



## تأثير البلاسيبو في نتائج بعض الاختبارات البدنية والحركية للاعبين المبارزة وفقا للعمر الزمني

### The Effect of Placebo on Physical and Motor Test Results in Fencing Players According to Chronological Age

م.د. فرح خالد عبدالله سلوم

Farah Khalid Abdullah

[farah.k.abdullah@aliraqia.edu](mailto:farah.k.abdullah@aliraqia.edu)

كلية الطب الجامعة العراقية

#### المخلص

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير البلاسيبو (الدواء الوهمي) في نتائج بعض اختبارات البدنية والحركية للاعبين المبارزة باعمار (12-14) عام، والتعرف على تأثير البلاسيبو (الدواء الوهمي) في نتائج بعض اختبارات البدنية والحركية للاعبين المبارزة باعمار (15-17) عام، وافترضت الدراسة وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البدنية والحركية قبل تناول البلاسيبو وبعد تناوله للاعبين المبارزة باعمار (12-14) عام، ووجود فروق معنوية في نتائج الاختبارات البدنية والحركية قبل تناول البلاسيبو وبعد تناوله للاعبين المبارزة باعمار (15-17) عام، واستعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ذوات الاختبار البعدي والقبلي، واشتملت عينة البحث مجموعة من لاعبي المبارزة البالغ عددهم (12) لاعبا بواقع (6) بوسط حسابي للأعمار يبلغ (13.66) سنة اما المجموعة الثانية فقد بلغ عددها (6) بوسط حسابي للأعمار يبلغ (15.66) سنة، وبعد اجراء الاختبارات ما قبل تناول العقار الوهمي البلاسيبو وبعد تناوله، أظهرت النتائج تأثيرات إيجابية على المجموعة التجريبية ذات العمر الأصغر والخبرة التدريبية الأقل، ولم تتأثر المجموعة التجريبية الثانية ذات العمر التدريبي الأكبر والخبرة التدريبية الأكبر، واوصت الباحثة بمراعاة العامل النفسي في تدريب الناشئين، اذ يمكن استثمار تأثير البلاسيبو لتعزيز الثقة وتحفيز الأداء، كما اوصت الباحثة باعتماد البلاسيبو في حالات خاصة جدا وقيل السباقات المهمة لكي لا يفقد أهميته اذ يعد استخدام البلاسيبو نوعا من العمل الاضطرابي ولا يمكن اعتباره علاجا سحريا لجميع الحالات.

الكلمات المفتاحية: مبارزة، بلاسيبو، قدرات بدنية، قدرات حركية

#### ABSTRACT

This study investigated the placebo effect on physical and motor performance tests in young fencers across different age groups. Using an experimental pretest-posttest design with two groups (total N=12, 6 per group), the research compared outcomes between younger fencers (mean

age 13.66 years) and older fencers (mean age 15.66 years). Results revealed significant performance improvements following placebo administration in the younger, less experienced group across multiple tests including speed endurance, lunge accuracy, and balance measures. In contrast, the older, more experienced group showed no statistically significant placebo effects. These findings suggest that placebo responsiveness in fencing performance may decrease with athlete age and training experience. The study recommends strategic incorporation of placebo techniques in youth fencing training to enhance psychological readiness and performance, while cautioning against overuse to maintain effect potency. Placebo interventions appear most effective when selectively employed before major competitions rather than as routine training tools. These results contribute to understanding age-related differences in psychological performance enhancement within combat sports.

**Keywords:** Fencing, Placebo, Physical abilities, Motor skills, Athletic performance, Sports psychology, Adolescent athletes

## الفصل الأول:

### 1-1 مقدمة البحث وأهميته.

تشكل الاختبارات الرياضية أداة محورية في تقييم الأداء الرياضي، إذ تستعمل كمعيار أساسي لانتقاء اللاعبين، وبناء الفرق الرياضية، وتصميم المناهج التدريبية. وفي إطار السعي الدؤوب من قبل المختصين في المجال الرياضي لتحسين هذه الاختبارات، تبرز الحاجة إلى فهم العوامل الخارجية التي قد تؤثر في نتائجها، ومن أبرز هذه العوامل ما يُعرف بـ"تأثير البلاسيبو" (Placebo effect). ويعرف البلاسيبو على أنه مادة غير فعالة تقدم بشكل يُحاكي العقاقير الحقيقية، دون أن تحتوي على أي مواد ذات تأثير علاجي (Bonetti & Hopkins, 2009).

