

تأثير الراحة الايجابية في فترة استعادة الاستشفاء للاعبين ٤٠٠ م حرة

م.م فريال سامي خليل

كلية التربية الرياضية

الجامعة المستنصرية

مستخلص البحث

اشتمل البحث على خمس ابواب حيث تضمن الباب الاول على المقدمة واهمية البحث وتطرق الى العلاقة برفع مستوى الاداء من خلال استخدام العلوم المختلفة سواء كانت تدريبية او فسلجيه وكذلك اشتمل ايضاً على هدف البحث في التعرف تأثير الراحة الايجابية للإسراع في فترة الاستشفاء للاعبين ركض (٤٠٠ م حرة) وافترضت الباحثة وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة وكذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته مع مشكلة البحث وحصلت على الاستنتاجات التالية بأن استخدام وسيلة الراحة الايجابية قد احدث انخفاض في مستوى معدل ضربات القلب بعد الجهد مباشرةً وبعد جهد (٣) دقائق من استخدام وسيلة الراحة الايجابية خلال التدريب وخاصة في مرحلة الاعداد الخاص لما له من تأثير في سرعة استعادة الاستشفاء وكذلك توصي الباحثة بضرورة اجراء المزيد من البحوث والدراسات على تأثير وسائل أخرى والتي لم تتطرق اليها الباحثة.

ABSTRACT

Positive effect in restoring comfort to the players hospitalization 400 meters freestyle

treatment to restore players 400 meters freestyle K - A search on the five sections where Tzmn first part of the introduction and the importance of research and dealt with the relationship to lift the level of performance enabled through the use of the various sciences, whether training or Vslgih as well as Atcham also on the goal of research in identifying the impact of convenience Alaijah to accelerate in the period of hospitalization of the players ran 400

meters freestyle And assumed the researcher and the presence of significant differences between the tests before and after and for posterior tests as well as the researcher used the experimental method for the suitability of the research problem and obtained the following conclusions that the use of a convenience positive has caused a decline in the level of heart rate after the effort immediately after the effort with 3 minutes of use of a convenience positive Through training, especially in the stage of your preparation because of its impact in the speed of healing and restoration as well as the researcher recommends the need for further research and studies on the effect of other means not addressed to him in the activities of another researcher

١-التعريف بالبحث:-

١-١ مقدمه واهمية البحث :-

يشهد العالم تطوراً واضحاً وكبيراً في مجال الرياضي نتيجة المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم سواء كانت تدريبية او فسلجيه و الاستفادة من نتائج الدراسات والابحاث في هذا المجال ، وتعتبر العاب القوى من الالعاب الرياضية الواسعة الانتشار في جميع انحاء العالم والتي تحتل مكانة خاصة ومتقدمة بين الالعاب الرياضية المختلفة وأن ما يميزها ويزيد من اهميتها هو تحطيمها ارقامها العالمية القياسية وبشكل مستمر . وتعد فعالية ركض (٤٠٠م) حرة احدى فعاليات العاب القوى التي تتميز بالسرعة والقوة والاثارة وان التنافس المستمر لتحطيم الارقام وتحقيق اعلى درجات الانجاز وتعتمد هذه الفعالية في ادائها على الصفات البدنية ودرجة التكامل بينهما ، وبصفة خاصة السرعة القصوى والتحمل السرعة والتي تعطي الرياضي القدرة على مقاومة التعب وكذلك استخدام بعض الوسائل الاستشفاء الذي سيساعد الرياضي على التخلص من التعب والاستمرار في العملية التدريبية الصحية . لذا ارتأت الباحثة الى استخدام الراحة الايجابية التي يمكن استخدامها بعد الوحدات التدريبية في مرحلة التدريب الخاص وبناءً على ما تقدم فإن اهمية البحث تكمن في القاء الضوء على استخدام (الراحة الايجابية) ومعرفة مدى تأثيرها في استرجاع لاعبي (400 م) حرة لحالتهم الطبيعية وذلك ليتسنى لهم التخلص من مخلفات التعب الناتج من اجراء التدريبات السابقة .

