عليها كل من أمتن هذه المهنة ، ولما كان الحمل التدريبي من أهم قواعد التدريب و عملية الاستشفاء ، لذلك وجب على المدرب أن يهتم في عملية الاستشفاء بالقدر الذي يهتم به في عملية الحمل التدريبي . وبالرغم من أن وسائل عملية الاستشفاء قد عرفت منذ زمن بعيد إلا أن التخطيط الخاص بها خلال وضع البرامج التدريبية لم يكن واضح المعالم، ولكن مع بداية التكيف الحاد في العملية التدريبية ، فأن مشكلة الاستشفاء أصبحت واحدة من المشاكل الرئيسة التي يهتم بها التدريب الحديث ، في الأونة الأخيرة و جهت العديد من البحوث التساؤلات الخاصة نحو وسائل الاستشفاء المتبعة على كل من الحمل التدريبي و عملية الاستشفاء الرئيسة. من ذلك كله أستشف الباحث بأن الاستشفاء هو أداء حركي مستمر بصورة هادئة الغرض منه تخفيف كمية أو كثافة حامض اللاكتيك بعد الجهد البدني ، ومن هنا يبرز دور عملية الاستشفاء في الرياضة بشكل عام في ضوء الدراسات و تطبيقات الوسائل التي تضاعف فاعلية الاسترجاع إلى الحالة الطبيعية إذ نلاحظ من الاستخدام الطويل لوسائل الاستشفاء و تعويد الجسم تدريجيا عليها إلى تطوير قدرات الرياضي على الرجوع السريع إلى الحالة الطبيعية باستخدام وسائل عدة للاستعادة الشفاء بشكل متنوع يعد من الشروط الرئيسة للعلاج الطبي الناجح والأعداد البدني ، وتكمن أهمية البحث في جعل الرياضي قادرا على مراقبة

نفسه (مراقبة ذاتية) بعد الوحدات التدريبية باستخدام وسائل عدّة للاستشفاء و معرفة الأفضل في عملية استعادة الشفاء بعد المجهود البدني في الوحدة التدريبية .

١ - ٢ مشكلة البحث :-

من المعروف أن أداء أي تمرين يجب أن يبدأ بعد عملية الاستشفاء و العودة إلى الحالة الطبيعية أو الحالة القريبة من الطبيعية لكي لا تسبب للرياضي التعب و الإجهاد , و هنا تكمن المشكلة حيث أن عملية الاستشفاء يجب أن تتم بسرعة و من خلال الوسائل المتبعة والتي نذكرها في ما يلي :

الاسترخاء من عملة الهرولة أو أداء بعض تمارين المرونة ، وكذلك الاسترخاء من خلال أجراء بعض الألعاب الصغيرة أو الاسترخاء الذاتي (النفسي) حتى يتسنى للرياضي القيام بالأعمال التدريبية الأخرى و خصوصا إذا كان هناك تدريبات عدة في اليوم الواحد , وأن تتبع الاستشفاء يكون بشكل اختبارات التتبع المرحلي أو اختبارات التتبع الزمني أو في اختبارات التتبع السريع و الذي يكون أما في المراقبة الذاتية أو في المراقبة التربوية اليومية .

ولتأخذ المراقبة الذاتية وتدرسها دراسة واقعية من خلال استمارة استبيان توزع على الرياضيين المشمولين بالبحث لمأها يوميا و تسلم إلى المدرب وهو الإجراء الصحيح في المراقبة , للتعرف على عملية الاستشفاء من قبل الرياضي أولا و المدرب ثانيا .

١ - ٣ أهداف البحث :-

التعرف على اثر المراقبة الذاتية لبعض وسائل الاستشفاء لتطوير بعض الصفات البدنية لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.

التعرف على اثر الاستشفاء في بعض الصفات البدنية للاختبارات القبلية و البعدية لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.

١ - ٤ فروض البحث :-

مجلة واسط للعلوم الإنسانية العدد (١٠) (٣١٤)

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قيم الصفات البدنية القبلية و البعدية لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجاميع في بعض وسائل الاستشفاء وتطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد.