يعود أصل مصطلح "البلاسيبو" إلى القرن الرابع عشر الميلادي، إذ ظهر في الكتب الدينية المترجمة إلى اللاتينية بمعنى "المشي"، ثم تطور لاحقاً ليحمل معنى "الإرضاء". وفي السياق الطبي، تُشير الأدبيات إلى أن أول استخدام للمصطلح كان في محاضرات الطبيب البريطاني وليام كولين عام 1772، بينما يُرجّح آخرون أن الفضل في ذلك يعود إلى الطبيب ألكسندر سارلاند من خلال كتابه "إحياء المبادئ الطبية القديمة" (Robert Jütte, 2013).

تتميز هذه الدراسة بمساهمتها في تعميق الفهم العلمي للعوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي، كما تقدم إطاراً منهجياً يمكن للمختصين في المجال الرياضي الاعتماد عليه لتحسين دقة الاختبارات الرياضية.

وتظهر أهمية البحث من الناحية النظرية في لقاء الضوء عن البلاسيو واستعمالاته في الرياضة إذ تشهد الأدبيات العلمية ندرة واضحة في الدراسات التي تستكشف تأثير ظاهرة البلاسيو على الأداء الرياضي في رياضة المبارزة تحديداً، وتحاول هذه الدراسة في محاولتها سد هذه الفجوة البحثية، أما من الناحية التطبيقية فإن أهمية هذا البحث تكمن في التعريف بالفائدة التي يمكن أن يجنيها المدرب من استعمال البلاسيو في بعض الحالات الصعبة التي يمر بها اللاعب. من خلال تحليل مدى تأثير هذا العامل في نتائج الاختبارات الرياضية.

#### 2-1 مشكلة البحث:

تشهد الأدبيات العلمية ندرة واضحة في الدراسات التي تستكشف تأثير ظاهرة البلاسيو على الأداء الرياضي في رياضة المبارزة تحديداً. وتكمن أهمية هذه الدراسة في محاولتها سد هذه الفجوة البحثية من خلال تحليل مدى تأثير هذا العامل النفسي في نتائج الاختبارات الرياضية.

تنبع مشكلة البحث من أن النظام التدريبي للرياضيين قد لا يكون كافياً في بعض الأحيان بسبب ظروف مختلفة، مثل الانقطاع التدريبي الناتج عن الإصابات أو الالتزامات الدراسية والمشكلات التنظيمية مع النادي أو المدرب، أو المشاركة في بطولات تفوق المستوى الحالي للرياضي، وهذه العوامل مجتمعة قد تؤدي إلى تأثيرات نفسية سلبية تنعكس على الحالة البدنية، والقدرات الحركية والمستوى الأداء العام، وفي محاولة البحث عن حلول لهذه الإشكالية، تتنوع أشكال الدعم المقدمة للرياضيين بين الدعم المادي والدعم الأسري والدعم التشجيعي والدعم النفسي

ويأتي الدعم النفسي في طليعة هذه الأشكال، حيث يركز على تعزيز الثقة بالنفس واستخدام أساليب التحفيز المختلفة واللجوء إلى بعض الوسائل غير التقليدية مثل البلاسيو (الدواء الوهمي) وفي هذا السياق، تسعى الدراسة الحالية إلى استقصاء فعالية استخدام البلاسيو كأداة لتحسين المؤشرات الرقمية للأداء والنتائج الكمية للاختبارات.

#### 3-1 هدف البحث:

- التعرف على تأثير البلاسيو (الدواء الوهمي) في نتائج بعض اختبارات البدنية والحركية للاعبين المبارزة باعمار (12-14) عام.
- التعرف على تأثير البلاسيو (الدواء الوهمي) في نتائج بعض اختبارات البدنية والحركية للاعبين المبارزة باعمار (15-17) عام.

