



# تأثير تدريبات الهايبوكسي على بعض قياسات عضلة القلب و بعض مكونات الاداء المهاري بكرة القدم للصالات للاعبي الشباب ( الصم والبكم )

م.د زينب عبد الحسن هداي

## ملخص البحث:

أن تدريبات الهيبوكسيك هي أداء التمرينات أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم الى نقص الأوكسجين من خلال كتم النفس أو التحكم في التنفس ( تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء ) تناول الباحث هذا الاسلوب التدريبي الذي يرى له الباحث الاثر والتاثير والعلاقة على عضلة القلب وقياساتها من خلال جهاز الموجات الصوتية ومدى ارتباط تلك التغيرات بسرعة وتحمل الاداء المهاري والتي تعدان من الركائز الاساسية لتقديم المستوى الجيد للفريق فان سرعة الاستلام والتسليم والتهديف والتمرير. وقد تجلت مشكلة البحث في انخفاض مستوى الاداء المهاري كلما تم التقدم بزمن المباريات واستنزاف اللياقة البدنية كما انه لمس انخفاض سرعة الاداء المهاري والتي تعد من خصائص لعبة كرة القدم للصالات واحد اسباب التفوق على المنافسين وهو ربما يعود لاسباب فسيولوجية. ويهدف البحث الى اعداد تدريبات بالاسلوب التدريبي الهايبوكسي للاعبي الصم والبكم بكرة القدم للصالات والتعرف على بعض قياسات عضلة القلب وسرعة وتحمل الاداء لدى لاعبي الصم والبكم بكرة القدم للصالات. حدد الباحث مجتمع البحث بمنتخب ميسان للصم والبكم والبالغ عددهم (15) لاعب للموسم الكروي (2018-2019) وقد استنتج الباحث مايلي :

1. تحسن المستوى الوظيفي لعينة البحث.
2. تطور قياسات عضلة القلب لدى عينة البحث .
3. ارتفاع نسبي في مستوى تحمل وسرعة الاداء .



4. وجود تأثير كبير في ارتفاع الكفاءة الوظيفية وقياسات عضلة القلب على تحسن مستوى تحمل وسرعة الاداء مما احدث ارتباط معنوي في اغلب القياسات القلبية والمتغيرات الوظيفية قيد الدراسة .

**الكلمات المفتاحية :** تدريبات الهايبوكسي , عضلة القلب, كرة القدم الصالات.



# *The effect of hypoxia exercises on some measurements of the heart muscle and some components of skillful performance in futsal for young players (deaf and dumb)*

Dr. Zainab Abdel-Hassan Haddab

## **Abstract.**

Hypoxic exercises are the performance of exercises while the tissues and cells of the body are exposed to lack of oxygen by holding the breath or controlling breathing (reducing the number of breathing times during performance). Vocal and the extent to which these changes are related to the speed and endurance of skillful performance, which are among the main pillars to provide a good level for the team. The speed of receiving, delivery, scoring and passing. The research problem was manifested in the low level of skillful performance whenever the time of the matches progressed and the depletion of physical fitness. It also touched the low speed of skillful performance, which is one of the characteristics of the futsal game and one of the reasons for superiority over the competitors, which may be due to physiological reasons. The research aims to prepare exercises in the training style. Hypoxia for the deaf and mute players in futsal football and identifying some measurements of the heart muscle and the speed and performance endurance of the deaf and mute players in futsal football. The researcher identified the research community in



the Maysan national team for the deaf and mute, who numbered (15) players for the football season (2018-2019). The researcher concluded the following:

1. Improving the job level of the research sample.
2. The development of heart muscle measurements in the research sample.
3. A relatively high level of endurance and speed of performance.
4. The presence of a significant effect in the increase in functional efficiency and measurements of the heart muscle on improving the level of endurance and speed of performance, which caused a significant correlation in most of the cardiac measurements and the functional variables under study.

