

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ.م.سمر خالد ناظم أ.م. يحيى مصطفى صفاء أ.د. ابتهاج رفعت حسين

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ.م.سمر خالد ناظم أ.م. يحيى مصطفى صفاء أ.د. ابتهاج رفعت حسين

## الملخص

تضمن الباب الاول على :-

### المقدمة وأهمية البحث

ان رياضة الكيوكو شنكاي من الرياضات التي تحتاج الى قوة تحمل نفسي عالي  
لما يتمتع به اللاعب من صبر و سرعة ردة فعل و انتباه و تركيز ، و هذا يأتي  
عن طريق تطوير و تأهيل اللاعبين عن طريق امكانية و خبرة الملاكات التدريبية  
في اتباع طرق و اساليب متنوعة و متعددة لاعداد و تهيئة اللاعب للمنافسات .

### مشكلة البحث

ان مستوى الاعداد الخاص في تدريب لعبة(الكيوكوشنكاي) غالبا ما تكون  
مشحونة بالعديد من مختلف الاثار النفسية التي تؤدي الى اختلاف في قوة  
التحمل النفسي لدى اللاعبين لذا كان هذا الدافع لاجراء هذا البحث للوقوف على  
مدى علاقة قوة التحمل النفسي و استجابة بعض المتغيرات الوظيفية في مستوى  
الاعداد الخاص لدى لاعبين الكيوكوشنكاي المشاركين في بطولة روسيا 2017 .

### اهداف البحث

- التعرف على قوة التحمل النفسي في فترة الاعداد الخاص لدى لاعبي  
الكيوكوشنكاي المشاركين في بطولة روسيا 2017 .  
- التعرف على مستوى الاعداد الخاص و علاقته في قوة التحمل النفسي و استجابة  
بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكوشنكاي المشاركين في بطولة روسيا  
2017 .

### 1- فروض البحث

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

- هناك فروض ذات دلالة احصائية في قوة التحمل النفسي في فترة الاعداد الخاص لدى لاعبي الكيوكوشنكاي المشاركين في بطولة روسيا 2017 .  
- هناك فروق ذات دلالة احصائي في مستوى الاعداد الخاص و علاقته في قوة التحمل النفسي و استجابة بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكوشنكاي في روسيا 2017 .

## 2- مجالات البحث

- المجال البشري :- لاعبي الكيوكو شنكاي المشاركين في بطولة روسيا 2017  
- المجال المكاني :- قاعة مسبح فلسطين الولمبي قاعة نادي النجدة الرياضي  
- المجال الزمني الفترة من 2017/5/20 الى 2017/11/30

## اما الباب الثاني

فقد تضمن كتابة نبذ عن لعبة الكيوكوشنكاي و عن قوة التحمل النفسي ومعدل النبض ، ضغط الدم الانبساطي ، والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين .

## اما الباب الثالث

فقد تضمن منهجية و عينية البحث و الادوات المستخدمة في البحث و من ثم الاختبارات الوظيفية و توزيع استمارة للاعبين عن قوة التحمل النفسي .

## اما الباب الرابع

فقد تضمن مناقشة و عرض وتحليل النتائج  
والباب الخاص تضمن الاستنتاجات و التوصيات .

## Summary

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

---

---

The level of special preparation and its relationship to the psychological endurance and the response to some functional variables in the players of Kyoko Shankai Karate Submitted by Assistant Professor Samar Khaled Nadhum Assistant Professor Yahya Mustafa Safa Professor Dr. ebtehaj Rifaat Hussein The **first axis Introduction and importance of research**

The sport of Kyoko Shankai Karate of sports that need to endure the psychological endurance of the player's patience and speed of reaction and attention and high concentration and this develops through the experience of the coach and the various methods of training Research problem This sport is often fraught with psychological stimuli that lead to the emergence of differences in high psychological endurance. We had an opinion on how to relate the special psychological endurance of participants in the 2017 Russia Championship

