

تأثير تمارين بدنية ونفسية في بعض القدرات البدنية الخاصة وإدارة الضغوط  
النفسية في رفعت الخطف عند رافعي الأثقال

أ.م.د. عادل مجيد خزعل

أ.د. عبد الكاظم جليل حسان

م.م. محمد جاسم فاضل

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

**الملخص العربي:**

شمل المقدمة وبيانا لطبيعة المشكلة وأهميتها وتركزت حول تأثير تمارين بدنية ونفسية في بعض القدرات البدنية الخاصة وإدارة الضغوط النفسية في رفعت الخطف عند رافعي الأثقال ومن خلال دراسة هذا البحث في محاوله تأثير هذه التمارين بشكل ايجابي عند رافعي الأثقال من خلال إعداد تمارين مقترحة وتهدف الدراسة إلى وضع تمارين بدنية ونفسية في محاوله رفع مستوى رفعة الخطف عند رافعي عينة البحث كما تهدف الدراسة إلى التعرف على بعض القدرات البدنية الخاصة عند عينة البحث .

**الاستنتاجات وأهمها :**

١. التمارين المستخدمة كان لها الأثر الايجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة لرافعي الأثقال.
٢. إن التمارين المستخدمة من قبل الباحثون ( إدارة الضغوط النفسية ) قد ساهمت بشكل ايجابي وواضح في تطوير مستوى الانجاز عند رافعي الأثقال للمجموعة التجريبية .

**إما التوصيات فاهمها :**

١. ضرورة التأكيد على المناهج التدريبية ذات الأسس العلمية المعتمدة على جانب البحث العلمي.
٢. اعتماد التمارين النفسية التي استخدمها الباحثون تزيد من الانجاز للارتقاء بمستوى لاعب رفع الأثقال .

# **The impact of Psychological and physical exercises in some special physical capacity and management of psychological pressures in the direct lift of weight lifters**

## **Researchers**

**M. Mohammed Jassim Fadhel Ass. Prof.r Dr. Adel Majid Khaz'al. Prof. Dr. Abdul Kadhim Jalil Hassan**

Included introduction and a statement of the nature of the problem and its importance and focused on the impact of psychological and physical exercises in some The impact of Psychological and physical exercises in some special physical capacity and management of psychological pressures in direct lift of weight lifters , and through the study of this research in an attempt to influence these exercises in a positive way of weight lifters, through the preparation of proposed exercises , the study aims to develop psychological and physical exercises trying to raise the level of the snatch of weight lifters sample research ,the study also aims to identify some special physical abilities.

### **Included the most important conclusions:**

1. Exercises used have had a positive impact in the development of physical abilities of weight lifters.

2. The exercises used by researchers (management of psychological pressures) have contributed in a positive and clear in the development of the level of achievement of weight lifters.

for the experimental group.

### **The most important recommendations**

1. The need to emphasize the training curriculum based on scientific bases by scientific research.

2. Depending on psychological exercises used by researchers increase achievement to upgrade The level of player of lifting weights.

## **١ - التعريف بالبحث**

### **١-١ المقدمة وأهمية البحث**

شهدت المجتمعات في هذه المرحلة نهضة علمية واسعة النطاق وفي مختلف مجالات الحياة والمبينة على أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة لغرض بلوغ وتحقيق الانجازات والأهداف بما يخدم الإنسان والوصول إلى التطور المنشود في المجالات المختلفة.

وتعد التربية الرياضية إحدى هذه المجالات التي شملها التقدم إذ تعد رياضة رفع الإثقال واحدة من هذه الفعاليات التي حظيت بالتطور كونها تحتل مكانة جيدة بين الفعاليات والألعاب الرياضية وخاصة في دورات الألعاب الاولمبية لأنها تأخذ أكثر من ثلاثين وسام منوع فيها، ونتيجة لارتفاع إمكانات اللاعبين والسعي الجاد والمتواصل بين الدول في العملية التدريبية أدى إلى ارتفاع مستواها واتساع شعبيتها في جميع دول العالم.

ولكي نتمكن من مجارات التقدم الحاصل في اللعبة ركز الباحثون على جانب مهم (حسب رأي الباحث) الذي يسهم في رفع مستوى اللعبة واللاعبين والمتضمن الربط ما بين الجانب التدريبي والمنافسات والآثار النفسية المترتبة فيها من ناحية الخوف والتردد وتركيز الانتباه إثناء المنافسات فذلك استخدم الباحثون دراسة تأثير تمارين المنافسة على الخوف والتردد وتركيز الانتباه والانجاز وبعض القدرات البدنية المتخصصة لدى رافعي الإثقال في رفعة الخطف لأن أغلب ربايعنا يكون انجازه في التدريب اعلي من المنافسات ومن اجل إن تسير عملية اختيار منهج لتمرينات المنافسة فلا بد من الاستعانة بالتجارب الميدانية في تدريب رياضة رفع الإثقال من خلال اختيار المنهج والطريقة التي تتلائم مع الواقع والمستوى التدريبي للرياضيين لأنها تعتبر خير وسيلة يتم فيها التعرف على إمكانيات وقدرات العينة والتي تعتبر هي الأسلوب العلمي المضمون لتوفير الإمكانيات التي لديها الاستعدادات المناسبة للوصول إلى التفوق.

ولقد كانت وما تزال لفعالية رفع الإثقال متطلبات خاصة تميزها عن غيرها من الفعاليات ومنها القدرات البدنية والانجاز، وتعد القدرات البدنية من أهم متطلبات الأداء .

ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في التعريف على كيفية استخدام تمارين المنافسة وإزالة عامل الخوف والتردد وزيادة تركيز الانتباه لدى اللاعب والتي تحقق للانجاز الأفضل وكذلك تمكن المدرب من اختيار الفترات المناسبة لتمرينات المناسبة إضافة إلى الابتعاد عن المناهج العشوائية أو التقليدية ذات القالب الجاهز وكذلك حق المدربين على إتباع الأسس العلمية الصحيحة لغرض برمجة وتخطيط عملية التدريب الرياضي لما يوفره لهم من اقتصاد بالجهد المبذول والوقت والتكاليف عند الخوض في مجال تدريب رافعي الإثقال.

## ٢-١ مشكلة البحث

تعد عملية اختبار المنهج التدريبي من أهم المشكلات الرئيسية والمعقدة التي تواجه المعنيين في المجال الرياضي سواء كان عند المدربين أو مشرفين الفرق، فنجد إن عملية الاختبار تتم عن طريق الخبرة الشخصية أو الملاحظة العابرة أو المصادفة أو من خلال الاستخدام الضيق لبعض الاختبارات والقياسات المحدودة في الوصول بالمستويات التي يمكن إن يحققها الرياضي كما يتم التركيز على بعض الجوانب دون الدراسة الشاملة لجميعها.

والباحثون قد لاحظ من خلال خبرته كلاعب ومدرب ومدرس لمادة رفع الإثقال ومشاهدته للبطولات من إن المدربين العراقيين يعتمدون بدرجة أساسية على مدارس التدريب الروسية والبلغارية والتي تعتمد الواحد على الآخر بعاملتي الشدة والحجم باعتبارهما مدارس ذات مستوى رفيع دون التعاطي مع الجانب النفسي والتي أصبحت لا تتناسب والواقع التدريبي للرباعيين العراقيين سواء إثناء التدريب أو المنافسات وهذا ما نراه من خلال تحقيق الرباع بالتدريب انجازاً أفضل من المنافسات منتبهين على ذلك من خلال يوم ما قبل المنافسة أو إثناءها من زيادة في الخوف والتردد واضطراب لحالة اللاعب إضافة إلى منعكسة في قلة التركيز على ما يطرح عليهم المدرب من تعليمات إثناء المنافسات.