**Keywords:** hypoxia exercises, heart muscle futsal football.



## 1-التعريف بالبحث :

### 1-1 المقدمة البحث واهميته:

ان عملية تحسين المستوى اصبح الشغل الشاغل لجميع العاملين في حقل التدريب بجميع تخصصاتهم وان الوصول الى البطولة الرياضية واو المحافظة على المستوى يتطلب جهود شاقة واستثنائية من المدربين واللاعبين .... وهذا يتطلب حل جميع المسائل العلمية التي تقف حائل امام تقدم الفريق وهذا لا يتم الا من خلال توظيف العلوم المختلفة والتقنيات الحديثة واستخدام المنهج العلمي من خلال البحث العلمي لحل تلك لالان من التنافس الكبير بين الرياضيين لتحقيق البطولات وتحسين المستوى اعتمد على مجموعة من العوامل منها توظيف العلوم الى علم التدريب الرياضي كعلم الفسيولوجي والكيمياء الحيوية والاختبارات والقياس... كما يمكن الوثوق بتلك النتائج من خلال حركة البحث العلمي ولحل تلك المشاكل التي تواجه تحديد او توقف المستوى الرياضي لذا ابتكر علماء التدريب العديد من الطرق والاساليب التي من شأنها تطور الرياضي الوصول بة الى القمة او الانجاز المنشود مراعين في ذلك كل الظروف والاحوال التي يمكن ان يتعرض لها الرياضي اثناء المنافسة وايجاد الحلول التي تجعل الرياضي قادرا على تخطي تلك الظروف وتحقيق الانجاز ومن بين تلك الطرق والاساليب المبتكرة في التدريب الرياضي هو الهايبوكسي.

اذ يشير وجدي الفاتح ومحمد لطفي ( 2002 ) " أن تدريبات الهيبوكسيك هي أداء التمرينات اثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم الى نقص الأوكسجين من خلال كتم النفس أو التحكم في التنفس ( تقليل عدد مرات التنفس اثناء الأداء ) ، ولحتمية لعب المنافسات في الأماكن التي تعلو عن سطح البحر وهي التي يتعرض اللاعب فيها لنقص كمية الأوكسجين الأمر الذي يدعو الى أهمية حدوث تكيف لأعضاء وأجهزة الجسم على التكيف للدين الأوكسجيني . إرشادات تدريبات الهيبوكسيا Execution Hypoxic Guide Lines : ولكون كرة الصالات من الالعاب التي يكون فيها ضغط المباريات عال جدا ولا يوجد مجال للراحة اثناء المنافسة لكون الملعب مصغروسرعة انتقال الكرة بين الفريقين المتنافسين تكون سريعة جدا لذا يتطلب سرعة اداء وتحمل اداء عال.



..... ومن هنا تناول الباحث هذا الأسلوب التدريبي الذي يرى له الباحث الاثر والتاثير

والعلاقة على عضلة القلب وقياساتها من خلال جهاز الموجات الصوتية ومدى ارتباط تلك التغيرات بسرعة وتحمل الاداء المهاري والتي تعدان من الركائز الاساسية لتقديم المستوى الجيد للفريق فان سرعة الاستلام والتسليم والتهديف والتمرير... لا بد ان يقابلها استمرا فعالية الاداء مع استمرار تكرار تلك المهارات على طوال زمن المباريات وكما هو معروف ان لعبة كرة القدم الصالات للصم والبيكم تحتاج سرعة الاداء والى تكرار تلك المهارات بشكل سريع ومتكرر لمرات كثيرة على طول المباريات بسبب خصوصية اللعبة بسبب صغر المساحة وسرعة التنقل والضغط... وهذا يتطلب جهاز دوري على مستوى عالي من الكفاءة ليتمكن من استمرار الاداء المهاري بصورة عالية من الدقة والاداء الفني. ومن هنا تكمن اهمية البحث والحاجة اليه لمعرفة مدى تاثير الاسلوب التدريبي الهايبوكسي على القياسات القلبية وتربطها مع الاداء المهاري من ناحية تحمل وسرعة الاداء وهي يعطي صورة لتصحيح العملية التدريبية من خلال الاختبارات والقياسات التي يقوم بها الباحث .

