	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year/2019	المجلد 18 العدد 4 للعام /2019	

التقويم الختامي لمنهج تدريب لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد على وفق بعض المتغيرات الفسيولوجية

ناطق عبد الرحمن وريثة اللامي
 كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ميسان
natikallami1970@gmail.com

ريم جمال

الملخص :

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية بالقياسات التتبعية الثلاثة وكذلك التعرف على التقويم التتبعي لمنهج تدريب لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد وفقا لتحسن المتغيرات الفسيولوجية لديهم , واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات التتبعية , وقد تكونت عينه البحث من (12) لاعبا تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية , وبعد تحديد متغيرات الدراسة وتحديد اختباراتها تم إجراء القياس لهم بها , ومعالجة النتائج إحصائياً بالوسائل المناسبة , أستنتج الباحثان يراعي المنهج التدريبي تحسين السيطرة البيولوجية الخلوية لإنتاج إنزيم (LDH) في الشهر الاول من فترة الاعداد الخاص ويحقق استجابة فسيولوجية , ولا يحافظ على مستوى هذا الانتاج بالتكيف الفسيولوجي المطلوب بالشهر الثاني من تطبيقه , يراعي المنهج التدريبي تحسين المنظمات الخلوية لإنتاج إنزيم (CPK) في تدريبات الشهر الاول من فترة الاعداد الخاص ويحقق الاستجابة فسيولوجية المطلوبة , إلا أن هذا الانتاج لم يصل إلى متطلبات التكيف الفسيولوجي بالشهر الثاني من تطبيقه .
 الكلمات المفتاحية : لمنهج تدريب- المتغيرات الفسيولوجية- لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد

The final Evaluation to a training centre for talented players chatting handball as some of the biochemical changes

Natiq Abdul Rahman, heiress of Al-Lami
 Faculty of physical education and sports sciences / University of Maysan
natikallami1970@gmail.com
 Reem Jamal

Abstract

The aim of the study was to identify the level of some players the biochemical changes to welfare centre sporting talent in three consecutive measurements as well as identify trace calendar to a training centre for talented players chatting handball according to improve their biochemical variables, and use the curriculum researcher descriptive way of tracking studies, and may have formed a search of the 12 selected player given research intentional way, after identifying trophophyte study and identify their tests were conducted to measure them, and dealing with the results showing the appropriate means, the researcher found that takes into account the curriculum improve cell biological control to produce the enzyme (LDH) in the first month of the special preparation and a physiological response, and does not



maintain the level of production this physiological adaptation is the second month, follows the implementation of Curriculum improving cellular organizations to produce the enzyme (CPK) exercises in the first month of the special preparation and a physiological response required, but this production was up to the requirements of physiological adaptation of the second month of its application.

Keywords: training curriculum - physiological variables - handball sports talent care center players

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان الوصول باللاعبين للمستويات الرياضية العالية يعد أحد أهم أهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العالية ، حيث يتوقف مستوى الأداء في كرة اليد بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب الرياضي وحتى تكون عملية التدريب ذات فائدة لا بد من التخطيط الجيد لها واستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف ، بل من الضروري إجراء التجارب المختبرية الدقيقة في أثناء تدريبات سابقة لمعرفة كيفية ومدى التكيف الحاصل في أجهزة الجسم الحيوية المختلفة ، ولذلك أصبح من الضروري تقويم المنهج التدريبي لضمان استمرار الأداء الأمثل للاعب ومراقبة بعض المتغيرات الفسيولوجية المترتبة من الجهد البدني المبذول ، ومن هنا تبرز أهمية البحث من حيث متابعة التغيرات الحاصلة من اتباع المنهج التدريبي ومعرفة آثاره .

تعد لعبة كرة اليد إحدى الألعاب الرياضية المهمة ، ويمثل التقويم أحد المرتكزات الأساسية لأي نشاط فعال ، والتقويم عملية مستمرة تبدأ عند ظهور الحاجة للتدريب والتفكير في القيام بنشاط تدريبي وتستمر هذه العملية ملازمة لكل خطوة من خطوات تصميم برنامج آخر ، وبالنظر لعدم وجود دراسات في مجال هذه اللعبة بمركز رعاية الموهبة الرياضية على مستوى المحافظة ، وندرتها في العراق ، والتي تبحث في تقويم المنهج التدريبي لكرة اليد وفق بعض المتغيرات الفسيولوجية والأداء المهاري ، ولعدم إعطاء أغلب المدربين أهمية كبيرة في أثناء تدريب لاعبيهم ، مما يؤثر بشكل واضح على انجازهم ، ومن خلال اطلاع وملاحظة الباحثان على المناهج التدريبية والدراسات السابقة عدم وجود متابعة للمنهج التدريبي ومعرفة فاعليته ، لذى بات لزاماً علينا ان نتطرق الى هذه المشكلة ونضع نتائج هذه الدراسة بين ايدي المدربين والعاملين في المجال الرياضي، لكي يتسنى لهم معرفة المستوى الذي توصل اليه مستوى الرياضي.

