

تأثير منهج تدريبي (باستخدام الاعشاب البحرية) لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية
والنفسية للاعبين ركضة اختراق الضاحية (٨كم) للشباب

أ.م. د. زينب حسن فليح

م.د. سمير صبري حسن

أ.د. مها صبري حسن

ملخص البحث:

يهدف البحث:

١- وضع منهج تدريبي باستخدام بعض الاعشاب البحرية لتحسين بعض الجوانب الوظيفية والنفسية للاعبين ركضة اختراق الضاحية (٨كم) للشباب.

٢- التعرف على تأثير استخدام بعض الاعشاب البحرية لتحسين بعض الجوانب الوظيفية والنفسية للاعبين ركضة اختراق الضاحية (٨كم) للشباب.

اما فروض البحث كانت:

هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية باستخدام بعض الاعشاب البحرية لتحسين بعض الجوانب الوظيفية والنفسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

وتكونت عينة البحث من (١٠) لاعبين من لاعبي نادي بغداد في فعالية ركضة اختراق الضاحية (٨كم) للشباب من نادي بغداد الرياضي واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعتين متكافئتين ، مع تجانس العينة وتكافئها والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ووسائل جمع البيانات والتجربة الاستطلاعية فضلاً عن توضيح الاختبارات المستخدمة في البحث

وقام الباحثون بتقسيم العينة الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة. اذ

خضعت المجموعة التجريبية للتدريب المدعوم باستخدام الاعشاب

اما المجموعة الضابطة فلم تخضع للبرنامج التدريبي المعد للمجموعة التجريبية وكانت مدة إجراء البرنامج شهرين بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً.

وأجرى الباحثون اختبارين قبلي وبعدي مع استخدام الوسيلة الاحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات احصائياً

وتضمن الباب الرابع عرضاً لنتائج المعالجة الاحصائية باستخدام مجموعة من الجداول ومن ثم تحليلها ومناقشتها بأسلوب علمي دقيق مدعم بالمصادر العلمية ومن خلال هذه المناقشة تم التوصل الى تحقيق أهداف البحث والتحقق من فروضه.

في ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات التي أجريت على عينة البحث خرج الباحثون بالاستنتاجات الآتية:

- ١- ان للمنهج التدريبي (باستخدام بعض الاعشاب البحرية) له اثار ايجابية في تحسين الجوانب الوظيفية للاعبين ركضة اختراق الضاحية (٨كم) لدى أفراد المجموعه التجريبية .
- ٢- ان للمنهج التدريبي (باستخدام بعض الاعشاب البحرية) له اثار ايجابية لتحسين بعض الجوانب النفسية للاعبين ركضة اختراق الضاحية (٨كم)

١ - التعريف بالبحث :

١- ١ مقدمة البحث وأهميته :

أن التقدم والتطور العلمي اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب العلمية الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المألوف وإيجاد أفاق جديدة لا حدود لها في علوم الرياضة ومن هذا العلوم علم التدريب وعلم النفس الرياضي اللذان شهدا تطورا واسعا واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة وقد أخذت ألعاب القوى مواكبة هذا التطور والتقدم إذ تطورت الكثير من أساليب التدريب في نواحي مختلفة منها و بشكل خاص.

وإن هذا التطور لا يتم إلا من خلال دراسات علمية مستمرة ومعتمدة على علوم عدة مترابطة ومرتبطة بالمجال الرياضي ومن بين هذه العلوم علم النفس الذي له إسهامات ودور فعال ومؤثر في تطوير الألعاب الرياضية وبمختلف أنواعها.

ان عملية الوصول إلى المستويات العليا وتحقيق الفوز لم تعد بالعملية السهلة المنال وذلك لان المستوى الرياضي الآن وفي معظم الانشطة الرياضية قد وصل إلى مستويات تقترب من المثالية واصبح تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليل على رقي الدول وتحضرها.

يبحث الرياضيون بشكل متواصل عن وسائل ترفع مستوى ادائهم الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات رياضية والوصول الى المراكز المتقدمة وعلى المستويات كافة إذ لم تعد زيادة الاعمال التدريبية وبراعتها تفي بطموحات الرياضيين. لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل وتعد الاعشاب البحرية واحدة من الوسائل المساعدة لتحسين الجوانب الوظيفية والنفسية للاعبين ورفع مستوى ادائهم الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات رياضية والوصول الى المراكز المتقدمة إذ لم تعد زيادة الاعمال التدريبية وبراعتها تفي بطموحات الرياضيين. لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل و الاعشاب هي إحدى البدائل التي لاقت رواجاً كبيراً .

وتعد لعبة ركضة الضاحية (المارثون) من الالعاب الرياضية التي لها مكانه متميزة في جميع أنحاء العالم ويعتمد لاعب المارثون على بذل اقصى جهد لذلك يجب وضع المناهج العلمية وتقنين الاحمال التدريبية بشكل يتناسب مع قابلية الرياضيين ومن اجل تحقيق التكيف الوظيفي الذي يعكس التطور في المستوى وكذلك لا يمكن التأكد من قابلية اللاعبين وقدراتهم الا من خلال الاختبارات والقياسات التي تعد ادوات تقويمية للمدربين التي يمكن بها التعرف على مدى تحقيق اهداف المنهج التدريبي وتعد الاختبارات والقياسات الفسيولوجية هي الدليل الواضح لمعرفة مستوى التكيف لمكونات الدم واعضاء الجسم الاخرى.

وتعد البحوث والدراسات العلمية في الألعاب الرياضية الركيزة الأساسية للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي في كونه حلقة علمية تربط بطابع ايجابي يسهم في الوصول إلى حقائق جديدة

يمكن ان تكون إضافات متعددة تساعد في الانجاز الرياضي إليه حيث انه لم يعد التركيز على التدريب الرياضي من حيث التلاعب بمكونات الحمل التدريبي كافيًا ففي تطوير شامل ومتكامل لقدرات الرياضي بدنيا ومهاريا" وخططيا ونفسيا" في الانجازات الرياضية المتحققة في عالمنا الرياضي هذه الأيام تشير إلى ذلك فلتحقيق انجاز رياضي بمستوى عال يتطلب تسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي ا والتحمل النفسي للرياضي هي احد العوامل التي يجب توفيرها والعناية لها

ومن اجل الارتقاء بمستوى اللاعب لابد من دراسة سلوكهم في اثناء سعيهم في تحقيق أهدافهم المستقبلية من حيث مكونات وسمات الشخصية ومستوى انفعالاتهم في أثناء التدريب والمنافسات سعيا لتقوية عناصر التحمل النفسي باعتبارهم المصدر الحقيقي لبلوغ حالة التوازن الانفعالي ودعائم الشخصية القوية لان اللاعب الناشئ يكافح في بداية حياته الرياضية من اجل بلوغ الكمال التي تحتاج إلى الصفات الإرادية في أثناء التدريب والمنافسات هو احد الأبعاد الأساسية للشخصية الرياضية

والتحمل النفسي يساعد على الثبات في مواجهة كل الصعاب وتعزيز كل حالات التحدي وقوة السيطرة على الانفعالات والتحكم بها والواقعية والشعور بالراحة والأمان بما يزيد اللاعب قوة التركيز في اداءه وتحقيق أعلى المستويات .

لذا يعد مفهوم قوة التحمل النفسي واحداً من المفاهيم النفسية المهمة في جميع الألعاب الرياضية، إذ استأثر هذا المفهوم باهتمام العديد من الباحثين والدارسين وذلك من خلال دراستهم لدوره الفاعل والمهم في منع حدوث التأثيرات النفسية السلبية التي تحدثها ظروف العمل الرياضي في التدريب والمنافسات في جميع الألعاب الفردية والفرقية. وبهذا تتجلى أهمية البحث في التعرف على علاقة التحمل النفسي بمستوى الانجاز الرياضي وتشخيص الفائدة منة ايجابيا في مصلحة الأداء فرديا او جماعيا عن طريق البناء النفسي السليم للاعب الساحة والميدان

وسوف يتناول البحث بعض الاختبارات الفسلجية والنفسية المتمثلة بالتحمل النفسي تعكس مستوى التكيف الذي يمكن ان يحدثه المنهج التدريبي الذي خضع له لاعبو ركضة الضاحية

(المارثون) قيد الدراسة والتي تمكن المدربين من اكتشاف القابليات على تحقيق الاهداف المرجوة من المنهج التدريبي ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على وضع المنهج التدريبي المقترح باستخدام بعض الاعشاب الطبيعية لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية للاعبين ركضة اختراق الضاحية (٨كم) للشباب

١-٢ مشكلة البحث:

تعد رياضة العاب القوى من الرياضات المختلفة التي لها صدى واسع بالنسبة الى بلدان العالم ومن خلال البطولات العالمية والاولمبية وبالخصوص في العاب القوى نلاحظ الإنجازات التي تتحقق في مثل هذه البطولات والمستويات العالية جاءت وتميزت من خلال فاعلية طرائق التدريب المستخدمة في رفع مستوى الإنجاز الرياضي

من خلال ملاحظة الباحثون ان هناك ضعف في أعداد اللاعب في بداية ممارسته لفعاليات العاب القوى ومنها فعالية ركضة الضاحية الذي يعد أهم الركائز المهمة لبناء الجوانب النفسية لتنمية الجوانب المهارية والفنية لأداء اللاعب الناشئ وهي محاولة جادة وعلمية تساعد على تطوير التحمل النفسي في نفوس اللاعبين من خلال التعلم والتدربي لتطوير التحمل النفسي لتحقيق أفضل أداء مهاري.

بالرغم من التطور السريع لعلم فسيولوجيا الرياضة واتساع مظلته ، ومن خلال ما يقدمه ذلك العلم من وصف وتفسير للتكيفات الفسيولوجية التي ساعدت على تطوير التدريب الرياضي ما زالت البحوث والدراسات في هذا المجال تحذو في حذر . وعلى الجانب الاخر فان البحوث والدراسات في مجال التدريب الرياضي تتجه نحو مناقشة المظاهر الخارجية للاداء الرياضي الى جانب التدريب الفسيولوجي دون تعمق يكشف عن العمليات الفسيولوجية الداخلية التي تنشأ من ممارسة التدريب الرياضي الالعاب الرياضية وعلى وجه الخصوص فعاليات الاركاض لما لها الاثر الكبير على العمليات الفسيولوجية والنفسية وخاصة على مكونات الدم والذي يعتبر من



أهم الاجهزة الوظيفية والذي يعكس مدى التطور او التكيف الحاصل التي تعد المصدر الاساسي
الذي يشكل جوهر الاداء .

لذلك ومن خلال متابعة الباحثون للعبة ركضة الضاحية (المارثون) وممارستها ودراستها
التخصصية حيث تكمن مشكلة البحث في الضعف الواضح في مستوى الاداء فضلاً عن ذلك
فان بعض المدربين تتقصهم المعرفة بمدى فاعلية بعض الاعشاب البحرية لما لها من دور فعال
في لتطوير الاداء او انهم غير ملمين بكيفية استخدامها بالشكل المطلوب في تدريباتهم فهي لم
تأخذ حجمها الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية.