### 2-1 مشكلة البحث :

ومن خلال خبرة الباحث شاهد انخفاض مستوى الاداء المهاري كلما تم التقدم بزمن المباريات واستنزاف اللياقة البدنية كما انه لمس انخفاض سرعة الاداء المهاري والتي تعد من خصائص لعبة كرة القدم للصالات واحد اسباب التفوق على المنافسين وهو ربما يعود لاسباب فسيولوجية لان جميع ما يدفعنا الى الحركة بالكرة او بدونها ناتج عن استثارات وهي تحتاج الى استجابات منها وظيفية وواحد من اسباب استمرار العمل العضلي هو مرتبط بكفاءة القلب من خلال قياساته وكمية الدم العائد والناتج القلبي وهو لا يحدث الا من خلال التمارين بالاسلوب الهايبوكسي التي يتم اختيارها بطريقة تنسجم وتتوافق مع نوع وخصائص اللعبة وطبيعة المنافسة وزمن المباريات وعليه يمكن صياغة المشكلة بالسؤال التالي :

**سؤال الاول :** هل للتدريبات بالاسلوب الهايبوكسي تاثير على قياسات عضلة القلب والقدر المهاري بكرة القدم للصالات للبيكم والبيكم ؟



### 3-1 اهداف البحث : يهدف البحث الى مايلي :

1. اعداد تدريبات بالاسلوب التدريبي الهايبوكسي للاعبى الصم والبكم بكرة القدم للصالات
2. التعرف على بعض قياسات عضلة القلب وسرعة وتحمل الاداء لدى لاعبي الصم والبكم بكرة القدم للصالات.
3. التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديـة لمتغيرات الدراسة للاعبى الصم والبكم بكرة القدم للصالات

### 4-1 فروض البحث : يفترض الباحث مايلي :

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديـة وصالح البعديـة في القياسات القبلية للصم والبكم بكرة القدم للصالات
2. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديـة وصالح البعديـة للقدرات المهارية للصم والبكم بكرة القدم للصالات
3. للتدريبات الهايبوكسي تاثير على المتغيرات قيد الدراسة للاعبى الصم والبكم بكرة القدم للصالات

### 5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبي منتخب محافظة ميسان للصم والبكم بكرة القدم للصالات
- 2-5-1 المجال الزماني : 2019/3/3 ولغاية 2019/9/25

1- 3-5-1 المجال المكاني : قاعة الشهيد وسام عريبي , مستشفى مركز القلب في ميسان.

### 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث , فالمنهج التجريبي يمثل قدرة الباحث على التحكم في جميع المتغيرات والعوامل الأساسية باستثناء متغير واحد يتم السيطرة عليه وتغييره لغرض معرفة تاثيره في العملية التعليمية او التدريبية.

### 2-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد الباحث مجتمع البحث بمنتخب ميسان للصم والبكم والبالغ عددهم (15) لاعب للموسم الكروي (2018-2019) في حين عينة البحث هي النموذج الذي يجري عليه البحث وعلى



الباحث يختار عينة البحث بحيث تكون ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلاً حقيقياً ويجب ان تتوفر في هذه العينة شرطا رئيسيا هو امكانية تعميم نتائجها على المجموعة الاصلية التي اختيرت منها" وقد اختار الباحث مجتمع البحث بأجمعه باستثناء حراس المرمى اي بلغت عينة البحث (12) لاعبا وبنسبة (85 %) وقد قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة كما قام الباحث بتجانس العينة في متغيرات ( الطول والوزن والعمر والعمر التدريبي ).

### جدول رقم (1) يبين تجانس العينة في (الوزن - الطول - العمر - العمر التدريبي )

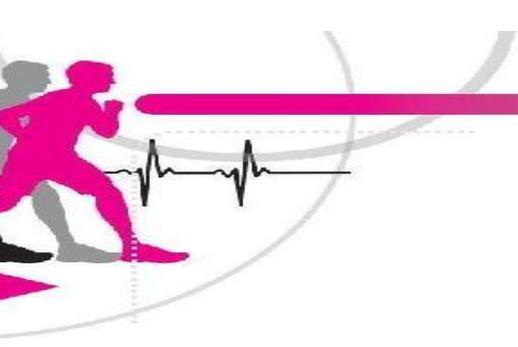
المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
الطول	169.50	1.883	1.110
الوزن	67.80	1.881	2.774
العمر الزمني	24.63	0.669	4.293
العمر التدريبي	4.67	0.492	1.151

### 3-2 وسائل جمع المعلومات:-

1. المصادر العربية والأجنبية
2. شبكة انترنت
3. الاختبارات والقياسات

### 4-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

1. جهاز الفحص بالموجات الصوتية نوع دوبلر "ايكو" نوع (Vivid E9)
2. جهاز ضغط الدموي الشرياني الالكتروني نوع (beurer)
3. رايات مختلفة الالوان
4. كرات قدم عدد (20) للصالات.
5. شواخص بلاستيك عدد (35).
6. ساعة توقيت
7. شريط قياس متري .
8. ميزان لقياس الوزن .