١ - ٥ مجالات البحث :-

١ - ٥ - ١ المجال البشري / لاعبي المنتخب الوطني للناشئين بعدد ٢٤ لاعبا من مواليد ١٩٩٠

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني / من ١٠ / ٧ / ٢٠٠٧ لغاية ١٠ / ٨ / ٢٠٠٧.

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني / قاعة الشهد هيثم في الكوت / محافظة واسط .

الباب الثاني

٢ - الدراسات النظرية و الدراسات المشابهة

٢ - ١ الدراسات النظرية :

٢ - ١ - ١ الاستشفاء :-

زائدة الاستشفاء ((هو عبارة عن أداء نشاط حركي مستمر بإيقاع هادئ عقب المجهود البدني لغرض تحقيق كمية و كثافة حامض اللاكتيك المتراكم في العضلات و الذي يعمل على الإقلال من ظهور التعب خلال الأيام التالية))." (١) وأن إعادة الاستشفاء كأنها حالة مرضية و الحقيقة" (٢) هو إعادة تكوين مصادر الطاقة التي تشتمل الكلايوجين في العضلات و الكبد أذن هي عملية بناء وليس هدم , حيث أن هذه المواد تكون قد تغذت أثناء أداء التمرينات البدنية و بجهد خاص ، و لذلك عملية الاستشفاء هي عملية ضرورية و مهمة حتى نستطيع الاستمرار في العمل .

٢ - ١ - ٢ مراحل الاستشفاء :-

أن الاستشفاء مصطلح عام يستعمل بمعنى تجديد مؤشرات الحالة الفسيولوجية و النفسية للإنسان بعد تعرضه إلى ضغوط زائدة أو تعرضه لتأثير أداء نشاط معين ويمكن تقدير أو قياس هذه الحالات موضوعيا ، أو من خلال قياس هذه المؤشرات الفسيولوجية و النفسية ؛ حيث يمكن تقسيم مراحل الاستشفاء على :

أ - الاستشفاء المستمر : هو الاستشفاء الحاصل أثناء المنافسة أو أثناء الوحدات التدريبية .

ب - الاستشفاء السريع: هو الاستشفاء الذي يحصل بعد انتهاء الوحدة التدريبية ، أو الجزء التدريبي اليومي ، إذ يتخلص الجسم من مخلفات ثنائي أكسيد الكربون ، و حامض اللبنيك؛ ولذلك يمكن أن يعوض في هذا الاستشفاء المركبات الفوسفاتية ATP ، CP التي فقدت أثناء التدريب. (٣)

ج - الاستشفاء العميق : هو الاستشفاء الذي يحصل فيه عملية التكيف ويصبح الرياضي في أفضل مستوى مما كان عليه من الناحية الفسيولوجية ، و النفسية ، و يعتمد تحقيق أهداف العملية التدريبية على نجاح الاستشفاء العميق ؛ و لذلك فهي تحتاج إلى وقت أطول لإعادة بناء بروتين العضلة ، و تعويض الكلايكونين.

٢ - ١ - ٣ وسائل الاستشفاء :-

يستعمل المدرب وسائل عدّة من استعادة الشفاء ومن أسهلها التنويع بين الارتفاع والانخفاض بالإحماء على مدار الوحدة التدريبية ذاتها و الأسبوعية , ويمكن تقسيم وسائل الاستشفاء على :

أ - الاستشفاء الإيجابي : يتضمن هذا الاستشفاء كل العمليات التي تهدف إلى الاستشفاء الذي يقوم الرياضي ذاته بتنفيذها وهي:

تمارين التهدئة.

تمارين التغطية.

الألعاب الصغيرة.

تعويض السوائل.

التغذية الجيدة.

النوم.

الساونا.

ب – الاستشفاء السلبي : الذي يشمل العمليات التي لا يتدخل بها الرياضي مثل :
التدليك .

حمامات الاسترخاء .