١-٢ مشكلة البحث :-

من خلال وجود الباحثة في مجال التدريب ومتابعتها لأساليب الاستشفاء التي يلجأ إليها المدربون ارتأت الباحثة بدراسة تأثير الراحة الايجابية كوسيلة مساعدة لتسريع استرجاع حالة الاستشفاء للرياضي حيث يتمكن اللاعب من الاداء بنفس مستوى التكرار السابق .

١-٣ اهداف البحث :-

التعرف على تأثير الراحة الايجابية في سرعة استشفاء للاعبي (400 م) .

١-٤ فروض البحث :-

وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.

١-٥ مجالات البحث :-

١-٥-١ المجال البشري :- على عينة من عدائي 400 م حرة لفئة الاشبال النادي العربي في محافظة بغداد .

١-٥-٢ المجال الزمني:- للفترة من ٢٠١٢/١/١٦ ولغاية ٢٠١٢/٢/١٩

١-٥-٣ المجال المكاني :- ملعب النادي العربي.

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :-

٢-الدراسات النظرية:-

٢-١ اهمية الاستشفاء:-

انصب التركيز في السنوات الاخيرة في الاهتمام على عمليات استعادة الاستشفاء بكونها الجزء الثاني في العملية التدريبية واعتباره الحجر الاساس في عملية التدريب الرياضي الحديث ولنتيجة لزيادة حجمة الذي بلغ اقصى درجاته ولكثرة المسابقات والبطولات الذي يشارك فيه اللاعبون، مما يؤدي الى زيادة العبء على الرياضي من اجل تحقيق الفوز ولذلك عرفه كثير من العلماء اذ عرفه (فاضل سلطان ،١٩٩٠) بأنها ((مرحلة عودة الجسم الى حالته الطبيعية ما قبل اجراء التمرين من خلال ازالة الفضلات المتجمعة اثناء الجهد حيث تتم عن طريقة التزويد بالأوكسجين الكافي)) (١) كما يذكر (علي محمد، ٢٠٠٢) بأنها(المرحلة

الزمنية التي تعقب العمل والتي تحاول اجهزة الجسم العودة الحالة الطبيعية ولا تقف عند هذه النقطة بل تستمر اكثر من ذلك من اجل تقبل عمل اكبر) (٢)

(١) فاضل سلطان الخالدي :- وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط١، الرياض ، دار الهلال الاوفست ١٩٩٠، ص٢٣.

(٢) علي محمد بن عمر :- دراسة تأثير بعض الوسائل المستخدمة للإسراع في فترة استعادة الاستشفاء للاعبين المصارعة الحرة، رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠٠٢، ص٧

٢-١-٢ خصائص وانواع عمليات الاستشفاء :-

ترتبط خصائص عمليات التعب والاستشفاء في الظروف التدريبية والمنافسات بعدة عوامل وتشمل ما يأتي (١)

أ- نوع النشاط الرياضي التخصصي .

ب- نوع الانقباض العضلي المستخدم في التدريب.

ج- حجم وكتلة العضلات المستخدمة .

د- نوعية وشدة التدريب .

هـ- درجة اعداد الرياضي والعمر والجنس.

و- اهداف جرعة التدريب.

٢-١-٣ الفوائد العامة لعمليات استعادة الاستشفاء (٢)

١-تساعد على تحسين استجابة اجهزة الجسم للمثيرات التدريبية .

٢-تحد من ظاهرة تكرار الاصابات التي يمكن ان يتعرض لها الرياضي والنتيجة عن الاحمال التدريبية المختلفة والتي تساعد على استمرارية وتواصل العمليات التدريبية .

٣-الاسراع بعمليات اعادة حيوية اجهزة الجسم المختلفة سواء كان ذلك من خلال برامج عقلية مما يساعد في تقصير الفترات الزمنية المخصصة للراحة.