9. حاسبة نوع (DELL).

10. قاعة مغلقة لكرة القدم الصالات

2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

2-5-1 قياسات عضلة القلب :

الجهاز المستخدم :- الايكو (جهاز الفحص بالموجات الصوتية)

مواصفات الجهاز:

اسم الجهاز :- Vivid E9 - MohranalInstrument

سنة الصنع :- 2012

اسم الشركة :- Nhopaha

نوع الجهاز واستخدام :- جهاز فحص الجهد

فولتية عمل الجهاز :- 220 فولت

**طريقة الاختبار:** يقف المختبر على الجهاز السير المتحرك بعد توصيل الأقطاب المرتبط بالجهاز ثم البدء بتشغيل جهاز السير المتحرك وفق للمدة الزمنية وزاوية الميل المقترحة والمبرمج حسب جهاز السير المتحرك ثم بعد انتهاء الجهد البدني ونزول اللاعب مباشرة يخضع للاختبار بالايكو الذي يقوم الطبيب المختص باستخراج المتغيرات المطلوبة وفي نفس الوقت يتم سحب الدم ومقدار (5 سي سي) من قبل المعاون الطبي المختص ومن ثم قياس الضغط الدموي من قبل المعاون الطبي كما ان قياس معدل ضربات القلب يتم من خلال جهاز الايكو في حين معدل التنفس من قبل احد فريق العمل المساعد من خلال ملاحظة ميكانيكية التنفس للرياضي .

2-5-2 الاختبارات المهارية:

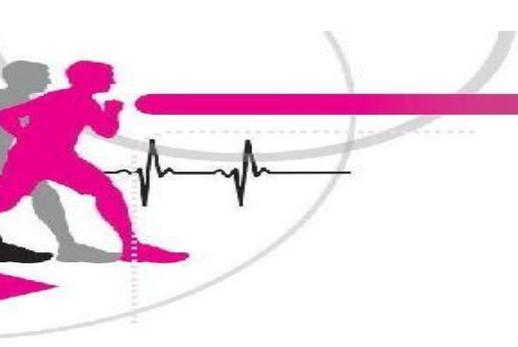
اولا: اختبار سرعة الاداء :

اسم الاختبار :- سرعة الاداء المهارى:

الغرض من الاختبار :- قياس سرعة الاداء المهارى لفئة الشباب بكرة القدم للصالات

الادوات المستخدمة :-

➤ كرة قدم عدد 6



➤ منطقة محددة لاجراء الاختبار

➤ ملعب مساحة 10متر

➤ ساعة توقيت

➤ صافرة

**طريقة الاداء :** يقف المختبر على مسافة 10 / م عند سماع الصافرة يبدأ اللاعب مناولة الكرة

بالجدار بالسرعة القصوى لمدة 10/ثا

**طريقة التسجيل :** احتساب عدد المناولات

**ثانياً – اختبار تحمل الاداء:-**

**اسم الاختبار:** قياس تحمل الاداء المهارى باختبار ركض (5×30م ذهابا وإيابا بالكرة ) .

**الغرض من الاختبار:-** قياس تحمل الأداء بكرة القدم للصالات فئة الشباب

**الأدوات المستخدمة:-**

➤ ساعة توقيت

➤ شريط قياس متري

➤ كرة قدم قانونية

➤ منطقة فضاء مستوية وخالية من العوائق

➤ خط بداية وخط نهاية

**طريقة الأداء :-**

يقف اللاعب خلف خط البداية وتحت سيطرته الكرة وعند إعطاء الإشارة بالبداية يجري

بالكرة بأقصى سرعته ذهابا وإيابا خمس مرات حتى النهاية .