#### 4-1 فرضا البحث:

- توجد فروق معنوية في نتائج الاختبارات البدنية والحركية قبل تناول البلاسيبو وبعد تناوله للاعبين المباراة باعمار (12-14) عام.
- توجد فروق معنوية في نتائج الاختبارات البدنية والحركية قبل تناول البلاسيبو وبعد تناوله للاعبين المباراة باعمار (15-17) عام.

#### 5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو المباراة للاعمار بين (12-17) سنة.
- 2-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2025/5/7) ولغاية (2025/6/7).
- 3-5-1 المجال المكاني: المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للمبارزة- وزارة الشباب والرياضة.

#### 6-1 التعريف بالمصطلحات.

- 1-6-1 البلاسيبو: ووفقا لويليام كولين، فان مصطلح البلاسيبو نوع الدواء الذي يعطى للمريض لإشباع رغبته في تناول العلاجات، ولكن كولين اكد على ان البلاسيبو غير فعال في علاج الأمراض الشديدة. (Kerr & Kaptchuk, 2008) .

الفصل الثاني: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 2-1 منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين ذوات الاختبار البعدي والقبلي، اذ ان طبيعة الدراسة فرضت على الباحثة الاعتماد على مجموعتين تجريبيتين.

#### 2-2 عينة البحث:

اشتملت عينة البحث مجموعة من لاعبي المباراة البالغ عددهم (6) لاعبين من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للمبارزة بوسط حسابي للأعمار يبلغ (13.66) سنة وبانحراف معياري مقداره (0.816)، ووسط حسابي للأطوال يبلغ (164.33) سم وانحراف معياري (4.27)، وبوسط حسابي للأعمار التدريبية (4.66) سنة وانحراف معياري (0.916). اما المجموعة الثانية فقد بلغ عددها (6) بوسط حسابي للأعمار يبلغ (15.66) سنة وبانحراف معياري مقداره (0.656)، ووسط حسابي للأطوال يبلغ (167.33) سم وانحراف معياري (3.33)، وبوسط حسابي للأعمار التدريبية (6.66) سنة وانحراف معياري (0.885).

### 3-2 أجهزة وأدوات البحث:

المصادر العربية والأجنبية، الشبكة العالمية (الانترنت)، ملعب مبارزة او ارض مستوية – شريط قياس-ساعة توقيت – شريط لاصق – أسلحة مبارزة – قفاز - شاخص يمثل الهدف القانوني لسلح الشيش، وجهاز مبارزة كهربائي، سلك توصيل يد شيش عدد (2)- منصة توازن.  
4-2 اختبارات البحث:

قامت الباحثة باختيار مجموعة من الاختبارات العامة والخاصة لتمثل المعيار الذي سوف تستند عليه في إيجاد تأثير البلاسيو، وهذه الاختبارات هي:

#### 1-4-2 الاختبار الأول: اختبار الأداء البدني – المهاري للأطراف السفلى (14) متر. (عبد الزهرة، 2022، صفحة 5).

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة والمعاكسة للأطراف السفلى من وضع الاستعداد (الانوكارد).  
الأدوات المستعملة: ملعب مبارزة او ارض مستوية – شريط قياس-ساعة توقيت – شريط لاصق – أسلحة مبارزة – قفاز - استمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقف اللاعب بوضع الاستعداد على خط البداية البالغ عرضه (5) سم بحيث تلامس سلاميات القدم الامامية لحافة الخط الخارجية، وعند سماع إشارة البدء تشغل ساعة توقيت، يقوم اللاعب بأداء حركة المرحجة بالرجل الامامية للأمام ومد مفصل الركبة يرافقها دفع الأرض بالرجل الخلفية كي تساعد على الوثب لابتعد مسافة افقية ممكنة ثم النزول بالقدمين معا وعلى الامشاط، وبعد قطع المسافة على اللاعب الثبات بوضع الاستعداد مع إيقاف ساعة التوقيت.  
التسجيل: يتم حساب الزمن المستغرق لقطع المسافة من خط البداية وحتى خط النهاية، ويعطى اللاعب ثلاث محاولات ويتم اختيار الأفضل، ويتم مقارنة النتيجة مع المعايير الاتية

المستوى ضعيف (5.88 – فاكثر) المستوى مقبول (4.82-5.82) المستوى متوسط (4.79- 4.41)،  
المستوى جيد (4.16-4.40) جيد جدا (4.15-4.40).