٢ – ١ – ٤ تتبع الاستشفاء :-

لا يمكن أن يكون التدريب الحديث بالصورة المتكاملة بدون التتبع الدقيق و الصحيح لحالات الرياضي من طرائق الأعداد المختلفة , إذ أن دراسة ديناميكية تغيير الإمكانيات الخاصة بالرياضي من خلال الزمن و المرحلة التدريبية القصيرة و الطويلة و إظهار مناطق الضعف و القوة في المستوى العام و الخاص ؛ لذلك يمكن تقسيم تتبع عملية الاستشفاء إلى ما يلي :

أ – اختبارات التتبع المرحلي : وهي اختبارات تهدف إلى تحديد التغير في حالة الرياضي من جراء تأثير فترات تدريبية طويلة أو مرحلة تدريبية كاملة .

ب – اختبارات التتبع الزمني : وهي اختبارات تهدف إلى تحديد تغير في حالة الرياضي من جراء تأثير الزمن التدريبي المحدد داخل مرحلة من مراحل الأعداد ، مثل : الدورة التدريبية الصغيرة ، و المتوسطة.

ج – اختبارات التتبع السريع : وهي اختبارات تهدف إلى تتبع التغيرات التي تطرأ على حالة الرياضي و المرتبطة بتأثيرات الجرعات التدريبية المنفصلة ، أو اليوم التدريبي التي تكون أما في :

المراقبة الذاتية للرياضي .

المراقبة التربوية اليومية .

٢ - ١ - ٥ المراقبة الذاتية :-

وهي عبارة عن بعض الواجبات التي يقوم بها الرياضي سواء بمكان التدريب أو المنزل ويسجلها لكي يطلع عليها اللاعب و المدرب وهي عادة ما تكون يومية وهذه المراقبة لها أهميتها ليس فقط في إظهار سلامة وصحة الرياضي فحسب بل أنها تساعد المدرب على تحديد تأثير التدريب في وقت ما على النواحي الحيوية للرياضي إذ عن طريق هذه المراقبة يمكن عمل التغييرات اللازمة من تركيب التدريب للفترات القادمة , كما يستطيع بواسطتها أن يعرف مدى صحة البرنامج و ديناميكيته في الطريق نحو تحقيق أهداف التدريب وكذلك تساعد على اكتشاف نواحي الإجهاد مبكرا مما يساعده في إمكانية التخلص منه بسرعة لتطوير القدرات البدنية و النفسية.

٢ - ١ - ٦ الصفات البدنية :

وهي المكونات أو العناصر التي يتكون منها الإعداد البدني و التي تشمل القوة , السرعة, التحمل , الرشاقة و المرونة" (١) حيث أخذ هذا المفهوم من مجال التدريب الرياضي وصفا مميزا وذلك منذ مدة ليست قصيرة و نتيجة للخبرات الجديدة للدارسين العرب في المدارس الألمانية و الأمريكية و الروسية فقد أطلقت مصطلحات عدة للصفات البدنية منهم من أطلق عليها القدرات البدنية" (٢) و منهم من أطلق عليها القدرات الحركية" (٣) أو الصفات الحركية أو العناصر الفسيولوجية و على ذلك فأن كل تلك المرادفات تعني المكونات التي ذكرنا في أعلاه و أن الارتقاء بمستوى هذه العناصر يعد من الضروريات اللازمة للنهوض بمستوى مختلف الأنشطة الرياضية.' (٤)

٢ - ٢ الدراسات المشابهة :

٢ - ٢ - ١ دراسة ريسان خريبط مجيد (٢٠٠٢)'(٥)

يعني مصطلح (استعادة الشفاء) تحسين ... تجديد ... تنشيط ... استعادة... تقوية ... إعادة بناء ... إعادة إنتاج ... تعويض ... شفاء ... وبهذا يكون المقصود من وقت (استعادة الشفاء) الوقت الذي يتم في اثنائه سد النقص الذي حدث في مصادر الطاقة التي فقدها الجسم أثناء الحمل التدريبي , وعمود المركز العصبي إلى حالتها الطبيعية , أو بتعبير آخر يكون المقصود بها تلك الفترة التي يحدث أثناء استعادة إنتاج الطاقة ، وعودة الجهاز العصبي المركزي كله أو بعض المراكز العصبية إلى حالتها الطبيعية.