**التسجيل:-**

يسجل الزمن بالثواني والأقرب عشر من الثانية .

## 6-2 التجربة الاستطلاعية:

لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كون التجربة الاستطلاعية (تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله إثناء إجراء الاختبارات لتفاديها).

ومن اجل إعطاء صورته واضحة ودقيقه عن مفردات الاختبارات التي استخدمت في هذا البحث وبعد تحديد عينة البحث أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/5/20 على عينة مكونة من (3) لاعبين وكانت والغاية منها هو:

- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.
- معرفة صلاحية الاجهزه والأدوات المستخدمة.
- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات المستخدمة في البحث.
- معرفة الوقت الذي تستغرقه الاختبارات..
- الوقوف على كفاءة الفريق المساعد

## 7-2 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث الاختبارات القبلية على عينة البحث والمتمثلة بقياسات عضلة القلب والقدرات المهارية تحمل وسرعة الاداء بتاريخ (2019-5-28-27) الساعة (الخامسة ) عصرا حيث اجريت الاختبارات المهارية في قاعة وسام عربي والقياسات القلبية في المستشفى التخصصي للقلب .

## 8-2 التجربة الرئيسية:

بدأت التجربة الرئيسية في يوم الاثنين الموافق 2019/6/30 وستغرقت (10) اسابيع حيث انتهت اخر جرعة تدريبية بتاريخ 2019/9/1، حيث طبقت المجموعة التجريبية خلالها تمارين التاي بوكسي بواقع (3) وحدات في الاسبوع خلال ايام السبت والاثنين والخميس والذي يكون تدريب العينة خلال هذه الايام، حيث تم تطبيق تمارين التاي بوكسي في الجرعة التدريبية الواحدة حيث كانت شدد التمارين ايتناسب مع طبيعة التمارين وهدفها ،، وكان تطبيق



التمرينات بمساعدة مترجم مختص للصم والبكم، وفيما يخص المجموعة الضابطة تطبق خلال أيام السبت الاثنين والخميس التمرينات الاعتيادية المعدة من قبل المدرب.

## 9-2 الاختبارات البعدية:

بعد أن تم الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسة والانتهاء من تطبيق تمرينات الهايبوكسي على المجموعة التجريبية تم تطبيق الاختبارات البعدية وبطريقة مشابهة للاختبارات القبلية التي طبقت مسبقاً وذلك لمعرفة المستوى الذي توصل إليه اللاعبين بمتغيرات البحث خلال 2-3-9-2019.

## 10-2 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث في معالجة النتائج احصائيا الحقيبة الاحصائية ال (spss)

## 3- عرض ومناقشة النتائج :

1-3 عرضة ومناقشة نتائج قياسات عضلة القلب واختبار تحمل وسرعة الاداء لكرة القدم الصم للضابطة :

جدول رقم (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قياسات عضلة القلب وتحمل وسرعة الاداء لكرة القدم الصالاتللصم والبكم ضابطة

قيمة(ت) المحتسبة*	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدلالة	المعالم الإحصائية المتغيرات
	±ع	س-	±ع	س-		
6.1	0.24	2.52	0.05	2.17	دال	جذع الشريان الابهر
4	0.63	2.82	0.07	2.32	دال	قطر الاذنين الايسر
0.886	0.74	4.85	0.12	4.72	غير دال	النتائج القلبية
5.11	1.67	66.65	1.76	68.4	دال	معدل ضربات القلب
3	0.11	4.97	0.14	4.85	دال	قطر البطين الايسر
2.55	0.04	2.84	0.44	2.80	غير دال	قطر البطين الايمن
7.99	1.7	30.21	1.22	32.01	دال	تحمل الاداء
3.54	0.42	12	0.54	10.22	دال	سرعة الاداء