٢-١-٤ الاستشفاء بالراحة الايجابية (التهدئة) :-

ان من المعتاد في مجال التدريب الرياضي استخدام التمرينات البدنية المنظمة للتهدة على شرط ان تكون خفيفة او معتدلة الشدة وتؤدي بعد فترات التدريب والمنافسة فقد تختلف طبيعة الراحة المستخدمة في التدريب الرياضي ما بين الراحة السلبية والتي تعني عدم

(١) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي :- قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب - تدريب المرتفعات - الاستشفاء)، بغداد ، مكتب الكرار للطباعة ، ٢٠٠٦.

(٢) علي البيك واخرون :- راحة الراضي ، الاسكندرية ، دار المعارف ، ١٩٩٤ ، ص٦٩.

القيام بأي عمل بين الراحة الايجابية التي تؤدي خلال الانشطة البدنية المختلفة بشدة اقل من المستخدمة والتهدة هي مجموعة من التمارين ذات شدة قليلة تعمل على تهدة الجسم والرجوع به الى الحالة الطبيعية التي كان عليها قبل التدريب والتي تتضمن المشي والهولة الخفيفة . وتعمل هذه التمارين على سرعة تخلص الجسم من حامض اللاكتيك من خلال تدفق الدم الى العضلات حيث (ان الالية في تسريع ازالة حامض اللاكتيك من الدم بواسطة التمرين من المحتمل ان تكون زيادة في جريان الدم خلال العضلة) (١) وتعد تمارين التهدة من افضل وسائل الاستشفاء وخاصة بالنسبة للاعبي (400 م) وهي تعمل تدريجياً على خفض درجة حرارة الجسم ومعدل النبض وتعجل من عملية استشفاء اللاعب قبل او بعد الوحدة التدريبية او المنافسات التالية (٢) وهذا ما اكده (ابراهيم سالم واخرون) (٣) (ريسان خريبط وعلي تركي) (٤) اذ اشاروا الى ان العوامل التي تزيد من سرعة التخلص من حامض اللاكتيك الذي هو احد اسباب التعب العضلي هو بأداء تمرينات خفيفة خلال فترة الاستشفاء واطلق عليها تمرينات التهدة . والاستشفاء وقد وجد افضل شدة عند لأدائها عند مستوى (50 - 60 %) من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين حسب رأي (ريسان خريبط وعلي تركي) (٥)

٢-١-٥ اهمية تمرينات الراحة الايجابية (التهدة) :-

تكم اهمية تمرينات الراحة الايجابية (التهدة) الى (٦)

(1) philin ,5-2,91,Exerciseintsit .

(٢) بيرجنديل تومدور :- المدخل الى نظريات التدريبية (ترجمة) ، مركز التنمية الاقليمي ، القاهرة ، الاتحاد الدولي لألعاب القوة للهواة ، ١٩٩٦

(٣) ابراهيم سالم وشركاؤ :- موسوعة فسيولوجية مسابقات المضمار ، ص٨٤.

(٤) ريسان خريبط وعلي تركي :- فسلوجيه التدريب ، ط١ ، ٢٠٠٢ ، ص١١٣ .

(٥) ريسان خريبط وعلي تركي :- تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، عمان ، دار الشروق للنشر ، ١٩٩٧ ، ص٣٩٦ .

(٦) فاضل كامل مذكور و عامر فاخر :- اتجاهات حديثة في التدريب التحمل القوة، الاطالة ، التهذئة ، ٢٠٠٨ ، ص١٨٧

١- تقلل المدة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات .

٢- تخليص الالياف العضلية من العمل العضلي وكذلك هي وقاية من الاصابات .

٣- تقوم بتهيئة الجهاز العصبي بعد اثارته خلال التدريب.