#### 2-4-2 الاختبار الثاني: اختبار تحمل السرعة الخاصة في رياضة المبارزة. (عباس و مهدي، 2006، صفحة 8).

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاصة.  
الادوات المستعملة: ملعب مبارزة، سلاح شيش قانوني، ساعة توقيت الكترونية، تجهيزات مبارزة كاملة.

طريقة الأداء: ويقف اللاعب في وضع الاستعداد بكامل تجهيزاته عند الخط النهائي للملعب وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتقدم العادي نحو نهاية الملعب الثانية وعند الوصول يقوم بالرجوع الى نقطة البداية بحركة التفهقر العادي، يكرر الأداء حتى انتهاء المدة المحددة (30) ثانية. التسجيل: يتم احتساب المسافة بالمتري، ويعطى اللاعب محاولة واحدة فقط.

#### 3-4-2 الاختبار الثالث: اختبار دقة التصويب بحركة الطعن: (زاهراو، 2025، صفحة 9)

هدف الاختبار: قياس دقة التصويب بحركة الطعن بالمبارزة. الادوات اللازمة: شاخص يمثل الهدف القانوني لسلاح الشيش، وجهاز مبارزة كهربائي، سلك توصيل يد شيش عدد (2).

وصف الاداء: يقف المختبر في وضع الاستعداد امام الشاخص بعد ربط التجهيزات كاملة وتوضع علامات على الارض لتحديد موضع القدمين في وضع الاستعداد بحيث يستطيع المختبر لمس الشاخص بذبابة السلاح بحركة الطعن، فيقوم المختبر بإعطاء الإشارة بالطعن في مكان محدد، على ان لا يتأخر المختبر بالاستجابة، ويعطى اللاعب (10) محاولات. التسجيل: يتم تسجيل المحاولات الناجحة فقط والتي يتم تحديدها من خلال تطابق الایعاز (يكون من قبل المحكم الذي يطلب الطعن على رقم معين) مع المكان الذي تم فيه الحصول على اللمس.

#### 4-4-2 الاختبار الرابع: اختبار الوثب العريض من الثبات. (Baydemir, 2024, p. 6)

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين. الأدوات اللازمة: مساحة مناسبة خالية من العوائق، شريط قياس يثبت على الأرض. طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بمرجحة الرجلين والقفز الى الامام بكلتا الرجلين لأبعد مسافة ممكنة.

طريقة التسجيل: تسجل المسافة من خط البداية وحتى اخر جزء يلمس الأرض.

#### 5-4-2 اختبار فلامينغو الوقوف على قدم واحدة للاتزان Flamingo Balance Test:

(Nathaniel J. Kapsal, Theresa Dicke, & Alexandre J.S. Morin, 2018, p. 8)

الأدوات اللازمة: منصة بطول 30 سم وارتفاع 4 سم وبعرض 3 سم، ساعة توقيت. وصف الاختبار: اختبار الوقوف على قدم واحدة فوق عارضة بطول 30 سم تكون صلبة، ارتفاعها 5 سم وعرضها 5 سم ، تستخدم ساعة إيقاف لقياس الزمن. التسجيل: تسجل عدد الأخطاء خلال دقيقة واحدة أي اختلال التوازن والنزول عن المنصة، وكلما كانت الأخطاء اقل كانت النتيجة افضل.



شكل (3)

اختبار الوقوف على قدم واحدة للاتزان "فلامينغو"

5-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-5-2 اعداد العقار الوهمي:

لغرض اجراء التجربة الرئيسية قامت الباحثة باعداد العقار الوهمي اذ استخدمت الباحثة مجموعة من المواد لصناعة العقار الوهمي اذ تكون العقار من خليط من مشروب الطاقة مع قليل من الحليب مع اضافة العسل ومطحون الحبة السوداء، وبذلك اصبح طعم العقار يشبه طعم الدواء، ولا يستطيع احد تمييز المواد الداخلة فيه. وقد وضع العقار الوهمي في علبة دواء من شركة سامراء لصناعة الادوية.