ومن هنا ولدت مشكلة الدراسة وهي تأثير تمارينات المنافسة على الخوف والتردد والانجاز وبعض القدرات البدنية الخاصة لدى رافعي الإثقال في رفعة الخطف ومدى تأثير تمارينات المنافسة على الخوف والتردد وتركيز الانتباه والانجاز، ولقد اتجه الباحثون لبحث هذه المشكلة وتحديد إبعادها مع بناء نظم سليمة وأسس دقيقة والذي يأمل إن تتناسب مع قدرات وإمكانات العينة من خلال معالجة للمشكلة والارتقاء بمستوى لاعبي رياضة رفع الإثقال في العراق.

### ١-٣ أهداف البحث

١. إعداد تمارينات بدنية ونفسية لدى للاعبي رفع الإثقال في رفعة الخطف.
٢. التعرف على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى عينة البحث.
٣. التعرف على ادارة الضغوط النفسية عند لاعبي رفع الإثقال في رفعة الخطف.

### ١-٤ فروض البحث

١. هناك فروق معنوية بين بعض القدرات البدنية الخاصة في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة.
٢. هناك فروق معنوية في إدارة الضغوط النفسية في الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة.
٣. وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات الدراسة ولصالح المجموعة التجريبية.

### ١-٥ مجالات البحث

- ١- المجال البشري : لاعبو محافظة البصرة الناشئين للموسم ٢٠١٢ - ٢٠١٣ .
- ٢- المجال المكاني : قاعة رفع الإثقال لنادي الميناء الرياضي.
- ٣- المجال الزمني : للفترة من ١ / ١٠ / ٢٠١٢ ولغاية ١ / ٤ / ٢٠١٣ .

### ٢- الدراسات النظرية

#### ٢-١ الدراسات النظرية

#### ٢-١-١ القدرات البدنية وأهميتها في رياضة رفع الأثقال

أن لكل لعبة من الألعاب الرياضية قدرات بدنية معينة خاصة بها ومنها رياضة رفع الأثقال، إذ يتطلب من اللاعبين قدرات عديدة ومتنوعة مثل القوة القصوى والقوة الانفجارية والرشاقة والمرونة من أجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العالية ، ولقد اتفقت آراء الخبراء وعلماء التدريب الرياضي على أن القدرات البدنية هي المكون الأساسي التي تبنى عليها بقية المكونات اللازمة للوصول بالرياضي إلى المستويات العالية إذ أن استخدام هذه القدرات بكفاية عالية سيسمح للرباعين أداء مستوى عاليا وترجع أهمية تطوير القدرات البدنية الخاصة إلى عملية ارتباطها ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية إذ لا يمكن إتقان وتحسين الناحية المهارية

في حالة افتقارها إلى القدرات البدنية الخاصة<sup>(١)</sup> ان الرياضي المتفوق هو الذي يبحث عن طريقة جديدة وغير تقليدية في التدريب على الاداء المهاري وتسجيل الانجازات فلذلك تجدهم يبدعون في استخدامها<sup>(٢)</sup>.

### اولاً: القوة العضلية

تلعب القوة العضلية دورا بارزا ومميزا في جميع الفعاليات الرياضية سواء كان ذلك في الألعاب الفردية أو الجماعية ، فهي تحتل موقع الصدارة عند ترتيب الصفات البدنية اللازمة ، إذ تعد هذه الصفة البدنية القاسم المشترك الأعظم لجميع الفعاليات ، كونها الأساس الذي ترتبط به معظم الصفات البدنية الأخرى فعند بناء القاعدة الأساسية للياقة البدنية للرياضي ينبغي الاهتمام أولاً بالقوة العضلية التي تكون نقطة انطلاق وأساس لاكتساب الصفات البدنية الأخرى التي لها دور كبير في أداء مثل هذه القوة السريعة وتحمل القوة. وتعرف القوة ميكانيكياً على أنها "الفعل الميكانيكي الذي يغير أو يحاول تغيير حالة الجسم المؤثر فيه" <sup>(٣)</sup> وهي أيضاً "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها" <sup>(٤)</sup> .

كما يمكن تعريفها "بأنها قابلية العضلة على بذل الجهد ضد مقاومة" <sup>(٥)</sup> . وتعد القوة العضلية من القدرات الحركية التي يمكن تنميتها من خلال مختلف التمارين سواء كانت باستخدام مقاومة أو بدون مقاومة ووفقاً لطريقة التدريب المتبعة. كما يجب أن يراعى عند تطبيق تدريبات القوة العضلية للاعب كرة السلة الأخذ بالمبادئ الآتية:

١. يجب أن تتشابه طريقة أداء التمارين مع طرق أداء الحركات الأساسية بكرة السلة قدر الامكان.
٢. يجب أن تؤدي التمارين بنفس سرعة الأداء في المهارة ذات العلاقة.
٣. يجب التدرج في زيادة المقاومة مع المحافظة على أن تكون أكثر بدرجة معينة عن المقاومة التي يواجهها اللاعب خلال اللعب<sup>(٦)</sup>.

- **القوة القصوى:** وهي "عبارة عن أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي انتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي"<sup>(٧)</sup>. تصل شدة القوة القصوى من (٨٠-١٠٠%) ويؤدي التكرار بسرعة بطيئة وتركيز عضلي عال، ويكون عدد مرات تكرار التمرين من (١-٧) تكرار حسب نوع الأثقال المستخدمة في التدريب، ويجب أن تكون فترة الراحة كافية لاستعادة الحالة الوظيفية الطبيعية، وتتخلل فترات الراحة إعطاء تمارين المرونة.

١- عقيل الكاتب: الكرة الطائرة، التدريب، الخطط الجماعية واللياقة البدنية،(بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1980) ص 79 .

١ - سمير الهاشمي و عبد الله الجميلي؛ دراسة مقارنة لتطوير القوة العظمى لعضلات الرجلين بطريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة: (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، عدد(1)، جامعة بغداد، 1990) ص135.

- Ben.jamiko,2yhne free men ; Australia is an medic .jocund lessen C18361935.yewl 2012-p.18 .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / المكتبة الافتراضية

٣ - سمير مسلط الهاشمي: البيوميكانيك الرياضي بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٨ ١٣٥ .

٤ - محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي ١٢ القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢ ٩١ .

- Edenton, D.W. & Edger, V.R, The Biology of Physical Activity: Boston, Houghton Mifflin Co, 1976, P.274.

٦ - قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٨ ١٤٦ .

٧ - محمد حسن علاوي: مصدر سبق ذكره ١٢-١٩٩٢ ٩٨ .

- **التوازن:** يعني التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة. وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية. كما أن التوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستعمال البصر أو بدونه أي عصبياً وذهنياً. وقد عرف التوازن كثيراً من المختصين منهم لارسون Larson ويوكم Yocom في كونه ( قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية العصبية)، ويعرفه كيورتن Cureton بكونه ( إمكانية الفرد للتحكم بالقدرات الفسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضلياً وعصبياً)<sup>(١)</sup>.

