

تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والفسولوجية للاعبي المبارزة

الشباب بسلاح الشيش

أ.م.د. رحيم حلو علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

تعد رياضة المبارزة واحدة من أهم الألعاب الرياضية التي حظيت باهتمام كبير قديما و حديثا، حتى نالت في عصرنا الحاضر نصيبا وافرا من التطور على صعيدها النظري و التطبيقي، حيث تتميز بأنها من الألعاب ذات المحيط المفتوح التي يواجه المبارز مواقف مختلفة ومتنوعة تتطلب منه إن يتصرف بسرعة ودقة للمس المنافس خلال النزال للحصول على لمسة صحيحة وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد في الأساس على ردود أفعال مختلفة ومركبة بين المتنافسين، مما يتطلب التفتيش والتمحيص عن اهم الاساليب العلمية الحديثة التي من الممكن أن تخدم العملية التدريبية من الناحية البدنية والنفسية والفسولوجية، لذا يجب ان يشتمل المنهج التدريبي في رياضة المبارزة على العديد من الطرق والوسائل العلمية الحديثة والشاملة واستخدامها خلال الوحدات التدريبية اليومية وبشكل مستمر وملاحظ من قبل المدربين، فلكل من القدرات البدنية والنفسية والفسولوجية نصيب وافر خلال تدريب اللاعبين وكثرة المواقف التي يواجهها لاعب المبارزة إثناء التمرين والمنافسة وسرعة تواليها يتوجب عليه امتلاك قدرات بدنية ونفسية وفسولوجية عالية لارتباطها بالسلوك الحركي للمبارز. وهدفت الدراسة الى:-

1. اعداد منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسولوجية للاعبي المبارزة الشباب بسلاح الشيش.
2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسولوجية للاعبي المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

Abstract

The sport of fencing is one of the most important sports that received considerable old and newly-interest, even won in our time share deal of development on their level theoretical and practical, with the advantage of being from the open games that faces swordsmen variety of different situations requiring him to act quickly and accuracy to touch the opponent during the bout to get a touch incorrect according to the variety and fast plans depends mainly on the responses of different acts between competitors, which requires inspection and scrutiny of the most modern scientific methods that could serve the training process of physical, psychological and physiological, so it should include the training curriculum in the sport of fencing on the many ways the modern and comprehensive scientific methods and use them in their daily training modules and continuously observed by trainers, each of the physical, psychological and physiological capacity per galore during the players training and the large number of situations faced by the player duel during exercise, competition and speed must possess physical, psychological and physiological capabilities linked to high kinetic behavior of the duelist. The study aimed to: -

1. Prepare a training curriculum proposed in the development of some of the physical variables and special psychological and physiological players fencing epee young people with a weapon.
2. Identify the impact of the proposed training curriculum in some physical variables and special psychological and physiological players fencing epee young people with a weapon.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

مما لا شك فيه إن التطور العلمي الذي يشهد العالم أصبح سمة هذا العصر لما يتصف به سرعة تجلعه يفتح أفاقاً متعددة وكثيرة للتعرف على كل ما هو جديد في مختلف المجالات ومنها المجال الرياضي، حيث إن ما حصل من انجازات ذات المستوى المتقدم الذي وصلت إليه الدول المتقدمة سواء كان ذلك في الألعاب الرياضية الفردية أو الجماعية لم يكن محظ صدفة بل جاء نتيجة الدراسة العلمية المبرمجة التي تمت على وفق اتجاهات صحيحة واستخدام فاعل لنتائج البحوث والدراسات التي لها ادوارها الأساس في تطوير المستوى الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات في مختلف الألعاب الرياضية، وتعد رياضة المبارزة واحدة من أهم الألعاب الرياضية التي حظيت باهتمام كبير قديماً و حديثاً، حتى نالت في عصرنا الحاضر نصيباً وافراً من التطور على صعيدها النظري و التطبيقي، حيث تتميز بأنها من الألعاب ذات المحيط المفتوح التي يواجه المبارز مواقف مختلفة ومتنوعة تتطلب منه إن يتصرف بسرعة ودقة للمس المنافس خلال النزال للحصول على لمسة صحيحة وفق خطط متنوعة وسريعة تعتمد في الأساس على ردود أفعال مختلفة ومركبة بين المتنافسين، مما يتطلب التفتيش والتمحيص عن اهم الاساليب العلمية الحديثة التي من الممكن أن تخدم العملية التدريبية من الناحية البدنية والنفسية والفسولوجية، لذا يجب ان يشتمل المنهج التدريبي في رياضة المبارزة على العديد من الطرق والوسائل العلمية الحديثة والشاملة واستخدامها خلال الوحدات التدريبية اليومية وبشكل مستمر وملاحظ من قبل المدربين، فلكل من القدرات البدنية والنفسية والفسولوجية نصيب وافر خلال تدريب اللاعبين وكثرة المواقف التي يواجهها لاعب المبارزة أثناء التمرين والمنافسة وسرعة تواليها يتوجب عليه امتلاك قدرات بدنية ونفسية وفسولوجية عالية لارتباطها بالسلوك الحركي للمبارز.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والفسولوجية التي بدورها تعمل على تطوير قدرة اللاعب على الاداء اثناء المباراة بشكل فعال في الظروف الصعبة خلال النزال.