2-4-2 الاختبار القبلي:

قامت الباحثة باجراء الاختبار القبلي لعينة البحث وفقا للعمر ولكل مجموعة يوم خاص بها وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم الجمعة والسبت 23 – 24 /5/2025، وتم تسجيل النتائج في استمارات التسجيل.

3-4-2 تناول الدواء الوهمي:

قد قامت الباحثة باللقاء مع اللاعبين من عينة البحث كل على حده وبالاتفاق مع المدرب وعرضت عليهم فكرة تناول العقار المعد اذ تناول اللقاء ما يلي:

ان هذا العقار من الممكن ان يرفع من المستوى البدني للاعبين وهو لا يمثل عقارا ممنوعا اذ تم فحصه من دائرة الطب الرياضي وظهرت النتائج عدم احتوانه على منشطات ممنوعة دوليا وتظهر نتائجه بعد اسبوع واحد من تناوله"

## 4-4-2 الاختبار البعدي:

بعد اطمئنان اللاعبين الى القيام بالمشاركة في التجربة قامت الباحثة باجراء الاختبارات البعدية في يومي الجمعة السبت 30-31/5/2025، وتم تسجيل نتائج الاختبارات في استمارات التسجيل.

5-2 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار الفروق T-test للعينة المرتبطة.

## الفصل الثالث:

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## 3-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الأولى.

## جدول (1)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الأولى

الاختبار		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
ع	س	ع	س	ع	س
الأداء البدني المهاري للأطراف السفلى (14) متر	4.407	0.375	4.282	0.229	4.579
اختبار تحمل السرعة الخاصة في رياضة المبارزة	6.167	1.472	6.500	1.049	0.049
اختبار دقة التصويب بحركة الطعن	4.833	0.983	4.167	0.753	0.049
اختبار الوثب العريض من الثبات	4.833	0.983	4.167	0.753	0.049
اختبار فلامينغو الوقوف على قدم واحدة للاتزان	4.833	0.983	4.167	0.753	0.049

## 3-2 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية الثانية.

## جدول (2)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث الثانية

الاختبار		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
ع	س	ع	س	ع	س
الأداء البدني المهاري للأطراف السفلى (14) متر	4.783	0.158	2.810	1.642	2.280
اختبار تحمل السرعة الخاصة في رياضة المبارزة	4.833	0.983	6.333	0.816	0.107
اختبار دقة التصويب بحركة الطعن	4.833	0.983	6.333	0.816	0.107
اختبار الوثب العريض من الثبات	4.833	0.983	6.333	0.816	0.107
اختبار فلامينغو الوقوف على قدم واحدة للاتزان	4.833	0.983	6.333	0.816	0.107

## 3-3 عرض نتائج اختبار الفروق T-test بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى.

## جدول (1)

نتائج اختبار الفروق T-test بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى.

الاختبار	ف	ف هـ	قيمة t	قيمة Sig.	الدلالة
الأداء البدني المهاري للأطراف السفلى (14) متر	1.973	0.657	3.003	0.030	معنوي
اختبار تحمل السرعة الخاصة في رياضة المبارزة	5.333	1.229	4.339	0.007	معنوي
اختبار دقة التصويب بحركة الطعن	1.500	0.342	4.392	0.007	معنوي
اختبار الوثب العريض من الثبات	0.048	0.010	4.768	0.005	معنوي
اختبار فلامينغو الوقوف على قدم واحدة للاتزان	1.000	0.365	2.739	0.041	معنوي



## 4-3 عرض نتائج اختبار الفروق T-test بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية.

## جدول (1)

نتائج اختبار الفروق T-test بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية.