**research goals**

- Identify the psychological endurance in the special preparation period for the participants in the 2017 Russia Championship
- Identification of the level of special preparation and its relationship to the strength of psychological endurance and the response of some of the functional variables of participants in the 2017 Russia Championship

**Research hypotheses**

- There are statistically significant differences in psychological endurance in the special preparation period
- There are differences of statistical significance in the level of special preparation and its relationship to the strength of psychological endurance and the response to some of the functional variables of the players Research areas
- The human field players Kiyoko Shankai Karate participating in the 2017 Russia Championship

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

---

---

Spatial area Swimming pool of Palestine Olympic and Club  
Lounge Najdah Sports The time domain is from 20-5 2017 until  
30-11-2017

### **The second axis**

It includes an overview of Kiyoko Shankai Karate sport,  
psychological endurance, pulse rate, diastolic blood pressure  
and maximum oxygen consumption

### **The third axis**

The research methodology, the research sample, the tools used,  
the functional tests, and the distribution of the form to the  
players Axis IV Include discussion, presentation and analysis of  
results

### **The fifth axis**

Include conclusions and recommendations

## **الباب الأول**

### **1.1 المقدمة وأهمية البحث**

ان رياضة الكيوكو شنكاي من الرياضات التي تحتاج الى قوة تحمل نفسي  
عالي لما يتمتع به اللاعب من صبر و سرعة ردة فعل و انتباه و تركيز ، و هذا  
يأتي عن طريق تطوير و تأهيل اللاعبين عن طريق امكانية و خبرة العلاقات  
التدريبية في اتباع طرق و اساليب متنوعة و متعددة لاعداد لاعبين في مراحل  
الاعداد العام و الخاص و قبل المنافسات و معرفة هذه المراحل يكون لها دور  
اساسي في تطبيق معايير المقياس قيد البحث لتحسين مستوى اعداد اللاعبين  
وامكانياتهم ، ان هذا التطور لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة تظافر عوامل  
عديدة سواء اكانت تدريبية او فلسفية او نفسية او اجتماعية ، و اصبحت الفروق  
في الانجازات لدى رياضي العالم في المنافسات متباينة ، هذا و ان دل على شي  
فانه يدل على استخدام اساليب متطورة للوصول الى افضل النتائج .

## مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي أ.م سمر خالد ناظم أ.م يحيى مصطفى صفاء أ.د ابتهاج رفعت حسين

من هنا تكمن اهمية البحث في تطوير مستوى الاعداد الخاص من حيث التحمل النفسي للاعبين و استجابتهم لبعض المتغيرات الوظيفية في الجسم .

### 2-1 مشكلة البحث

ان قوة التحمل النفسي تعد من المفاهيم النفسية المهمة و المتصلة بشخصية اللاعب و في علاقته مع احداث البيئة سواء اثناء التدريب او المنافسات ، حيث يتعرض اللاعبون الى ضغوط التدريب و المنافسة المختلفة و التي تؤدي الى استنزافهم جسديا و نفسيا و بالرغم من ذلك فأن هناك قلة في اللاعبين القادرين على الاستمرار لابعد مرحلة من الاجهاد الجسمي و لديهم القدرة على التحمل النفسي و تعزى هذه الحالة الى قوة ارادتهم و لأهمية مفهوم العلاقة بين قوة التحمل النفسي و بعض المتغيرات الوظيفية بشكل علمي و معرفة تأثيرها سلبيا و ايجابيا على المستوى الرياضي في فترة الاعداد الخاص في التدريب .

### 3-1 أهداف البحث

- التعرف على قوة التحمل النفسي في فترة الاعداد الخاص لدى لاعبي الكيوكوشنكاي المشاركين في بطولة روسيا لعام 2017 .  
- التعرف على مستوى الاعداد الخاص و علاقته في قوة التحمل النفسي و استجابة بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكوشنكاي المشاركين في بطولة روسيا 2017 .