1-2 هدفاً للبحث :


يهدف البحث الى :

1- التعرف على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبين مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد بالقياسات التتبعية الثلاثة .

2- التعرف على التقويم التتبعي لمنهج تدريب لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد وفقاً لتحسن المتغيرات لفسولوجية لديهم .

1-3 فرض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القياسات التتبعية الثلاثة في الاختبارات الفسيولوجية لعينة البحث

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year/2019	المجلد 18 العدد 4 للعام /2019	

1-4 مجالات البحث:

- 1-5-1 **المجال البشري:** لاعبو مركز رعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد بأعمار (16-18) سنة .
 2-5-1 **المجال الزمني:** المدة الزمنية الممتدة (2018/7/22) لغاية (2018/8/29).
 3-5-1 **المجال المكاني:** المركز التخصصي لرعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد في ميسان.

3- **منهج البحث واجراءاته الميدانية :-**
 1-3 **منهج البحث:-** يتحدد اختيار منهج البحث في الدراسات بطبيعة المشكلة المدروسة وعليه أختار الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات التتبعية " وهي أحد الدراسات المسحية التي تتم باختيار مجموعة من الأفراد وقياس المتغير موضوع الدراسة لمرات متتابة في فترات زمنية محددة " .

2-3 مجتمع البحث وعينته:-

تمثلت حدود مجتمع البحث بلاعبي كرة اليد من فئة الشباب من مركز رعاية الموهبة الرياضية في محافظة ميسان , ممن تتراوح اعمارهم بين (16-18) سنة البالغ عددهم (50) لاعبا, تم اختيار عينة البحث منهم بالطريقة العمدية لكونها عينة مشكلة الدراسة المبحوثة فضلاً عن كونهم يحققون أغراض الدراسة والبالغ عددهم (12) لاعبا , لتكون بذلك نسبتهم من مجتمع الاصل (24%).

3-3 الاجهزة والادوات والوسائل المستعملة في البحث:

أولاً : وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية .

- الاختبارات الوظيفية والمهارية .

- استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.

- الملاحظة العلمية. 14هـ

ثانياً: الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- منظومة جهاز (Fitmate pro) نوع (COSMED) إيطالي الصنع مع قناع التنفس مع حزام الصدر مع

جهاز (Bluetooth) للنبض .

- جهاز الكتروني لقياس الوزن والطول نوع (Detecto) أمريكي المنشأ.

- جهاز السير المتحرك (Treadmills) نوع (Life Fitness 97 Ti) أمريكي الصنع .

- تيوبوات لحفظ الدم .

- قطن طبي .

- ورق صحي لتنظيف أقنعة التنفس .

- محلول مطهر طبي .

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 تحديد المؤشرات الفسيولوجية والبايوكيميائية :

بما يتلاءم مع الإطار النظري لمشكلة البحث تم اعتماد طريقة تحليل المحتوى لبعض المصادر العلمية ذات الصلة بموضوع الدراسة لتحديد متغيرات البحث وكما مبين في الجدول (1) :



جدول (1)
بيين تحديد متغيرات البحث

نوعها	المؤشرات
1- معدل عدد ضربات القلب قبل وبعد الجهد. 2- فرق كل من الضغطين الدمويين قبل وبعد الجهد.	الفسولوجية
1- أنزيم الـCPK 2- أنزيم الـLDH 3- حامض الـLA	البايوكيميائية

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :-

أن طبيعية الدراسة تتطلب سحب عينة من الدم من العينة الرئيسية ولا حاجة لسحب الدم من العينة الاستطلاعية بل كان الهدف من إجراءها هو لتعريف فريق العمل التخصصي (**). بطبيعة البحث ومتغيراته وتبين للباحثان ضرورة توفير المستلزمات المختبرية الخاصة بحفظ مصل الدم ولا سيما ثلاجة البراد خاص لحفظ عينات الدم بغية نقله إلى مكان التحليل فيما بعد، وكذلك للتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة عند إجراء الاختبارات ، قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الخميس الموافق 2018/4/26 على العينة الاستطلاعية البالغ عددها (5) لاعبين ، ولم تواجه الباحث أي معوقات تُذكر ..