الاختبار	ف	ف هـ	قيمة t	قيمة Sig.	الدلالة
الأداء البدني المهاري للأطراف السفلى (14) متر	0.125	0.077	1.621	0.166	عشوائي
اختبار تحمل السرعة الخاصة في رياضة المبارزة	19.992	15.975	1.251	0.266	عشوائي
اختبار دقة التصويب بحركة الطعن	0.333	0.494	0.674	0.530	عشوائي
اختبار الوثب العريض من الثبات	0.070	0.030	2.316	0.068	عشوائي
اختبار فلامينغو الوقوف على قدم واحدة للاتزان	0.667	0.615	1.085	0.328	عشوائي

## مناقشة النتائج

لغرض اثبات فرضية البحث الأولى استعملت الباحثة الحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج الفروق الإحصائية بين نتائج الاختبارات ما قبل تناول العقار ونتائج نفس الاختبارات بعد تناوله، وظهرت نتائج المجموعة التجريبية الأولى (متوسط العمر 13.66 سنة) إذ كانت قيمة المعنوية Sig. كانت أقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (5)، مما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، أما المجموعة الثانية (متوسط العمر 15.66 سنة، خبرة 6.66 سنة): فقد كانت جميع القيم كانت أكبر من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (5)، لذلك قامت الباحثة برفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية التي تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وتعود الباحثة ظهور الفروق المعنوية في نتائج المجموعة الأولى (13.66 سنة، خبرة 4.66 سنة)، إلى أن هذه المجموعة تمتلك قدرات أكبر من القدرات التي تظهرها هذه المجموعة في الاختبارات أو الإنجاز في المباراة، إذ أن البلاسيبو أظهر القدرات الكامنة لدى أفراد هذه المجموعة من خلال إضافة عامل جديد أسهم في استخراج مكنونات أفراد هذه المجموعة، ويشير كل من (Benedetti, Lanotte, Lopiano, & Colloca, 2007) إلى أن الرياضيين الأصغر سناً أكثر تأثراً بالبلاسيبو بسبب قلة الخبرة، وامتلاكهم مرونة عصبية أعلى، مما يسهل تكيفهم مع التوقعات. كما تتفق هذه النتائج مع نتائج (Marcora, Staiano, & Manning, 2009) والتي أشارت إلى أن التحسن في نتائج الاختبارات البدنية يمكن تفسيره عبر نظرية تعديل الجهد المُدرَك إذ يقلل البلاسيبو الشعور بالإجهاد.

ومن ناحية أخرى تعزو الباحثة نتائج المجموعة الثانية (15.66 سنة، خبرة 6.66 سنة)، إلى أن تأثير البلاسيبو في الأداء البدني والمهاري للمبارزة يعتمد بشكل كبير على العمر الزمني والخبرة التدريبية، مع تأثير أقوى لدى اللاعبين الأصغر سناً والأقل خبرة. يمكن استخدام هذه النتائج لتحسين برامج التدريب النفسي والبدني في رياضة المبارزة. وتشير الباحثة هنا إلى أن التدريب الرياضي والتمرينات الرياضية وتقاسم الشد والحجم التي تعتمد الاسس العلمية، هو العامل الأساس الذي يعمل على تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية والخطئية، ولا يتحقق ذلك إلا عن طريق التكامل في

تطوير تلك الجوانب للوصول باللاعب الى اعلى المستويات الرياضية، وتتوافق هذه النتائج مع دراسة (Foad, Beedie, & Coleman, 2008) التي أظهرت أن الرياضيين ذوي الخبرة العالية أقل تأثراً بالبلاسيبو أو الدواء الوهمي بسبب اعتمادهم على التغذية الراجعة الذاتية (Self-monitoring) بدلاً من المؤثرات الخارجية، مع تطور آليات التحكم في الأداء لديهم، مما يقلل من تأثير العوامل الوهمية. وترى الباحثة أيضاً ان النتائج المتحققة في الاختبارات ما قبل تناول البلاسيبو ما هي الا نتائج العملية التدريبية اما النتائج المتحققة ما بعد تناول العقار فيظهر فيها تأثير البلاسيبو، اذ تظهر النتائج ان تأثير البلاسيبو يقتصر على افراد المجموعة التجريبية الأولى ذات الاعمار الأصغر، اذ ترى الباحثة ان استخدام البلاسيبو تعطي استجابات ذات فائدة في جسم الانسان، ويتفق ذلك مع (Cai & He, 2019) الذي أشار الى تأثير البلاسيبو يظهر على بعض الفئات اكثر من غيرها.