1- 2 مشكلة البحث:

تناولت الكثير من الدراسات والبحوث الميدانية والمختبرية معظم الجوانب الخاصة بالمبارزة ، والتي تؤثر بشكل مباشر في مستوى اداء اللاعب اثناء التمرين والمنافسة، إلا أن أغلب هذه الدراسات ذات مناهج تدريبية مختلفة تعتمد على تنمية جانب معين دون مراعاة تطبيقها للجوانب الاخرى المرتبطة بمتطلبات الأداء الخاص بالمبارزة ، فضلاً عن قلة البحوث في مجال المبارزة مما دفع الباحث ومن خلال خبرته على المستوى الدراسي او التدريبي كونه استاذ مادة المبارزة ورئيس الاتحاد الفرعي للمبارزة في محافظة ميسان في اعداد منهج تدريبي مقترح يشمل اهم الجوانب التي تركز عليها رياضة المبارزة وتطبيقه ضمن الوحدات التدريبية الخاصة وبشكل علمي ومدرّس ويحتوي على بعض التمرينات المركبة والتي هدفها تطوير المبارز من مختلف الجوانب البدنية والنفسية والفسولوجية.

1-3 أهداف البحث:

1. اعداد منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسولوجية للاعبي المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

2. التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسولوجية للاعبي المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

1-4 فروض البحث:

1. للمنهج التدريبي المقترح تأثير ايجابي في تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة والنفسية والفسولوجية للاعبي المبارزة الشباب بسلاح الشيش.

2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة لمتغيرات البحث قيد الدراسة.

3. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية لمتغيرات البحث قيد الدراسة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي أندية محافظة ميسان للمبارزة الشباب بسلاح الشيش للموسم الرياضي 2015-2016.

2-5-1 المجال الزماني: للفترة من 2015/ 11/9 - 2016/ 5/25.

3-5-1 المجال المكاني: قاعات المبارزة- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعة ميسان.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

تعد المنهجية ذات أهمية في البحوث العلمية ، ذلك ان قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه، وبما ان المشكلة ذات طبيعة تجريبية ، لذا يُعد المنهج التجريبي بأسلوب الاختيار بالمجموعتين الضابطة والتجريبية اقرب مناهج البحث العلمي ، وأكثرها صلاحية لحل مشكلة البحث ، والتي عن طريقه يمكن تحقيق أهدافه ، إذ (يتضمن محاولة لضبط كل العوامل

الرئيسية المؤثرة في التجربة ما عدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ، ويتغير على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثير المتغير المستقل أو المتغيرات التابعة⁽¹⁾.

2-2 عينة البحث :

ان عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسة لجمع البيانات والمعلومات ، ولذا اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية المتمثلة بلاعبي اندية محافظة ميسان برياضة المبارزة للموسم الرياضي (2015-2016) ، والبالغ عددهم (18) لاعبا يمثلون (6) اندية ، وتم توزيع أفراد العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة بواقع (6) لاعبين للمجموعة الضابطة ، و(6) لاعبين للمجموعة التجريبية ، بينما استبعد الباحث (4) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية ، والجدول (1) يوضح ذلك .