### 4-1 فروض البحث

- هناك فروض ذات دلالة احصائية في قوة التحمل النفسي في فترة الاعداد الخاص لدى لاعبي الكيوكوشنكاي .  
- هناك فروق ذات دلالة احصائي في مستوى الاعداد الخاص و علاقته في قوة التحمل النفسي و استجابة بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكوشنكاي .

### 5-1 مجالات البحث

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ.م سمر خالد ناظم أ.م يحيى مصطفى صفاء أ.د ابتهاج رفعت حسين

- المجال البشري :- لاعبي الكيوكو شنكاي المشاركين في بطولة روسيا 2017

- المجال المكاني :- قاعة نادي النجدة الرياضي

- المجال الزمني الفترة من 2017/5/20 لغاية 2017/11/30

## الباب الثاني

### 1.2 نبذة عن لعبة الكيوكو شنكاي

تحظى الكيوكو شنكاي بمكانة محترمة بين الرياضات القتالية الذائعة الصيت في الوطن العربي ، ففي دول ك لبنان ، العراق ، المغرب ، الكويت والاردن يعتبر اسلوب الكيوكو شنكاي الاكثر شهرة بين الاساليب القتالية و هو يحظى بدعم الاتحادات الرسمية للرياضيات القتالية في تلك البلدان التي دأبت على اقامة البطولات و المنتقيات الخاصة لهذه اللعبة .

### 2.2 مفهوم التحمل النفسي

(أثار جوكاري) ان الضغط النفسي يحدث خلا في اجهزة الجسم كله ، حيث تظهر علامات و اعراض متنوعة في (الجهاز الهضمي والتنفسي و القلب) وتعد قوة التحمل النفسي هي استجابات مختلفة لعدد من الضغوط وشدتها وقد تكون :-

- استجابات ارادية يحس بها الفرد و يشعر بها

- استجابات لا ارادية ناتجة لردود افعله الجسم

لذلك ترى مدى قوة التحمل النفسي للفرد و ما ينتج عنها من تنبيهات و افرازات هرمونية و فعاليات الجهاز السيمبثاوي المسؤول عن امن الجسم تلقائيا من حيث السيطرة على جميع اجهزته الحيوية اللارادية مثل الجهاز الدوري و النفسي الذي يعمل في حالة تعرض الجسم للضغوط الداخلية و الخارجية حيث يكون بمثابة اعلان عن حالة الطوارئ لتجهيز الفرد لطاقاته ووضعهما في اعلى درجات الاستعداد

## مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي أ.م سمر خالد ناظم أ.م يحيى مصطفى صفاء أ.د ابتهاج رفعت حسين

، حيث يتمكن الرياضي من تأقلم جسمه و تكييفه على جميع المواقف وخصوصيا رياضات المستوى العالي اي المتقدمة .

الانترنت : صفحة المقالات : بقلم الكاتب السوري ايهم المدرس

علي اسماعيل عبد الرحمن ، الضغوط النفسية ، دار اليقين للنشر ، ط2 ، مصر 2012 ، ص 45-70

### 3.2 معدل النبض

هو الايقاع المنظم ما بين انقباض و انبساط عضلات القلب بضربات القلب وقد يقلل معدل القلب<sup>(1)</sup> و يبلغ معدل ضربات القلب في ساعات الراحة عند الشخص العادي نحو 70ضربة / الدقيقة اما عند الرياضيين يقل معدل ضربات القلب اذ يصل متوسطه عند الرجال الى 55ضربة / الدقيق و لدى السيدات 60 ضربة / الدقيقة في حالة الراحة<sup>(2)</sup> .

### 4.2 ضغط الدم الانبساطي والانقباضي

يعرف ضغط الدم بأنه الضغط الواقع على جدار الاوعية<sup>(3)</sup> ، يتأثر الضغط الدموي بالعديد من العوامل التي قد تزيده او تقلله بشكل ملحوظ منها نوع التدريب ، وضع الجسم خلال الاداء ، وعدد العضلات المشاركة في العمل البدني ، كما ان التدريب في الاماكن الحارة يؤثر على الضغط الدموي اذ انه وبسبب فقدان السوائل عن طريق التعرق و الذي يسبب الى (انخفاض حجم السوائل في الاوعية الدموي الكبرى في منطقتي الصدر و البطن يؤديا بذلك الى انخفاض ضغط الدم في الاوردة المركزية و هذا الانخفاض سوف يؤدي الى انخفاض الضغط اللازم على القلب بالدم)<sup>(4)</sup> .