٢ - ٢ - ٢ دراسة حسين علي العلي (٢٠٠٦) (١)

أن الحمل التدريبي الحديث و حمل المباراة يتطلب من الرياضي احتساب كمية الطاقة المصروفة . وإذا عُدّ التدريب الرياضي اليومي بمعدل و حدثين إلى ثلاث و حدثات تدريبية وهذا يعني أن الحمل البدني قد تضاعف سوف يؤدي إلى اختلاف في قدرة الاستشفاء باستعمال بعض وسائل الاستشفاء للرجوع إلى الحالة الطبيعية.

٢ - ٢ - ٣ التعليق على الدراستين

أُتفق البحث الحالي مع الدراستين كون أن عملية الاستشفاء ضرورية و يجب أن تتم خلال الوحدات التدريبية اليومية و بحسب تطوير القدرات البدنية في اليوم التدريبي الواحدة و لاسيما إذا كان أكثر من وحدة تدريبي في اليوم.

الباب الثالث

٣- إجراءات البحث

٣ - ١ منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه الأسلوب الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة و تحقيق هذه الدراسة .

٣ - ٢ عينة البحث :-

مجلة واسط للعلوم الإنسانية العدد (١٠) (٣١٩)

تتكون عينة البحث من مجموعة من اللاعبين الناشئين من مواليد ١٩٩٠ حيث أخذ بعين الاعتبار تجانس المجموعة من حيث الوزن و الطول فضلا عن المواليد بحيث كان الوسط الحسابي لأوزان اللاعبين ٦٨,٧٠ كغم و لطول اللاعبين ١,٨٧ م . وكان عدد أفراد العينة (١٨) لاعب بعد استبعاد (٦) لاعبين الذين تمت عليهم التجربة اختيروا بالطريقة العمدية مقسمين إلى ثلاثة مجموعات بالطريقة العشوائية كل مجموعة من ستة لاعبين و يشرف عليهم أحد المختصين بحيث تؤدي كل مجموعة نوع من أنواع وسائل الاستشفاء لمعرفة أيهما أسرع و أفضل في إعادة الشفاء للرياضيين بعد الوحدات التدريبية .

٣ - ٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :-

٣ - ٣ - ١ الأدوات :

شريط قياس .

ساعة توقيت .

ميزان .

صافرة .

استمارة تسجيل.

٣ - ٣ - ٢ الأجهزة :

حاسبة الالكترونية (الكومبيوتر) من نوع بانتيوم فور .

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية :-

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية يوم السبت المصادف ٢ / ٧ / ٢٠٠٧ على

ثلاثة لاعبين من لاعبي المنتخب الوطني للناشئين وذلك من أجل :

التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة .

تعريف و رفع قدرة فريق العمل المساعد .

قدرة العينة على أداء الاختبارات .

٣ - ٥ إجراءات البحث الميدانية :-

قام الباحث بتقسيم العينة على ثلاث مجاميع كل مجموعة تشمل ستة لاعبين بإختياره لكل مجموعة نوع من أنواع وسائل الاستشفاء التي تضمنت أجراء تمرينات استرخاء من الهرولة* ، و المجموعة الثانية تؤدي تمرينات مرونة من الثبات* أما المجموعة الثالثة ، فتؤدي تمرينات الاستشفاء من خلال الألعاب الصغيرة* و الغرض من ذلك لمعرفة أيهما تؤدي إلى عملية الاستشفاء أسرع من الأخرى و بذلك تساعد في إجراء التمرينات اللاحقة ، و بدون تأثير على الجانب البدني ؛ مما يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية لدى اللاعبين بالاعتماد على استمارة استبيان* توزع على اللاعبين يثبتون المعلومات المطلوب فيها كل يوم بطريقة تجعل كل لاعب بمراقبة ذاتية لنفسه ، و تعطى بعد ذلك إلى المشرف و يقوم الأخير بتدوين ذلك في استمارة استبيان أخرى* لكل لاعب لمعرفة من الذي توصل إلى استعادة الشفاء قبل الآخر و أيها يكون تطور القدرات البدنية أفضل .