ومن خلال متابعة الباحثون الميدانية ومحاولة منها في ايجاد حل عن كيفية تحسين
مستوى الاداء بشكل افضل إرتى الباحثون استخدام منهج تدريبي مقترح باستخدام بعض
الاعشاب لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية للاعبي ركضة اختراق الضاحية (٨كم)
للشباب والتي تعد كوسيلة مساعدة في رفع مستوى الاداء للاعبين

٣-١ اهداف البحث:

- ١- وضع منهج تدريبي مقترح (باستخدام الاعشاب البحرية) لتطوير بعض المتغيرات
الوظيفية والنفسية للاعبي ركضة اختراق الضاحية (٨كم) للشباب
- ٢- التعرف على تأثير المنهج التدريبي (باستخدام الاعشاب البحرية) لتطوير بعض
المتغيرات الوظيفية والنفسية للاعبي ركضة اختراق الضاحية (٨كم) للشباب

٤-١ فروض البحث

- ١- للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً ايجابياً في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية
للاعبي ركضة اختراق الضاحية (٨كم) للشباب

٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة (باستخدام الاعشاب البحرية
(لتطوير بعض المتغيرات الوظيفية والنفسية للاعبين ركضة اختراق الضاحية ولصالح
الاختبارات البعديّة لعينة البحث

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي الكهرباء الرياضي وعددهم ١٠ لاعب من فئة الشباب
٢-٥-١ المجال الزمني: من ٢٠١٩/١/٥ ولغاية ٢٠١٩/٥/١.

٣-٥-١ المجال المكاني: قاعة الجولان التابعة لنادي الكهرباء الرياضي في مدينة الصدر

٢- الدراسات النظرية المشابهة

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ التدريب الرياضي

يستند التدريب الرياضي على "الاسس العلمية و المبادئ التربوية المرحلية الموجهه
للوصل الى الكمال الرياضي عن طريق التأثير المنظم والدقيق على امكانيات وقابليات
الرياضي لا يصله الى اعلى مستوى ممكن في لعبة او فعالية رياضية معينة " .
"وان مفهوم التدريب الرياضي الحديث يعني العمليات التي تعتمد على الاسس التربوية والعملية
والتي تهدف الى تنظيم واعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كاف جوانبها لتحقيق
افضل النتائج في الرياضة الممارسة"

ان عملية التدريب عبارة عن وحدة واحدة لا تنفصل في التربية والتعليم للوصول الى المستويات
العالية لا يرهن تحقيق تلك العلاقة المتبادلة بين التربية والتعليم ويرى ريسان "ان من الواجبات
الرئيسة للتدريب الرياضي هو الاعداد البدني للاعب بتنمية المقدره البدنية وخاصة مقدره قوة
التحمل والقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة ويشار الى هذه القدرات بالصفات البدنية وان
هذه القدرات هي الاساس للوصول الى مستوى رياضي عالٍ"^(١)، ان العملية التدريبية او التدريب
الرياضي هي عملية "تربوية منظمة تخضع للاسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العملية وتهدف

(١) ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ١٤

الى اعداد كامل من جميع النواحي ودفعة للوصول الى المستوى العالي من خلال الاستعانة بالحمل البدني^(٢) .لذلك يستهدف" تنظيم التدريب تحقيق الوصول الى هدف رفع اللياقة البدنية ، لاجل ذلك يتطلب تنظيم تدريب اللياقة البدنية لفترة زمنية طويلة وقصيرة مع بيان كيفية الوصول الى الهدف الآني والنهائي"^(٢)

٢-١-٢ التحمل النفسي (Psychological Hardiness) :

التحمل النفسي هو أحد المتغيرات النفسية التي تختص بعلاقة الفرد مع البيئة التي يعيش فيها إذ إن الناس يتفاوتون في مدى قدرتهم على تحمل الضغوط التي يتعرضون لها وتكيفهم معها وعلى وفق سماتهم الشخصية وطبيعة الضغوط التي يواجهونها^٣ . ويتعرض الإنسان إلى العديد من المنبهات الداخلية المرتبطة بحاجاته العضوية ، والخارجية المرتبطة بالبيئة التي يعيش فيها ، وتتطلب من الفرد ان يستجيب الى هذه التنبيهات بسلوك معين ، وتكون استجابة الشخص لها بحسب كفايتها وتطابقها مع شدة المنبه ، وبما أن هذه الاستجابات تختلف من فرد الى آخر بسبب الفروق الفردية فان المواقف التي تمثل تحدياً لشخص ما قد تكون مهدداً لشخص آخر^٤ . إذ يرى محمد حسن علاوي (1998) " أن هناك دوافع داخلية لدى الفرد لمعالجة ظروف البيئة والسيطرة عليها ليتمكن من أن يحيا حياة طبيعية ، وتتفاوت هذه الدوافع بين الناس فبعضهم يظهرها بشكل قوة أو سيطرة ، في حين يظهرها آخرون كتحمل ، وذلك من خلال القدرة على معالجة الضغط^٥

(٤) قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للالعاب الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985، ص231

(١) حسين حريم ؛ السلوك التنظيمي ، سلوك الأفراد في المنظمات : (عمان ، دار زهراء للنشر، ١٩٩٧) ص ٣٨٦

(٢) زيد بهلول سمين ؛ الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية : (أطروحة دكتوراه، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، ١٩٩٧) ص ٧٦ .

(٣) محمد حسن علوي؛ الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨، ص٧٨ .

ويعد التحمل النفسي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية التي تعد ضرورية في شخصية الفرد إذ يحدد التحمل النفسي مستوى قابلية الفرد على التوافق مع التغيرات البيئية المختلفة^٦.
ويعد التحمل النفسي معياراً يدل على نضج الشخصية وتكاملها فالشخص الناضج اذا هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ برباطة جأشه عند مواجهة المشكلات، أو التعرض للصعوبات والمخاطر ويتعامل مع الفشل بالتفاؤل وعدم الاستسلام للعقبات أو المعوقات أو لنزواته ورغباته^٧.

"وطرح مفهوم التحمل النفسي من كوباسا (Kobasa, 1979) واعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على أفكار علماء النفس الوجوديين مثل فكتور فرانكل (V.Frankle) الذي مهدت أفكاره للعديد من البحوث والدراسات التي قاما بها كل من كوباسا ومادي (Kobasa&Maddi) وغيرهما من الباحثين"^٨.

إذ رأوا أن الضغط وتأثيره في الفرد هو المفهوم الأكثر علاقة بالتحمل النفسي، وأن الفرد نوع من البناء الديناميكي مهمته في الحياة هي مجابهة الضغوط وعدم تجنبها^٩.

وقد وردت العديد من المصطلحات حول مفهوم التحمل النفسي إذ يرد في مصادر علم النفس مع اللفظ الانكليزي (Endurance) ليشير إلى "استطاعة احتمال الآلام أو المشاق، أو الصمود في سير فعل ما على الرغم من الصعاب"^{١٠}.

أما ارنوف (١٩٨٨) فقد أشار إلى أنه "القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون آثار تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص"^{١١}.

(٤) زيد بهلول سمين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣ .

(٥) ناجح كريم الطائي ؛ الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات ومركز السيطرة : (أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد، ١٩٩٤) ص ٢٠ .

(٦) صفاء عبد الرسول الإبراهيمي ؛ قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم نحو الآخرين : (رسالة ماجستير ،كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٢) ص ٤٦ .

(٧) بثينة منصور الحلو ؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة : (أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥) ص ٥٩ .

(٨) كامل عبود حسين العزاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٧.



أما كوباسا (Kobasa ,1979) فقد عرفه انه " أن يخبر الفرد درجة عالية من الضغط دون أن يصاب بالمرض ، ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات هي : التحدي - السيطرة - الالتزام"^{١٢} .

ويشير زيد عن كوباسا إلى أن الأشخاص الذين يخبرون درجات عالية من الضغط من دون أن يتعرضوا إلى المرض لهم تركيب شخصي يتميزون به من الأشخاص الذين يصابون بالمرض عند تعرضهم إلى الضغوط ذاتها ويوصف هذا التركيب من خلال مفهوم قوة التحمل النفسي (Psychologica Hardiness)^{١٣} .

٢-١-٣ أنواع التحمل النفسي:

أولاً: تحمل الإحباط (Frustration Hardiness)

" الإحباط حالة انفعالية تظهر حينما تتدخل عقبة ما في طريق إشباع رغبة أو حاجة أو هدف أو توقع أو عمل"^{١٤} .

وينشأ الإحباط عن المواقف الضاغطة المكررة والمهددة التي لا يمكن السيطرة عليها ، وجعل الناس يغيرون طريقة تفكيرهم عن الضغوط والأحداث التي تواجههم خلال حياتهم وهي إحدى الطرائق المؤثرة في معالجة الإحباط^{١٥} .

ويعد تحمل الإحباط رد فعل ايجابي إزاء الإحباط ، يساعد الفرد على اكتساب أحسن الطرائق اللازمة لحل مشاكله^{١٦} .

(٩) ارنوف ونتج ؛ سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ومسائل في . مقدمة في علم النفس : (الرياض ، دار المريخ للنشر ، ١٩٨٨) ص ٣٢٥ .

(1)Kobasa S.; Stressful life, Event personality and Health, an Inquiry to Hardines : (Journal of personality and social Psychology, vol (37), No. (1), 1979) P.141.

(١٢) زيد بهلول سمين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٧٩

(١٤) لندا . ل . دافيد وف ؛ مدخل علم النفس : (بيروت ، دار ماكجروهيل للنشر ، ١٩٨٣) ص ٦١٧ .

(١٥) مصطفى خليل الشرفاوي ؛ علم الصحة النفسية : (بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٣) ص ٢٣٨ .

ومن خلال ذلك نستنتج إن الإحباط يتولد عندما يتم منع الشخص من الوصول إلى الهدف الذي يرغب فيه .

٢-١-٤ ماهية التحمل النفسي في المجال الرياضي :

يعد التحمل النفسي من المفاهيم النفسية المهمة والمتصلة بشخصية اللاعب وفي علاقته التفاعلية مع أحداث البيئة سواء في التدريب أو المنافسات .

فاللاعبين الذين يتمكنون من مواجهة الظروف التي يتعرضون لها في أثناء التدريب أو المنافسات ويتمكنون من المحافظة على توازنهم النفسي وتحقيق الانجازات الرياضية هم اللاعبون الذين تكون لديهم قوة تحمل نفسي ايجابي على عكس اللاعبين الذين لا يستطيعون مواجهة هذه الضغوط مما يؤدي بهم إلى الإحباط والفشل في تحقيق الانجازات الرياضية لأن قوة التحمل لديهم تكون سلبية أي أن المواقف التي تكون بمثابة تحدي للاعب ما ، ربما تكون غير مهدد للاعب آخر وبحسب الفروق الفردية ^{١٧} .

" أن الاهتمام بدراسة التحمل النفسي في عملية التدريب والمنافسات له أهمية واسعة في الوقت الحاضر ، لأن تحقيق رفع شدة التحمل النفسي المطلوبة في عملية الانجاز الرياضي يؤدي إلى أبرز ظواهر نفسية للتحمل ، فالتحمل النفسي له تأثير حاسم في الدوافع إذ يؤثر في تحفيز الاستعداد للانجاز بصورة غير مباشرة . ويؤدي إلى أضعاف قابلية الانجاز الفعلية مثل سوء قابلية التركيز في الانجاز وتقليل الانجاز في الإدراك " ^{١٨} .