3-4-4 تحديد المتغيرات البيوكيميائية:

1- اختبار نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم:

2- اختبارات مصل الدم لإفراد عينة البحث :

بمساعدة فريق العمل المساعد وبعد التأكد من التأريخ المرضي للاعبين وخلوهم من الأمراض المذكورة ، تم توصيتهم بالإمساك عن الطعام قبل ساعات الاختبار وتم التأكد من ذلك أثناء الاختبار ، فضلاً عن التأكد من درجة الحرارة الطبيعية للاعبين قبل عملية السحب ، وعدم قيامهم بمجهودات عضلية وكانت الخطوات هي سحب مصل الدم الوريدي بمقدار (5cc) بواسطة الحقنة الطبية التي تستعمل لمرة واحدة من ثم حفظه بالتبويات الخاصة بدرجة حرارة (c -20) لحين إجراء التحليل فيما بعد شمل هذا الإجراء ثلاث مرات بحسب منهجية الدراسة التتبعية التي تقضي بعد انتهاء كل فترة تدريبية متوسطة (3) أشهر إذ كان الاختبار الأول في يوم السبت الموافق 2018/4/28 والاختبار الثاني بعد مرور شهر في يوم الاثنين الموافق 2018/5/28 والاختبار الثالث في يوم الخميس الموافق 2018/6/28 ، إذ تم بعد كل اختبار نقلها إلى المختبرات المركزية في مستشفى الصدر العام في ميسان ليتم تحليلها واستخلاص نتائج التحليلات .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

بعد الانتهاء من إجراءات قياسات البحث التتبعية الثلاثة ، تم جمع البيانات ومعالجتها إحصائياً ، يعرض الباحثان نتائجها بالجدول والأشكال البيانية ومن ثم تحليلها ومناقشتها ودعمها بالمصادر العلمية والدراسات الأكاديمية وكالاتي :-

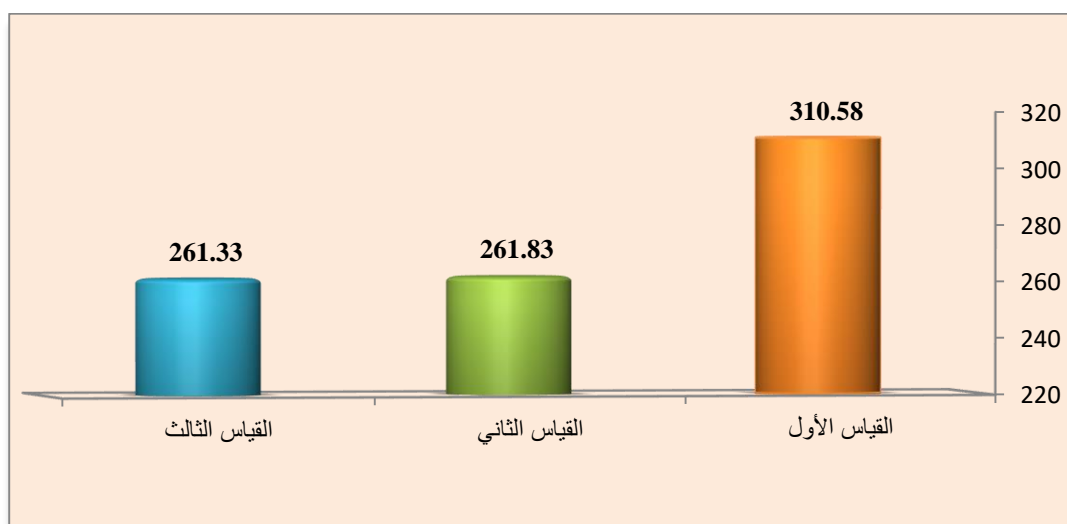
1-4 : عرض نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية التتبعية الثلاثة لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد وتحليلها ومناقشتها :-

(**)الطبيب حيدر جاسب البهادلي ، والبايولوجي أحمد زغير عودة ، والتقني الطبي حسام مهدي صالح ، والتقني الطبي أحمد كامل حسن .



