



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

اختلاف القدرة على تركيز الانتباه وعلاقة الاستشفاء من التعب لدى عدائي ٨٠٠م بدولة الكويت

حاتم نعمة سمير

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الخامس - يوليو ٢٠٢٠م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

اختلاف القدرة على تركيز الانتباه وعلاقة الاستشفاء من التعب لدى عدائي ٨٠٠ م بدولة الكويت

حاتم نعمة سمير

مقدمة ومشكلة البحث:

يشهد التدريب الرياضي تطور هائل هذه الأيام وخاصة في علاقته مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم علم الفسيولوجي حتى إنها اندمجا معاً فكونا ما يسمى بعلم فسيولوجيا الرياضة، هذا العلم يدرس جوانب فسيولوجية شتى متعلقة بالتدريب الرياضي ومن أهم هذه المجالات عملية الاستشفاء الرياضي هذا الجانب الذي قد يجهله العديد من المدربين والبعض الآخر منهم لا يعطون له أي أهمية عند وضع برامجهم التدريبية للألعاب المختلفة سواء الفردية أو الجماعية.

ويؤكد " ابو العلا عبدالفتاح " (١٩٨٢) أن العمل البدني يصاحبه دائماً التعب الذي يوصف بأنه هبوط في الامكانيات الوظيفية للجسم.(٤١:٣)

وأن اسباب التعب متعددة وأهمها هبوط مستوي جلوكوز الدم ، نقص جليكوجين الكبد ، جفاف ونقص ماء الجسم ، نقص الاملاح المعدنية وارتفاع درجة حرارة الجسم بالإضافة الي بعض العوامل النفسية الأخرى كالسأم والضجر.(١١:٧)

وأن سبب حدوث التعب يرجع الي إستنفاد مصادر الطاقة بالإضافة الي تراكم المواد الناتجة عن إنتاج الطاقة ومخلفاتها، فالعضلة عند تعبها تتجه الي الحمضية ويعتبر حامض اللاكتيك هو أحد الاحماض المسؤولة عن ذلك .

ويذكر " أبو العلا عبدالفتاح " (١٩٩٩) أن ظاهرة التعب من العمليات الفسيولوجية المرتبطة أساسا بعمليات الاستشفاء فهم عمليتين متلازمتين ، فبدون حدوث التعب لا يحدث إستشفاء ، وإذا كان التعب كما يعرفه العلماء هو هبوط وقتي في المقدرة علي الاستمرار في أداء العمل ، فإن الاستشفاء هو العملية العكسية للعودة بأجهزة الجسم للحالة التي كانت عليها قبل الاداء في بعض الأحيان.(١٧:٢)

عمليات الاستشفاء التي تحدث بعد الانتهاء من التدريب أو المنافسة تكون ذات أهمية خاصة مثلها في ذلك مثل الاستشفاء الذي يتخلل أداء التدريب نفسه فالاستشفاء غير التام بين فترات التدريب أو بين مباريات اللاعب يؤدي الي إنخفاض القدرة علي الانجاز.

وتظهر عمليات الاستشفاء غير التام في شكل وجود ألم في العضلات وألم في المفاصل ، التهاب الأوتار مع وجود الآلام العامة والمتواصلة خفيفاً وصعوبة النوم ويمكننا تجنب ذلك كلما إقتربنا من عمليات الاستشفاء .

ويذكر " علي جلال " عن " سيناكوف Synakof " ، " بيلوف Pylov " (١٩٨٢) أن عملية استشفاء الكفاءة البدنية بعد أداء الاحمال التدريبية والتنافسية تعتبر أحد العوامل المسببة والمتممة لفاعلية عملية التدريب في رياضة المستويات العالية. (٤١:٣٥)

لذلك تعتبر العلاقة بين وحدات التدريب والاستشفاء علاقه جوهريه حيث تؤثر هذه العلاقة علي قدرة اللاعب علي الأداء ، فعمليات الاستشفاء تقود اللاعب الي إستعادة حيويته وزيادة قدرته علي أداء وظائفه حيث تتحسن التوافقات الحركية كما يحدث إعادة في التنظيم المورفولوجي عند زيادة العبء الواقع علي كاهل اللاعب .