### 5.2 الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين VO2 max

<sup>1</sup> محمد سمير ، سعد الدين : علم وظائف الاعضاء و الجهد البدني ، ط3 ، القاهرة

<sup>2</sup> محمد نصر الدين ، رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1988 ، ص33

<sup>3</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، 1982 ، ص106

<sup>4</sup> هزاع محمد الهزاع : التحكم الحراري و تعويض السوائل اثناء الجهد البدني في الجو الحار ، مطابع دار الهلال ، الرياض ، 1992 ، ص20

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ.م سمر خالد ناظم أ.م يحيى مصطفى صفاء أ.د ابتهاج رفعت حسين

هو قدرة الجسم الهوائي و يعرف بأنه ضخ اكبر ناتج قلبي و الحصول على  
اعلى فرق بين الاوكسجين الشرياني و الوريدي حيث له علاقة حسية مع وزن  
الجسم خاصة في استخدام و يصل الى قمته بين (15-20) سنة ثم يبدأ بالتناقص  
تدرجيا حيث يصل الى ثلثين هذه القيم في عمر 60 سنة<sup>(1)</sup> .

### الباب الثالث

#### 1-3 منهجية البحث

استخدم الباحثون المنهج الوصفي كونه يتلائم مع طبيعه المشكلة .

#### 2-3 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و هم لاعبي الكيوكو شنكاي المشاركين  
في بطولة روسيا لسنة 2018 و البالغ عددهم (16) لاعب اختبر (4) لاعبين  
لاجراء التجربة الاستطلاعية و (9) لاعبين للتجربة الرئيسية ، و تم استبعاد (3)  
لاعبين كونهم مصابين .

#### 3-3 ادوات البحث

استعان الباحثون بالادوات الاتية

- المصادر و المراجع العربية و الاجنبية

- المقابلات الشخصية

- استمارة لجمع البيانات

- جهاز لقياس ضغط الدم

#### 4-3 مقياس قوة التحمل النفسي قام باعداده كامل عبود(تر)

<sup>1</sup> Straus , R.H sport medicine and physiology , W.B sardersco , 1979

<sup>2</sup> كامل عبود : بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض الالعاب الفردية في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 .

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

تم تحديد مقياس قوة التحمل النفسي و علاقته باستجابة بعض الهرمونات و  
المتغيرات الوظيفية من قبل خبراء نفسيين في صلاحية استخدامه مع المتغيرات  
الوظيفية و خصوصية اللعبة .

مقياس قوة التحمل النفسي قام باعداده كامل عبود (سلطان)

تم تحديد مقياس قوة التحمل النفسي و علاقته باستجابة بعض الهرمونات و  
المتغيرات الوظيفية من قبل خبراء نفسيين في صلاحية استخدامه مع المتغيرات  
الوظيفية و خصوصية اللعبة .

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي ابدا
1	احترام الانظمة والقوانين الرياضية لانها توجهني				
2	التزم بنظام ثابت في التدريب و المنافسات				
3	انا كثير الوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي اعيش فيه				
4	التزامي العالي بالتدريب يحقق افضل النتائج				
5	اتعب بسرعه عند بدء الوحدة التدريبية والمنافسة				
6	اجد صعوبة في تصحيح الاخطاء التي اقع فيها اثناء المنافسة				
7	اجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي في بعض مواقف التدريب او المنافسة				
8	ادافع بقوة عن وجهه نظري امام المدرب				
9	لاستطيع ان احتفظ بهدؤي عندما يضايقتني المنافس				
10	اجد صعوبة في تغيير النظام الذي اتبعه في التدريب او المنافسة				

<sup>1</sup> كامل كامل عبود ، المصدر السابق .