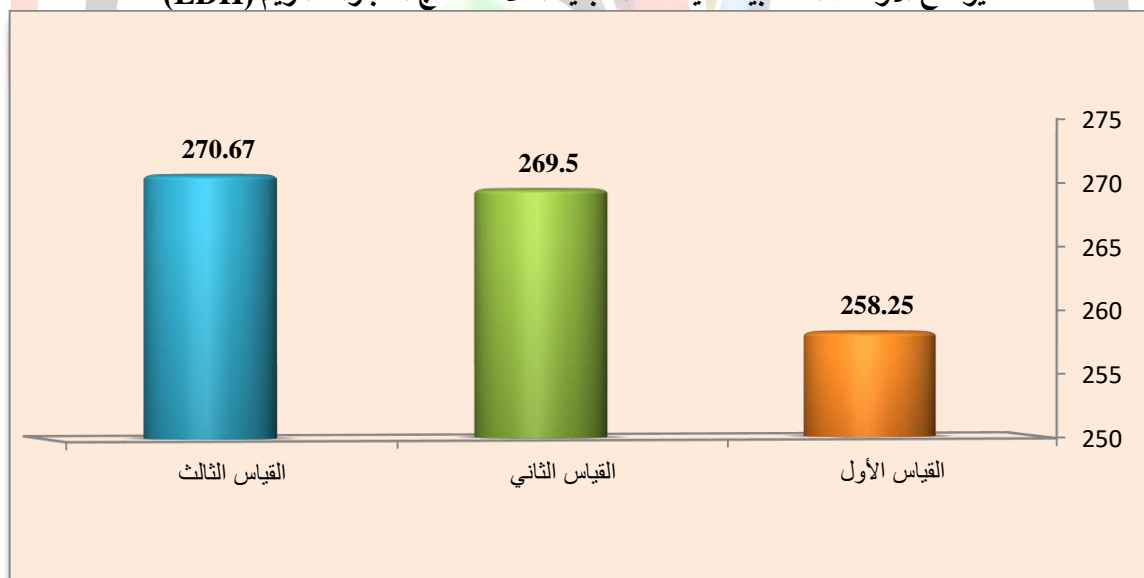
1-1-4 : عرض نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية التتبعية الثلاثة لاعبي مركز رعاية الموهبة الرياضية لكرة اليد وتحليلها :-

تعرض الباحثة المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية الثلاثة لقيم نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية المبحوثة ، وكما موضح في الأشكال البيانية التالية ، ومُبين في الجدول (1) من ثم تحليلها



شكل (1)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية الثلاثة لنتائج اختبارات أنزيم (LDH)



شكل (2)

يوضح الاوساط الحسابية للقياسات التتبعية الثلاثة لنتائج اختبارات أنزيم (CPK)


جدول (1) يبين قيم المعالم الإحصائية للقياسات التتبعية الثلاثة في نتائج اختبارات المتغيرات الوظيفية

المتغيرات الوظيفية	القياس الوظيفي	القياس الأول		القياس الثاني		القياس الثالث		تجانس التباين (Sig)	درجة دلالة التجانس
		ع ±	س	ع ±	س	ع ±	س		
أنزيم (LDH)	مليمون	1.881	310.58	2.25	261.83	3.869	261.33	0.08	2.73
أنزيم (CPK)	مليمون	7.3	258.25	5.776	269.5	5.245	270.67	0.361	1.052
تركيز حامض اللاكتيك	مليمون	0.248	7.483	0.274	6.867	0.302	6.9	0.786	0.243
فرق عدد ضربات القلب لما قبل الجهد وبعده	ضد	0.985	121.33	0.866	118.25	1.243	117.5	0.129	2.181
فرق ضغط الدم الإنقباضي (SYS) لما قبل الجهد وبعده	ملم ز	2.006	62.25	1.809	63	1.832	61.92	0.761	0.275
فرق ضغط الدم الإنبساطي (DIA) لما قبل الجهد وبعده	ملم ز	1.206	58	0.888	52.33	1.267	52.17	0.458	0.799

ن = 12 مستوى الدلالة (0.05) درجتي الحرية (2-33)

تُبين نتائج الجدول (1) أن قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس أنزيم (LDH) الأول بلغت (310.58 ± 1.881)، وفي الاختبار التتبعية الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (261.83 ± 2.25)، وفي الاختبار التتبعية الثالث أصبح الوسط الحسابي (261.33 ± 3.869)، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (2.73) بدرجة (Sig) (0.08) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة.

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس أنزيم (CPK) الأول بلغت (258.25 ± 7.3)، وفي الاختبار التتبعية الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (269.5 ± 5.776)، وفي الاختبار التتبعية الثالث أصبح الوسط الحسابي (270.67 ± 5.245)، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (1.052) بدرجة (Sig) (0.361) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة.