و نفس الجدول رقم (2) ان القياسات القلبية جميعها تدل على قيم قريبة من القيم الطبيعية وتشير الى مستوى تطور وتحسن عينة البحث بصورة لا باس بها كما ان نتائج اختبارات تحمل السرعة وتحمل الاداء هي الاخرى تدل على تحسن مستوى العينة بشكل لا باس به . ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى المنهج المتبع من قبل الكادر التدريبي لمنتخب ميسان للصم والبكم بكرة القدم للصالات وطبيعة التمارين المستخدمة اضافة الى التدريب المنظم والمستمر والذي يستمر 6 ايام وبزمن قدره الى 2 ساعة للوحدة التدريبية وهذا تم معرفته من خلال الاستفسار من مدربمنتخب ميسان . كما يعزو الباحث الى ان المشاركات في المباريات التجريبية والاختبارية والمنافسات التي يخوضها الفريق هي الاخرى كانت لها الاثر في التغييرات الحادثة في قياسات عضلة القلب وتحمل وسرعة الاداء للاعبين الصم والبكم بكرة القدم للصالات.

كما يذكر ( ابو العلا عبد الفتاح ) , " ان التدريب المنظم يؤدي الى احداث تغييرات وظيفية في اجهزة الجسم ومنها القلب و الدورة الدموية , فالأفراد المدربون بصورة جيدة يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في اجهزة الجسم من اجزاء من اجراء الجهد العضلي " فيما اكدت(سلي نصار والآخرين)" ان من التغييرات التي تحدث في القلب نتيجة التدريب الرياضي المنظم هو انخفاض عدد ضربات القلب في اثناء الراحة أو خلال الجهد البدني وكذلك سرعة عودة القلب الى الحالة الطبيعية بعد الجهد البدني " .

**1- عرضة ومناقشة نتائج قياسات عضلة القلب واختبار تحمل وسرعة الاداء لكرة القدم الصم:**

## جدول رقم (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قياسات عضلة القلب وتحمل

### وسرعة الاداء لكرة القدم الصم والبكم الصالاتتجريبية

قيمة(ت) المحتسبة*	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الدلالة	المعالم الإحصائية المتغيرات
	±ع	س-	±ع	س-		
7.94	0.32	2.95	0.02	2.44	دال	جذع الشريان الابهر
11.74	0.11	3.51	0.54	2.66	دال	قطر الاذنين الايسر
4	0.18	5.90	0.18	4.96	دال	الناتج القلبي
5.98	1.8	61.9	11.78	70.54	دال	معدل ضربات القلب
8	0.10	5.2	0.18	4.58	دال	قطر البطين الايسر
4	0.6	3.11	0.7	2.27	دال	قطر البطين الايمن
3.33	0.63	26.66	2.67	30.36	دال	تحمل الاداء
17	0.27	13	0.89	10	دال	سرعة الاداء

يبين جدول رقم (3) ان القياسات القلبية جميعها تدل على قيم عالية من التطور وتشير الى مستوى تطور وتحسن عينة البحث بصورة عالية بها كما ان نتائج اختبارات تحمل السرعة وتحمل الاداء هي الاخرى تدل على تحسن مستوى العينة بشكل عالي . ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى المنهج المعد من قبل الباحث بطريقة الهايبوكسي وطبيعة التمارين المستخدمة اضافة الى التدريب المنظم والمستمر الى 2 ساعة للوحدة التدريبية التي يخوضها الفريق هي الاخرى كانت لها الاثر في التغيرات الحادثة في قياسات عضلة القلب وتحمل وسرعة الاداء للاعب الصم والبكم بكرة القدم للصالات لكون طريقة الهيبوكسي (نقص الاوكسجين) تتيح لاليات الدفاع عن الجسم ان تطور من عملها من خلال زيادة الحجم وتطوير الكفاءة لعمل الاجهزة الوظيفية وبالخصوص جهاز التنفس والدوران والذي ينعكس على مكونات الاداء المهاري وبالخصوص تحمل وسرعة الاداء وهذا ما ظهر جليا خلال النتائج الموضحة في اعلاة.