٣ - ٦ الاختبارات القبلية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية يوم الاثنين المصادف ٤ / ٧ / ٢٠٠٧ في تمام الساعة الثانية والنصف على قاعة الشهيد هيثم حبيب في الكوت / محافظة واسط و قد عمل بقدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث (الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنظيم وفريق العمل) ؛ وذلك من أجل توافرها في الإختبارات البعدية.

٣ - ٧ الاختبارات البعدية :

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية يوم الخميس المصادف ١٢ / ٨ / ٢٠٠٧ في تمام الساعة الثانية والنصف على قاعة نادي الكوت في محافظة واسط.

٣ - ٨ الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث الوسائل الإحصائية التالية لمعالجة البيانات و النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الاختبارات التي قام بها بأتباع البرنامج الإحصائي SPSS.

١ - اختبارات $T = \frac{F}{F_h}$

T . Test $F = \frac{\text{مجم ف}}{f}$

$$F_h = \sqrt{\frac{\frac{\text{مجم ف}^2}{f} - \frac{(\text{مجم ف})^2}{n}}{(1-f) \cdot f}}$$

٢ - الوسط الحسابي : $\bar{x} = \frac{\text{مجم س}}{n}$

٣ - الانحراف المعياري : $\sigma = \sqrt{\left(\frac{\text{مجم س}}{n}\right) - \frac{\text{مجم س}^2}{n}}$

٤ - معامل الاختلاف : $100 \times \frac{\text{الانحراف المعياري}}{\text{الوسط الحسابي}}$

$$100 \times \frac{\sigma}{\bar{x}} =$$

٥ - التباين : $\frac{\text{مجموع المربعات بين المجموعات}}{\text{عدد درجات الحرية}}$

الباب الرابع

٤ - عرض وتحليل و مناقشة النتائج

جدول (١)

٤ - ١ عرض وتحليل و مناقشة نتائج اختبارات السرعة للمجموعات الثلاثة لبعض

وسائل الاستشفاء بكرة اليد للناشئين

| ت | المتغيرات | T الجدولية | T المحتسبة | مستوى الدلالة |
|---|---|------------|------------|---------------|
| ١ | اختبار السرعة (١) للمجموعة الأولى والتي تؤدي (تمارين التهدئة من الهرولة). | ٢٠٧٦ | ٢.٢٨٤ | غير معنوي |
| ٢ | اختبار السرعة للمجموعة الثانية والتي تؤدي (تمارين التمطية و الثبات). | | ٠.١٢١ | غير معنوي |
| ٣ | اختبار السرعة للمجموعة الثالثة والتي تؤدي (ألعاب صغيرة). | | ٤.٤٧٢ | معنوي |

من الجدول رقم (١) يتضح أن قيمة (T) الجدولية هي (٢.٧٧٦) و أن قيمة (T) المحتسبة للاختبار المجموعة الأولى عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥) هي (٢.٢٨٤) أصغر من (T) الجدولية . و أن قيمة (T) المحتسبة للاختبار المجموعة الثانية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (٥) هي (٠.١٢١) أصغر من (T) الجدولية.و أن قيمة (T) المحتسبة لإختبار المجموعة الثالثة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (٥) هي (٤.٤٧٢) أكبر من (T) الجدولية وهذا يحقق فرضية البحث .