" وان تأثيرات التحمل النفسي يمكن أن تتخذ إشكالا مختلفة يعبر عنها بعدم الارتياح أو العرقلة في الحركة أو الخلل في التنسيق أو الاضطراب الذهني والفكري ، وتحمل كيفية التصرف والسلوك وتأثيرات الاجتهادات النفسية طابعا فرديا يتلائم و الظروف الداخلية للشخص نفسه

(١٥) محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي، ط١:(النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩) ص ١١٢ .

^{١٧}(٢٧) كامل عبود حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣٠ .

(٢٨) كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨١) ص ١٢٩ .

ويعني ذلك أن أوضاع التحمل المتجانسة ظاهريا قد تحفز رياضيا لزيادة انجازه بينما تعيق آخر عن أبداء قواه الرياضية التي اكتسبها وبرهن عليها بنجاح في التدريب^{١٩} .

وان من العوامل المهمة في نمو قوة التحمل النفسي وتطورها لدى اللاعبين هي الطريقة التي يتعامل بها اللاعبون مع المواقف التي تتطوي على الإحباط أو التهديد أو الضغط^{٢٠} . كذلك من العوامل المهمة في تكوين وتشكيل مفهوم قوة التحمل النفسي عند اللاعبين بعدّه من المكونات الأساسية للشخصية هي العوامل البيئية المتمثلة بالتنشئة وأساليب المعاملة الوالدية ، إذ أن القدرة على التحمل عملية متعلمة ومكتسبة يتمكن اللاعب من خلالها أن يكون ذخيرة من الاستجابات الملائمة للمواقف الضاغطة^{٢١} .

وان اللاعب الذي يواجه التغير بصورة مستمرة كحالة من حالات التحدي يكون عند تعرضه للضغوط في منأى عن الإصابة بالمرض . فاللاعبون الذين لديهم شعور ايجابي نحو التغير لاعبون محفزون في بيئتهم ومتمرسون بشكل جيد في الاستجابة للأشياء غير المتوقعة لأنهم يثمنون الحياة المليئة بالخبرة الممتعة^{٢٢} ، فضلاً عن أنهم متميزون بواسطة مرونتهم من الناحية الإدراكية ، وتحمل الغموض ، وهذا يسمح لهم بإدماج وتقدير حتى أكثر الحوادث المجهد بصورة مؤثرة^{٢٣} .

وأشار كلارك وآخرون إلى أن اللاعبين من ذوي التحمل النفسي العالي يتمتعون بعادات صحية أفضل من أقرانهم الآخرين من ذوي قوة التحمل الواطئ^{٢٤} .

(٢٩) كامل طه الويس ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٣ .

(٣٠) احمد يحيى الزق . علم النفس ، ط١ ، بيروت ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٦١ .

(٣١) صالح محمد علي أبو جادو . علم النفس التطوري الطفولة المراهقة ، ط٢ ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧ ، ص ١٥٠ .

(٣٢) محمد جسام عرب و حسين علي كاظم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٢٢

(٣٣) يوسف موسى المقدادي وعلي محمد المعامرة . علم النفس الرياضي ، عمان ، مطبعة المكتبة الوطنية ، ٢٠٠٢ ، ص ٣١ .

(٣٤) حنان عبد الحميد العناني . الصحة النفسية ، ط٢ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ ، ص ١٤

وان اللاعبين الملتزمين بالتدريب يستفيدون من معرفتهم وأنهم يستطيعون اللجوء إلى الآخرين متى ما كانوا بحاجة إلى ذلك وهذا الحس بالجماعة هو المورد الأكثر أهمية بين اللاعبين لإنجاح مقاومة الإجهاد ، لذلك فان اللاعبين الملتزمين لديهم معتقد من الأيمان يجعلهم يدركون تهديد الأحداث الضاغطة بدرجة اقل مما هو في الواقع وبذلك يحول دون تراجعهم من الوسط الاجتماعي الذي ينتمون إليه في أوقات الإجهاد الشديد^{٢٥} .

وكل واجب في التدريب يتطلب معرفة الخصائص الشخصية للرياضي من الناحية النفسية والبدنية ، وان جهد التدريب لا ينجم فقط عن حجم التدريب وكثافته بصفتها أهم العوامل المؤثرة ولا من طول مدد الاستراحة وتكرار التدريب ورتابة الجهد إنما يتعين إلى حد واسع الإلمام بحالة الرياضي النفسية والبدنية وان درجة تحمله تعتمد على ما يدركه بنفسه^{٢٦} .

ومن هنا يستنتج الباحثان بأن اللاعب الذي يتمتع بفروق فردية و يستمر بالتدريب ويلتزم به تكون لديه المعرفة والخبرة الكافية لمقاومة المشاكل والضغوطات التي يتعرض لها في أثناء المنافسة والتدريب وكذلك فانه يتمتع بصحة نفسية جيدة مقارنةً بأقرانه ذوي قوة التحمل المنخفض و يمتلك ثقة عالية بالنفس .

٢-١-٥ العوامل المؤثرة في مفهوم التحمل النفسي في المجال الرياضي^{٢٧} .

أن التحمل النفسي يختلف بين اللاعبين وبحسب الفروق الفردية من حيث البناء النفسي والبدني والقدرة على تحمل المشاكل ، وان هذه القدرة على التحمل النفسي تتجم عن العديد من العوامل ومن هذه العوامل هي :-

١-القدرات العقلية للاعب

٢-الحالة الصحية والجسمية للاعب .

٣-التنشئة الأسرية والاجتماعية .

٤-ثقافة الفرد .

(٣٥) صفاء عبدا لرسول الإبراهيمي ؛ مصدر سبق ذكره ،ص ٥٠ .

(٣٦) كامل طه الويس ؛ مصدر سبق ذكره ،ص ١٣٣ .

(٣٧) غازي صالح محمود؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم ،ط١: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،٢٠١١)ص١٧٣ .

٥- النمط العصبي للاعب^{٢٨} .

٦- خبرات اللاعب السابقة.

٧- القيم والتقاليد الاجتماعية التي نشأ عليها اللاعب .

٢-١-٦ ماهية الاعشاب الطبية:

لقد زاد الاهتمام بالعودة الى الاعشاب الطبية من قبل العلماء والباحثين واصبحت الاعشاب مورداً مهماً في العلاج والاقتصاد وطريقاً سهلاً في الحصول على منابع غذائية طبيعية بعيدة عن كل الادوية الصناعية الكيميائية ومتغلبةً عليها. ولقد اصبح الاهتمام ليس فقط في الاعشاب البرية بل تعدى ذلك الى استخدام الاعشاب البحرية وتميبتها.

ناهيك عن ان الاعشاب الطبية في حضارة وادي الرافدين كثيرة وقد كان الاهتمام بها منذ العصور القديمة وهذا ما يؤكد (زهير نجيب رشيد ١٩٩٦) "كان السومريون يعتقدون ان اسباب الامراض الي تصيب الانسان آتية من الشيطان والارواح الشريرة تتلبس وتدخل جسم الانسان السليم وبالتالي تؤدي الى مرضه وظهور الاعراض المرضية عليه ولمعالجة مثل هذه الحالات ويمثل هذه المعتقدات بدأ السحرة والمشعوذون بممارسة طقوسهم الخاصة على المرضى لعلاجهم جنباً الى جنب مع استعمال الاعشاب الطبية، وكان هناك في هذه الحضارة العريقة آلهة سومرية للطب يلجأ اليها الناس في حالة المرض وفي عهد السومريين ايضاً وبالتحديد حوالي سنة (٢٥٠٠ و.م) ظهرت جلياً بوادر استعمال الاعشاب والنباتات الطبية في علاج الامراض وفي القرن السابع قبل الميلاد وجدت ملموسة ومخطوطات حول معالجة الامراض بالاعشاب الطبية".^(٢٩)

"وفي بابل القديمة كانت المعلومات التي تتعلق بالنباتات المستعملة في الطب تسجل على الاسطوانات الحجرية والطينية. وهناك الواح مدون عليها ما يزيد على (٢٥٠) نباتاً من

(٣٨) محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط٧: (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢) ص ٢٦٦.

(٢٩) زهير نجيب رشيد وآخرون؛ دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية. (بغداد: شركة آب، ١٩٩٦) ص٧.

بينها الأكاسيا والهندباء والكمون والكرم وكان قانون حمورابي المحفور على الصخر والذي يرجع تاريخه الى (١٧٢٨ ق.م) ينص على استعمال النباتات الطبية شفاءً للكثير من الامراض".^(٣٠) ومن بين ما استخدم من اعشاب في حمام ((نبوخذ نصر)) نقلاً عن (لميعة مهدي الحكيم ١٩٨٩) في طريقة الاستعمال "فقد ذكر ان حمام الملك ((نبوخذ نصر)) في قصور بابل كانت تخلط المياه بزيت الريحان والورد والقداح وطلع النخيل، اذ تساعد هذه الزيوت على الارتخاء العضلي والتخلص من السموم المتراكمة في مسامات الجلد، ويستعمل التدليك في زيوتها لتنشيط الدورة الدموية لرفع السموم داخل الجسم الى الكلى والرتتين للتخلص منها وطرحها خارج الجسم".^{٣١}

ونظراً لوفرة الاعشاب الطبية في وادي الرافدين وملاحظة زيادة الابحاث العلمية لاستخدام هذه الاعشاب في المجال الرياضي بدلاً من استخدام العقاقير الطبية والمنشطات الممنوعة لما لها من آثار جانبية سلبية على صحة الرياضي واخلاقه التربوية وكذلك استخدام الشركات الاجنبية للمنتوج العراقي من ال^{٣٢}عشاب وتركيبها بالخارج واعادتها الى البلد ولكن بتكلفة باهضة جداً جعل من الباحثين العراقيين الاهتمام بالاعشاب العراقية لما يمثل جانباً مهماً من التغذية، وكذلك يؤكد عليها الكثير من الاختصاصيين في الجانب الرياضي.

ويذكر (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ١٩٨٠) "تعتمد اسس بناء المستويات الرياضية على المبادئ الاساسية للتغذية الصحية. فبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع المستوى، فان التغذية الخاطئة تحقق التعب المبكر وتخفف قابلية المستوى".^(٣٣)

ان التقدم العلمي في مجال الاعشاب يرى ان تميز عشبة معينة يمكن ان تولد فائدة في مجال معين لكن عشبة اخرى قد تولد فائدة افضل عن سابقتها لهذا يرى (امين رويحة ١٩٨٠) ان مزيجاً من الاعشاب يولد تركيبة افضل في العلاج لذلك يستحسن ان تستعمل الاعشاب عادة بشكل مزيج مكون من مجموعة اعشاب مختلفة الانواع، ولكن كل واحد منها فعال في معالجة

(٣٠) حسن فهمي جمعة؛ النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي. (سودان: جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتنمية الزراعية الخرطوم، ١٩٨٨) ص٩.

(٣١) لميعة مهدي الحكيم؛ الاعشاب وصحة المجتمع. (بغداد: مطبعة شفيق، ١٩٨٩) ص٦٧.

(٣٣) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. (بغداد: مطابع التعليم العالي، ١٩٨٠) ص١٩٦.