## ٢-١-٢ ماهية المهارات النفسية

نلاحظ إن بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط والقدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، أنهم يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم ويؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد<sup>(٢)</sup>.

ويستخدم مصطلح " مهارة Skill " في مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعاني والمفاهيم، ففي المجال الرياضي يوجد أنواع من الرياضيين تتفاوت مستوياتهم في إتقانهم فن الأداء المهاري ولذلك منهم من يحسن إتقانها في مجاله التخصصي ومنهم من يحتاج الى التدريب لتعزيز مستواهم فيها ، وعليه يتضح مما سبق مدى اتساع استخدام مصطلح مهارة في الحياة اليومية وقد يبين ذلك ان كل نشاط من أنشطة الحياة اليومية تحتاج الى مهارة معينة .

ومما تقدم يتضح لنا ان المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والمران والتدريب، فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب او الارسال او الخطف في الأتقال او غير ذلك من المهارات الحركية الا اذا تعلم هذه المهارات والتدرب عليها لدرجة الإتقان ، وينطبق ذلك على المهارات النفسية<sup>(٣)</sup>.

- **ماهية الضغوط النفسية** تعتبر الضغوط النفسية إحدى الظواهر النفسية المؤثرة على صحة الإنسان النفسية والتي قد يتعرض لها الفرد مما يؤثر على صحته المتكاملة وان التعرض المتكرر لها بشكل سلبي على مشاعر الفرد قد تصل إلى الإنهاك العقلي والإجهاد النفسي والبدني<sup>(٤)</sup>.

١ - ريسان خريط مجيد: موسوعة الاختبارات والقياسات : ج ١: مطابع التعليم العالي : جامعة الموصل : ١٩٨٩ : ص ٨٤.

٢ - أسامة كامل راتب تدريب المهارات النفسية تطبيقات في ا مال الرياضي ٢ ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ □ ٩٤.

٣ - محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ □ ٩٢.

٤ - محمد حاسم عرب وحسين علي كاظم : علم النفس الرياضي : ط ١ : ٢٠٠٩ : ص ٨٧.

وكذلك هناك اتفاقا على ممارسة النشاط البدني يعتبر من العناصر الهامة التي لها إسهام ايجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية فان الدلائل تشير إلى أن رياضي المستوى العالي (الصفوة) يمارسون الرياضة من اجل مستوى الأداء العالي وليس بالضرورة من اجل الصحة المثلى والدليل على ذلك الأغلبية منهم يعانون من المشكلات مثل التعب المزمن ( والضغط النفسية <sup>(١)</sup> .

وكذلك أن معظم الدارسين في مجال علم النفس يستخدمون مصطلح الضغوط النفسية بمعان مختلفة ويذكر ( وليم خولي ١٩٧٦ ) في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي أن الضغوط تعني (( الحالات التي يتعرض لها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية والتي ما يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف <sup>(٢)</sup> .

ويعرف الضغط النفسي بمعان متعددة . فقد يعرف كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور . وقد يعرف كاستجابة انفعالية لموقف معين مثل الضغط النفسي بعد خبرة فشل في مسابقة أو مباراة هامة <sup>(٣)</sup> .

### - الضغوط النفسية للرياضيين

يتأثر المجال الرياضي كثيرا بالتطور العلمي والتقدم التكنولوجي والتطور الهائل في التدريب والخطط وطرق لعداد اللاعبين والتنافس بينهم بالمظهر اللائق ترضي الجميع. وان التنافس بين الفرد الرياضي سواء على المستوى المحلي والعالي أصبح لاشك عامل ضغط نفسي يواجه الرياضي والعاملين في المجال الرياضي حيث يسبب لهم مشاكل واثار سلبية حيث تضعف ثقة الرياضي بنفسه <sup>(٤)</sup> .

### - مواقف الضغوط النفسية في الرياضة

أن علم النفس الرياضي هو العلم الذي يدرس المتغيرات الوجدانية والانفعالية والأداء الرياضي للاعب كما حصلت تطورات واسعة في نظريات علم النفس الرياضي و بلاخص عن ظاهرة الضغوط النفسية على أساس الاستمرار في الضغوط وعدم التهديد لها مما يؤدي إلى الفشل . وهناك درجات الموقف الضاغط .

١ . الضغوط الخفيفة.

٢ . الضغوط المتوسطة.

٣ . الضغوط الشديدة <sup>(٥)</sup> .

## ٣ - منهج البحث وإجراءات الميدانية :

١ - اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 ، ص209.

٢ - محمد جاسم عرب وحسين علي كاظم : المصدر السابق ، ص87-88.

٣ . اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص210.

٤ - محمد جاسم عرب : مصدر سبق ذكره : ص ٩١ .

٥ - محمد جاسم عرب وحسين علي كاظم : المصدر السابق : ص ٩٥ - ٩٦ .

### ٣-١ منهج البحث:

أن طبيعة الظاهرة التي يتطرق إليها الباحثون هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم ، وللبحث مناهج عدة تختلف تبعاً لنوع وأسلوب وأهداف الدراسة ، لذا اعتمد الباحثون المنهج التجريبي بخطواته العلمية لملائمته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه إذ "يعد المنهج التجريبي الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة فعالة ونظرية وإسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية ومن بينها علم الرياضة " (١).

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: يعد اختيار العينة ضرورة من ضرورات البحث العلمي ، فالعينة الجيدة لا بد لها أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً ينسجم مع طبيعة المشكلة .

وتكونت عينة البحث من (١٠) لاعباً من لاعبي نادي الميناء الرياضي في محافظة البصرة لفئة الناشئين من عمر (١٥ - ١٧ سنة) حيث وزعت العينة إلى مجموعتين إحداها ضابطة وعددها (٥) لاعبين وأخرى تجريبية وعددها (٥) لاعبين وقد تم التقسيم بالطريقة العشوائية البسيطة.

ولكون أفراد العينة البحثية متجانسين كونهم عينة فئوية ضمن متطلبات اللعبة لذا قام الباحثون بإجراء التجانس بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وفق الاختبارات قيد الدراسة ، والجدول (١) يبين تجانس العينتين.

#### الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء والاختلاف لدى العينة في متغيرات البحث

#### كافة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
١	التوازن	ثا	٤,١٠٠	٠,٨٧٥	١,٠١٨	٢١,٣٤١
٢	الدبني الخلفي	كغم	١٣٠	٤,٧١٤	٠,٩٩٤	٣,٦٢٦
٣	الضغوط النفسية	درجة	٨٠,٩٠٠	٢,٦٨٥	٠,٠٩٠	٣,٣١٨

### ٣-٣ إجراءات البحث الميدانية

#### ٣-٣-١ تحديد القدرات البدنية وإدارة الضغوط النفسية والاختبارات المستخدمة بالبحث

قام الباحثون بأعداد استمارة خاصة وضع فيها العديد من القدرات البدنية والاختبارات التي ذات العلاقة بموضوع الدراسة ، ولغرض تحديد كلاً منها وفق نسبة القبول عرضت على السادة الخبراء والمختصين ملحق (١) لغرض تحديد الأنسب منها ووفقاً لمتطلبات الدراسة ، وعليه تم اختيار القدرات والاختبارات الأكثر ملائمة

١ . محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢١٧ .