مستوى الاعداد الخاص و علاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

11	اضع لنفسك اهدافا معقولة في التدريب احاول الوصول اليها			
12	اهتم بجودة الاداء و الانجاز في التدريب والمنافسات			
13	اجد متعة في المنافسة اكثر من التدريب			
14	استطيع انجاز اهدافي بدقة سواء في التدريب او المنافسة			
15	قدراتي البدنية تؤهلني لتقديم افضل اداء في المنافسة			
16	الفوز في المنافسة يمنحني ثقة كبيرة في نفسي			
17	اهتم بتوجيهات المدرب في التدريب و المنافسة من اجل الفوز			

ت	الفقرات	تتطبق علي دائما	تتطبق علي كثيرا	تتطبق علي قليلا	لا تتطبق علي ابدا
18	اعمل على ايجاد حل عندما تواجهني صعوبات غير متوقعة اثناء التدريب والمنافسة				
19	اجد متعة في التدريب على المهام الصعبة				
20	استبعد من تفكيري الهزيمة او الفشل في المنافسة				
21	اتحدى المتنافسين الذين يتميزون بالمستوى العالي				
22	انتافس بحماس في حالة وجود تحدي من قبل منافس اخر في لعبتي				
23	اندفع للاداء الجيد في المنافسة				
24	ابذل جهود كبيرة عندما تواجهني صعوبات اثناء التدريب او المنافسة				
25	لدي الرغبة في تحسين ادائي عندما اتعرض الى خسارة في المنافسات				
26	استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق في المستوى بيني وبين الخصم				
27	التدريب الجدي المستمر يمكنني من التغلب على الفشل في المنافسات				

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

28	استطيع ان اتدرب بجهد بدنية عالي لفترات طويلة
29	اودي المهمات المطلوبة مني في التدريب او المنافسة بهمة و نشاط
30	اعتمد على نفسي في حل الصعوبات التي تواجهني في التدريب او المنافسة
31	احب القرارات التي تعطيني حولا سريعة في المنافسات
32	انظم قدراتي البدنية بما يتناسب وكل مرحلة من مراحل السباق
33	افكر بخطة التدريب قبل البدء بالتدريب عليها

### 4.3 الاختبارات الوظيفية

#### 1- اختبار قياس معدل النبض<sup>(1)</sup>

وحدة القياس : ضربة / الدقيقة

اداة الاختبار : جهاز طبي الكتروني لقياس معدل ضربات القلب

طريقة القياس : سيتلقى المتميز لمدة (10-15) دقيقة ، وبعدها يتم ربط الجهاز على معصم الذراع الايسر و يضغط على زر التشغيل

التسجيل : يتم تسجيل القراءة الظاهرة على شاشة الجهاز

#### 2- اختبار ضغط الدم الانبساطي و الانقباضي<sup>(2)</sup>

يجلس المختبر و يضع يده بوضع مريح ثم توضع الوسادة حول منطقة العضد وفوق منطقة مفصل المرفق مباشرة و بعدها تنفخ الوسادة لحين انقطاع مرور الدم في الشريان العضدي ، ثم بعد ذلك نبدأ بالقياس و برفع الضغط داخل الكيس بواسطة الضاغطة حتى يصل الى (170-180) ملم زئبق في حالة الراحة ثم نبدأ باخراج الهواء وتقليل الضغط ببطء بمعدل (2-3) ملم زئبق كل ثانية و مع اول

<sup>1</sup> كاظم جابر امير : الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، 1999 ، ص 132 .

<sup>2</sup> Memmler R.L. wood L.D ; Blood . pressure in Book structure and function of the hunan body , J.B.lippincott company , U.S.A ,1987 , p157

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ.م سمر خالد ناظم أ.م يحيى مصطفى صفاء أ.د ابتهاج رفعت حسين

سماع للصوت يسجل و يسمى بالضغط الانقباضي ثم يستمر بتفريغ الهواء بصورة  
تدرجية حتى ينتهي الصوت فيسمى بالضغط الانبساطي .