المرض المقصود ومعالجته. وهذا المزج من حيث النوع والنسبة لا يتوقف على مهارة من يقوم باعداده وحسن تقديره لحالة المريض المائل امامه ومزاجه فحسب، بل ايضاً على خبرة سابقة في استعمال الاعشاب والنباتات الطبية".^(٣٤)

٢-١-٧ العشب البحري والطحلب البحري:^{٣٥}

تعتبر الأعشاب البحرية واحدة من الأطعمة الأكثر كثافة من الناحية التغذوية المتاحة في العالم ، الأعشاب البحرية تحتوي على كمية عالية من المعادن ، المستخدمة في المطبخ الساحلي ، فقد ارتبطت مع الأطباق الآسيوية التقليدية ، دول مثل اليابان وكوريا والصين تقوم باستخدام الأعشاب البحرية على نطاق واسع في العديد من المأكولات التقليدية ، مثل المعكرونة والخبز والحساء والسوشي والسلطات ، كما هو معروف الدلسي في بلدان شمال أوروبا ، ويستخدم والتوابل ، والوجبات الخفيفة والسلطات والشوربات .

٢-١-٧-١ فوائد الأعشاب البحرية للصحة :

الأعشاب البحرية مصدرا غنيا من المواد الكيميائية النباتية ، مثل الكاروتينات ، السكريات والأحماض الدهنية ، أنها غنية بشكل مثير للدهشة في اليود والمغذيات ، والتي هي غائبة في معظم الأطعمة الأخرى ، هي معبأة مع عدد من الفوائد الصحية بما في ذلك فقدان الوزن، وخفض مستوى الكوليسترول في الدم والهضم السليم ، ويمكن لكمية قليلة من الأعشاب البحرية مثل عشب البحر ، وكومبو نوري توفير مختلف الفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم ، فيما يلي الفوائد الصحية .

١- يحسن صحة الجهاز الهضمي :

استهلاك بعض أنواع الأعشاب البحرية مثل عشب البحر ، يحتوي على الألياف الطبيعية بكميات عالية أيضا يدعى الجينات ، ويعزز صحة الجهاز الهضمي ، كما أنه يساعد على الحد من تراكم الدهون مع الاستهلاك المنتظم من الأعشاب البحرية،

١- (٣٤)زهير نجيب رشيد وآخرون؛ دليل العلاج بالأعشاب الطبية العراقية. (بغداد: شركة آب، ١٩٩٦).

٣٥- امين رواحة؛ التداوي بالأعشاب. ط٢ (بيروت: دار القلم، ١٩٨٠) ص٢٤.

والجسم يحصل على نسبة عالية من الألياف والبروتين ، والتي تساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول من الزمن ، هذا يساعد على تجنب الإفراط في تناول الطعام ويساعد أيضا في علاج الإمساك ، هناك بعض الانزيمات المذهلة الواردة في كومبو الأعشاب البحرية ، يتم تقسيم النشويات المعقدة إلى الأسفل مع هذه الإنزيمات المذهلة .

٢- تنظيم الهرمونات :

وجود نسبة عالية من فيتامين K يساعد الغدد الكظرية في الجسم لتعمل بشكل صحيح ، يتم الحفاظ على التوازن الهرموني مع مساعدة من الغدد الكظرية الصحية ، وتشمل أصناف من الأعشاب البحرية ، والتي تحتوي في الواقع على مستوى عال من فيتامين K اكامي ، نوري ، كومبو و bladderwrack ، تعتبر الأعشاب البحرية مفيدة في تحقيق التوازن بين الهرمونات بسبب محتوى القشور هذه هي phytoestrogen للمادة النباتية ، مما يساعد على تقليل فرص الإصابة بسرطان الثدي عن طريق منع تكوين الاستروجين .

٣- يحسن الخصوبة :

وهناك عدد كبير من خضروات البحر أو الأعشاب البحرية التي توفر العناصر الغذائية الهامة التي لا غنى عنها لتحسين الخصوبة ، ناهيك عن تعزيز خصوبة الإناث، والأعشاب البحرية تساعد أيضا في تحسين نوعية السائل المنوي من الذكور ، العناصر الأساسية ، مثل اليود والزنك والسيلينيوم والمغنيسيوم تقوم بالعمل إلى تحسين مستوى الخصوبة .

٤- الأهمية الغذائية :

نظرا لقائمة طويلة من المعادن الأساسية والفيتامينات وغيرها من العناصر التي تمتلكها الأعشاب البحرية ، أنها تقوم بتقديم فوائد صحية مختلفة هذه المواد الغذائية الأساسية من الأعشاب البحرية يمكن أن تكون غارقة بسهولة في الجسم البشري من قبل ، وتشمل هذه العناصر الهامة الكالسيوم واليود والحديد والمغنيسيوم وفيتامين B وفيتامين K وغيرها الكثير ، ويعتقد بعض العلماء أن المواد الغذائية مع أكثر كفاءة ، يمكن تسليمها من قبل ملحقات الطحلب البني من خلال استخدام سلطة الأعشاب البحرية .

٥- إزالة السموم :

أظهرت دراسة بحثية أن إزالة السموم من الجسم يمكن أن يتحقق ضد السترونتيوم ، وهو مادة كيميائية مشعة ومع ذلك ، فإنه يمكن أن يستخدم أيضا ليغسل السموم من الرصاص والكاديوم ، والتي توجد في دخان السجائر وكذلك من البيئة من وسائل النقل والصناعات ، الأعشاب البحرية هي معبأة مع بعض العناصر التي تسهل التطهير من آثار المعادن الثقيلة من الجسم ، والتي تتعرض للإشعاع على مستوى عال .

٦-يحسن وظيفة الغدة الدرقية :

كميات غنية من السيلينيوم واليود تجعل الأعشاب البحرية غذاء مثاليا ، والتي يمكن أن تساعد على تحقيق التوازن وتنظيم وظيفة الغدة الدرقية وتقديم الدعم الكبير للأفراد ، الذين يعانون من قصور الغدة الدرقية ، وتوجد هذه العناصر المذكورة أعلاه في كمية كبيرة في الطحلب البني ، مثل عشب البحر من .

٧- يساعد في تخفيف الوزن :

وفقا لبعض الدراسات ، استخدامات الأعشاب البحرية تؤدي الى تسهيل تشكيل نوع معين من البروتين الذي يساعد على كسر الودائع و الدهون وتحسين أداء الكبد أيضا ، فإن مستوى اليود العالي في الأعشاب البحرية يساعد في تحفيز الغدة الدرقية ، المكون المسؤول للحفاظ على التمثيل الغذائي الجيد ، لأنه يعزز عملية فقدان الوزن ويعوق تراكم السيلوليت إلى جانب ذلك ، فإن المعادن الموجودة في الأعشاب البحرية تساعد على كسر الرابطة الكيميائية التي تربط بين خلايا الدهون .

٨- مفيد في تحسين صحة القلب :

وفقا للتقرير ساهم في منع اكامي مستوى ضغط الدم المرتفع ، وقد أظهرت الدراسة أن الألياف تقلل من مستوى ضغط الدم وتقلل من خطر التعرض لمشاكل القلب والأوعية الدموية ، ويفترض أن استهلاك ٥٠٠ ملغ من fucoxanthins ، المكون وجد في مجموعة متنوعة من خلاصة الأعشاب البحرية ، فإن كمية غنية من حامض الفوليك الواردة في الأعشاب البحرية تساعد على منع تراكم الحمض الاميني للحد من أمراض القلب ، يمكن أن يكون سبب السكتة الدماغية وأمراض القلب التاجية من قبل كميات زائدة من الأحماض الأمينية الموجودة في الدم .

٩ - مكافحة الشيخوخة من الأعشاب البحرية :

الأعشاب البحرية غنية جدا بالمعادن ، والانزيمات والفيتامينات والأحماض الأمينية ، والتي هي المواد المضادة للاكسدة مذهلة ويمكنها تجديد وشفاء الجلد ، وهو يحسن مرونة الجلد عن طريق تسهيل نشاط تجديد الأنسجة في الجلد ويجعل البشرة تبدو أصغر سنا ، وهذا هو أحد الأسباب وراء الجلد الشباب والساحر من الشعب الياباني .

١٠ - علاج الوردية ، والأكزيما وغيرها من أنواع البشرة الحساسة :

الأعشاب البحرية مصدرا غنيا لفيتامين B1 ، B2 ، B3 ، B6 و B12 ، والتي هي مفيدة في الحد من الالتهابات وحماية سطح الجلد ، كما أنه يسهم في علاج الجلد التي تعتبر حساسة وعرضة للحساسية بسبب الخصائص العلاجية التي تملكها ، نظرا إلى الخاصية الطبيعية من الأعشاب البحرية لتقليل الاحمرار ويقلل من التهيج المفرط ، يتم تضمينه كمكون نشط في العديد من منتجات العناية بالبشرة .

١١ - مفيدة في علاج الأمراض :

ويعتقد ان الأعشاب البحرية للمساعدة في تطوير الدماغ ، وإزالة السموم من الجسم والوقاية من هشاشة العظام ، تساهم الطعام أيضا في منع الإصابة بتضخم الغدة الدرقية ، وتحسين عملية الهضم والحفاظ على جميع الغدد للعمل بشكل صحيح

٢-١-٨ مكونات الدم

يعد الدم من المكونات الأساسية في تشكيل المحيط الداخلي للجسم " ويشكل الدم حوالي ٨% من وزن الجسم الكلي والدم هو سائل احمر اعلى كثافة من الماء يدور في جهاز وعائي مغلق"^(١٣٦)، ويبلغ متوسط حجم الدم في الرجال البالغين من (٥-٦ لتر) دم وبينما تكون في النساء البالغات (٤-٥ لتر) دم .

"والدم يكون من البلازما بنسبة 55% من حجم الدم الكلي ولكن يمكن ان تقل بحوالي ١٠% او تزيد نسبة ١٠% اثناء تدريبات التحمل في درجة حرارية عالية وتشمل البلازما على ٩٠% ماء

^{١٣٦} مظفر عبدالله شفيق: محاضرات الى طلبة الدكتوراه في مادة الفلسفة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000

و ٧% بروتينات البلازما و ٣% (مكونات غذائية أخرى - مواد معدنية - انزيمات - هرمونات)

" كما تحتوي البلازما بروتينات مهمة هي الالبومين حركة وانتقال الحوامض الدهنية في الدم تحدث باتحادها مع الالبومين والكلوبولين وغيرها"

ويتكون الدم ايضا من خلايا الدم الحمراء والبيضاء التي تسمى كرات الدم وكذلك الصفائح الدموية وتشكل خلايا الدم الحمراء والبيضاء حوالي (٤٠ - ٤٥ %) من حجم الدم بينما تشكل الصفائح الدموية اقل من ١% لحجم الدم الكلي .

"واذا وضعنا كمية من الدم في انبوب اختبار ووضعناه في جهاز الطرد المركزي نجد ان الدم يترسب وينقسم الى جزئين الجزء العلوي يحتوي على البلازما والذي يبلغ من ٥٥% الى ٦٠% من حجم الدم الكلي وتشمل البلازما على ٩٠% ماء و ٧% من البروتين والبقية ٣% تكون املاحاً معدنية ومعها الانزيمات والهورمونات والاجسام المضادة وبعض مخلفات الخلية ، اما الجزء السفلي فيتكون من ٤٠ - ٤٥% من حجم الدم الكلي وتتضمن كريات الدم الحمراء التي تصل الى اكثر من ٩٩% من الحجم الكلي وكريات الدم البيضاء والصفائح الدموية التي تشكل معاً ١% من حجم الدم الكلي وهذه النسبة من الخلايا تسمى الهيماتاكريت وهي تعتمد على زيادة او نقصان عدد كريات الدم الحمراء ، ويصل متوسط النسبة المئوية للذكور الى ٤٢% اما الاناث فتكون ٣٨% (٣٧) .