لها والتي وقعت ضمن نسبة قبول بلغت ( ٧٥% ) وهذا ما يؤكد ( بنيامين عن بلوم ) أن نسبة ( ٧٥% ) من نسبة الاختيار للمتغير المطلوب هو الأنسب لاختياره ودون هذه النسبة تهمل اختيارات بقية المتغيرات<sup>(١)</sup> .

## الجدول (٢)

### نسبة القبول والرفض للصفات البدنية وإدارة الضغوط النفسية

ت	الصفات البدنية	التكرار	النسبة المئوية
١	القوة القصوى	١٩	%١٠٠
٢	التوازن	١٥	%٧٨,٩٤٧
٣	ادارة الضغوط النفسية	١٨	%٩٤,٧٣٦

ويتبين مما سبق أن قيمة معامل الاختلاف للمتغيرات البحث كافة في الجدول (١) مناسبة ومثلما أكد عليها ( Joseph,1999 ) إلى أن معامل الاختلاف كلما كانت قيمته اقل من (٣٠%) هذا يعني أن نسبة التشتت الداخلية لا تؤثر وبالتالي فالعينة متجانسة<sup>(٢)</sup> .

### ٣-٤ الاختبارات المستخدمة بالبحث

#### ٣-٤-١ الدبني الخلفي لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين<sup>(٣)</sup>

- الغرض من الاختبار : قياس القوة القصوى.

- الأدوات اللازمة : حمالات لإسناد البار الحديدي وأقراص حديد زنت 20-15-10-5-2,5-1,25kg لكل قرص وكذلك استخدام مسجل .

- وصف الاختبار : يقف اللاعب والحديد على كتفيه ثم يقوم بانثناء كامل للرجلين للأسفل ويكون الجذع عمودياً على سطح الأرض ثم النهوض كاملاً للأعلى ولمرة واحدة .

- تقويم الاختبار : حمل أعلى وزن.



شكل (١)

### يوضح اختبار الدبني الخلفي لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين لأفراد العينة

١ - بنيامين وآخرون : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويري ، ترجمة ( محمد أمين المفتي وآخرون ) ، القاهرة : دار ماكروهيل ، ١٩٨٣ ، ص١٢٦ .

٢ - وديع ياسين و حسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، العراق ، دار الطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص١٦١ .

٣ - عبد علي نصيف وصباح عبدي : المهارات والتدريب في رفع الأثقال ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٨، ص١٦٣ .

### ٣-٤-٢ اختبار الوقوف على مشط القدم ( التوازن ) (١)

- الغرض من الاختبار: قياس التوازن الثابت: وذلك عند ما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

- الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف أو ساعة يد .

- وصف الأداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين : ويفضل ان تكون قدم رجل الارتقاء : ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى ( الحرة ) على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ) ويقوم أيضاً بوضع اليدين في الوسط .

◆ عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون ان يحرك أطراف قدمه من موضعها أو يلمس عقبه الأرض .

- تعليمات الاختبار :

◆ يؤدي الاحتفاظ بثبات وضع اليدين في الوسط .

◆ تنتهي فترة الاختبار عند تحريك أطراف القدم عن موضعها أو عند لمس الأرض بكعب القدم .

◆ يسمح بأداء ثلاث محاولات .

- إدارة الاختبار :

◆ محكم : يقوم بإعطاء إشارة البدء ومراقبة الأداء واحتساب الزمن.

◆ مسجل : يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج .

- حساب الدرجات :

يحتسب أفضل زمن لثلاث محاولات وهو الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع العقب عن الأرض حتى ارتكاب بعض أخطاء الأداء وفقدان التوازن



شكل (٢)

يوضح اختبار الوقوف على مشط القدم ( التوازن ) لأفراد العينة

### ٣-٥-٤ مقياس إدارة الضغوط النفسية المستخدمة بالبحث

١ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٣٠٨ - ٣٠٩ .

## مقياس الضغوط النفسية

يهدف هذا المقياس إلى معرفة نمط الضغوط النفسية وعلى المفحوص أن يفهم ما هو نمط الضغوط التي يشعر بها وكيف تتعامل مع هذه الضغوط بالأسلوب المناسب، حيث يتألف المقياس من مجموعة من العبارات التي يصف من خلالها المفحوص مشاعره قبل المنافسة ملحق (٢).

### ٣-٥ التجارب الاستطلاعية

#### ٣-٥-١ التجربة الاستطلاعية الأولى

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم الجمعة بتاريخ ١٤ / ١٢ / ٢٠١٢ في قاعة رفع الإثقال في ملعب نادي الميناء الرياضي في الساعة الرابعة عصراً على لاعبين من العينة البحثية والبالغ عددهم ( ٥ ) وذلك لغرض .

١. التعرف على طبيعة إجراء وترتيب محطات الاختبارات المراد أدائها.  
٢. الوقوف على قابلية اللاعبين من استكمال كل الاختبارات أو بعضاً منها دون التأثير بظاهرة التعب على نتائج الاختبارات.

٣. تعريف الأدوات والأجهزة الكادر المساعد على مهامهم (\*).

#### ٣-٥-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية والتي كانت يوم السبت بتاريخ ١٥ / ١٢ / ٢٠١٢ في نادي الميناء لرفع الأثقال الساعة الرابعة عصراً والتي كان الغرض منها : -

♦ تحديد الشد التدريبي والحجم المستخدم في الوحدات التدريبية للتمارين المحددة والتي سيتم إدخالها ضمن المنهج التدريبي وما يلاءم الرباعيين من حيث أيجاد التكرار المناسب لكل شدة تدريبية وعليه كان لا بد من التأكد من خلال هذه التجربة على ما يأتي : -

- تحديد قيم شدة التمرين الأساسي المستهدف ( تمرين الخطف ) .

- تحديد قيم شدة التمارين الآخر الساندة للتمرين الأساسي .

#### ٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية الثالثة : وبعد نهاية التجريبتان الاستطلاعتان السابقتان قام الباحثون بإجراء

التجربة الاستطلاعية الثالثة على أفراد العينة يوم الأحد بتاريخ ١٦ / ١٢ / ٢٠١٢ الساعة الرابعة عصراً لغرض التعرف على المهارات النفسية وطريقة أدائها في الوحدات التدريبية مع توضيح مفرداتها للعينة : -

١. تعريف الرباعيين على كيفية الإجابة على الأسئلة في الاستمارة ومعرفة التمارين النفسية .

\* أسماء الكادر المساعد:

- م.م حيدرة عبد الأمير أمين / طالب دكتوراه.

- م.م حسن فرحان علوان / طالب دكتوراه .

- م.م غازي لفنة حسين / طالب دكتوراه .

- م.م عدنان رمضان فضل / رئيس الاتحاد الفرعي في محافظة البصرة برياضة رفع الأثقال.

- السيد عبد الحسين عبد الزهرة حسن / مدرب منتخب شباب محافظة البصرة.

٢. التعرف على الأخطاء التي تواجه الرباعيين في الاستمارة .
٣. معرفة الكادر المساعد بالمهام التي يقوم بها مع الرباعيين .
٤. التعرف على المستوى العلمي والمعرفي للرباعيين والحالة النفسية لهم .

### ٣-٥-٤ الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية في الأيام (السبت(الأحد) المصادفة ٢٢-٢٣/١٢/٢٠١٢ حيث قسمت أيام الاختبارات إلى :

- يوم السبت : ٢٢/١٢/٢٠١٢ اختبارات بعض القدرات البدنية الخاصة.
- يوم الأحد : ٢٣/١٢/٢٠١٢ اختبارات إدارة الضغوط النفسية.