جدول(1) بين توزيع العينة

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	صفة العينة
1	دجلة	3	تجريبية
2	نقط ميسان	3	تجريبية
3	كميت	3	ضابطة
4	علي الغربي	3	ضابطة
5	قلعة صالح	3	استطلاعية
6	السكر	3	استطلاعية
المجموعة والنسبة	6 أندية	18 لاعبا	%100

2-3 إجراءات البحث الميدانية:

بعد اطلاع الباحث على القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والفسولوجية في رياضة المبارزة تم اختيار بعض القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن اختيار بعض المتغيرات النفسية والفسولوجية والاختبارات الملائمة لها وهي:-

2-3-1 الاختبارات التي تم تحديدها للقدرات البدنية الخاصة في البحث⁽²⁾:-

(السرعة الانتقالية في الملعب)(القوة المميزة بالسرعة للذراعين)(القوة الانفجارية للذراعين)(القوة الانفجارية للرجلين)

2-3-2 الاختبارات التي تم تحديدها للمتغيرات النفسية في البحث⁽³⁾:-

(مقياس الثقة بالنفس)(مقياس الطاقة النفسية).

2-3-3 الاختبارات التي تم تحديدها للمؤشرات الفسولوجية في البحث⁽⁴⁾:-

(معدل نبض القلب)(الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين VO_2MAX)(معدل التنفس).

2-4 التجربة الاستطلاعية:

¹ - وجيه محبوب ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (عمان، دار الفكر العربي ، 2000) ص222 .

² - زينب قحطان ؛ تأثير تمرينات بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالاداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية ، 2008) ص 34 .

³ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001) ص 89 . (3)محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1988، ص107 .

⁴ - محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1988، ص107 .

هي تدريب عملي لوقوف الباحث بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي ستقابله أثناء إجراء البحث لتفاديها مستقبلاً⁽⁵⁾ ، ومن أجل التعرف على أهم المعوقات أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2016/2/22) على عينة من (3) لاعبين من نادي السكر للمبارزة .

2-5 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية في (2016/2/24) الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المباراة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- جامعة ميسان وقد حضر الاختبارات القبلية أفراد العينة جميعهم وتم إجراء الاختبارات للقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية في اليوم الأول بينما أجريت الاختبارات الفسيولوجية عليهم لليوم الثاني.

2-6 المنهج التدريبي:

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية للقدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والفسيولوجية قيد الدراسة ، ومن أجل التوصل إلى أدق النتائج ولحل المشكلة وتحقيق أهداف البحث أعد الباحث منهجاً تدريبياً يرمي إلى تطوير القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات النفسية والفسيولوجية من خلال بعض التمارين التي أعدت لهذا الغرض، وقد اعتمد الباحث عند تصميم المنهج على وفق تدريبات متغيرة ومركبة باستخدام تمرينات متنوعة في تحديد الهدف من أجل بيان تأثيرها في تطوير المتغيرات قيد الدراسة وقد استند الباحث عند وضعه للمنهج على آراء مجموعة من الخبراء ، والمختصين في مجال التدريب الرياضي والمبارزة للاستعانة والاستفادة من آراءهم السديدة، وقد راعى الباحث عند وضعها مفردات المنهج أسلوب التدرج والتموج بالحمل التدريبي. وقد استمر تطبيق المنهج التدريبي للمجموعة التجريبية مدة (8) أسابيع ابتداءً من 2016/3/1 وحتى 2016/4/28، وبواقع (ثلاث) وحدات تدريبية أسبوعياً ، إذ بلغ عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية من القسم الرئيسي في فترة الإعداد الخاص، واعتمد الباحث مبدأ التدرج في زيادة الحمل الذي يؤدي إلى زيادة مستوى حدود المقدرة للفرد تدريجياً ، وبشكل منتظم دون (دخول) التدريب في ظاهره الحمل الزائد) بينما المجموعة الضابطة تؤدي المنهج التدريبي التقليدي المعد من قبل المدرب.