"اما بالنسبة للاملاح الموجودة بكميات قليلة بداخل الجسم مثل مركبات الحديد تحتاج الى دراسات خاصة لمعرفة الكمية الضرورية الواجب تناولها مع الغذاء وذلك لان نقصها له عدة تأثيرات وخاصة على الأداء الرياضي" (٣٨) .

ان الصلة قوية بين الدم والليmf حيث ان عملية تبادل المواد الغذائية تكون في وسط مشترك بين الدم والليmf ويذهب جزء منها الى الليmf وجزء آخر يعود الى الشعيرات الدموية ، "ويلعب

1997 ، الكويت ، 1 كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط 37

(٣٨) Williams C . and Derlin J.T:menirals excercises Performance and supptenmentation in athletes in book " food nutrition and sport performance " E. AND FNSPON , USA , 1992 , P.113

اللييف دوراً هاماً في المحافظة على الوسط المناسب للخلايا بالإضافة الى انه يحافظ على حجم الدم المناسب ، وتبدو هذه الالهمية اكثر اثناء التمرينات الرياضية حيث يزيد تدفق الدم الى العضلات العاملة وزيادة ضغط الدم يؤدي الى تكوين نواتج عمليات الاكسدة ، ويعمل اللييف على عدم انتفاخ في المناطق التي تزيد بها الاكسدة ويحافظ على سلامة الجهاز الدوري^(٣٣٩) .

٢-١-٩ تأثير التدريب الرياضي على مكونات الدم

يؤدي التدريب الرياضي الى حدوث تغيرات في الدم وباقي اجهزة الجسم الاخرى ، وهذه التغيرات نوعان منها ما هو مؤقت أي تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كالاستجابة لاداء النشاط البدني ثم يعود الدم الى حالته في وقت الراحة ومنها ما يتغير بالاستمرارية نسبياً ، وهي تغيرات تحدث في الدم نتيجة الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي في مدة معينة مما يؤدي الى تكيف الدم لاداء التدريب البدني وتشمل هذه التغيرات زيادة في حجم الدم وحجم الهيموكليين والكرات الحمراء^(٤٠) .

ان ممارسة الفرد لاي نشاط رياضي قد يؤدي الى حدوث تغيرات بيولوجية في اجهزة الجسم المختلفة وكذلك تغييرات في الدم "ومن التغيرات ما هو وقتي يصاحب النشاط الرياضي ويزول بعد مدة من انتهائه ومنها ما هو دائم نتيجة أنتظام التدريب الرياضي فيحدث تغيرات في مكونات الدم تتميز بالاستمرارية مما يؤدي الى تكيف الدم وتشمل هذه التغيرات زيادة في حجم الدم والهيموكلوبين وكرات الدم البيضاء ونسبة حامض اللاكتيك - كمية الاوكسجين - وكمية ثاني اوكسيد الكربون"^(٤١) ، لكن هذه التغيرات هي في الاساس تغيرات بايوكيمياوية ولذا يكون من الطبيعي دراسة هذه التغيرات البايوكيماوية التي تظهر تحت تأثير التدريب^(٤٢) .

^(٣) بهاء الدين سلامة : (1998) ، مصدر سبق ذكره ص ٥٠ .

^(٣٩) بهاء الدين ابراهيم سلامة : (1994) ، مصدر سبق ذكره، 243

^(٤٠) محمد حسن علاوي ، وابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000، ص168

^(٤١) ريسان خريبط ، على تركي مصلح : (2002)، مصدر سبق ذكره، ص69

^(٤٢) صفاء رزوقي المرعب : الكيمياء والرياضة ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 ، ص54

وكذلك "يؤدي التدريب الرياضي الى تغيرات في الدم شأنه شأن باقي اعضاء واجهزة الجسم الاخرى وترتبط درجة تلك التغيرات بعوامل كثيرة اهمها مدة التدريب اما دائماً او مؤقتاً ن مدة الممارسة اللازمة لتحقيق ذلك ما زالت حمل خلاف بين الباحثين "إذ يشير البعض الى ان التغيرات التي تحدث بالدم تحتاج الى فترة ممارسة لا تقل عن (٦) أسابيع (فران وبيبر ١٩٨٣) بينما يرى (توماس ١٩٨٥) ان تلك الفترة لا تقل عن (١٢) اسبوعاً في حين يرى (جولد برج ١٩٨٤) ان الفترة اللازمة للممارسة يجب ان لا تقل عن (١٦) اسبوعاً ، لقد كشفت الدراسات ان هناك العديد من التغيرات في مكونات الدم تختلف هذه التغيرات وفقاً لشدة التمرين فقد اظهرت التدريبات البدنية زيادة في كميات الدم في محتويات الهيموكليبين وان اغلب الزيادة في كمية الدم يعكس زيادة في حجم البلازما باكثر من ارتفاع فعلى في حجم كريات الدم الحمراء .
لذلك ان "التدريب الرياضي المنظم والمستمر المبني على الاسس العلمية يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية على اجهزة الجسم" (٤٣) .

٢-٢ الدراسات المشابهة

١-٢-٢ دراسة ايناس سلمان علي محمد (٤٤)

(تأثير برنامج مقترح عن بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستيك .)
الاهداف :

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض محتويات الدم ((الهيموغليبين ، الكولسترول ، البروتين الدهني العالي الكثافة ، البروتين الدهني الواطئ الكثافة)) لدى عينة البحث .

التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لدى افراد عينة البحث .

(6)، مصدر سبق ذكره، ص2002 حمة نجم الجاف ، صفاء الدين طه : (٤٣)

٤٤ ايناس سلمان علي محمد ، تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستيك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000

تم اجراء البحث على عينة شملت (٨) من لاعبات الجمناستيك ضمن الفئة العمرية (١٤-١٦) سنة و ولكي تستطيع الباحثونارجاع الفروق الى العامل التجريبي اوجب ان تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متجانستين تماماً .

-الاستنتاجات-

ادى تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح ظهور ارتفاع في نسبة البروتينات الدهنية العالية الكثافة مما يؤشر تأثرها بأسلوب التدريب الفترتي المنخفض الشدة الذي تم اتباعه في البرنامج . ان طريقة التدريب الفترتي المنخفض الشدة المتبع اثر على حرق الدهون واستغلالها للطاقة مما ادى الى تناقص نسبة الكولسترول باعتباره احد هذه الدهون وبالتالي تقليل الاضرار التي يسببها على جدران الاوعية الدموية ويقلل من التراكمات المستقبلية للكولسترول على جدران هذه الاوعية .

ان حرق الكولسترول ادى الى تقليل فعالية البروتين الدهني الواطئ الكثافة في الدم في نقل الكولسترول من الكبد الى مناطق انسجة الجسم المختلفة وبالتالي ازاحتة من مجرى الدم . بعد ذلك ظهرت معنوية الفروق في المتغيرات الوظيفية باستثناء قياس نسبة (hp) في الدم حيث لم يظهر تغير واضح في تركيز الهيموكلبين بين الاختيارين القبلي والبعدي .

٣- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث:

ان المشكلة المراد دراستها تحدد منهج البحث المستخدم ، لذلك استخدمت الباحثونالمنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها

٣-٢ مجتمع البحث :

ان مهمة الباحثونهي تحديد مجتمع البحث ومفرداته، لذلك اجرت الباحثوندراساتها على لاعبي شباب نادي الكهرباء بلعبة ركضة الضاحية (المارثون) و تم اختيار (١٤) لاعباً بالطريقة العمدية يمثلون مجتمع البحث اما عينة البحث فتألفت من (١٠) لاعبين و(٤) لاعبين

مثلو التجربة الاستطلاعية واجرت الباحثون عملية التجانس من حيث العمر والطول والوزن والاختبارات البدنية في الاختبارات القبلية كما في الجدول (١) .

جدول (١) يبين

تجانس العينة في العمر والطول والوزن

في مؤشرات العمر والكتلة والطول

| ت | المتغيرات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسيط | معامل الالتواء |
|---|-----------|-------------|---------------|-------------------|--------|----------------|
| ١ | العمر | بالسنين | 20.09 | 5.23 | 166 | +0.42 |
| ٢ | الكتلة | كغم | 67.87 | 5.56 | 56 | -0.99 |
| ٣ | الطول | سنتيمتر | 173.59 | 6.13 | 154 | -0.20 |

يبين الجدول (١) أن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين $+ 3$ ما يدل على أن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

٣-٣ الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

" ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة تحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات وأجهزة "(١).

وهي كما يلي:

- ١-المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- ٢- الملاحظة والتجريب .
- ٣- الاختبارات والقياسات .
- ٤- الوسائل الاحصائية .
- ٥- جهاز قياس الوزن والطول (كوري)

(١) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص



٦- حاسبة الكترونية يدوية

٧-لابتوب نوع دل

٨- محرار زئبقي (ياباني)

٩- جهاز سنتر فيوج (الماني)

١٠- سرنجات استعمال مرة واحدة

١١- مجهر الكتروني (الماني)

١٢- سلايد مجهر، كفر سلايد (الماني)

١٣- تيوب حفظ عينات الدم ، كابلري ازرق (الماني)

٣-٤ الاختبارات الوظيفية :

٣-٤-١ سحب عينات الدم

بعد ان تم ابلاغ عينة البحث بموعد سحب الدم وضرورة الامتناع عن تناول الاطعمة لمدة لاتقل عن (١٢) ساعة والتأكد من أنّ اخر وجبة قد تناولتها العينة في التاسعة مساءً حيث كان موعد سحب الدم في التاسعة صباحا من اليوم التالي قبل الافطار إذ ان هذا الاجراء يتفق مع معظم الدراسات والبحوث التي اجريت في نفس هذا المجال وان عملية سحب الدم تم اجراؤها في مختبر مستشفى مدينة الطب الكائنة في باب المعظم ا في مدينة بغداد في يوم الثلاثاء المصادف ٢٠/١/٢٠١٩ حيث تمت عملية سحب الدم و مقداره (5CC) وتحليل مركباته قد تم اجراؤها تحت اشراف كادر طبي متخصص في هذا المجال.

٣-٤-٢ اختبار كريات الدم الحمراء RBCs

تم اخذ نسبة (0.5) ملي مايكرون من الدم وتحل في (0.5) مليلتر من محلول كلوريد الزئبق وسلفات الصوديوم وكلوريد الصوديوم المذاب في الماء و كمية قليلة من المحلول المذاب فيه الدم وتقرأ تحت المجهر على سلايد ذي المربعات الكبيرة (جمبر) والكمية المحسوبة تضرب في (10.000)^(٢).