### 3-3 عرضة ومناقشة نتائج علاقات الارتباط بين قياسات عضلة القلب واختبار تحمل وسرعة الاداء بكرة القدم للصالات :

جدول رقم (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية قياسات عضلة القلب وتحمل وسرعة الاداء لكرة القدم الصم والبكم الصالات تجريبية والضابطة

قيمة(ت) المحتسبة*	الاختبار البعدية (الضابطة)		الاختبار البعدية (التجريبية)		الدالة	المعالم الإحصائية المتغيرات
	±ع	-س	±ع	-س		
	0.32	2.95	0.24	2.52	دال	جذع الشريان الابهر
	0.11	3.51	0.63	2.82	دال	قطر الاذنين الايسر
	0.18	5.90	0.74	4.85	دال	الناتج القلبي
	1.8	61.9	1.67	66.65	دال	معدل ضربات القلب
	0.10	5.2	0.11	4.97	دال	قطر البطين الايسر
	0.6	3.11	0.04	2.84	دال	قطر البطين الايمن
	0.63	26.66	1.7	30.21	دال	تحمل الاداء
	0.27	13	0.42	12	دال	سرعة الاداء

يبين جدول رقم (4) ان القياسات القلبية جميعها تدل على قيم عالية من التطور وتشير الى مستوى تطور وتحسن عينة البحث بصورة عالية بها كما ان نتائج اختبارات تحمل السرعة وتحمل الاداء هي الاخرى تدل على تحسن مستوى العينة بشكل عالي . ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى المنهج المعد من قبل الباحث بطريقة الهايبوكسي وطبيعة التمارين المستخدمة اضافة الى التدريب المنظم والمستمر الى 2 ساعة للوحدة التدريبية التي يخوضها الفريق هي الاخرى كانت لها الاثر في التغيرات الحادثة في قياسات عضلة القلب وتحمل وسرعة الاداء للاعبين الصم والبكم بكرة القدم للصالات لكون طريقة الهايبوكسي (نقص الاوكسجين) تتيح لاليات الدفاع عن الجسم ان تطور من عملها من خلال زيادة الحجم وتطوير الكفاءة لعمل الاجهزة الوظيفية وبالخصوص جهاز التنفس والدوران والذي ينعكس على مكونات الاداء المهاري وبالخصوص تحمل وسرعة الاداء وهذا ما ظهر جليا خلال النتائج الموضحة في اعلاة.



و نفس الجدول رقم (4) ان القياسات القلبية جميعها تدل على قيم قريبة من القيم الطبيعية وتشير الى مستوى تطور وتحسن عينة البحث بصورة لا باس بها كما ان نتائج اختبارات تحمل السرعة وتحمل الاداء هي الاخرى تدل على تحسن مستوى العينة بشكل لا باس به . ويرى الباحث ان السبب في ذلك يعود الى المنهج المتبع من قبل الكادر التدريبي لمنتخب ميسان للصم والبكم بكرة القدم للصالات وطبيعة التمارين المستخدمة اضافة الى التدريب المنظم والمستمر والذي يستمر 6 ايام وبزمن قدره الى 2 ساعة للوحدة التدريبية وهذا تم معرفته من خلال الاستفسار من مدرب منتخب ميسان . كما يعزو الباحث الى ان المشاركات في المباريات التجريبية والاختبارية والمنافسات التي يخوضها الفريق هي الاخرى كانت لها الاثر في التغيرات الحادثة في قياسات عضلة القلب وتحمل وسرعة الاداء للاعبين الصم والبكم بكرة القدم للصالات.

كما يذكر ( ابو العلا عبد الفتاح ) , " ان التدريب المنظم يؤدي الى احداث تغيرات وظيفية في اجهزة الجسم ومنها القلب و الدورة الدموية , فالأفراد المدربون بصورة جيدة يمكنهم التكيف للتغيرات الوظيفية التي تحدث في اجهزة الجسم من اجزاء من اجراء الجهد العضلي " فيما اكدت (سلي نصار والآخرين) "ان من التغيرات التي تحدث في القلب نتيجة التدريب الرياضي المنظم هو انخفاض عدد ضربات القلب في اثناء الراحة أوخلال الجهد البدني وكذلك سرعة عودة القلب الى الحالة الطبيعية بعد الجهد البدني " .

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات :

##### 1-4 الاستنتاجات : اهم ما استنتجه الباحثان مايلي :

1. تحسن المستوى الوظيفي لعينة البحث.
2. تطور قياسات عضلة القلب لدى عينة البحث .
3. ارتفاع نسبي في مستوى تحمل وسرعة الاداء .
4. وجود تاثير كبير في ارتفاع الكفاءة الوظيفية وقياسات عضلة القلب على تحسن مستوى تحمل وسرعة الاداء مما احدث ارتباط معنوي في اغلب القياسات القلبية والمتغيرات الوظيفية قيد الدراسة .