3- قياس الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين  $VO_2 \max$

يتم تقدير كمية استهلاك الاوكسجين بالاعتماد على الوقت الذي يستغرقه  
الرياضي في الاختبار على جهاز السير المتحرك على وقف نظام بروس للقياس و  
بأستخدام المعادلة الاتية و التي تعتمد على الفترة الزمنية التي يستغرقها الرياضي  
في انهاء الاختبار و هي كالآتي<sup>(1)</sup>

الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين =  $6.70 - 282$  (الجنس) +  $0.056$

(الوقت بالثواني) نقوم بالتعويض عن كلمة الجنس بالرقم (1) للذكر و الرقم (2)  
للانثى ومن ثم ضربه بالرقم الثابت في المعادلة .

**3-5 التجربة الاستطلاعية**

قام الباحثون باجراء التجربة الاستطلاعية في يوم - المصادف - و الهدف  
منها التعرف على الصعوبات و المعوقات التي يمكن ان تواجه عينة البحث عند  
اداء التجربة الرئيسية و تدريب فريق العمل على توزيع الاستمارة الخاصة بالجانب  
النفسي لقوة التحمل النفسي و توضيح عملية الاجابة على الفقرات .

**3-6 اجراءات التجربة الرئيسية**

تم جمع العينة في يوم السبت المصادف  $9/2$  في الساعه الرابعة عصرا قام  
الباحثون بتوزيع مقياس قوة التحمل النفسي ومن ثم تمت الفحوصات للمتغيرات  
الوظيفية

تم الاختبار قبل البدء بالوحدة التدريبية لفترة الاعداد الخاص و كان ذلك  
الاختبار القبلي و بعد مدة اقصاها (8 اسابيع) تم اعادة الاختبار للعينة و كان ذلك  
الاختبار البعدي ، ومن ثم تم توزيع الاستمارة الخاصة بمقياس قوة التحمل النفسي .

<sup>1</sup> كاظم جابر امير : مصدر سبق ذكره

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

### 7.3 الوسائل الاحصائية

قام الباحثون باستخدام نظام SPSS في استخراج النتائج الاحصائية .

#### الباب الرابع

#### 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يبين الجدول رقم (1) قيمة الاوساط الحسابية و الانحراف المعياري للاختبار

القبلي و البعدي لقوة التحمل في فترة الاعداد الخاص

#### جدول رقم (1)

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية
قبلي	1.94	1.44	2.21	2.12
بعدي	2.03	1.34		

بمستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (16)

تبين من خلال عرض النتائج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي ويعزوا الباحثون السبب في تلك النتائج الى تحقيق الهدف الاساسي لفترة الاعداد الخاص تبعا لاختلاف اهداف الوحدة التدريبية والتي تكون مرتبطة برفع مستوى الاعداد البدني و النفسي<sup>(1)</sup> .

فضلا عن استخدام الاسس العلمية في تشكيل الوحدات التدريبية و استخدام التدرج في زيادة الاحمال عن طريق زيادة الشد بصورة تدريجية حيث استخدمت شد و تكرارات و فترات راحة بشكل صحيح<sup>(2)</sup> .

جدول رقم (2) قيمة الاوساط الحسابية و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و

البعدي لمتغير النبض

<sup>11</sup> طارق حسن رزوقي و ساطع اسماعيل ، توازن التدريب ، بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2008 ، ص 21  
<sup>2</sup> محمد توفيق ، كرة اليد (تعليم ، تدريب ، تكنيك) ، الكويت ، دار السلام ، 1994 ، ص 451

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

جدول رقم (2)

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية
قبلي	75.4	2.47	2.62	2.12
بعدي	67.2	1.80		