ويتضح من الجدول رقم (١) أن هناك علاقة ارتباط معنوية للاختبار الثالث كون قيمة (T) المحتسبة أكبر بكثير من قيمة (T) الجدولية مما يتضح أن صفة السرعة يمكن أن تتطور بشكل صحيح و جيد عند استخدام الألعاب الصغيرة في

ختم الوحدة التدريبية (عملية الاستشفاء) عند ما يكون في ذلك اليوم تدريب خاص بالسرعة ولهذا ننصح جميع المدربين باستعمال الألعاب الصغيرة خلال أيام التدريبات التي يراد منها تطوير السرعة خلال الفترة الختامية من الوحدة التدريبية اليومية ؛ لأن الألعاب الصغيرة تجلب المرح و السرور بعد أن كان التدريب شاق و مجهد ولاسيما إذا كان هناك تدريب آخر في اليوم نفسه أي وحدتين أو ثلاث وحدات تدريبية .

جدول (٢)

٤ - ٢ عرض و تحليل و مناقشة نتائج اختبارات القفز العمودي للمجموعات الثلاثة لبعض وسائل الاستشفاء بكرة اليد للناشئين

| ت | المتغيرات | T الجدولية | T المحتسبة | مستوى الدلالة |
|---|--|---------------|---------------|---------------|
| ١ | اختبار القفز العمودي (١) للمجموعة الأولى والتي تؤدي (تمارين التهيئة من الهرولة). | ٢.٧٧٦ | ٢.٨٠١ | معنوي |
| ٢ | اختبار القفز العمودي للمجموعة الثانية والتي تؤدي (تمارين التهيئة من الثبات). | | ٦.٧٠٨ | معنوي |
| ٣ | اختبار القفز العمودي للمجموعة الثالثة والتي تؤدي (ألعاب صغيرة). | | ٢.٤٧٧ | غير معنوي |

من الجدول رقم (٢) يتضح أن قيمة (T) الجدولية هي (٢.٧٧٦) و أن قيمة (T) المحتسبة للاختبار المجموعة الأولى عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (٥) هي (٢.٨٠١) أكبر من (T) الجدولية. و أن قيمة (T) المحتسبة للاختبار المجموعة الثانية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (٥) هي (٦.٧٠٨) أكبر من (T) الجدولية . و أن قيمة (T) المحتسبة للاختبار المجموعة الثالثة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) و درجة حرية (٥) هي (٢.٤٧٧)

مجلة واسط للعلوم الإنسانية العدد (١٠) (٣٢٤)

أصغر من (T) الجدولية. ويتضح من الجدول رقم (٢) أن قيمة (T) المحتسبة للاختبارين الأول و الثاني هي أكبر من (T) الجدولية مما يوجد علاقة ارتباط معنوية وخصوصا الاختبار الثاني حيث تكون هناك علاقة ارتباط معنوية أكبر من غيرها مما يدل على أن تطوير القوة المميزة بالسرعة (القفز العمودي) تحتاج إلى إعادة شفاء بالاستعانة بتمارين التغطية من الثبات ؛ لإعادة استشفاء العضلات التي تراكم فيها حامض اللبنيك و محاولة إعادة تغذية العضلة بشكل جيد ؛ حتى يتسنى لها القيام بواجبها أثناء الوحدات التدريبية اللاحقة ولاسيما إذا كان هناك أكثر من وحدة تدريبية في اليوم الواحد .

الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات و التوصيات

٥ - ١ الاستنتاجات

المراقبة الذاتية للرياضي يجب أن تكون مستمرة من قبل الرياضي و المدرب يوميا. عملية الاستشفاء مهمة وضرورية و يجب أن تكون في نهاية جميع الوحدات التدريبية. التنوع في وسائل الاستشفاء يجب أن يتمشى مع الصفة البدنية المراد تطويرها. وجود علاقة ارتباط معنوية بين السرعة للمجموعات الثلاث في حين لا يوجد ارتباط إلى في مجموعة واحدة فقط.

وجود علاقة ارتباط معنوية بين القفز العمودي للمجموعات الثلاث في حين ارتباط في مجموعتين فقط .

٥ - ٢ التوصيات

البدء المبكر في تعليم الرياضي المراقبة الذاتية.

التأكيد على استخدام وسائل الاستشفاء في جميع الوحدات التدريبية و لجميع المراحل العمرية.

تعميم استخدام وسائل الاستشفاء في تدريبات النساء و لجميع المراحل العمرية.