(٢) Getin . E. 7 : Diagen lad methden akademie –velag-berlin , 2001



٣-٤-٣ اختبار كريات الدم البيضاء WBCs

تم استخدام واحد مللي مايكرون من الدم المسحوب والموضوع في انبوب مانع للتخثر وتوضع هذه الكمية من الدم في (0.5) مليلتر من محلول (١%) من حامض الخليك المائي وتوضع كمية منها على سلايد (جمبر) على المربع الاساس والنتيجة الخارجة المحسوبة من المربعات تحتسب كالتالي : الكمية المحسوبة $\times 200 = \text{WBC}$ (١٤٥)

٣-٤-٤ اختبار تركيز الهيموكلوبين HB

تم استخدام (20) مللي مايكرون من الدم ووضعها في انبوب معد لهذا الغرض وموضوع فيه (5) مليلتر من محلول الدراسكين المخفف تخلط جيدا وتقرأ على طول موجة (540nm) في جهاز المطياف. (٣٤٦)

٣-٤-٥ اختبار درجة تركيز الدم PCV

تم قياس تركيز الدم بواسطة الانبوب الشعري الكابري وتدور في جهاز الطرد المركزي بواقع عشرة الاف دورة للدقيقة الواحدة ولمدة خمس دقائق وبعد ان تسد احدى فوهتي الكابري بواسطة الطين الاصطناعي ثم يستخرج هذا الكابري من جهاز الطرد المركزي ويقرأ على مسطرة القياس العالمية. (٤٧)

٣-٤-٦ اختبار معدل ترسب الدم ESR

وتعتمد هذه الطريقة بكل انحاء العالم على طريقة ويسترجين وتتخلص ب تم^{٤٨} استخدام (1.8) سي سي من الدم الوريدي ويوضح مباشرة في انبوب فيه (0.2) من سترات الصوديوم المانعة للتخثر الغير محللة للدم ويوضع بشكل عمودي بجهاز حامل ESR ويقرأ بعد ساعة بالكامل (60) دقيقة .

⁴⁵ Cantaraw. Ave Turmperm :clinical biochemistry. Wb. Sauders comp . London. 1998

⁴⁶ :clinical biochemistr y. Wb. Sauders comp . London. 1998

⁴⁷ Barkerf . F. J. progress, in mcdical lab technique butterulerths, London , 1998

Barkerf . F. J. progress, in mcdical lab technique butterulerths, London , 1998 ^{٤٨ ٤٨}

٣-٥ المتغيرات النفسية :

٣ - ٥ - ١ مقياس التحمل النفسي:

قامت الباحثون بالاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع (التحمل النفسي) فضلاً عن المصادر العلمية والدراسات السابقة التي درست متغير التحمل النفسي مثل: .

دراسة كامل عبود حسين (٢٠٠٤) م وعلي حسين علي(٢٠٠٦) م

وبعد التدقيق اختارت الباحثون مقياس التحمل النفسي لكامل عبود حسين (٢٠٠٤) كون مقياس دقيق و يتكون من ثلاث أبعاد و (٤٢) فقرة تقيس جوانب التحمل النفسي للفرد بتقدير رباعي والذي أعطيت بدائل الإجابة الأربعة علياً (تطبق علي دائماً ، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي قليلاً ، لا تنطبق علي ابداً) الدرجات (٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الايجابية (١، ٢، ٣، ٤) للعبارات السلبية أي أن أعلى درجة للمقياس هي (١٦٨) واقل درجة للمقياس هي (٤٢)

وقد وجدت أن هذه الدراسة تؤكد على أن مفهوم التحمل النفسي متعدد المجالات وان اغلب الدراسات تركز على المجالات الآتية : . التحدي ،السيطرة ،الالتزام.

وقامت الباحثون بعرض المقياس على السادة الخبراء والمحكمين وذوي الاختصاص في علم النفس العام وعلم النفس الرياضي* وقد تم استخدام النسب المئوية معياراً حول مدى صدق المقياس للغرض الذي وضع من أجله وحددت ب (٧٥%) إذ يشير (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣) إلى أن " على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق الخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء تعديلات بنسبة لأقل عن (٧٥%)^{٤٩}

وقد اتفقت آراء الخبراء على صلاحية فقرات المقياس لتمثيل الظاهرة المطلوب كما موضح بالملحق (٢)

استخدام الاعشاب البحرية في المنهج التدريبي

(٤٩) بلوم بتيامين واخزون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد أمين المفتي واخزون ، دار ماكرو هين ، القاهرة ، ١٩٨٣) ص ١٢٦ .

الأعشاب البحرية : استخدمت الباحثون مسحوق مجموعة من الأعشاب الطبية متكونة من (العشب البحري والطحلب البحري) وقد أعد هذا المسحوق السيد محمد حسن صافي من مكتب السيد الموسوي في منطقة الشورجة في سوق العطارية بعد استشارة الاطباء والمختصين ي مجال طب الاعشاب وهذا المكتب مجاز من قبل وزارة الصحة قسم طب الأعشاب ، وقد تم تعبئة المسحوق في كبسولات طبية زنة (٥٠٠) ملغم يتناولها عينة البحث للأعشاب بمعدل كبسولة بعد وجبة الغذاء (الرئيسية).

٣-٦ الاختبارات القبلية :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على مدى يومي الثلاثاء و الأربعاء المصادفين للتاريخ ٢١-٢١/١/٢٠١٩. كان اليوم الأول مخصصا للاختبارات الفسيولوجية ولجميع عينات الدم في مختبر مستشفى الصدر العام الكائن في مدينة الصدر واليوم الثاني للاختبارات النفسية في قاعة الجولان التابعة لنادي الكهرباء الكائن في مدينة الصدفي بغداد حيث تم إجراء اختبار التحمل النفسي

بغداد الساعة الرابعة عصراً حيث تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث على العينة واستطاع الباحثون ان تثبتو الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمان والمكان وطريقة التنفيذ)

٣-٧ المنهج التدريبي

من اجل الوصول الى اهداف البحث وبعد اطلاع الباحثونعلى اغلب المصادر العلمية المتوافرة والاستعانة بالخبراء في مجال التدريب الرياضي والفلسفة والعباب القوى وذلك للاستفادة من ارائهم وتوجيهاتهم ، قامت الباحثونباعداد المنهج مستفيداً من تلك الملاحظات والاراء .علما ان الباحثونلم تتدخل بالمنهج البدني المعد من قبل المدرب فقط تم اعطاء الاعيين جرعة من الاعشاب البحرية الموضوعة بشكل كبسولات اثناء المنهج البدني وقد استمر تطبيق المنهج لمدة (٦) اسابيع حيث بدأ في يوم الاحد المصادف ٢٥/١/٢٠١٩ وانتهى في يوم ١/٣/٢٠١٥ وبمعدل (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد حيث كانت ايام التدريب الاسبوعية هي



(الاحد،الثلاثاء،الخميس) وبلغت عدد الوحدات التدريبية الكلية للمنهج (١٨) وحدة تدريبية وتم تقسيم الوحدات التدريبية على هذا الاساس مع الاخذ بنظر الاعتبار اراء الخبراء والمختصين في هذا الموضوع تحديدا

وفيما يلي بعض الايضاحات حول المنهج التدريبي:

مدة المنهج التدريبي (٦) اسابيع.

عدد الوحدات التدريبية الكلية (١٨) وحدة تدريبية .

عددالوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (٣)وحدات تدريبية .

ايام التدريب في الاسبوع (،الاحد،الثلاثاء،الخميس)

زمن القسم التحضيري للوحدة التدريبية الواحدة (١٥) دقيقة.

زمن الوحدة التدريبية الواحدة يتراوح (٩٠ دقيقة)

٣-٨ التحليلات المختبرية البعدية

تم سحب عينة الدم من افراد عينة البحث بعد الانتهاء من المنهج التدريبي وذلك في الساعة التاسعة صباحا من يوم الثلاثاء المصادف ٢٠١٩/٣/٤ لاجراء التحليلات المختبرية اللازمة، مع تثبيت نفس الاجراءات التي اتخذت في التحليلات القبلية .

٣-٩ الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث يومي الاحد والاثنين المصادف ٢٠١٩/٣/٩-٨ بعد الانتهاء من المدة الزمنية للمنهج التدريبي و استطاع الباحثون ان يوفر نفس الظروف التي اتبعت في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ والاجهزة والادوات

٣-١٠ الوسائل الاحصائية

استخدام الباحثون الحقيقية الإحصائية SPSS لإتمام مجريات البحث وكما يلي

اولا- الوسط الحسابي .

ثانيا- الانحراف المعياري

ثالثا- الارتباط البسيط .

رابعاً- اختبار (T) للعينات المرتبطة

خامساً- معامل الاختلاف

سادساً- النسبة المئوية

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية ومناقشتها

بعد أن تمت عملية فرز نتائج الاختبارات التي أجراها الباحثون بعد القيام بتطبيق المنهج

الخاص كانت نتائج الاختبارات الفسلجية كما هو موضح بالجدول (٢)

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات الوظيفية وتحليلها:

جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

للاختبارات القبلية والبعدي لمكونات الدم

| مستوى الدلالة | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | مكونات الدم |
|------------------|--------------------|--------------------|-----------------|-------------|-----------------|-------------|----------------|-----------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | | 2,956 | 1,254 | 4,465 | 1,211 | 4,281 | Cell/c m | كريات الدم الحمراء RBC |
| معنوي | | 2,111 | 1,911 | 4,625 | 1,919 | 4,985 | Cell/m m | كريات الدم البيضاء WBC |
| معنوي | | 2,328 | 7,560 | 144,12 1 | 8,2434 | 139,06 5 | Cell/m m | الصفائح الدموية platlets |
| معنوي | | 2,985 | 2,922 | 14,112 | 1,964 | 13,224 | g/dl | تركيز الهيموكليبين HB |
| معنوي | | 2,325 | 2,692 | 40,325 | 2,669 | 38,275 | % | درجة تركيز الدم P.C.V |
| معنوي | 1,980 | 3,143 | 2,565 | 7,800 | 3,327 | 7,315 | Mm/hr | معدل ترسب الدم |



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | | | | | | ESR |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-----|

من الجدول (٥) لقياس مكونات الدم وكالاتي :

كريات الدم الحمراء : حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (4,281) وانحرافاً معيارياً (1,211) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (4,454) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,956) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة(2,956) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,980) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي .

كريات الدم البيض : حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (4,985) وانحرافاً معيارياً (1,919) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (4,625) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,911) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,111) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,980) عند درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (0,5) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي .

الصفائح الدموية : حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (139,065) وانحرافاً معيارياً مقداره (8,243) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (144,121) وانحرافاً معيارياً مقداره (7,560) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,328) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,980) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,5) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

تركيز الهيموكلوبين : حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (13,224) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,964) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (14,212) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,922) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,985) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,980) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

درجة تركيز الدم: لقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (39,275) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,669) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (40,325) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,692) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة البالغة (2,325) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وباللغة (1,980) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

معدل ترسب الدم حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (7,315) وانحرافاً معيارياً مقداره (3,327) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (7,800) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,565) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة وباللغة (3.143) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية وباللغة (1,980) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

جدول رقم (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة

للاختبارات القبلي والبعدي لمكونات الدم

| مستوى الدلالة | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | مكونات الدم |
|------------------|--------------------|--------------------|-----------------|--------|-----------------|--------|----------------|------------------------|
| | | | ع | س | ع | س | | |
| معنوي | ١,٩٨ | 2,020 | 11,27 | 134.98 | 5.98 | ١١٠.٩٨ | درجة | مقياس التحمل النفسي |

من خلال ملاحظة الجدول (٣) الذي يبين لنا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية المتغيرات البحث حيث بلغ الوسط الحسابي لقياس التحمل النفسي الرياضي (119.750) وبانجاز معياري قدرة (4.87) إن الانجاز فقد بلغ الوسط الحسابي (13.07) وبانحراف معياري قدر (2.95) كما تبلغ قيمة (ر) المحتسبة (3.174) إما قيمة (ر) المحتسبة (1.717) تحت درجة حرارية (19) ومستوى دلالة (0، 05) ومن ذلك يبين لنا ان قيمة (ر) المحتسبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية وبهذا يتسنى لنا إن هنالك علاقة ارتباط معنوي ما بين مقياس التحمل النفسي الرياضي وانجاز ٤٠٠ م

٤-١-٢ مناقشة النتائج :

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (٢) لاختبارات الفسلجية ان هنالك تطوراً ملموساً ذا دلالة معنوية وترى الباحثون ان هذا التطور يرجع الى الاعشاب البحرية التي وضعت في المنهج المستخدم والتي اثرت على الجهاز الوظيفي والعضلي بصورة مباشرة حيث تعمل هذه الاعشاب على زيادة نسبة فيتامين K والذي بدوره يساعد الغدد الكظرية في الجسم لتعمل بشكل صحيح ، يتم الحفاظ على التوازن الهرموني مع مساعدة من الغدد الكظرية الصحية حيث تحتوي هذه الاعشاب على الألياف الطبيعية بكميات عالية أيضا يدعى الجينات ، والتي تعزز صحة الجهاز الهرموني ، كما أنه يساعد على الحد من تراكم الدهون في الدم حيث الجسم يحصل على نسبة عالية من الألياف والبروتين عند تناولها^{٥٠}

١. تنظيم الهرمونات :

وجود نسبة عالية من فيتامين K يساعد الغدد الكظرية في الجسم لتعمل بشكل صحيح ، يتم الحفاظ على التوازن الهرموني مع مساعدة من الغدد الكظرية الصحية ، وتشمل أصناف من الأعشاب البحرية ، والتي تحتوي في الواقع على مستوى عال من فيتامين K اكامي ، نوري ، كومبو و bladderwrack ، تعتبر الأعشاب البحرية مفيدة في تحقيق التوازن بين الهرمونات بسبب محتوى القشور هذه هي phytoestrogen للمادة النباتية ، مما يساعد على تقليل فرص الإصابة بسرطان الثدي عن طريق منع تكوين الاستروجين .

^{٥٠} (٥٠) لمبة مهدي الحكيم؛ الاعشاب وصحة المجتمع. (بغداد: مطبعة شفيق، ١٩٨٩) ص٦٧.

٢. **يحسن الخصوبة :**
وهناك عدد كبير من خضروات البحر أو الأعشاب البحرية التي توفر العناصر الغذائية الهامة التي لا غنى عنها لتحسين الخصوبة ، ناهيك عن تعزيز خصوبة الإناث، والأعشاب البحرية تساعد أيضا في تحسين نوعية السائل المنوي من الذكور ، العناصر الأساسية ، مثل اليود والزنك والسيلينيوم والمغنيسيوم تقوم بالعمل إلى تحسين مستوى الخصوبة .

٣. **الأهمية الغذائية :**
نظرا لقائمة طويلة من المعادن الأساسية والفيتامينات وغيرها من العناصر التي تمتلكها الأعشاب البحرية ، أنها تقوم بتقديم فوائد صحية مختلفة هذه المواد الغذائية الأساسية من الأعشاب البحرية يمكن أن تكون غارقة بسهولة في الجسم البشري من قبل ، وتشمل هذه العناصر الهامة الكالسيوم واليود والحديد والمغنيسيوم وفيتامين B وفيتامين K وغيرها الكثير ، ويعتقد بعض العلماء أن المواد الغذائية مع أكثر كفاءة ، يمكن تسليمها من قبل ملحق الطحلب البني من خلال استخدام سلطة الأعشاب البحرية .^{٥١}

وهذا ما تحتاجه لعبة ركضة الضاحية (المارثون) والتي تمتاز بسرعة الحركة ومن خلال نتائج التي ظهرت في الجدول (٥) والذي يوضح تأثير نسبة مكونات الدم على اداء اللاعب بعد استخدام الاعشاب الطبيعية حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وتعزو الباحثون ذلك الى تأثير المنهج التدريبي وتناول الاعشاب الطبيعية وهذا يتفق مع ما ذكره، "محمد حسن علاوي وابو العلاء احمد عبد الفتاح (١٩٨٤) (٥٢)، بان هناك متغيرات عادة قد تكون السبب في النقص او الزيادة الحاصلة في مكونات الدم الحمراء تتمثل :

شدة وحجم المجهود والفترة الزمنية التي يمارس بها النشاط .

نوع الغذاء المتناول .

"حيث تعمل هذه الاعشاب على وقاية للقلب والشرايين وتمد الجسم بالكثير من المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم. وقد وجد العلماء أن إعطاء هذه الاعشاب يؤدي إلى خفض

^{٥٢} ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين :2003 ، مصدر سبق ذكره ص 85

مستوى الهوموسيستين في الدم.. ووجد الباحثون أن إعطاء مادة ثيموكينون أدى إلى حماية كبيرة ضد حدوث ارتفاع الهوموسيستين ومع ارتفاع الهوموسيستين يحدث ارتفاع واضح في مستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول وحالة من الأكسدة الضارة للجسم. وقد تبين للباحثين أن إعطاء خلاصة هذه الاعشاب وخصوصا الحبة السوداء قد أدى إلى إحباط تلك التأثيرات الضارة التي ترافق ارتفاع الهوموسيستين. مما يعني أن زيت الحبة السوداء يمكن أن يقي القلب والشرايين من التأثيرات الضارة لارتفاع الهوموسيستين وما يرافقه من ارتفاع في دهون الدم.^{٥٣}

وتؤثر الاعشاب البحرية على الحالة النفسية للاعب . وهذا كان واضحا للاختبارات البعدية حيث زادت قوة التحمل النفسي عند اللاعب بتناول هذه الاعشاب وهذا ما يوحي بأن هذه الاعشاب كانت فعالة في مكونات تأثيرها على الحالة النفسية والمزاجية للاعب وفي بحث قام الدكتور (محمد الداخني)٥٤ بنشره في مجلة ألمانية في شهر سبتمبر عام ٢٠٠٠ نقلا عن زير نجيب أظهر البحث أن الاعشاب البحرية وتاثر بشكل مباشر على حالته النفسية و مدى سلامة أعضاء جسده أو مدى نشاطه ، و في حالة وجود أي مشاكل نفسية يعاني منها الإنسان سيؤدي ذلك إلى إصابته بالأمراض النفسية علاوة على الأمراض الجسدية المتعددة ، و ذلك راجعاً إلى ارتباط الأعصاب بكل أجزاء الجسم ، و نظراً لقيام الجسم بإفراز الهرمونات ، و المواد التي تعمل زيادة إفرازها إلى التأثير على عمل أجهزة الجسم ، و تحديداً الجهاز المناعي ، و الذي يعد المسئول الأول عن مقاومة الأمراض التي قد تصيب الإنسان ، و الذي يضعف بشكل كبير عند حدوث أي مشاكل نفسية للفرد مما ينتج عنه إصابته بالعديد من الأمراض ، و المشاكل الصحية المختلفة .

التأثير الخاص بالحالة النفسية على الجسم :- عند تعرض الشخص للاضطرابات النفسية بأنواعها أو ما يسمى بالأزمات النفسية ، و التي يترتب عليها حدوث الإجهاد النفسي العالي له سيؤدي ذلك إلى إصابته

^{٥٣} (٥٣) امين روايحة؛ التداوي بالاعشاب. ط٢ (بيروت: دار القلم، ١٩٨٠) ص٢٤.

^{٥٤} (٥٤) زهير نجيب رشيد، وآخرون؛ دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية. المصدر السابق، ص٢٤.



٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات:

توصل الباحثون الى النتائج التالية :

كانت الفروق دالة احصائيا في الاختبار القبلي والبعدي في مكونات الدم (خلايا الدم) كريات
الدم الحمراء .

٢- كانت الفروق دالة احصائيا في الاختبار القبلي والبعدي في مكونات الدم (خلايا الدم) كريات
الدم البيضاء .

٢- كانت الفروق دالة احصائيا في الاختبار القبلي والبعدي في مكونات الدم (خلايا الدم) تركيز
الهيموكلوبين .

٢- كانت الفروق دالة احصائيا في الاختبار القبلي والبعدي في مكونات الدم (خلايا الدم) درجة
تركيز الدم .

٢- كانت الفروق دالة احصائيا في الاختبار القبلي والبعدي في مكونات الدم (خلايا الدم) معدل
ترسب الدم .

٣- أظهرت النتائج حدوث تحسن في الحالة النفسية لدى عينة البحث في الاختبار البعدي بعد
تناول الاعشاب وهذا كان واضحا بزيادة مستوى التحمل النفسي عند الاعبين .

٥-٢ التوصيات:

في ضوء ما أظهرته النتائج فقد خرج الباحثون بالتوصيات الآتية:

التأكيد على استخدام الاعشاب الطبية كوسيلة تكميلية في تحسين الاداء

٢- ضرورة فتح الدورات التدريبية واجراء بحوث تطبيقية حول كيفية الاستفادة من الاعشاب
الطبيعية من خلال الاستعانة بخبراء في مجال الطب الرياضي لتطوير كوادرنال الرياضية .

٥- ضرورة التأكيد على اجراء الفحوصات الطبية الدورية (التحليلات المختبرية) لمعرفة مدى
التغيرات التي تحصل على مركبات الدم عند استخدام الاعشاب .



٦- عمل بحوث ودراسات مشابهة بأستخدام عينات مختلفة ومميزات نسبية ووظيفية اخرى وفي
اجواء مختلفة لكافة الفعاليات الرياضية.

المصادر العربية

- ١- ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ،
١٩٨٨، ص ١٤
- ٢- قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للاعب الرياضية ، الموصل ، دار
الكتب للطباعة والنشر ، 1985، ص231
- ٣- حسين حريم ؛ السلوك التنظيمي ، سلوك الأفراد في المنظمات : (عمان ، دار زهراء
للنشر، ١٩٩٧) ص ٣٨٦
- ٤- زيد بهلول سمين ؛ الأمن والتحمل النفسيان وعلاقة بالصحة النفسية : (أطروحة دكتوراه،
كلية الآداب ،الجامعة المستنصرية، ١٩٩٧) ص ٧٦ .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

- ٥- محمد حسن علوي؛الاختبارات النفسية للرياضيين، القاهرة، مركز الكتاب للنشر
١٩٩٨، ص٧٨.
- ٦- زيد بهلول سمين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٣ .
- ٧- ناجح كريم الطائي ؛ الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي ومفهوم الذات
ومركز السيطرة : (أطروحة دكتوراه ،كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد، ١٩٩٤) ص ٢٠ .
- ٨- صفاء عبد الرسول الإبراهيمي ؛ قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم
نحو الآخرين : (رسالة ماجستير ،كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية ، ٢٠٠٢) ص ٤٦ .
- ٩- بثينة منصور الحلو ؛ قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة : (أطروحة
دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، ١٩٩٥) ص ٥٩ .
- ١٠- كامل عبود حسين العزاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص٧.
- ١١- ارنوف ونتج ؛ سلسلة ملخصات شوم ، نظريات ومسائل في . مقدمة في علم النفس :
الرياض ، دار المريخ للنشر ، ١٩٨٨) ص ٣٢٥.
- ١٢- زيد بهلول سمين ؛ مصدر سبق ذكره، ص٧٩
- ١٣- لندا. ل. دافيد وف ؛ مدخل علم النفس : (بيروت ، دار ماكجروهيل للنشر ، ١٩٨٣)
ص٦١٧.
- ١٤- مصطفى خليل الشرقاوي ؛ علم الصحة النفسية : (بيروت ،دار النهضة العربية ، ١٩٨٣)
ص ٢٣٨.
- ١٥- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ علم النفس الرياضي، ط١⊕النجف الأشرف، دار
الضياء للطباعة والتصميم، ٢٠٠٩) ص ١١٢.
- ١٦- كامل عبود حسين ؛ مصدر سبق ذكره ، ص٣٠.
- ١٧- كامل طه الويس ؛ علم النفس الرياضي : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر
، ١٩٨١) ص ١٢٩ .
- ١٨- كامل طه الويس ؛ مصدر سبق ذكره ، ص١٣٣.
- ١٩- احمد يحيى الزق .علم النفس ، ط١، بيروت ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٩، ص٢٦١.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