ويشير " خير الدين علي عويس " نقلا عن كلا من " جرتوفيتوف ، دوبروفسكي " (١٩٨١) الي أن عملية رفع مستويات الكفاءة البدنية من أهم مشكلات رياضة المنافسات في الوقت الحاضر ، وحيث أن رفع مستوي الكفاءة البدنية لا يتحقق فقط عن طريق زيادة حجم وشدة الأحمال التدريبية لأن الارتفاع المستمر لحجم وشدة الاحمال يمكن أن يؤدي الي نتائج سلبية علي المستوي الصحي والحالة الوظيفية بل أسوأ من هذا حدوث ظاهرة الحمل الزائد لذا فهما يعتبران ان الراحة " عملية الاستشفاء " إحدى شروط رفع مستوى الكفاءة البدنية وتمثل ركنا أساسيا في عملية التدريب. (٧٤:٢٢)

ووسائل إستعادة الاستشفاء كثيره ومتعددة ومن اهمها السونا ، المغطس المائي البارد اما السونا Sauna فهي واحدة من الوسائل الصحية لعملية الاستشفاء وتحتل مكانه هامة بين هذه الوسائل ، فهي تحسن مستوي الوظائف الحيوية لأجهزة الجسم .

وتعتبر حمامات السونا من وسائل الاستشفاء الهامة التي تعتمد عليها جميع الفرق الرياضية وهي جزء أساسي من خطة الاستشفاء وتزداد أهمية السونا بصفة خاصة خلال فترات التدريب المركزة القوية وخلال ما قبل المباريات وتستخدم السونا بهدف التخلص من التعب وإزالة التوتر العصبي ، والمساعدة في علاج الاصابات الرياضية وتحسين الاعداد البدني العام ، كما تساعد علي سرعة الاستشفاء بعد الأحمال الشديدة وتستخدم السونا خلال أيام التدريب ، وكذلك خلال الاعداد للمباريات .

كما يؤكد " أسامة رياض " (١٩٩٠) ، (١٩٩٢) علي أن حمامات السونا من أنجح وسائل إزالة المجهود الفسيولوجي بعد التدريبات والمباريات العنيفة ، وتؤدي الي تحسن في الدورة الدموية بالمفاصل والعظام وبالتالي تحسن وظيفة ومرونة المفاصل وتقلل الشد العضلي وتنشط إمتصاص المخلفات الناتجة من التمثيل الغذائي بالعضلات وتدفعها للدورة الدموية الليمفاوية. (٧٩:٩)(٧٤:٨)

يذكر " أبو العلا عبدالفتاح " (١٩٩٩) أن المغاطس المائية من وسائل العلاج المائي المنتشرة التي تستخدم لأغراض علاجية وصحية وللاستشفاء ، ويرى البعض الآخر أيضا أنها تقوي الجسم وتزيد من مناعته ومقاومته للأمراض فالماء البارد له خاصية تنشيط دوران الدم وبالتالي تنشيط وتقوية عضلات القلب كما أنه ينشط الدورة الدموية في الجلد وتختلف أنواع المغاطس فمنها المغطس الكلي للجسم ، ومنها المغطس الجزئي لجزء من الجسم . كما تختلف المغاطس من حيث درجة حرارة الماء ومكونات الماء وكذلك فترة استخدام المغطس.(١٧:٢)

ويذكر " لامب Lamb " (١٩٨٤) أن معرفة مستوي الجلوكوز وحامض اللاكتيك بالدم يعد من العمليات الهامة في التدريب الحديث .

وانطلاقا مما سبق وملاحظة الباحث لبعض التدريبات والمباريات وجد أن معظم المدربين قد أغفلوا عملية الاستشفاء والوسائل المختلفة لذلك ومن استخدم منهم وسائل إستعادة الاستشفاء استخدم الوسائل الغير مناسبة وذلك يتنافى مع المبادئ العلمية والقراءات النظرية للتدريب الحديث كذلك تغاضى المدربين عن الحالة الفسيولوجية للاعب كأساس الارتقاء بالعملية التدريبية ، مما أثار الباحث الي ضرورة دراسة تأثير استخدام بعض وسائل إستعادة الاستشفاء (المغطس المائي البارد ، السونا) علي بعض المتغيرات الفسيولوجية (اللاكتيك ، الجلوكوز ، النبض) من أجل الارتقاء بالعملية التدريبية ومستوي الأداء لدي اللاعبين عن طريق الاسراع بعودة اللاعب الي حالته الطبيعية والعمل علي الارتقاء بها ولتحديد الوسائل المناسبة في سرعة إستعادة الاستشفاء .