2-7 الاختبارات البعدية:

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم (2016/4/30-29) في قاعة المباراة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة ميسان، واستغرقت يومين وذلك بعد الانتهاء من تطبيق وتنفيذ المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث.

2-8 الوسائل الإحصائية:

تم استعمال الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) لمعالجة النتائج.

3- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية (للمتغيرات قيد الدراسة) للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعد في (القدرات البدنية الخاصة) للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

المجموعة	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)		دلالة الفروق
		س	±ع	س	±ع	المحسوبة	الجدولية *	

⁵ - محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في كلية التربية البدنية والرياضية: (ج1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي) ، 1995 ، ص222 .6

معنوي	2.571	4.63	0.89	10,85	0.98	13,14	السرعة الانتقالية في الملعب	ضابطة
معنوي		6.06	0.75	16,4	1,21	13	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
معنوي		5.53	2,3	174,4	4,7	157,8	القوة الانفجارية للرجلين	
معنوي		4.09	0.60	3,14	0,11	2,87	القوة الانفجارية للذراعين	
معنوي		7.22	1.05	8,50	1,42	12,89	السرعة الانتقالية في الملعب	تجريبية
معنوي		8.15	0.87	18,26	0,72	13,04	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
معنوي		3.93	2,87	183,20	3,51	156,7	القوة الانفجارية للرجلين	
معنوي		6.71	0.49	4,81	0,43	2,84	القوة الانفجارية للذراعين	

* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (5=1-6).

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقدرة البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة التجريبية.

دلالة الفروق		قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات	المجموعة
		الجدولية*	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	2.571		2,40	2,05	86,13	2,76	82,41	مقياس الثقة بالنفس	ضابطة
غير معنوي			2,05	4,8	178,8	7,5	158,5	مقياس الطاقة النفسية	
معنوي			5,35	1,88	92,48	1,44	81,75	مقياس الثقة بالنفس	تجريبية
معنوي			6,56	3,96	190,31	5,80	160,5	مقياس الطاقة النفسية	

* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (5=1-6)

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في المؤشرات الفسيولوجية للمجموعة الضابطة التجريبية.

دلالة الفروق		قيمة (ت)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات الوظيفية	المجموعة
		الجدولية*	المحسوبة	ع±	س	ع±	س		
معنوي	2.571		11,02	0,85	68,17	0,67	70,11	النبض	ضابطة

غير معنوي		1,83	0.41	57,74	0.86	56.92	VO ₂ Max	
معنوي		4,53	0.72	17,98	0.70	18,28	معدل التنفس	
معنوي		4,74	0,88	65,57	0,78	71,03	النبض	
معنوي		5,98	0,26	58,27	0,57	56.96	VO ₂ Max	تجريبية
معنوي		7,36	0,52	16,39	0,81	18,23	معدل التنفس	

* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (5=1-6).

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القلبية والبعدية (للمتغيرات قيد الدراسة) للاعبين المبارزة الشباب بسلاح الشيش للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

عن طريق النتائج المبينة في الجدول رقم (2) الخاص بالقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة، نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث سبب تطور القدرات البدنية الخاصة للمجموعة الضابطة إلى تأثير المنهاج الاعتيادي الذي أعده المدرب والانتظام في التدريب من قبل العينة ، حيث من المعروف ان التدريب بصورة عامة وباستخدام أية طريقة يعمل على تنمية وتطوير مستوى اللاعب ، وهذا ما أكده (سعد محسن ، 1996) ان الآراء مهما اختلفت ثقافتها العلمية والعملية فان المنهاج التدريبي يؤدي حتما الى تطوير الانجاز ، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجة واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية ، كذلك استعمال التكرارات المثلثى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة (1).