٤- الاسهام في تأخير ظهور التعب وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني

٢-١-٦ مراحل ركض (400 م) حرة :-

٢-١-٦-١ مرحلة البدء:-

ان اول مرحلة في ركض (400 م حرة) هي البدء وتكون من وضع الجلوس ، ويذكر (قاسم حسن المندلاوي واخرون) (١) (ان الغرض الرئيسي من استخدام البداية من الجلوس هو تزايد سرعة العداء للوصول به للسرعة القصوى في اقل زمن ممكن).

٢-١-٦-٢ مرحلة تزايد السرعة (التعجيل) :-

وهي المرحلة الثانية من مراحل الركض (400 م حرة) ويقصد بها (القدرة على الانتقال من سرعة (صفر) والتدرج بها مع التغلب على مقاومة الناتجة للوصول الى اقصى سرعة ممكنة وتظهر هذه المرحلة بالتحديد مباشرة بعد طلقة البداية حيث يبدأ العداء بالتدرج بالسرعة ليصل الى اقصى سرعة ممكنة بحيث تتطلب هذه المرحلة قوة كبيرة في عضلات الرجلين حيث تحكم قوة العضلات في تحديد المستوى في هذه الرحلة) (٣) وتختلف مسافة تزايد السرعة (التعجيل) من عداء لأخر حسب مستوياتهم لذلك اختلفت المصادر فمنهم من يحزرها من (٥٠ م - ٧٥ م) (٢) واخرون من (٨٠ م - ١٠٠ م) ويتفق (قاسم حسن

حسين إيمان شاكر) على ان التعجيل (هو مقدار التغير في السرعة خلال زمن معين او معدل التغير في السرعة) (٤)

٢-١-٦-٣ مرحلة ركض مسافة بعد التعجيل :-

وهي المرحلة الثالثة من مراحل ركض (٤٠٠ م) حرة وتتميز هذه المرحلة بوصول العداء

(١) قاسم حسن المندلوي واخرون :- التدريب باللعب الساحة والميدان ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩٠، ص٢٧٣.

(٢) عبد الله حسن اللامي :- الاسس العلمية للتدريب الرياضي ، بغداد ، لطيف لطباعة ، ٢٠٠٤، ص٩٠.

(٣) زكي درويش :- فن العدو والتتابع ، مصر ، دار ، المعارف ، ١٩٨٧، ص١٧٩.

(٤) قاسم حسن وإيمان درويش :- الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ، عمان ، دار الفكر

لسرعة القصوى طول مسافة السباق لذا يقلل من سرعته ليقصد بالطاقة والمحافظة على مستوى سرعته بالقدر الذي يمكن مواصلة تكملة المسافة الباقية وتتوقف طول هذه المسافة على مستوى العداء وخبرته التدريبية في المحافظة على الاسترخاء بالابتعاد عن التشنج العضلي وقد تستمر هذه المرحلة الى مسافة (٣٠٠ م) .

٢-١-٦-٤ مرحلة تحمل السرعة :-

وهي المرحلة الاخيرة من مراحل ركض (٤٠٠ م) حرة وتبدأ اهمية هذه المرحلة تقريباً (٨٠ م - ١٠٠ م) الاخيرة من مسافة السباق حيث يبدأ العداء بتزايد في سرعته بزيادة طول خطوته الى اقصى ما يمكن حتى النهاية .

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

٣-١ منهج البحث :-

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته مع مشكلة البحث .

حيث ان المنهج التجريبي ((هو الملاحظة النوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً (عاملاً) او اكثر متنوعاً ، بينما تثبت المتغيرات (العوامل) الاخرى (١)

٣-٢ عينة البحث :-

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للاعبين الساحة والميدان في فعالية ركض (٤٠٠ م حرة) من نادي العربي في محافظة بغداد بأعمار (١٢-١٣) سنة والبالغ عددهم (٦) لاعبين

يمثلون المجتمع الكلي لعينة البحث حيث تم اجراء الاختبارات القبلية وبعد مرور (٤) اسابيع
تم اجراء الاختبارات البعدية .

٣-٣ ادوات البحث:-

١- المصادر والمراجع العربية . ٣- الاختبارات واستمارات التسجيل .