تعميم استخدام المراقبة الذاتية لفرق النساء.

المصادر

بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، الجمهورية الليبية , جامعة الفاتح ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩م.

حسين علي العلي و عامر فاخر شغاتي : البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية) ، دار الكتب ، بغداد ، ٢٠٠٦م.

حسين علي العلي و عامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب – تدريب المرتفعات – الاستشفاء) ، ٢٠٠٦م.

حسين علي العلي و عامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي ، بغداد ، مكتب الكرار ، ٢٠٠٦م.

ريسان خريبط وعلي تركي : فسيولوجيا الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٢م.

ضياء الخياط و نوفل محمد الحيالي : كرة اليد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، ٢٠٠١م.

عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤م.

عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي (نظريات-تطبيقات) ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٥م.

عمار عبد الرحمن قيع : الطب الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة و النشر ، ١٩٨٩م.

منير جرجيس ، كرة اليد للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٤م.

ملحق رقم (١)

نماذج من تمرينات التهدة من الهرولة

- ١ . الهرولة الخفيفة على جميع القدم باسترخاء.
- ٢ . الهرولة مع رفع اليدين إلى الأعلى ثم إلى الجانبين ثم خفضهما.
- ٣ . الهرولة مع ثني الجذع إلى الأسفل .
- ٤ . رفع الذراع اليمنى مع رجل اليسار بالقفزات الخفيفة ثم إجراء العكس رفع ذراع اليسار مع رجل اليمين بالتعاقب . بالهرولة الخفيفة فتح وضم الساقين بخفة و انسيابية بحيث يوضع الخط الجانبي في الوسط .
- ٥ . بالهرولة الخفيفة مرجحة الذراعين بالتعاقب .
- ٦ . بالهرولة الخفيفة مرجحة الذراعين بحالة واحدة إلى الخلف ، ثم التبديل بحيث تكون المرجحة إلى الأمام .
- ٧ . الهرولة الخفيفة مع تغير الاتجاه حسب الإشارة .
- ٨ . الهرولة الخفيفة الجانبية مع مرجحة الذراعين إلى الداخل و الخارج.
- ٩ . الهرولة الخفيفة مع لمس الأرض مرة باليد اليمنى مع ثني الجذع و مرة أخرى باليد اليسرى مع ثني الجذع.

ملحق رقم (٢)

١. نماذج من تمرينات التمطية من الثبات
٢. مد الجسم والذراعين مع رفع القدمين و الوقوف على الأمشاط إلى أبعد مدى .
٣. ثني الجذع مع مد الساقين و مسك القدمين من الأمشاط .
٤. ثني الجذع مع فتح الساقين و مسك الساقين من الأسفل بالذراعين .
٥. ثني أحد الرجلين و مد الرجل الأخرى إلى الخلف و فتح الذراعين و الوقوف في الوضع .
إعادة نفس التمرين السابق و لكن بعكس ثني الرجل الثانية و مد الرجل الأخرى .
٦. قتل الجذع إلى جهة اليسار ثم إعادة قتل الجذع إلى جهة اليمين و الوقوف في الوضع لمدة معينة .
من الجلوس مع فتح الرجلين و مسك القدمين باليدين و الثبات في الوضع .
٧. من الجلوس قتل الجذع و وضع الذراعين على الأرض إلى جهة اليمين و الثبات في الوضع .
من الجلوس قتل الجذع و وضع الذراعين على الأرض إلى جهة اليسار و الثبات في الوضع
٨. الاستلقاء على الأرض و مد الذراعين إلى أبعد مسافة و الثبات في الوضع .