بينما المجموعة التجريبية نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي الذي تم إعداده الباحث على وفق مقاييس تدريبية وعلمية مدروسة كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير القدرات البدنية الخاصة (قيد الدراسة) لهذه المجموعة. ويرى الباحث ان الخبرة التي اكتسبها اللاعبين من جراء طول فترة التدريب المستمر كان سببا في إظهار نتائج ايجابية في الاختبارات ، إذ كلما زاد تدريبهم المنتظم زادت خبرتهم الميدانية ، وزيادة الخبرة الميدانية تؤدي إلى تطوير قدرة اللاعبين على استخدام قدراتهم البدنية ومهاراتهم الحركية في الموقف المناسب في التدريب او المنافسة.

ومن النتائج المبينة في الجدول رقم (3) الخاص بالمتغيرات النفسية قيد الدراسة، ومن خلال عرض وتحليل النتائج تبين عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القلبية والبعدية للمتغيرات النفسية (الثقة بالنفس-الطاقة النفسية)، ويعزو الباحث سبب عدم معنوية الفروق للمجموعة الضابطة هي قلة استخدام التمرينات التي تساعد على تطوير بعض المتغيرات النفسية التي يحتاجها اللاعب في التدريب والنزال، والتركيز على مجموعة من التمرينات التقليدية المحددة لتطوير صفة معينة، ومن اجل ذلك يجب على المدربين اتباع أساليب تدريبية تتضمن تمرينات خاصة تمتلك الصفة العلمية المدروسة من خلال توجيه العينة الى

(1) سعد محسن اسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية)، 1996 ، ص 98 .

مواجهة الضغط النفسي وليس التفكير بمصدر الضغط النفسي وذلك بالتأكيد على طاقة الشحن الايجابية التي تعزز مستوى الطاقة والثقة بالنفس.

بينما المجموعة التجريبية نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي التي اعدّها الباحث على وفق مقاييس تدريبية وعلمية مدروسة كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير المتغيرات النفسية لهذه المجموعة ، إذ أن خصوصية التدريب التي تمثلت بالتمرينات الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين تهدف إلى زيادة الثقة بالنفس والطاقة النفسية من خلال توجيه العينة الى مواجهة الضغط النفسي وليس التفكير بمصدر الضغط النفسي واستخدام اسلوب التغذية الاسترجاعية الحيوية من خلال بعض التمرينات الذهنية في تغذية بنك المعلومات للاعب مع التركيز على الارادة الذهنية والوعي النفسي قد جعل من اللاعبين يتحكمون بطاقتهم النفسية فالباحث استطاع وبمساعدة عينة البحث في تحشيد الدعم النفسي والفسيولوجي في التدريب مما حقق التوازن النفسي الموجه والاسترخاء التدريجي والتفكير في تحقيق الاداء الجيد وليس التفكير في كيفية تحقيق الاداء الامثل.

ودلت النتائج المبينة في الجدول رقم (4) الخاص بالمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة، ومن خلال عرض وتحليل النتائج تبين عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمؤشرات الفسيولوجية (VO_2Max) بينما معنوية في (النبض - معدل التنفس) ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث سبب عدم معنوية الفروق للمجموعة الضابطة ل(VO_2Max) هي قلة استخدام التمرينات التي تساعد على تطوير بعض المتغيرات الفسيولوجية التي يحتاجها اللاعب في التدريب والمنافسة، والتركيز على مجموعة من التمرينات التقليدية المحددة لتطوير صفة معينة، ومن اجل ذلك يجب على المدربين أتباع أساليب تدريبية تتضمن تمرينات خاصة تمتلك الصفة العلمية المدروسة، بالإضافة الى الاستمرار والتكرار المنتظم خلال الوحدات التدريبية.