(١) محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب :- البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ،
القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٧

٢- الملاحظة والتجريب . ٤- ساعة توقيت وصافرة .

٣-٤ التجربة الاستطلاعية :-

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم (١٦/١/٢٠١٢) على عينة مكونة من اربع
لاعبين هم خارج عينة البحث حيث تم اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث للتعرف على
الصعوبات التي قد تواجهها الباحثة اثناء اجراء الاختبار ومعرفة الوقت المستغرق في تنفيذ
التجربة وكذلك معرفة امكانية اداء الفريق العمل المساعد .

٣-٥ خطوات اجراء البحث :-

٣-٥-١ الاختبارات القبلية :-

تم اجراء الاختبارات القبلية على المجموعة التجريبية في فعالية ركض (٤٠٠ م حرة) في
الساعة الثانية ظهراً المصادف ١٨/١/٢٠١٢ حيث استخدمت الباحثة اختبارا الانجاز
واستخدام وسيلة الاستشفاء وهما اختبارين مقننة و ذو صدق وثبات وموضوعية .

٣-٥-٢ اختبار قياس النبض:-

الهدف منه:-

قياس معدل النبض بعد الجهد مباشرةً وبعد الجهد (٥) دقائق.

الادوات المستخدمة:-

١- ساعة توقيت .

٢- استمارة تسجيل .

٣- فريق مساعد *

وصف الاداء :-

تم قياس معدل ضربات القلب عن طريق الرسغ ويأخذ النبض خلال (١٠) ثانية ثم يضرب ناتج في (٦) لإيجاد واستخراج معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة .

* فريق عمل مساعد

١- م.م علي نوري:- مدرب نادي العربي لفئة الناشئين و بغداد.

٢- الدكتور علي سلمان :- مدرس تربية الرياضية ، جامعة المستنصرية .

٣-١-٣ اختبار ركض (٤٠٠ م حرة) من بداية الجلوس :-

الهدف من الاختبار :- قياس الانجاز (٤٠٠ م حرة)

وصف الاداء :-

يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الجلوس خلف خط البداية وعند سماع اللاعبين أيعاز (خذ مكانك) يبدأون بأخذ الوضع وينطلق الجميع عند سماع اشارة البدء من الحكم وتبدأ ساعة التوقيت بالعمل في اللحظة نفسها من الانطلاق ويسجل زمن انجاز لكل لاعب لحظة وصول خط النهاية .

٣-١-٤ استعمال وسيلة الاستشفاء :-

على ضوء التجربة الاستطلاعية اعدت الباحثة منهاج لتنفيذ استعمال احدى وسائل الاستشفاء وهي الراحة الايجابية وقد تراوحت مدة استعمالها مدة شهر واحد من تنفيذ المنهج التدريبي المقرر من قبل المدرب الذي يدرّب المجموعة التجريبية والتي لم تتدخل الباحثة في طبيعة العمل التدريبي سوى تم وضع خطة الاستعمال وسيلة الراحة الذي يحصر من يوم الاربعاء المصادف ٢٠١٢/١/١٨ بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع وقد تضمن المنهاج على استخدام دورتين هرولة خفيفة مع اداء عملية التنفس العميق لمدة دقيقة بالإضافة الى استخدام دورة تمارين التمثية العضلية بشكل حر ولمدة دقيقتين .

٣-١-٥ الاختبارات البعدية :-

تم اجراء الاختبارات البعدية في الساعة الثانية ظهراً من مساء يوم السبت المصادف يوم ٢٠١٢/٢/١٨ في ملعب الساحة والميدان في نادي العربي وقد حرصت الباحثة على توفير نفس الظروف التي كانت محيطة بالاختبارات القبليّة ما عدا المتغير موضوع البحث .