ملحق رقم (٣)

١. نماذج من الألعاب الصغيرة
٢. عمل دائرة من اللاعبين و محاولة إيصال الكرة من لاعب إلى آخر بالرأس دون سقوطها على الأرض .
٣. نفس التمرين السابق و لكن المناولة بالقدم على أن لا تسقط الكرة على الأرض .
٤. عمل دائرة و لاعب واحد داخل دائرة ،مربع أو مستطيل و محاولة اصطياح اللاعب الموجود داخل الدائرة .
٥. وضع سلة في كل جهة في ملعب صغير و محاولة المناولة والاستلام ، و وضع الكرة في السلة أو تصويبها من بعيد على كرة طيبة .
٦. وضع حاجز في الوسط بين مجموعتين ولعب كرة القدم بهيئة الكرة طائرة على أن تنطط الكرة مرة واحدة ، و لزيادة صعوبة الأداء عدم تنطيط الكرة على الأرض .

ملحق رقم (٤)

مخطط البرنامج / نموذج تسجيل المتابعة الذاتية

أسم الرياضي: السنة: الشهر: من يوم: إلى يوم:

| ت | الملاحظات | المستوى | السدلات |
|----|-----------|--|--------------------------------|
| ١ | | | النسب صباحا من الرقود ١٥ ثا |
| ٢ | | | النسب صباحا من الوقوف ١٥ ثا |
| ٣ | | | اختلاف النبض في (١) دقيقة. |
| ٤ | | | الوزن صباحا بعد الحمام. |
| ٥ | | | الوزن قبل التدريب الأول. |
| ٦ | | | الوزن بعد التدريب الأول. |
| ٧ | | | الوزن المفقود. |
| ٨ | | | الوزن قبل التدريب الثاني. |
| ٩ | | | الوزن بعد التدريب الثاني. |
| ١٠ | | | الوزن المفقود. |
| ١١ | | | النبض قبل النوم. |
| ١٢ | | لا يوجد / سعيد / الأحلام: | مخيفة |
| ١٣ | | لا يوجد / قليل / العرق: | غزير |
| ١٤ | | ١. ممتاز و أرغب في التدريب. ٢. جيد و أرغب في التدريب. ٣. متعب و أرغب في التدريب. ٤. متعب و لا أرغب في التدريب. ٥. مجهد للغاية. | الشعور الذاتي بالحالة العامة. |
| ١٥ | | | الشعور بالألم في :- |

- (١) حسين علي العلي – عامر فاخر ؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي , مكتب الكرار , بغداد , ٢٠٠٦ , ص١٩٧
- (٢) ريسان خريبط – علي تركي مصلح ؛ فسيولوجيا الرياضة , بغداد , ٢٠٠٢ , ص٢٣٦
- (٣) عمار عبد الرحمن قيع ؛ الطب الرياضي , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , ١٩٨٩ , ص٥١
- (٤) بسطويسي أحمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي , دار الفكر العربي , جامع الفاتح , الجماهيرية الليبية , ١٩٩٩ , ص١٠٧
- (٥) منير جرجيس ؛ كرة اليد للجميع , دار الفكر العربي , القاهرة , ٢٠٠٤ , ص٦١
- (٦) عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي (نظريات – تطبيقات) , ط ١٢ , منشأة المعارف , ٢٠٠٥ , ص١٢٤
- (٧) عبد الله حسين اللامي ؛ الأسس العلمية للتدريب الرياضي , الطيف للطباعة , جامعة القادسية , ٢٠٠٤ , ص٥٣
- (٨) مصدر سبق ذكره ص ٢٣٦-٢٣٧
- (٩) حسين علي العلي – عامر فاخر شغاتي ؛ قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب – تدريب المرتفعات – الاستشفاء) , بغداد , ٢٠٠٦ , ص ٢٩٤
- * ينظر ملحق رقم (١)
- * ينظر ملحق رقم (٢)
- * ينظر ملحق رقم (٣)
- * ينظر ملحق رقم (٤)
- * ينظر ملحق رقم (٥)
- (١٠) ضياء الخياط – نوفل محمد الحياي ؛ كرة اليد , دار الكتب للطباعة والنشر , جامعة الموصل , ٢٠٠١ , ص٤٦٥
- (١١) حسين علي العلي – عامر فاخر شغاتي ؛ البلايومترك (تدريبات القوة الانفجارية) , دار الكتب , بغداد , ٢٠٠٦ , ص١٣٦