بينما المجموعة التجريبية نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي التي إعدادها الباحث على وفق مقاييس تدريبية وعلمية مدروسة كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير المتغيرات الفسيولوجية لهذه المجموعة ، إذ أن خصوصية التدريب التي تمثلت بالتمرينات الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين تهدف إلى زيادة مقدار القوة السريعة والانفجارية ، والتي تركز في أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية بغية زيادة مطاطية العضلات كما ان تدريب المقاومة تتأثر في درجة الشدة ، والحمل المستخدم في التدريب، ويرى الباحث أيضا انه كلما استطاع المدرب الإكثار من التمرينات وأدائها وتكرارها في الوحدات التدريبية بشكل جيد يؤدي إلى تحسن عمل جهاززي الدوران والتنفس بما يتلاءم ومتطلبات الموقف المناسب.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية (للمتغيرات قيد الدراسة) للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبار البعدي في القدرات البدنية الخاصة للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الاختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت		دلالة الفروق
	س	± ع	س	± ع	المحسوبة	الجدولية *	

معنوي	2.228	3,99	1,05	8,50	0,89	10,85	السرعة الانتقالية في الملعب
معنوي		4,07	0,87	18,26	0,75	16,4	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي		3,41	2,87	183,2	2,3	174,4	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي		5,97	0,49	4,81	0,60	3,14	القوة الانفجارية للذراعين

* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (10=2-12).

الجدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبار البعدي في المتغيرات النفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

دلالة الفروق	قيمة ت		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
	الجدولية *	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	2,228	3,31	2,05	86,13	1,88	92,48	مقياس الثقة بالنفس
معنوي		4,67	3,96	190,31	4,8	178,8	مقياس الطاقة النفسية

* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (10=2-12).

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتا (ت) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق للاختبار البعدي في المؤشرات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

دلالة الفروق	قيمة ت		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الاختبارات
	الجدولية *	المحسوبة	ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	2,228	5,11	0,88	65,57	0,85	68,17	النبض
معنوي		2,87	0,26	58,27	0,41	57,74	VO ₂ Max
معنوي		4,82	0,52	16,39	0,72	17,98	معدل التنفس

* عند مستوى دلالة (0.05) في درجة حرية (10=2-12).

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعيدة (للمتغيرات قيد الدراسة) للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

عن طريق النتائج المبينة في الجدول رقم (5) الخاص بالقدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة، نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي المعد لتطوير القدرات البدنية الخاصة عن طريق تطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والقوة الانفجارية للرجلين، وهذا يأتي بنظر الباحث في تهيئة اجهزة الجسم واعضائه الحيوية بشكل واضح للبرامج التدريبية والتي تعتمد على التدرج بشكل معتدل لقابلية الرياضي الوظيفية وفقاً لقاعدة التدرج بالحمل التدريبي والتي تؤكد بان كل زيادة في حمل التدريب سيقابلها استعداد للألياف العضلية في انتاج قوة ضد مقاومة ، الى تحسين اللاعب في امكانية تحمل الجهد التالي حيث التطبع لإمكانية اداء العضلة تحمل اكبر على وفق التطور العصبي إذ يكون هو الآخر في أهبة الاستعداد عند الانتقال من حمل الى آخر، وهذا ما أكدته النتائج للدراسة الحالية ومن ثم أدى الى تطوير سرعة الانتقال في الملعب وهذا يتفق مع ما ذكره (زهير الخشاب) الى : ان القوة هي الأساس لجميع القدرات الحركية وذلك لأنها تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة الحركة⁽⁶⁾. وان السرعة الانتقالية تُعد عنصراً مهماً من عناصر اللياقة البدنية الخاصة ، وهي مهمة جداً للاعب المباراة إذ تؤثر بصورة ايجابية في أداء حركاته المتميزة بالأداء السريع الى جانب المهارة ، وهذا ما أكده (عبدالكريم فاضل) إذ اشار الى أن "حركات رياضة المباراة تتضمن صفتي السرعة والقوة إذ ان صفة السرعة تخدم الاداء الحركي وتعطيه الفاعلية المطلوبة ، وصفة القوة والسرعة معا تخدمان الاداء الحركي بحيث يؤدي بشكل سليم وفعال"⁽²⁾. ويذكر (مختار سالم وثامر سالم) ان رياضة المباراة تحتاج الى لياقة بدنية خاصة ، وسرعة عالية⁽⁷⁾ لأنها أساس التقدم في جميع المهارات وامتلاك اللاعب هذه الصفة تعطيه القدرة على التصرف في مختلف المواقف .