٣-٦ الوسائل الاحصائية :-

استخدمت الباحثة البرنامج الجاهز (SPSS) لأجراء الوسائل الاحصائية التي ساعدت على معالجة نتائج الحث واطهارها.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض وتحليل الاختبار القبلي والبعدى لقياس النبض بعد الجهد مباشرة :-

لغرض معرفه معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدى في قياس النبض بعد الجهد مباشرة للمجموعة التجريبية قامت الباحثة باستخدام اختبار T-Test للعينات المتناظرة وكما في الجدول رقم (١)

جدول رقم (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T-Test المحسوبة والجدولية ودالتهما الاحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية لقياس النبض بعد الجهد مباشرة

الدالة	T* المحسوبة	T الجدولية	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		المتغيرات	المجموعة
			ع	س	ع	س		

التجريبية	قياس النبض بعد الجهد	١٩٣,٥	٢,٣٤٥	١٨٥,٨٣٣	٥,٦١٢	٢,٧٥	١,٤٩٣	غير معنوي
-----------	----------------------	-------	-------	---------	-------	------	-------	-----------

*تحت مستوى دلالة (٠,٥) ودرجة الحرية (٥).

يبين جدول رقم (١) نتائج قياس النبض بعد الجهد مباشرة للمجموعة التجريبية إذ كانت الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي على التوالي (١٩٣,٥) و (٢,٣٤) و(١٨٥,٨٣) و(٥,٦١) وأما قيمة T المحسوبة (١,٤٩) وهي اصغر من القيمة الجدولية (٢,٧٥) بما يدل على عدم وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار القبلي.

٤-١-١ مناقشة الاختبار القبلي والاختبار البعدي لقياس النبض بعد الجهد مباشرة :-

من خلال مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (١) للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لم تظهر هناك فروق معنوية بعد اجراء اختبار قياس النبض بعد الجهد مباشرة حيث يظهر من خلال ما تم عرضه في اعلاه حيث تبين ان هناك زيادة في معدل نبضات القلب بعد الجهد مباشرة اذ ان هذا الارتفاع هو امر طبيعي كرد فعل لجهد مبذول ونتيجة شدة العمل العضلي وضرورة تلبية ما تحتاجه العضلة القائمة بالمجهود من طاقة الذي يعمل كل من الجهاز القلب والدورة الدموية على توفيرها عن طريق زيادة من ضربات القلب وهذا يتفق مع ما توصل اليه (محمد عبد الحسين ،١٩٩٦) (ان سرعة النبض تحدد كمية الدم المدفوع من القلب في الدقيقة الواحدة لسد حاجة الجسم من الاوكسجين في اثناء الجهد عم طريق زيادة في معدل ضربات القلب) (١)

٤-٢ عرض وتحليل الاختبار القبلي والبعدي لقياس النبض بعد الجهد (٣) دقائق للمجموعة التجريبية :-

لغرض معرفة معنوية الفروق من الاختبار القبلي والاختبار البعدي في قياس النبض بعد الجهد (٣) دقائق للمجموعة التجريبية قامت الباحثة باستخدام اختبار T-Test للعينات المتناظرة وكما في الجدول

رقم (٢)

جدول رقم (٢)

المتغير	المجموعة	قبلي		بعدي		قيمة T		الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية	
قياس النبض بعد الجهد (٣) دقائق	التجريبية	١٤٤,٨٣	٤,٤٩	١٣٩,٨٣	٤,٢٦٢	١٩,٣٦٥	٢,٧٥	معنوي
		٣	٠	٣				

*تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٥)

يبين جدول (٢) نتائج قياس النبض بعد الجهد للمجموعة التجريبية أذ كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدي على التوالي (١٤٤,٨) و(٤,٤٩) و(١٣٩,٨٣) و(٤,٢٦) اما قيمة T المحسوبة هي (١٩,٣٦) وهي اكبر من قيمة T الجدولية بما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢-١ مناقشة الاختبار القبلي والبعدي لقياس النبض بعد الجهد (٣) دقائق للمجموعة التجريبية :-

من خلال مناقشة نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي التي تم عرضها وتحليلها في

(١) محمد عبد الحسين :- التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض ٤٠٠ م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ، ص٦٦-٦٧ .