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year/2019	المجلد 18 العدد 4 للعام 2019/	

أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس تركيز حامض اللاكتيك الأول بلغتا (7.483 ± 0.248) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (6.867 ± 0.274) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (6.9 ± 0.302) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (0.243) بدرجة (Sig) (0.786) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة. أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس فرق عدد ضربات القلب لما قبل الجهد وبعده الأول بلغتا (121.33 ± 0.985) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (118.25 ± 0.866) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (117.5 ± 1.243) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (2.181) بدرجة (Sig) (0.129) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة. أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس فرق ضغط الدم الانقباضي (SYS) لما قبل الجهد وبعده الأول بلغتا (62.25 ± 2.006) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (63 ± 1.809) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (61.92 ± 1.832) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (0.275) بدرجة (Sig) (0.761) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة. أما قيمتي الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج عينة البحث في اختبار قياس فرق ضغط الدم الانبساطي (DIA) لما قبل الجهد وبعده الأول بلغتا (58 ± 1.206) ، وفي الاختبار التتبعي الثاني أصبح الوسط الحسابي والانحراف المعياري (52.33 ± 0.888) ، وفي الاختبار التتبعي الثالث أصبح الوسط الحسابي (52.17 ± 1.267) ، وبلغت قيمة تجانس التباين بين القياسات الثلاثة لهذا المؤشر (0.799) بدرجة (Sig) (0.458) مما يدل على تجانس تباين درجات القياسات التتبعية الثلاثة وهي بذلك جاهزة للمقارنة التتبعية لعينة واحدة .

5-الخاتمة :

1-5 : استنتج الباحث :-

من خلال القياس التتبعي ومعالجة النتائج إحصائياً توصلت الباحثة إلى التقويم التشخيصي لمنهج تدريبات رعاية الموهبة الرياضية بكرة اليد والمتمثل بالاستنتاجات التالية :-

- 1- يراعي المنهج التدريبي تحسين السيطرة البايولوجية الخلوية لإنتاج إنزيم (LDH) في الشهر الاول من فترة الاعداد الخاص ويحقق استجابة فسيولوجية ، ولا يحافظ على مستوى هذا الانتاج بالتكيف الفسيولوجي المطلوب بالشهر الثاني من تطبيقه.
- 2- يراعي المنهج التدريبي تحسين المنظّمات الخلوية لإنتاج إنزيم (CPK) في تدريبات الشهر الاول من فترة الاعداد الخاص ويحقق الاستجابة فسيولوجية المطلوبة ، إلا أن هذا الانتاج لم يصل إلى متطلبات التكيف الفسيولوجي بالشهر الثاني من تطبيقه.
- 3- ان المنهج التدريبي لم يراعي توازن التدريب ما بين الحمل والراحة والذي يمكن لاعبي كرة اليد من التكيف بتقليل انتاج حامض اللاكتيك بعد الجهد البدني وهو بحاجة الى زيادة نسبة تدريبات التحمل الخاص في الوحدات التدريبية .

2-5 : اوصى الباحث :-

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091
	Vol.18 Issue 4 Year/2019	المجلد 18 العدد 4 للعام /2019	

- 1- لابد من إتباع القياسات الفسيولوجية والمهارية بالاختبارات الموضوعية المتكررة لإتمام تقويم مناهج التدريب الرياضي للاعبين في مراكز رعاية الموهبة الرياضية .
- 2- من الضروري الاهتمام بإجراء القياسات التتبعية التقويمية لتدريبات لاعبي كرة اليد في مراكز رعاية الموهبة الرياضية وتدريب المدربين وزيادة معارفهم بهذا الاتجاه .
- 3- من الضروري الاستعانة بالخبرات الاكاديمية وتجهيز مختبرات فسيولوجية لهذه المراكز تساعد المدربين من التعرف على الحالة الصحية وملائمة التدريبات لتحقيق الاهداف المنشودة بشكل علمي ومنظم .

المصادر:

- 1- عامر ابراهيم قندلجي : البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات , بغداد , مطابع دار الشؤون العامة , 1993.
- 2- محمد خليل عباس وآخرون : مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس , ط 3 : عمان , دار المسيرة , 2011 .
- 3- محمد حسن علاوي , محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , عمان , دار الفكر العربي , 2000.
- 4- الطبيب حيدر جاسب البهادلي , والبايولوجي أحمد زغير عودة , والتقني الطبي حسام مهدي صالح , والتقني الطبي أحمد كامل حسن .
- 5- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني , ط3 , الإسكندرية , 2000 .
- 6- عائد صباح حسين : دليل مختبرات الأكاديمية الرياضية الأولمبية العراقية .