### ٣-٥-٥ تطبيق التمرينات المقترحة

بعد اكتمال أعداد التمرينات المقترحة تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (٣) وقدموا المشورة العلمية السديدة وأضافوا بصمات المعرفة عليها، لذا تم إجراء التعديلات كافة التي تم تقديمها ضمن مقترحاتهم بعد أن نوقشت مع الباحث.

بعد ذلك تم البدء بتطبيق التمارين المقترحة يوم السبت المصادف ٢٩ / ١٢ / ٢٠١٢ الساعة الرابعة عصراً وقد انتهت يوم الخميس المصادف ٢١ / ٣ / ٢٠١٣.

### ٣-٦ التمرينات المقترحة : ملحق (٤)

### ٣-٧ الاختبارات البعيدة

بعد الانتهاء من الفترة الزمنية المحددة لتطبيق التمرينات المقترحة أجريت الاختبارات البعيدة في الأيام (السبت(الأحد) والمصادفة من ٢٣-٢٤ / ٣ / ٢٠١٣ وفي نفس أوقات الاختبارات القبلية وتسلسلها وبواقع يومان مع محاولة الباحثون توفير الظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية قدر الإمكان.

### ٣-٨ التجربة الرئيسية :

بعد أن أكمل الباحثون اعد التمارين المقترحة التطبيق ووضعها في هيكل الوحدات التدريبية ومروراً بنظمية العمل البحثي حيث عرضت هذه التمارين على مجموعة من السادة الخبراء ملحق (٥) الذين قدموا النصيحة المعرفية لما يروونه مناسباً لموضوع الدراسة وبعد استكمال إجراء التعديلات المقترحة من السادة الخبراء واخذ الموافقة النهائية على التمارين والمناهج التدريبية لصحة ودقة العمل قام الباحثون بتطبيق التمارين المقترحة بحيث كان اليوم الأول فقط للأداء البدني أما اليوم الثاني كان بالحديد والانجاز وبعدها قام بإجراء الاختبارات النفسية علماً أن الباحثون قد إعطاء فترات راحة بين الاختبارات (٣) دقائق ضمن التفصيل الآتي :

١. حيث أن التمرين الخاص بمهارة رفعة الخطف وبأنواعه المختلفة وبالتكرار الذي يتناسب وقابلية اللاعبين ضمن شدة التمرين علماً أن هناك تمارين نفسية ضمن هذه التمارين لكن في نهاية التمرين .

٢. التمارين الآخر هي عبارة عن تمارين سانه وداعمة للتمرين الأساسي وفق مبدأ التنمية المتزنة للمجاميع العضلية العاملة برفعة الخطف مستخدماً تقنين الأحمال التدريبية وفق النسبة المئوية من الشدة القصوى حيث كانت التمرينات المقترحة ضمن الوحدات التدريبية الكاملة دون تدخل المدرب فيها مع أفراد العينة وواقع (٦) وحدات تدريبية خلال الدائرة التدريبية الصغرى وواقع (١٢) أسبوعاً مستخدمين تشكيل الحمل الأسبوعي (١-٢) .

### ٣- ٩ الوسائل الإحصائية

- ١- الوسط الحسابي<sup>(١)</sup>
- ٢- الانحراف المعياري<sup>(٢)</sup>
- ٣- معامل الاختلاف النسبي<sup>(٣)</sup>
- ٤- قانون ( t ) للعينات المتساوية غير المترابطة<sup>(٤)</sup>
- ٥- قانون النسبة المئوية<sup>(٥)</sup>
- ٦- قانون ( ت ) للعينات المترابطة<sup>(٦)</sup>

٤ - عرض نتائج الاختبارات والقياسات البدنية وادارة الضغوط النفسية وتحليلها ومناقشتها.

٤-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة للاختبارات القبلية و البعدية وتحليلها.

### جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الأوساط الحسابية وفرق الانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية و البعدية .

نسبة التطور	الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري للفروق	الوسط الحسابي للفروق	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
						ع	س	ع	س	
٤,٧٦	٠,٧٠	٢,٤٤٩	٠,٠٩٢	٠,٥٤٧	٠,٢٠٠	٠,٨٩	٤,٢	٠,٧٠	٤	توازن
٥,٩٨	٠,٠٢٥	٣,٥٠٠	٢	٤,٤٧٢	٧	٢٠,١٨	١١٧	١٨,٣٧	١١٠	دبني خلفي

من جدول (٣) الذي يبين فيه نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة في اختبار التوازن حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي (٤) وبانحراف معياري (٠,٧٠) فيما بلغ الوسط الحسابي البعدي (٤,٢) وبانحراف معياري (٠,٨٩) وكان فرق الأوساط الحسابية (٠,٢٠٠) والانحراف المعياري للفروق

١ - قيس ناجي عبد الجبار : طرائق الأساليب الإحصائية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٠ ، ١٤٥ .

٢ - قيس ناجي عبد الجبار : المصدر نفسه ، ص ٢١٢ .

٣ - مروان عبد المجيد إبراهيم : الإحصاء الاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٣٣ .

٤ - قيس ناجي عبد الجبار : المصدر السابق ، ١٩٩٠ ، ص ٣٧٧ .

٥ - جبر مجيد أعتابي : طرق البحث الاجتماعي ، الموصل ، دار الكتاب للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ ، ص ١٠٣ .

٦ - وديع ياسين التكريتي : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٧٩ .

(٠,٥٧٤) وبخطاً معياري (٠,٠٩٤) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٤٤٩) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار أبعدي فيما بلغت نسبة التطور (٤,٧٦) % .

أما في اختبار الدبني الخلفي حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي (١١٠) وبانحراف معياري (١٨,٣٧) فيما بلغ الوسط الحسابي أبعدي (١١٧) وبانحراف معياري (٢٠,١٨) وكان فرق الأوساط الحسابية (٧) والانحراف المعياري للفروق (٤,٤٧٢) وبخطاً معياري (٢,٠٠) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٣,٥٠٠) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار أبعدي فيما بلغت نسبة التطور (٠,٩٨) % .  
٤-٢ عرض نتائج الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية للاختبارات القبلية و أبعدي وتحليلها.

#### جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الأوساط الحسابية وفرق الانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية و أبعدي .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار أبعدي		الوسط الحسابي للفروق	الانحراف المعياري للفروق	الخطأ المعياري	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	ع	س	ع	س						
توازن	٤	٠,٧٠٧	٥,٢٠	٠,٨٣٦	١,٢٠	٠,٤٤٧	٠,٢٠٠	٦	٠,٠٤	٢٣,٠٧
دبني خلفي	١٢٠,٤٠٠	١٢,٩٣٤	١٤٦	١٢,٩٤٢	٢٥,٦٠٠	٢١,٧٥٥	٩,٧٢٩	٢,٦٣١	٠,٠٥٨	١٧,٥٣

من جدول (٤) الذي يبين فيه نتائج الاختبارات القبلية و أبعدي و للمجموعة الضابطة في متغيرات الدراسة في اختبار التوازن حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي (٤) وبانحراف معياري (١,٧٠٧) فيما بلغ الوسط الحسابي أبعدي (٥,٢٠) وبانحراف معياري (٠,٨٣٦) وكان فرق الأوساط الحسابية (١,٢٠) والانحراف المعياري للفروق (٠,٤٤٧) وبخطاً معياري (٠,٢٠٠) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٦) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار أبعدي فيما بلغت نسبة التطور (٢٣,٠٧) % .