- ٢٠- صالح محمد علي أبو جادو. علم النفس التطوري الطفولة المراهقة، ط٢، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٧، ص ١٥٠.
- ٢١- محمد جسام عرب و حسين علي كاظم؛ مصدر سبق ذكره، ص ١٢٢
- ٢٢- يوسف موسى المقدادي وعلي محمد المعامرة . علم النفس الرياضي، عمان، مطبعة المكتبة الوطنية، ٢٠٠٢، ص ٣١.
- ٢٣- حنان عبد الحميد العناني . الصحة النفسية ، ط٢ ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٣ ، ص ١٤
- ٢٤- صفاء عبدا لرسول الإبراهيمي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٥٠ .
- ٢٥- كامل طه الويس ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٣٣ .
- ٢٦- غازي صالح محمود؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم ، ط١ ⊕ عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١١، ص ١٧٣ .
- ٢٧- محمد حسن علاوي ؛ علم النفس الرياضي ، ط٧ ⊕ القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢) ص ٢٦٦ .
- ٢٨- زهير نجيب رشيد وآخرون؛ دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية. (بغداد: شركة آب، ١٩٩٦) ص ٧.
- ٢٩- حسن فهمي جمعة؛ النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي. (سودان: جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتنمية الزراعية الخرطوم، ١٩٨٨) ص ٩.
- ٣٠- لميعة مهدي الحكيم؛ الاعشاب وصحة المجتمع. (بغداد: مطبعة شفيق، ١٩٨٩) ص ٦٧.
- ٣١- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. (بغداد: مطابع التعليم العالي، ١٩٨٠) ص ١٩٦.
- ٣٢- زهير نجيب رشيد وآخرون؛ دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية. (بغداد: شركة آب، ١٩٩٦).
- امين روايحة؛ التداوي بالاعشاب. ط٢ (بيروت: دار القلم، ١٩٨٠) ص ٢٤.



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

- ٣٣- مظفر عبدالله شفيق: محاضرات الى طلبة الدكتوراه في مادة الفلسفة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000
- ٣٤- كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، 1997
- ٣٥- بهاء الدين سلامة : (1998) ، مصدر سبق ذكره ص ٥٠ .
- ٣٦- بهاء الدين ابراهيم سلامة : (1994) ، مصدر سبق ذكره، 243
- ٣٧- محمد حسن علاوي ، وابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000، ص168
- ٣٨- ريسان خريبط ، على تركي مصلح : (2002)، مصدر سبق ذكره، ص69
- ٣٩- صفاء رزوقي المرعب : الكيمياء والرياضة ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981، ص54
- ٤٠- حمه نجم الجاف ، صفاء الدين طه : (2002)، مصدر سبق ذكره، ص6
- ٤١- ايناس سلمان علي محمد ، تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000
- ٤٢- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص133
- ٤٣- بلوم بتيامين واخزون ؛ تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد أمين المفتي واخزون ، دار ماكرو هين ، القاهرة ، ١٩٨٣) ص ١٢٦ .
- ٤٤- لميعة مهدي الحكيم؛ الاعشاب وصحة المجتمع. (بغداد: مطبعة شفيق، ١٩٨٩) ص٦٧ .
- ٤٥- ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : 2003 ، مصدر سبق ذكره ص 85
- ٤٦- امين روايحه؛ التداوي بالاعشاب. ط٢ (بيروت: دار القلم، ١٩٨٠) ص٢٤ .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة / المجلد الثالث

٤٧- زهير نجيب رشيد، وآخرون؛ دليل العلاج بالأعشاب الطبية العراقية. المصدر السابق،
ص ٢٤.

المصادر الانكليزية

48-Kobasa S.; Stressful life, Event personality and Health, an Inquiry to
Hardines ☺ Journal of personality and social Psychology, vol (37), No.
(1), 1979) P.141

49- Williams C . and Derlin J.T:menirals excercises Performance and
supptenmentation in athletes in book “ food nutrition and sport
performance “ E. AND FNSPON , USA , 1992 , P.113

50- Getin . E. 7 : Diagen lad methden akademie –velag–berlin , 2001

51-Cantaraw. Ave Turmperm :clinical biochemistry. Wb. Sauders comp
. London. 1998

52- Barkerf . F. J. progress, in mcdical lab technique butterulerths,
London , 1998

53-Barkerf . F. J. progress, in mcdical lab technique butterulerths,
London , 1998

الملحق (١)

مقياس التحمل النفسي

| ت | الفقرات | تتطبق علي دائماً | تتطبق علي كثيراً | تتطبق علي قليلاً | لا تتطبق علي أبداً |
|----|---|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|
| ١- | أرغب التنوع في أساليب التدريب | | | | |
| ٢- | أشعر بالانزعاج إذا حدث أي تغيير في البرنامج التدريبي. | | | | |
| ٣- | لدي القدرة على لاسترخاء قبل الاشتراك في منافسة هامة. | | | | |
| ٤- | أشعر بالانزعاج عندما تعترضني أشياء غير متوقعة الحدوث في أثناء التدريب أو المنافسة . | | | | |
| ٥- | أميل إلى تحدي المنافسين الذي يتميزون بالمستوى العالي. | | | | |
| ٦- | أستمتع بتحمل أي مهمة في التدريب والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة. | | | | |
| ٧- | لدى استعداد للتدريب والمنافسة طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضيتي . | | | | |
| ٨- | الهزيمة أو الفشل في المنافسة شيء غير موجود في قاموسي. | | | | |
| ٩- | أرفض الاستسلام للتعب عند اشتراكي في المنافسة | | | | |



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|-----|
| | | | | أو التدريب . | |
| | | | | أفضل انجاز المهمات الصعبة على المهمات السهلة. | ١٠- |
| | | | | ليس من السهل علي أن أتدرب بمفردتي . | ١١- |
| | | | | زملائي يصفونني بأنني شخص يستطيع القيام بالمهام التي توكل إليه | ١٢- |
| | | | | أشعر بأن لدي القدرة على هزيمة أي منافس. | ١٣- |
| | | | | من الصعب علي الشعور بالميل للمنافسة ألا في حالة وجود تحدي من قيل منافس . | ١٤- |
| | | | | قوة أرادتي تدفعني للأداء الجيد في المنافسة . | ١٥- |
| | | | | أشعر بأن التدريب اليومي غير ذي فائدة لذا لا يستحق الالتزام . | ١٦- |
| | | | | اشعر أني غير محتاج لبذل الجهد في التدريب والمنافسة. | ١٧- |
| | | | | أرغب بالاندماج مع اللاعبين أكثر من الابتعاد عنهم . | ١٨- |
| | | | | أشعر أنني ابذل جهداً عالياً في التدريب أكثر من المنافسة . | ١٩- |
| | | | | مهما أبذل من جهد في التدريب فأني لن أحقق نتائج جيدة في المنافسة. | ٢٠- |



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | ٢١- أشعر بالسرور عندما أتعلم شيئاً جديداً بالتدريب . |
| | | | | ٢٢- أبقى هادئاً في المنافسات الصعبة . |
| | | | | ٢٣- كثيراً ما أجد صعوبة في اتخاذ قراراتي في أثناء المنافسة . |

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| | | | | ٢٤- التزام بنظام ثابت بالتدريب والمنافسات |
| | | | | ٢٥- أشعر أنني ملزم بالوفاء نحو اللاعبين وعائلتي والمجتمع الذي أعيش فيه . |
| | | | | ٢٦- التزامي بالتدريب هو من اجل تحقيق أفضل النتائج . |
| | | | | ٢٧- أحب ان أكون واحداً في جمهور الألعاب الرياضية . |
| | | | | ٢٨- أنا موضوعي وغير متحيز في تعاملي مع اللاعبين. |
| | | | | ٢٩- أجد صعوبة في تصحيح الأخطاء التي أقع فيها في إثناء المنافسة. |
| | | | | ٣٠- أشعر بأنني مهما حاولت أن ابذل من جهد في التدريب والمنافسة فأنتني لا أحقق النتائج الجيدة . |
| | | | | ٣١- لي القدرة على التأثير في آراء اللاعبين أكثر من تأثير آرائي بهم. |
| | | | | ٣٢- إذا حاول أحد اللاعبين أن يوجه إساءة لي فأني لا |



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ /المجلد الثالث

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|-----|
| | | | | أوجه أي إساءة له . | |
| | | | | قوة المنافسات والتدريب لاجعلها سبب دون تحقيق أهدافي . | ٣٣- |
| | | | | اشعر أنني لا أستطيع السيطرة على انفعالاتي في بعض المواقف في أثناء التدريب والمنافسات . | ٣٤- |
| | | | | أدافع بقوة عن وجهات نظري أمام المدرب . | ٣٥- |
| | | | | أشعر بأنني استسلم بسهولة في المنافسة عندما يكون هناك فارق كبير بالمستوى بيني وبين الخصم . | ٣٦ |
| | | | | عندما يضايقني المنافس فأنتني لا أستطيع المحافظة على توازني . | ٣٧- |
| | | | | أسيطر على مخاوفي في أثناء المنافسة ولا أجعلها تؤثر على مستوى أدائي . | ٣٨- |
| | | | | من الصعب علي ان أسيطر على انفعالاتي عندما يوجه لي انتقاد من المدرب أو اللاعبين . | ٣٩- |
| | | | | أعتقد ان اغلب الرياضيين قد ولدوا وهم يملكون مقومات الرياضة. | ٤٠- |
| | | | | أحافظ على اتجاهاتي في التدريب والمنافسة ولا أغيرها بسرعة . | ٤١- |
| | | | | ابتعد عن تحمل المسؤوليات التي لا أستطيع تحملها في التدريب والمنافسة | ٤٢- |



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة
دهوك ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

ملحق رقم (٢)

اسماء الخبراء

| ت | الاسم واللقب | مكان العمل | التخصص |
|---|----------------------------|---|-------------------|
| ١ | أ.د. ناظم شاكر الوتار | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل | علم النفس الرياضي |
| ٢ | أ.د. غازي صالح | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ الجامعة المستنصرية | علم النفس الرياضي |
| ٣ | أ.د. عظيمة عباس | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة صلاح الدين | علم النفس الرياضي |
| ٤ | أ.د. سعاد سبتي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد | علم النفس العام |
| ٥ | أ.م.د. سعد عباس الجنابي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت | علم النفس الرياضي |