الجدول رقم (٢) للاختبارات والتي تظهر هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي مما يدل على ان استخدام الراحة الايجابية لها دوراً ايجابياً في الاختبار ويظهر ذلك من خلال التكرارات التي تطبق بشكل صحيح نتيجة استخدام (الراحة الايجابية) التي تأتي بعد التدريب (الشديدي والعالي) حيث ساعدت في المحافظة على ضخ الدم للعضلات ، وان تلك الوسيلة تمنع الدم من التجمع في الاطراف وخصوصاً الرجلين حيث ان عملية الضخ تساعد الاوردة على العودة لحالتها وذلك عن طريق تأخير الانقباض والانبساط للعضلات العاملة (١) إذ ادت الراحة الايجابية على التدرج على خفض حرارة الجسم وبالتالي تؤدي الى خفض معدل النبض وتعجل من عملية استعادة الاستشفاء حيث يدل على حدوث التكييفات الحاصلة في الاجهزة الوظيفية وخصوصاً القلب والجهاز الدوري فضلاً عن ارتفاع معدل ضربات القلب بشكل يتناسب مع الحمل البدني ويعطي نتيجة واضحة حول اقتصادية الاجهزة الوظيفية للجسم .

٤-٣ عرض وتحليل الاختبار القبلي والبعدى لقياس انجاز ركض (٤٠٠ م حرة) :-

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى في قياس انجاز ركض (٤٠٠ م حرة) اذ قامت الباحثة باستخدام T-Test للعينات المتناظرة وكما في الجدول رقم (٣).

جدول رقم (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة والجدولية ودالاتهما الاحصائية للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في اختبار ركض (٤٠٠ م حرة)

المتغير	المجموع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة T		الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع	المحسوبة	الجدولية*	
اختبار ركض ٤٠٠ م حرة	التجريبية	٥٩,	٠,٧	٥٧,٨	١,٣	٥,٤١	٢,٧٥	معنوية
		٧٨	٥٦	٣٣	٢٩	٢		

*تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٥).

(١) محمد عبد الحسين :- التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى انجاز ركض ٤٠٠ م ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ، ص٦٦-٦٧.

يبين الجدول رقم (٣) نتائج قياس الاختبار انجاز ركض (٤٠٠ م حرة) ، اذ كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبار القبلي والبعدى على التوالي (٥٩,٧٩) و (٠,٧٦) و (٥٧,٨٣) و (١,٣٢) اما قيمة T المحسوبة هي (٥,٤١) وهي اكبر من قيمة T الجدولية بما يدل على وجود فروق معنوية وصالح الاختبار البعدى .

٤-٣-١ مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية لقياس انجاز ركض (٤٠٠ م حرة) :-

من خلال نتائج الاختبارات التي تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم (٣) للاختبار القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية تظهر هناك فروق معنوية وصالح الاختبار البعدى ويدل ذلك على ان استخدام الراحة الايجابية لها اثر ايجابي في انجاز (٤٠٠ م حرة) حيث تحلل الباحثة هذا التحسن في الانجاز اتية من خلال استخدام الراحة الايجابية بصورة منتظمة بعد

الوحدة التدريبية وهذا ما لوحظ من خلال اختبار قياس النبض بعد الجهد وهذا يأتي من استخدام الصحيح لوسائل الاستشفاء حيث ان استخدام الراحة الايجابية يساعد على التقليل من حامض اللاكتيك في العضلات وبالتالي التعجيل من عملية سرعة استعادة الاستشفاء للاعب وهذا ما اكده كل من (ريسان خريبط وعلي تركي) اذ اشاروا الى ان العوامل التي تزيد من سرعة التخلص من حامض اللاكتيك (الذي هو احد اسباب التعب) هو بأداء التمرينات الخفيفة حيث ان استخدام وسائل الاستشفاء يكون لها اثر ايجابي في تحقيق قابلية الرياضي على الاستمرار والتكيف في اداء الجرعات التدريبية الشاقة والتي تحسن الانجاز (١) على رغم التطور البسيط الحاصل على الانجاز التي لا يرتقي الى المستوى المطلوب الامن خلال التدريب المنتظم المبني على الاسس العلمية الصحيحة مع عدة عوامل مساعدة من اجل الارتقاء بالرياضي والحصول على ما ينبغي من المستوى العالي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥-١ الاستنتاجات :-