أما في اختبار الدبني الخلفي حيث بلغ الوسط الحسابي القبلي (١٢٠,٤٠٠) وبانحراف معياري (١٢,٩٣٤) فيما بلغ الوسط الحسابي أبعدي (١٤٦) وبانحراف معياري (١٢,٩٤٢) وكان فرق الأوساط الحسابية (٢٥,٦٠٠) والانحراف المعياري للفروق (٢١,٧٥٥) وبخطاً معياري (٩,٧٢٩) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٦٣١) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار أبعدي فيما بلغت نسبة التطور (١٧,٥٣) % .

#### ٤-٣ مناقشة نتائج الاختبارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارين القبلي والبعدي .

إذ يرى الباحثون إن نتائج الاختبارات قد ظهرت للمجموعتين وفي جميع الاختبارات معنوية ولكن عند النظر للأوساط الحسابية نشاهد إن هناك فروق فيها وخاصة تعامل أفراد العينة مع أداة الثقل من جانب ومن

جانب آخر مع عدد التكرارات أو المسافة التي أنجزها اللاعب فلذلك تم الجمع بين المنافسات للمجموعتين وأصبح تركيزنا على مناقشة نسبة التطور .

- **التوازن:** إذ يفسر الباحثون سبب الفروق للمجموعة الضابطة يعود إلى إن صفة التوازن ترتبط بالناحية العقلية وبالتالي يقودنا هذا الارتباط مباشر بالإحساس الحركي وكذلك يعود هذا الفرق إلى استخدام التمرينات اليومية التي أدت إلى تكيف العينة مشابهة لظروف المنافسة بين الرباعين .

أما المجموعة التجريبية يعود الفرق إلى صفة التوازن لأنها مرتبطة بالعديد من القدرات العضلية والعقلية التي يقودنا مباشرة بالإحساس الحركي الذي يتطلب ثبات زمني من خلال وصول الإشارة العصبية بشكل يؤمن عمليات الانقباض والانبساط في العضلات العاملة عند رفع الثقل من ثم يعمل على الاقتصاد في مصادر الطاقة التي توجد في العضلة مما تجعل اللاعب على التعود في كل أوقات التدريب أو المنافسة إي بمعنى وصول اللاعب إلى حالة التكيف والتوقيت الجيد مما جعلته في حالة توازن تام أثناء أداء الحركة إذ يذكر ( إن أداء إي حركة في الجسم تعني عملية الفترات المتبادلة ما بين الشدد والارتخاء في العضلة التي تكون الحركة )<sup>(١)</sup>.

كذلك يفسر الباحثون الفروق تعود إلى تمرينات الشدد والارتخاء التي في بعض الأحيان تعمل على إبعاد التعب وبالتالي وصول كمية كافية من الأوكسجين إلى العضلات العاملة وهذه تحدث عندما يكون الانتقال من الراحة إلى التعب وبالعكس إي تعمل على تحرر الجسم ومن ثم تحمله القوة وكذلك إبعاد حامض اللاكتيك عن العضلة وعدم تركيزه فيها إذ يذكر ( تظهر فائدة التوازن في الجسم إلى إبعاد حالة التعب إي عملية التبادل ما بين الشدة والارتخاء والانتقال من العمل إلى الراحة ومن تحرر الجسم إلى تحميله أو في عضلة منقلصة التي تؤدي إلى عدم سير الدم بصورة جيدة نتيجة الضغط على الأوعية الدموية وبذلك يحدث التعب المبكر نتيجة لترسب حامض اللاكتيك في العضلة )<sup>(٢)</sup>.

أما بالنسبة لمستوى التطور فكانت المجموعة التجريبية أفضل وذلك من خلال وصول العينة إلى نسبة (٢٣,٠٧) بينما المجموعة الضابطة كانت نسبتها (٤,٧٦) هذا يدل على إن التمرينات المستخدمة للمجموعة التجريبية ساعدت على تحسن وتطور مستوى العينة بشكل أدى إلى حصول العينة على هذه النسبة .

- **الدبني الخلفي :** إن سبب الفروق في هذا الاختبار بين المجموعتين يعود إلى إن استخدام تمرينات فتح الأمشاط والقدمين إي بمعنى ثني في الساقين ساعدت على تطوير القوة العضلية للرباع من خلال ثني ومد الرجلين وباستخدام الأثقال عملت على تطوير الرباع من خلال رفع مضاعف لوزنه وخاصة عند استخدام الثني الكامل أو الثني نصف دبني بأوزان أعلى من أو زان الاختبار عملت على تطوير العينة للمجموعتين وهذا ما أفرزته نتائج الاختبار إذ يذكر ( إن هناك طريقتين تستعملان لرفعة الخطف والنتر الطريقة الأولى ثني الساقين

١ - عبد علي نصيف : التعلم الحركي : ط ١ : بغداد : مطابع التعليم العالي : ١٩٨٠ : ص ٥٦ .

٢ - عبد علي نصيف : المصدر نفسه : ١٩٨٠ : ص ٥٩ .

وهي الطريقة الشائعة في الوقت الحاضر لدى الرباعين الجيدين أما الطريقة الثانية طريقة فتح الساقين التي تكون طريقة نادرة عند الرباعين لأنهم دائماً يستخدمون الطريقة الأولى التي مميزات ايجابية كثيرة (١).  
أما فيما يخص نسب التطور في المجموعتين حصلت على نسب تطور ولكن المجموعة التجريبية هي الأفضل وكانت نسبتها (١٧,٥٣) أما المجموعة الضابطة فكانت نسبتها (٥,٩٨) مما يدل على إن المجموعة التجريبية كان التحسن فيها أفضل ما بين الاختبار القبلي والبعدي .

٤-٣ عرض نتائج الاختبارات البعدي للجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

(٥)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة و الجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
توازن	٤,٢	٠,٨٩	٥,٢٠	٠,٨٣٦	٢,٣٢	*معنوي
دبني خلفي	١١٧	٢٠,١٨	١٤٦	١٢,٩٤٢	٣,٤٢١	*معنوي

\* اذ قيمة (T) الجدولية (١,٨٦٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩)

من خلال جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة و الجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوازن حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٤,٢) وانحراف معياري (٠,٨٩) فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٥,٢٠) وانحراف معياري (٠,٨٣٦) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (٢,٣٢) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٨٦٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .  
وسبب ذلك يفسرها الباحثون هو عملة تدريب الرياضي على وضع الامتداد الكامل من خلال رفع كعبي القدمين مع امتداد الركبتين والجذع والعمود الفقري بحيث يكون عموديا على الرجلين مما عملت على زيادة مستوى زيادة فقرة التوازن لان هذه التمرينات تعمل على توافق الجانب العضلي والعصبي من خلال وصول الايعازات العصبية بالشكل الذي يخدم هذا الاختبار إذ يؤكد(منصور جميل العنبيكي ٢٠١٠) تبدأ عملية تعجيل سحب الثقل إلى الأعلى بأشد ما يمكن من سحب الثقل بقوة وبسرعة انفجارية مع وضع الامتداد الكامل الذي يبدأ من رفع القدمين وصولاً إلى امتداد الجذع والعمود الفقري وعملية نشر الأكتاف وموازنة الثقل على الجانبين لغرض بقاء الرباع بحالة ثبات للفترة المسموح بها القانون الدولي (١).