قيمة T الجدولة بمستوى دلالة 0.05 و درجة حرية (16) هي 2.12  
يبين الجدول رقم (2) ان نتائج الاختبار جيدة لصالح الاختبار البعدي و يعزو  
الباحثون ذلك الى ان (متغير النبض عند الرياضيين يدل على الوظيفة الجيدة للقلب  
و الجهاز الدوري نتيجة لممارسة الرياضة حيث ان معدل النبض للرياضيين  
المتقدمين (50-59) و ان معدل النبض للرياضيين قيد الدراسة ما بين (67-75)  
ض/ د و هذا يؤكد كون الرياضيين في المستوى المتقدم<sup>(1)</sup> .

جدول رقم (3) قيمة الاوساط الحسابية و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و  
البعدي لمتغير الضغط

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية
قبلي	1.95	1.12	2.86	2.12
بعدي	1.58	1.15		

<sup>1</sup> لؤي سامي حقت : رسالة ماجستير ، دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الوظيفية للقلب لدى لاعبي كرة السلة ، جامعة ديالى ، 2005 ، ص 79 .

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ.م سمر خالد ناظم أ.م يحيى مصطفى صفاء أ.د ابتهاج رفعت حسين

قيمة T الجدولة بمستوى دلالة 0.05 و درجة حرية (16) هي 2.12  
اظهرت النتائج لمتغير الضغط وجود وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ولكن بنسب متباينة و هذا يعزوه الباحثون الى التكيف الداخلي لاجهزة الجسم بالنسبة للرياضيين كونهم لاعبين منتخبات متقدمة اي لهم نظام للتدريب الخاص ، اذ كانت المعدلات متقاربة و هذا ما اكده كاظم جابر ( اذ ان اعلى ضغط ممكن قياسه هو الضغط الانقباضي و يبلغ في الحالة الطبيعية (120 ملم / ز) او اعلى بقليل عند الشخص الصحي)<sup>(1)</sup>

جدول رقم (4) قيمة الاوساط الحسابية و الانحراف المعياري للاختبار القبلي و

البعدي لمتغير VO<sub>2</sub> max

جدول رقم (4)

الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية
قبلي	4.93	0.53	3.17	2.12
بعدي	5.63	0.41		

قيمة T الجدولة بمستوى دلالة 0.05 و درجة حرية (16) هي 2.12  
يعزو الباحثون السبب في الدلالة المعنوية لاختبار VO<sub>2</sub>max ولصالح الاختبار البعدي على المنهجية العلمية المدروسة في وضع البرنامج التدريبي على اسس علمية صحيحة من حيث امكانية تكيف الجهاز الدوري التنفسي و امكانية العمل بشكل صحيح فضلا عن ان متغير الضغط و النبض كانتا في افضل حال و هذا يعطي انطباعا ايجابيا بان هناك علاقة طردية بين تكيف مستوى الاجهزة

<sup>1</sup> كاظم جابر امير ، الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، 1999 ، ص 261 .

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

الداخلية للجسم و هذا ما اكده (علاوي و ابو العلا) (ان الحد الاقصى لاستهلاك  
الايوكسجين يعد مؤشر لكثير من الوظائف الفسيولوجية)<sup>(1)</sup> .

جدول رقم (5) يبين مراحل الارتباط بيرسون للاختبارات قيد الدراسة

جدول رقم (5)

الأختبار	معامل الارتباط	الدلالة
قيمة معامل الارتباط بمستوى الاعداد الخاص و قوة التحمل النفسي تبعا لمتغير النبض	0.57	معنوي
قيمة معامل الارتباط لمستوى الاعداد الخاص و قوة التحمل النفسي تبعا لمتغير الضغط	0.70	معنوي
قيمة معامل الارتباط لمستوى الاعداد الخاص و قوة التحمل النفسي تبعا لمتغير VO <sub>2</sub> max	0.78	معنوي

يبين الجدول رقم (5) ان معامل الارتباط بيرسون 0.5 ← الى اعلى من ذلك يكون  
معنوي

<sup>1</sup> ابو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد حسين علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984 ، ص 289 .