ومن النتائج المبينة في الجدول رقم (6) الخاص بالمتغيرات النفسية قيد الدراسة، نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات البعيدة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التدريبات والتمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي المعد لتطوير الثقة بالنفس والطاقة النفسية، والتي جاءت من خلال توجيه العينة الى مواجهة الضغط النفسي وليس التفكير بمصدر الضغط النفسي وذلك بالتأكيد على طاقة الشحن الايجابية التي عززت مستوى الطاقة والثقة بالنفس اضافة الى أن اسلوب التغذية الاسترجاعية الحيوية التي اعتمدها الباحث من خلال بعض التمرينات الذهنية في تغذية بنك المعلومات للاعب مع التركيز على الإرادة الذهنية والوعي النفسي قد جعل من اللاعبين يتحكمون بطاقتهم النفسية فبعد تطبيق البرنامج استطاعوا اللاعبين أن يميزوا بين مستوى الضغط النفسي الناتج عن القلق أو الغضب والضغط الناتج عن الملل إذ وصلت الى مرحلة التدفق أو ما يسمى بالطاقة النفسية المقبولة الايجابية أو المعتدلة (المثلى) "وإن الاستشارة المعتدلة ضرورية

لتنشيط حالة الرياضية الفسيولوجية والسلوكية"⁽²⁾ فتتحقق بذلك التركيز المبني على الحيوية والقوة ووظائف العمل الذي

(6) زهير قاسم الخشاب ؛ خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم للشباب : (اطروحة دكتوراه ، موسكو ، 1984) ص55 .

(2) عبدالكريم فاضل؛ منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف، العليا والسفلى للناشئين: (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية

التربية الرياضية 1984)، ص23.

¹ - مختار سالم وثامر سالم ؛ فن المباراة لناشئين : (مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، 1995) ص35 .

(2) أسامة كامل؛ تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط2(القاهرة: دارالفكر العربي، 2004) ص224.

يعملن بها وقد انعكس ذلك أيضاً على مستوى المتغيرات النفسية، إذ حققت فيه عينة البحث مستوى جيد جداً بعد ما كان التركيز بين الاداء والقلق اصبح التركيز على الاداء فقط وقد استطاعت العينة توظيف كامل قدراتهم البدنية والعقلية والنفسية بأعلى نسبة ممكنة من قدراتهم من دون فقدان التحكم بالطاقة النفسية فالباحث استطاع وبمساعدة عينة البحث في تحشيد الدعم النفسي والفسولوجي في التدريب مما حقق التوازن النفسي الموجه والاسترخاء التدريجي والتفكير في تحقيق الاداء الجيد وليس التفكير في كيفية تحقيق الاداء الامثل .

ودلت النتائج المبينة في الجدول رقم (7) الخاص بالمؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة، نلاحظ هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث سبب هذا التطور الى مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي التي إعداها الباحث على وفق مقاييس تدريبية وعلمية مدروسة كان لها الأثر الفعال والواضح في تطوير المتغيرات الفسيولوجية لهذه المجموعة ، إذ أن خصوصية التدريب التي تمثلت بالتمرينات الخاصة التي خضعت لها المجموعة التجريبية كانت تمارين تهدف إلى زيادة مقدار القوة السريعة والانفجارية ، والتي تركز في أداء تكرارات تتصف بانقباضات عضلية سريعة وقوية بغية زيادة مطاطية العضلات كما ان تدريب المقاومة تتأثر في درجة الشدة ، والحمل المستخدم في التدريب. كما تؤكد اغلب المصادر ان التدريب الرياضي عندما يؤدي ويشدد مناسبة وبحجم كافي يؤدي الى بناء ما يسمى بـ (القلب الرياضي)،