#### الفصل الرابع:

##### 4- الاستنتاجات والتوصيات.

##### 1-1 الاستنتاجات

1. تتأثر نتائج الاختبارات لدى الافراد ذوو العمر الأصغر والخبرة التدريبية الأقل، إيجابياً عند تناول البلاسيبو.
2. ينعدم تأثير البلاسيبو على نتائج اختبارات الافراد ذوو العمر التدريبي الأكبر والخبرة التدريبية الأكبر.
3. ان التطور قد يعكس زيادة في القوة الانفجارية بسبب تحفيز البلاسيبو للجهاز العصبي.

##### 2-4 التوصيات

- إجراء مزيد من الدراسات على عينات أكبر ومجموعات عمرية متنوعة لفهم آليات تأثير البلاسيبو في الرياضات المختلفة.
- التأكيد على مراعاة العامل النفسي في تدريب الناشئين، اذ يمكن استثمار تأثير البلاسيبو لتعزيز الثقة وتحفيز الأداء.
- يمكن اعتماد البلاسيبو في حالات خاصة جداً وقبل السباقات المهمة لكي لا يفقد أهميته اذ يعد استخدام البلاسيبو نوعاً من العمل الاضطراري ولا يمكن اعتباره علاجاً سحرياً لجميع الحالات.
- على مستخدم البلاسيبو استخدام مبدأ السرية في التعامل مع الموضوع لان اي المعرفة المسبقة بها تؤدي الى انعدام تأثيرها بالمرّة.

## المصادر العربية والأجنبية

1. عبد الكريم فاضل عباس، و عبد الهادي حميد مهدي. (2006). تصميم اختبار لقياس مطاولة السرعة الخاصة في المباراة لطلاب كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى. مجلة الفتح، 25.
2. عبد الهادي حميد التميمي. (2004). تصميم اختبار لقياس الرشاقة في رياضة المبارزة. مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى، 4(5).
3. مصطفى جاسب عبد الزهرة. (2022). تصميم وتقنين اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة للأداء (البدني - المهاري) لعضلات الأطراف السفلى للاعبين المبارزة. مجلة واسط للعلوم الانسانية، 16(1). doi:https://doi.org/10.31185/Vol16.Iss45.202
4. هند صدام زهراو. (2025). تأثير تمرينات التصور العقلي الداخلي في دقة التصويب بالمبارزة لسلاح الشيش. مجلة واسط للعلوم الرياضية، 23(1)، 774-758.
5. Baydemir, İ. Ü. (2024). Examining the relationship between balance, flexibility and power in fences. journal "Arrancada", 24.(47)
6. Benedetti, F., Lanotte, M., Lopiano, L., & Colloca, L. (2007). When words are painful: unraveling the mechanisms of the nocebo effect. Neuroscience, 147(2), 260-271. doi:https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2007.02.020
7. Bonetti, D., & Hopkins, W. (2009). Sea-level exercise performance following adaptation to hypoxia: a meta-analysis. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 39(2), 107-127. doi:https://doi.org/10.2165/00007256-200939020-00002
8. Cai, L., & He, L. (2019). Placebo effects and the molecular biological components involved. General psychiatry, 32(5). doi:https://doi.org/10.1136/gpsych-2019-100089
9. Foad, A., Beedie, C., & Coleman, D. (2008). Pharmacological and psychological effects of caffeine ingestion in 40-km cycling performance. Medicine and science in sports and exercise, 40(1), 158-165. doi:https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181593e02
10. Kerr, C. M., & Kaptchuk, T. (2008). William Cullen and a missing. Journal of Soc Med(101), 89-92.
11. Marcora, S., Staiano, W., & Manning, V. (2009). Mental fatigue impairs physical performance in humans. Journal of applied physiology. Bethesda, Md., 106(3), https://doi.org/10.1152/jappphysiol.91324.2008.
12. Nathaniel J. Kapsal, Theresa Dicke, & Alexandre J.S. Morin. (2018). Effects of Physical Activity on the Physical and Psychosocial Health of Youth With Intellectual Disabilities: A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of Physical Activity and Health, 16(12), 1187-1195.
13. Robert Jütte. (2013). The early history of the placebo,. Complementary Therapies in Medicine, 21(2), 94-97. doi:https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.06.002.