في ضوء النتائج التي حصلت عليها الباحثة من خلال المعالجات الاحصائية توصلت الى :-

(١) ريسان خريبط وعلي تركي :- مصدر سابق الذكر، ص٦٤

١-المنهج الموضوع والمعد من قبل الباحثة في اختيار الصحيح والمناسب لوسيلة استعادة الاستشفاء قد اظهرت تحسن في مستوى الانجاز (٤٠٠ م حرة).

٢- حدوث انخفاض في مستوى معدل ضربات القلب بعد الجهد (٣) دقائق من استخدام الراحة الايجابية .

٣- عدم حدوث انخفاض في مستوى معدل ضربات القلب بعد الجهد مباشرة .

٢-٥ التوصيات :-

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الباحثة توصي بالاتي :-

١- استخدام وسيلة الراحة الايجابية خلال التدريب وخاصة في مرحلة الاعداد الخاص لما لها من تأثير في سرعة استعادة الاستشفاء .

٣- توصي الباحثة بضرورة اجراء المزيد ممن البحوث والدراسات على تأثير وسائل اخرى على فعاليات مختلفة التي لم تتطرق اليها الباحثة.

المصادر

- ١- ابراهيم سالم وشركاؤ :- موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار .
- ٢- حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي :- قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر التدريب -تدريب المرتفعات - الاستشفاء) بغداد ، مكتب الكرار للطباعة و٢٠٠٦ .
- ٣- ريسان خربيط وعلي تركي :- فسيولوجية التدريب ،بغداد ط١، ٢٠٠٢ .
- ٤- ريسان خربيط وعلي تركي :- تطبيقات في علم التدريب الفسيولوجي والتدريب الرياضي .
- ٥- زكي درويش :- فن العدو والتتابع ، مصر ، دار المعارف ،١٩٨٧ .
- ٦- عبدالله حسن اللامي :- الاسس العلمية التدريب الرياضي ، بغداد ، لطيف للطباعة ، ٢٠٠٤ .
- ٧- علي البيك واخرون :- راحة الرياضي ، الاسكندرية ، دار المعارف ،١٩٩٤ .

- ٨- علي محمد بن عمر :- دراسة تأثير بعض الوسائل المستخدمة للإسراع في فترة استعادة الاستشفاء للاعبين المصارعة الحرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، ٢٠٠٢ .
- ٩- فاضل سلطان الخالدي :- وظائف الاعضاء والتدريب البدني ، ط ١ ، الرياض ، دار الهلال ، ١٩٩٠ .
- ١٠- فاضل كامل مذكور وعامر فاخر:- اتجاهات حديثة في التدريب التحمل ، القوة ، الاطالة ، التهدئة ، ٢٠٠٨ .
- ١١- قاسم حسن المندلاوي واخرون :- التدريب باللعب الساحة والميدان ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩٠ .
- ١٢- قاسم حسن وإيمان درويش :- فن العدو والتتابع ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
- ١٣- محمد عبد الحسين :- التحمل الخاص وتأثيره في بعض المتغيرات الوظيفية ومستوى الانجاز ركض ٤٠٠ م حرة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ١٩٩٦ .
- ١٤- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب :- البحث العلمي في التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ١٥- يدح زل تومدور :- المدخل الى نظريات التدريب (ترجمة) مركز التنمية الاقليمي القاهرة ، الاتحاد الدولي العاب القوة للهواة . ١٩٩٦ .