وهذا ما اثبتته البحوث العلمية والخبرات الميدانية " تصعيد حمل التدريب بالتدرج بعد تثبيته مدة تتراوح ما بين 14 - 21 يوماً حتى يحدث التكيف ويثبت التقدم في مستوى انجاز اللاعب الوظيفي "(8). وهذا ما يؤكد (peter) إذ يشير الى أن " الغرض الاساسي من تنفيذ البرامج الرياضية التدريبية هي المقدرة على اىصال لاعب المباراة الى اعلى مستويات التكيف الفسيولوجي وتهيئة الجسم الى تحمل تكيفات متنوعة لحالة التكيف العصبي والعضلي والنفسي وذلك من اجل تحقيق افضل الانجازات في منافسات المباراة (2) ، ويرى الباحث أن طبيعة التمرينات المستخدمة بمقاومات مختلفة والتدرج في الشدد ، وحجم التمارين، والالتزام بالتدريب والانتظام عليه يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف أجهزة الجسم وخاصة القلب والدورة الدموية ، فالرياضيون يمكنهم التكيف على تغيرات فسيولوجية التي تحدث في أجهزة الجسم من خلال الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد من خلال تنوع التمرينات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4- 1 الاستنتاجات :- في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها استنتج الباحث مايلي:

- 1- ان للمنهج التدريبي الذي أعده الباحث تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والمؤشرات الفسيولوجية للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش لعينة البحث التجريبية.
- 2- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع القدرات البدنية الخاصة قيد الدراسة للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش.
- 3- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات النفسية قيد الدراسة للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش، بينما معنوية للمجموعة التجريبية.
- 4- وجود فروق معنوية في الاختبارات القلبية والبعدية للمجموعة التجريبية في المتغيرات النفسية قيد الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية للاعبين المباراة الشباب بسلاح الشيش

(1)، عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق؛ ط1، القاهرة، مركز الكتاب، 1999. ص 68.

(2) Peter.N.S.Perryn: sport and Nedicine,UK,1983.P.60

- 5- لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مؤشر (VO2Max) للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش، بينما معنوية في مؤشر (النبض-معدل التنفس).
- 6- ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المؤشرات الفسيولوجية قيد الدراسة للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش.
- 7- وجود فروق معنوية في الاختبارات البعدية في جميع المتغيرات قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش.
- 4-2 التوصيات :-من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بما يلي :
 - 1- ضرورة اهتمام مدربي المباراة بسلاح الشيش على أهمية تقنين المناهج التدريبية من خلال استخدام التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث في الوحدات التدريبية ، لما لها من تأثير ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات النفسية والمؤشرات الفسيولوجية للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش .
 - 2- ضرورة التأكيد على تطوير جميع الجانب البدنية والنفسية الفسيولوجية خلال اعداد المناهج التدريبية للاعبي المباراة الشباب بسلاح الشيش لأهميتهما في حسم النزال والفوز في المنافسة.
 - 3- إجراء دراسات مشابهه على لاعبي المباراة بـ(سلاح السيف ، سيف المباراة).

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط 1 ، مصر ، دار الفكر العربي، 1992.
- أسامة كامل؛ تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي، ط2(القاهرة، دارالفكر العربي، 2004).
- ريسان خريبط: تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد ، مكتب النون الطباعي ، 1995.
- زهير قاسم الخشاب ؛ خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبي كرة القدم للشباب : (اطروحة دكتوراه ، موسكو ، 1984) .
- زينب قحطان ؛ تأثير تمرينات بأزمنة مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وعلاقتها بالاداء المهاري لدى لاعبات سلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد/كلية التربية الرياضية ، 2008) .
- سعد محسن اسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عاليا في كرة اليد ، (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية)، 1996 .
- عادل عبد البصير؛ التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1999 .
- عبدالكريم فاضل؛ منهج مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف، العليا والسفلى للناشئين: (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية 1984.
- كمال درويش: الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998، ص 58 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001) .
- مفتي ابراهيم : التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة ، ط2 ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، 1998.

- مروان عبد المجيد : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999.
- محمد صبحي حسانين :التقويم والقياس في كلية التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995 .
- محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة : (ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1988) .
- مختار سالم وثامر سالم ؛ فن المصارعة لناشئين : (مؤسسة المعارف للطباعة والنشر ، 1995) .
- وجيه محجوب ومحمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (عمان، دار الفكر العربي ، 2000) .

Peter.N.S.Perryn: sport and Nedicine,UK,1983.P.60