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ. م سمر خالد ناظم أ. م يحيى مصطفى صفاء أ. د ابتهاج رفعت حسين

## الباب الخامس

الأستنتاجات و التوصيات

### 1.5 الأستنتاجات

- 1- هناك نتائج ايجابية لصالح الاختبار البعدي في قوة التحمل النفسي في فترة الاعداد الخاص
- 2- كانت نتائج الاختبار الوظيفي لمتغير النبض لصالح الاختبار البعدي .
- 3- كانت نتائج الاختبار الوظيفي لمتغير الضغط لصالح الاختبار البعدي .
- 4- كان مؤشر الـ  $VO_2 \max$  للاعبين ايجابيا .
- 5- هناك ارتباط معنوي لمستوى الاعداد الخاص و قوة التحمل النفسي تبعا لمتغير النبض .
- 6- هناك ارتباط معنوي لمستوى الاعداد الخاص و قوة التحمل النفسي تبعا لمتغير الضغط .
- 7- هناك ارتباط معنوي لمستوى الاعداد الخاص و قوة التحمل النفسي تبعا لمتغير  $VO_2 \max$

### 2.5 التوصيات

- 1- التأكيد على المدربين بجعل اسلوب التدريب النفسي مرافق للتدريب البدني و تقييم ذلك الاسلوب .
- 2- التأكيد على المدربين بأجراء فحوصات طبية دورية للاعبين .
- 3- اجراء دراسات مشابهه على فعاليات رياضية اخرى .
- 4- اجراء اختبارات هرمونية على لاعبين الكيوكوشنكاي .

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ.م سمر خالد ناظم أ.م يحيى مصطفى صفاء أ.د ابتهاج رفعت حسين

المصادر  
المصادر العربية

- 1- ايهم المدرس : كاتب سوري ، انترنت ، صفحة المقالات .
- 2- علي اسماعيل عبد الرحمن : الضغوط النفسية ، دار اليقين للنشر ، ط 2 ،  
مصر 2012 .
- 3- محمد سمير ، سعد الدين : علم وظائف الاعضاء و الجهد البدني ، ط 3 ،  
القاهرة
- 4- محمد نصر الدين ، رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة  
، مركز الكتاب للنشر ، 1988 .
- 5- ابو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط 1 ، القاهرة ، 1982 .
- 6- هزاع محمد الهزاع : التحكم الحراري و تعويض السوائل اثناء الجهد البدني في  
الجو الحار ، مطابع دار الهلال ، الرياض ، 1992 .
- 7- كامل عبود : بناء مقياس لقوة التحمل النفسي لدى لاعبي الدرجة الاولى لبعض  
الالعاب الفردية في العراق ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد  
، 2004 .
- 8- كاظم جابر امير : الاختبارات و القياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ،  
الكويت ، 1999 .
- 9- طارق حسن رزوقي و ساطع اسماعيل ، توازن التدريب ، بغداد ، المكتبة  
الوطنية ، 2008 .
- 10- محمد توفيق، كرة اليد (تعليم ، تدريب ، تكنيك) ، الكويت ، دار السلام ،  
1994 .

مستوى الاعداد الخاص وعلاقته في قوة التحمل النفسي و أستجابة بعض  
المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكيوكو شنكاي  
أ.م سمر خالد ناظم أ.م يحيى مصطفى صفاء أ.د ابتهاج رفعت حسين

---

---

11- لؤي سامي حقت : رسالة ماجستير ، دراسة مقارنة في بعض المتغيرات الوظيفية للقلب لدى لاعبي كرة السلة ، جامعة ديالى ، 2005 .

12- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد حسن علاوي : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984 .  
المصادر الأجنبية

1- Straus , R.H sport medicine and physiology , W.B sardersco , 1979 .

2- Memmler R.L.wood L.D ; Blood . pressure in Book struchure and function of the hunan body , J.B.lippincott company , U.S.A ,1987 .