#### 2-4 التوصيات : اهم ما يوصي به الباحثان مايلى :

1. اهمية التحقق من الاهداف المرجوة من العملية التدريبية من خلال الاختبارات والقياسات .
2. ضرورة التاكيد على القياسات الوظيفية والقياسات القلبية التي تعكس بصورة واضحة مدى سلامة وكفاءة الاجهزة الوظيفية ودور العملية التدريبية في تحقق ذلك .
3. التاكيد على اجراء قياسات وظيفية اخرى وفي جهازى الدورى التنفسى وعلى مهارات وصفات بدنية اخرى.

#### المصادر العربية والاجنبية :

- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة , ط1 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1982.
- امرالله البساطي : الاعداد البدني - الوظيفي في كرة القدم - تخطيط - تدريب - قياس , دار الجامعة الجديدة للنشر , الاسكندرية , 2001 .
- سلمى نصار واخرون؛ بيولوجيا الرياضة والتدريب:(القاهرة ، دار المعارف،1982) .
- عبد المجيد الشاعر واخرون ؛ أساسيات علم وظائف الاعضاء : ( عمان ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ، 1991 ) ، ص 10
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي و علم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط2.
- محمد علي القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
- ميثم جبار مطر: تأثير اشكال مختلفة لا أحمال تدريبية متشابهة لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارة بكرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البصرة ، 2010.
- وجية محجوب و احمد بدري : البحث العلمي ، بغداد ، دار الكتب للطباعة و النشر ، 2004



# فاعلية بعض مهارات الاتصال بين مدربي ولاعبي ألعاب

## القوى وعلاقتها بنتائج السباقات

م. د سيف هادي منجل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة | جامعة ذي قار

Saifhadi457@.utq.iq

### ملخص البحث:

مهارة الاتصال هي المشاركة بين شخصين او اكثر على المعلومات او الافكار والآراء والاعتقادات والعواطف وغيرها من الرسائل التي يرغبون بتبادلها وحيث ان التفاعل الايجابي في الرياضة يعتمد على نجاح عملية الاتصال باعتباره المدخل لتحقيق الاهداف والتوصل الى السلوك التعاوني والانتماء بين الجماعة ومن المعروف ان عملية الاتصال تتضمن الارسال.

وتكمن اهمية البحث بدراسة فاعلية التماسك الاجتماعي - الحركي ومهارات الاتصال للمدرب واللاعب عملية اتقان المدرب لمهارات الاتصال مع اللاعبين حيث تساعد على زيادة الدافعية والثقة بالنفس والتركيز وتماسك جماعة الفريق والتفوق ، وهو الموضوع الذي لم يتم دراسته من قبل وبالخصوص في مجال ألعاب القوى بالعراق ، الأمر الذي يسهم في توضيح هذه العلاقة ووضع نتائجها بين يدي الباحثين والمدربين من أجل الاستفادة من هذه النتائج وتطبيقها على الفرق الرياضية ميدانياً. اما مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحث لمسابقات ألعاب القوى المحلية والإقليمية والعالمية لاحظ أن ألعاب القوى كي يحقق الفوز من ضروري ان يكون هناك تفاعل بين المدربين واللاعبين في التماسك الاجتماعي - حركي ومهارات الاتصال يضمن لها وحدة الفريق اجتماعياً وحركياً لكي تستطيع أن تعمل معاً بشكل متماسك وفي حين اخر لوحظ ان هناك انخفاض في مستوى اداء بعض اللاعبين بالرغم من تلقيهم نفس الاشارات والایماءات وتعبيرات الوجه وحركات اليد للمدرب لكي تغير من اداه او وضعة وفي نفس الوقت تكمن في المعوقات التي



تعيق الاتصال بين المدربين واللاعبين ، ومن خلال هذه المعطيات أراد الباحث الخوض بدراسة هذا المجال وذلك التعرف على مدى مستوى فاعلية ما بين التماسك الاجتماعي.  
**الكلمات المفتاحية:** مهارات الاتصال , اللاعبين والمدربين , ألعاب القوى.