كذلك يفسر الباحثون سبب الفروق إلى استخدام تمارين التوازن في بداية القسم الرئيسي ونهاية القسم الرئيسي وذلك لغرض ربط المهارة بالإحساس الحركي مما يتطلب ثبات زمني في وصول الإشارة العصبية

١ - منصور جميل العنبيكي وآخرون : الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال بغداد- مطبعة وزارة التعليم العالي- ١٩٩٠- ص٧٠.

١ - منصور جميل العنبيكي وآخرون : المصدر نفسه : ص١٠٢.



بشكل يؤمن عمليات الانقباض والانبساط في العضلات العاملة وكذلك تعويد اللاعب على عملية الاقتصاد في الجهد المبذول أثناء رفع الثقل إلى الأعلى والثبات .

وهذا ما ذهب إليه (علي البيك وصبري عمر ١٩٩٤) تتشا عند الرفع ردود أفعال حيوية ذات نظم محدودة من الوظائف الحيوية في الجسم ما يقارب ٥٠ نظام كلها تخضع لما يرفع بالثبات الزمني<sup>(٢)</sup>.

من خلال جدول (٥) الذي يبين نتائج الاختبارات المجموعتين في اختبار دبني خلفي حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١١٧) وانحراف معياري (٢,٨٨) فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٤٦) وانحراف معياري (١٢,٩٤٢) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (٣,٤٢١) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٨٦٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

إذ يفسر الباحثون إلى استخدام تمارينات معتمدة على الأسس العلمية الصحيحة وبراعة المدرب واللاعب في اختيار في اختياره التمارينات ذات القابلية الكبير مع الأخذ بعض النظر الفروق الفردية للرباعين أثناء أداء كل تمرين وهذه التمارين احتوت على استخدام الرفعات من وضع الجلوس أو من وضع الاستلقاء على الظهر أو من وضع البروك والنهوض سواء كانت باستخدام الدبني الكامل أو النصف دبني عملت على تطوير المجاميع العضلية العاملة والمجاميع العضلية المقابلة لها معتمدا بالأساس على تمارين عضلات الرجلين وخاصة العضلات القابضة والعضلات المنبسطة إذ يذكر(منصور جميل العنبي ٢٠١٠) إن في رفع الأثقال يكون عدد التمارينات المساعدة كبيرة جدا وتعتمد على براعة المدرب الذي يختار التمارينات الأكثر فاعلية وخاصة تمارينات ثبات الثقل على الأكتاف ومن ثم تمارينات ثني ومد الأطراف السفلى بالمساعدة وبدون مساعدة<sup>(٣)</sup>.

٤-٤ عرض نتائج الاختبار إدارة الضغوط النفسية للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي و ألبدي وتحليلها.

(٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الأوساط الحسابية وفرق الانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة في متغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي و ألبدي.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار ألبدي		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	قيمة (T) المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س					

<sup>٢</sup> - علي البيك وصبري عمر : الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي : الإسكندرية : منشأة المعارف : ١٩٩٤ : ص ٤١ .

<sup>٣</sup> - تاماس ايان ولازار باروكا رفع الأقال لياقة لجميع الرياضات (ترجمة) وديع ياسين التكريتي ط ١ الإسكندرية ( دار الوفاق لدنيا الطباعة والنشر ) ٢٠١١ ( ص ٩٨ .

			للفروق	للفروق					
٠,٠٥	٢,٢٣	٠,٢٢	٠,٧٠٧	٠,٥٠	٢,٦٧	٨٠,٤٠	٢,٦٨	٨٠,٩٠	الضغوط النفسية

من الجدول (٦) يتبين إن هناك فروقا في الوسط الحسابي بين القياسين القبلي و ألبعدي للمجموعة الضابطة في إدارة الضغوط النفسية إذ بلغت قيم الوسط الحسابي (٠,٥٠) و بانحراف معياري (٠,٧٠٧) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (٣,٢٣) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٨٦٠) عند درجة حرية (٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح القياس ألبعدي .

٤-٥ عرض نتائج الاختبار إدارة الضغوط النفسية للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي و ألبعدي وتحليلها.

(٧)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وفرق الأوساط الحسابية وفرق الانحرافات المعيارية والخطأ المعياري وقيمة (T) المحسوبة والدلالة في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي و ألبعدي.

الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	الخطأ المعياري	الانحراف المعياري للفروق	الوسط الحسابي للفروق	الاختبار ألبعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
					ع	س	ع	س	
٠,٠٠	٣٣,٢٠	٠,٨٤	٢,٦٦	٢٨	٢,٧٩	٥٣,٣٠	٢,٣٥	٨١,٣٠	الضغوط النفسية

من الجدول (٧) يتبين إن هناك فروقا في الوسط الحسابي بين القياسين القبلي و ألبعدي للمجموعة التجريبية في إدارة الضغوط النفسية إذ بلغت قيم الوسط الحسابي (٢٨) و بانحراف معياري (٠,٨٤) وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (٣٣,٢٠) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٨٦٠) عند درجة حرية (٩) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح القياس ألبعدي .

٤-٦ عرض نتائج الاختبار إدارة الضغوط النفسية ألبعدي بعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها.

(٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة و الجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .

الدلالة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
٠,٠٠	٢٢,١٦	٢,٧٩	٥٣,٣٠	٢,٦٧	٨٠,٤٠	إدارة الضغوط النفسية

من خلال جدول (٨) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحتسبة و الجدولية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في إدارة الضغوط النفسية حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (٨٠,٤٠) وبانحراف معياري (٢,٦٧) فيما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٥٣,٣٠) وبانحراف معياري (٢,٧٩) فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة (٢٢,١٦) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (١,٨٦٠) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية .

ويرى الباحثون إن الفروق الحاصلة في مستوى إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد المجموعة الضابطة يعود إلى طبيعة المنهج المعد من قبل المدرب والذي أسهم في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي رفع الأثقال .

إن المنهج المعد من قبل المدرب يحوي على الجوانب التي تهتم بتركيز اللاعب على الأداء في مرحلة الاستعداد وكذلك المراحل الأخرى للأداء ولكن ذلك لم يكن بالمستوى المطلوب من حيث تناول المهارات وترتيبها وفقا للأسس العلمية السليمة إذ إن التدريب يكون بشكل غير منظم بما يسمح بتطوير قابليات اللاعب لمستويات تمنحه القدرة على الوصول إلى المستويات العالية التي تحقق النتائج المتقدمة ومن وجهة نظر الباحثون فإن التقدم البسيط الذي حصل في المهارات قيد الدراسة هو من نتاج إن المنهج المعد من قبل المدرب لم يكن بمستوى يلبي الحاجات ذات الأثر النفسي لرافعي الأثقال الشباب وقلة تناولهم لإدارة الضغوط النفسية من خلال تمارين معدة لغرض الارتقاء بالمستوى بشكل عام عن طريق إدارة الضغوط النفسية فضلا عن إن التأكيد على تنمية هذه المهارات يمكن إن يكون له الأثر في حياة رافعي الأثقال بشكل عام الأمر الذي ينعكس في استقراره النفسي وتؤثر إيجابيا أو سلبا في إمكانية الوصول بأداء إلى أفضل المستويات الممكنة وفي ذلك يؤكد (مفتي إبراهيم ١٩٨٧) تشكل عمليات البدني جوانب متعددة للمدرب من خلال الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي وتصبح كلها متجانسة ومتكاملة بهدف وصول اللاعب والفرق الرياضية لأعلى المستويات الرياضية وتحقيق أفضل النتائج<sup>(١)</sup>.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات

### ٥- ١ الاستنتاجات

١. التمرينات المستخدمة كان لها الأثر الايجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة لرافع الأثقال.
٢. التمرينات المستخدمة كان لها الأثر في تطوير العينة من الناحية البدنية والاختبارات المستخدمة لرافع الأثقال .
٣. إن التمارين المستخدمة من قبل الباحثون إدارة الضغوط النفسية قد ساهمت بشكل واضح في تطوير مستوى الانجاز عند لاعبي رفع الأثقال لدى المجموعة التجريبية .

١ - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) ( ط ١ ) مصر ( دار الفكر العربي ) ١٩٨٧ ( ص ٢٢ ) .

## ٥-٢ التوصيات

١. التأكيد ضرورة على تدريب الفئات العمرية وتعويدهم على تحقيق الانجاز .
٢. ضرورة إجراء الاختبارات ( المنافسات الدورية ) للفئات العمرية بشكل منتظم يحقق زيادة في مهاراتهم النفسية والبدنية .
٣. اعتماد التمارين إدارة الضغوط النفسية التي استخدمها الباحثون تزيد من الانجاز للارتقاء بمستوى لاعب رفع الأثقال .

### المصادر العربية والأجنبية

- اسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي : ط2 : دار الفكر العربي : القاهرة : 2004.
- \_\_\_\_\_ : تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي ، ٢ ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ٢٠٠٤ .
- بنيامين وآخرون : تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ( محمد أمين المفتي وآخرون ) ( القاهرة ) دار ماكروهيل ، ١٩٨٣ .
- تاماس ايان ولازار باروكا : رفع الأثقال لياقة لجميع الرياضات : ( ترجمة) وديع ياسين التكريتي ط(١) الاسكندرية ) دار الوفاق لدنيا الطباعة والنشر ٢٠١١ .
- جبر مجيد أعتابي : طرق البحث الاجتماعي ، الموصل : دار الكتاب للطباعة والنشر ، ١٩٩٠ .
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة الاختبارات والقياسات : ج١ : مطابع التعليم العالي جامعة الموصل ١٩٨٩ .
- سمير الهاشمي وعبد الله الجميلي: دراسة مقارنة لتطوير القوة العظمى لعضلات الرجلين بطريقتي التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة: (بحث منشور في مجلة التربية الرياضية، عدد(1)) جامعة بغداد 1990.
- سمير مسلط الهاشمي، البيوميكانيك الرياضي : بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٨ .
- عبد علي نصيف : التعلم الحركي : ط١ : بغداد : مطابع التعليم العالي ١٩٨٠ .
- عبد علي نصيف . صباح عبيدي : المهارات والتدريب في رفع الأثقال : بغداد : مطبعة التعليم العالي ١٩٨٠ .
- عقيل الكاتب: الكرة الطائرة، التدريب، الخطط الجماعية واللياقة البدنية (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1980).
- علي البيك وصبري عمر : الإيقاع الحيوي والانجاز الرياضي : الإسكندرية : منشأة المعارف : ١٩٩٤ .

ت	تمرينات الضغوط النفسية	يصلح	لا يصلح	التعديل المقترح
١	توضيح مفاهيم التحكم بالضغوط النفسية مثل ( التحكم بالبيئة الرياضية كزيادة التيقن والتقليل من الاهمية ، التحكم بالضغوط الجسمية كاسترخاء الذاتي والاسترخاء			

- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي: عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٨٨.
- قيس ناجي عبد الجبار : طرائق الأساليب الإحصائية ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٠ .
- محمد جاسم عرب □ حسين علي كاظم : علم النفس الرياضي : ط ١ : ٢٠٠٩ .
- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، القاهرة: دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢ .
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة . دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي ١٢ القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٢ .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الإحصاء الاستدلالي في مجالات وبحوث التربية البدنية والرياضية ١ عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٠ .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط وتطبيق وقيادة ) ( ط ١ ) ( مصر ) دار الفكر العربي ( ١٩٨٧ ) .
- منصور جميل العنبيكي وآخرون : الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال: العراق : وفاق المستقبل : المكتبة الرياضية : ٢٠١٠ .
- Ben.jamiko,2yhne free men ; Australia is an medic .jocund lessen C18361935.ye | 2012.
- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي/ المكتبة الافتراضية
- Edenton, D.W. & Edger, V.R, The Biology of Physical Activity: Boston, Houghton Mifflin Co, 1976, P.274.

#### ملحق (٢)

نماذج من تمارين إدارة الضغوط النفسية

			التصوري ، التحكم بالضغوط المعرفية كالوعي بالافكار السلبية وايقاف الافكار . زمن التمرين (٣-٥ثا) يكرر (٣-٤)مرات.
			العمل على زيادة درجة الوعي للحالة النفسية قبل الشروع بالعمل للسيطرة على الافكار والمشاعر، وذلك بأن تكون اكثر وعياً اثناء التدريب والمنافسة ويتم ذلك بأستخدام قائمة الصفات النفسية لحالات الاداء ومن خلال ذلك: ١- محاولة التصور العقلي للمنافسة واقعياً بحيث تكون حققت افضل اداء . ٢- محاولة التصور العقلي للمنافسة واقعية بحيث تكون حققت اسوء اداء ويتم المقارنة بين الحالتين. زمن التمرين (٣-٥ثا) يكرر (٣-٤)مرات.
			حاول ان تكون واعياً بطبيعة التغيرات الفسيولوجية التي تعرض لها وماذا تعني لك من حيث كونها ناتجة عن القلق ام هما وحاول السيطرة على التغيرات الفسيولوجية والسلوكية الناتجة عن ذلك من خلال ضبط سلوكياتك ومحاولة تجاوز عامل الخوف والقلق. زمن التمرين (٣-٥ثا) يكرر (٣-٤)مرات.
			توضيح مدى التأثير في حالة وجود مجموعة مثيرات ترتبط ببئة المنافسة مثل ( حجم القاعة - نوعية الطلبة - الحكام ) زمن التمرين (٣-٥ثا) يكرر (٣-٤)مرات.
			العمل على ايضاح كيف يتم التعامل مع المواقف التي يتعرض لها الرباع وتتضمن ضغطاً نفسياً ناتجاً عن موقف قبل اداء الرفعة او ادائها وكيف يمكن تجاوز ما ينتج عنه من استثارة زمن التمرين (٣-٥ثا) يكرر (٣-٤)مرات.
			التأكيد على فهم درجة الاستثارة المطلوبة بما يخدم الاداء الجيد دون ان يكون للاستثارة العالية تأثير سلبي على تركيز الرباع في اداء ما يعيق وصوله في تحقيق الهدف. زمن التمرين (٣-٥ثا) يكرر (٣-٤)مرات.
			توضيح كيفية التعامل مع الضغط النفسي المتولد نتيجة لوجود الجمهور وفي جمع الحالات التي يتعرض لها: ١- حالة التشجيع والمطالبة بتحقيق نتيجة. ٢- عند تفوق الرباع المنافس ووقوع الرباع في دوران وتشتت نتيجة صيحات الجمهور ضده والابتعاد عن الهدف. زمن التمرين (٣-٥ثا) يكرر (٣-٤)مرات.