ويشير "ساتون Seaton" (١٩٩٤م) إلى أن تمارينات الاسترخاء تساعد اللاعب على التخلص من التوتر وتزيل التعب والإجهاد وتحافظ على طاقته وتحسن عمل الجهاز الدوري وتنمي قدرة اللاعب على استخدام المجموعات العضلية الضرورية للحركة المراد تحقيقها. (٣٠ : ٣ - ٥)

كما أن استخدام الكمادات المتبادلة (المتضادة) يساعد على سريان الدم في الأنسجة مما يعمل على تخلص الجسم من مخلفات الهدم وهي تتمثل في استخدام كمادات بارد وساخن بالتبادل لمدة تتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ ق والتي تبدأ بساخن وتنتهي بساخن أيضاً. (٢٢ : ١٢٩)

ويشير "أبو العلا عبد الفتاح، وصبحى حسانين" (٢٠٠٠م) إلى أن التدليك الرياضي هو مجموعة من الأساليب تستخدم بهدف التأثير الميكانيكي المقنن مثل المسح والضغط والاهتزاز المباشر على سطح الجسم بواسطة اليدين أو الأجهزة سواء في الهواء أو الماء ويمكن أن يكون التدليك موضوعياً أو كلياً هذا ويعتبر التدليك الرياضي أحد الأجزاء الرئيسية لإعداد الرياضيين ورفع كفاءتهم وتقدير فترة وصولهم إلى ما يعرف بالفورمة الرياضية والاحتفاظ بها لأطول فترة ممكنة كما

يعمل التدليك على زيادة فاعلية المنافسة والوصول بها إلى أعلى المستويات الممكنة وكذلك زيادة قدرة الرياضي على مقاومة التعب. (٤ : ٢٧)

ومما سبق ومن خلال إطلاع الباحث وتحليلهم للمراجع والدراسات التي تناولت مظاهر الانتباه والمتغيرات الفسيولوجية وتأثرهما سلبياً بظاهرة التعب أو إيجابياً باستخدام وسائل الاستشفاء ومن خلال عمل الباحث في مجال تدريب فريق الميدان والمضمار الخاص بنادي العربي الكويتي فقد وجد الباحث ارتفاع درجة التوتر والانفعال وعدم المقدرة على التركيز أثناء الأداء وكذلك سرعة الوصول إلى التعب وذلك بعد استخدام تمارين المنافسة وهذا بدوره ينعكس على الأداء أثناء المنافسة نتيجة التعب وبالتالي عدم تحقيق مراكز متقدمة أثناء المنافسات الرياضية، هذا ما استدعى انتباه الباحثين لمعرفة أفضل وسيلة استشفاء للتخلص من التعب.

أهداف البحث:

١- التعرف على التغير في بعض المتغيرات الفسيولوجية ومظاهر الانتباه (النبض - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي - السعة الحيوية - تركيز الانتباه - حدة الانتباه) بعد أداء تمارين المنافسة لدى لاعبي ٨٠٠ متر بدولة الكويت.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية ومظاهر الانتباه المختارة بعد أداء تمارين المنافسة لصالح القياس بعد الأداء.

المصطلحات المرتبطة بالبحث:

- الاستشفاء Recovery :

يذكر وجدي الفاتح (٢٠٠٢) إن إستعادة الشفاء هي حالة فسيولوجية تتمثل في عودة أجهزة الجسم الي معدلاتها الطبيعية أو أقرب ما يكون لذلك .

- الساونا Sauna :

عبارة عن مكان محدد يمكن التحكم في درجة حرارة الهواء ونسبة الرطوبة داخله بغرض الوصول الي إحداث تغيرات فسيولوجية إيجابية علي جسم الانسان .

إجراءات البحث:

المنهج:

وفقاً لطبيعة إجراءات هذا البحث وأهدافه استخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه أنسب المناهج لهذه الدراسة باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة.

اختلاف القكرة على تركيز الانتباه وعلقة الاستشفاء من التعب لدى عدائي ٨٠٠ م بدولة الكويت
حاتم نعمة سمير

عينة البحث:

أختيرت عينة عشوائية قوامها ١٠ لاعبين (متسابقين ٨٠٠م) جرى من نادي العربي الكويتي بدولة الكويت ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٩ - ٢١ سنة ثم قام الباحث بإجراء قياسات تجانس أفراد العينة في المتغيرات التالية السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، النبض، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، السعة الحيوية، تركيز الانتباه، حدة الانتباه.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث الأساسية في المتغيرات الوصفية والفيولوجية ومظاهر الانتباه (ن = ١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الالتواء
١	السن	سنة	٢٠.١٤	٠.٨٧١١	٠.١٣٦٨+
٢	الطول	سم	١٦٥.٢	١.٨٧٣	٠.٣٢٠+
٣	الوزن	كجم	٦٦.٨	١.٣٩٨	٠.٤٢٩-
٤	العمر التدريبي	سنة	٢.٥	٠.٣٨٧	صفر
٥	النبض في الراحة	نبض/ق	٧٧.٦٣	٢.١٤٠	٠.٥٢٥+
٦	ضغط الدم الانقباضي	مم/زئبق	١٢٠.١١	٤.٥٥	٠.٣٩٥+
٧	ضغط الدم الانبساطي	مم/زئبق	٨١.٠٥	٢.٠٢	١.١٨+
٨	السعة الحيوية	لتر	٤.٤٧١	٠.٣٦٧٢	١.٠٥-
٩	تركيز الانتباه	درجة	٧٧.٩٣	٢.٠٤٢	١.١٤+
١٠	حدة الانتباه	درجة	٢٧٦.٥	٤.٧٠٧	٠.٥٧٣+

يتضح من جدول (١) أن معامل الالتواء لهذه المتغيرات انحصرت قيمته بين (٣-، ٣+) مما يؤكد اعتدالية توزيع بيانات أفراد عينة البحث الكلية في هذه المتغيرات كما يشير إلى تجانس أفراد العينة في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

لتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث ما يلي:

الأدوات المستخدمة في البحث:

ولتحقيق أهداف البحث تم استخدام القياسات والأدوات التالية:

١- ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلوجرام).

- ٢- رستاميتير لقياس الطول (بالسنتمتر).
 - ٣- استمارة جمع البيانات وذلك لتسجيل البيانات والقياسات الخاصة بالمتغيرات قيد البحث.
 - ٤- جهاز الأسبروميتر لقياس السعة الحيوية إلكتروني موديل (MFR - 8100) وذلك بأن يقوم اللاعب من وضع الوقوف بأخذ أقصى شهيق ثم يخرج الزفير خلال فتحة المبسم لتظهر القراءة بالتر كل دقيقة.
 - ٥- جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي سفيجمو مانوميتر (Sphygom Manometer) لقياس ضغط الدم الشرياني. (٢ : ٢٢٤)
 - ٦- قياس معدل النبض باستخدام طريقة الجس من على الشريان الكعبري.
 - ٧- اختبارات بوردن أنفيموف لقياس مظاهر الانتباه.
- وقد راعا الباحث الأسس التالية عند اختيارهما تمارين المنافسة لمتسابقين (٨٠٠) متر جرى:
- أ- أن تتشابه في حركاتها مع نفس الحركات التي تؤدي في مهارات الجري ٨٠٠ متر.
 - ب- تؤدي بنفس التسلسل.
 - ج- أن تكون التمارين في مستوى قدرات اللاعبين.
 - د- التدرج من السهل إلى الصعب.
- وتم تحديد العلامات الأساسية للتعب أثناء تمارين المنافسة من خلال تجارب البحث الاستطلاعية فيما يلي:
- تغير لون البشرة وكثرة العرق.
 - تغير المزاج العام والإحساس بالألم.
 - التغير في شكل الأداء الصحيح.
- محتوى التجربة:**
- ١- اشتملت التجربة على جزء التهيئة (الإحماء) على تمارين عامة وخاصة اشتملت تمارين لمرونة المفاصل وتقوية وإطالة العضلات.
 - ٢- اشتملت التجربة على تمارين المنافسة.
 - ٣- اشتملت التجربة على ثلاث أنواع من وسائل الاستشفاء (الاسترخاء - التدليك - الكمادات المتبادلة).

اختلاف القمرة على تركيز الانتباه وعلاقة الاستشفاء من التعب لدى عدائي ٨٠٠ م بطولة الكويت
حاتم نعمة سمير

أساليب تنفيذ التجربة:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٢)

تحليل التباين بين القياسات الثلاثة بعد وسيلة الاسترخاء

(ن = ٣٠)

م	المتغير	وحدة القياس	مصدر الاختلاف	مجموع المربعات	د.ح	التباين	قيمة ف	الدالة
١	النبض	نبضة/ق	بين	١٥٢١٦.٨	٢	٧٦٠٨.٤	٤٣٧.٥١٥	دال
			داخل	٤٦٩.٧٣	٢٧	١٧.٣٩		
			المجموع	١٥٦٨٦.٥٣	٢٩			
٢	ضغط الدم الانقباضي	مم/ زئبق	بين	١٢٨٧.٩٦	٢	٦٤٣.٩٨	٣٠.٦٨	دال
			داخل	٥٦٦.٨١	٢٧	٢٠.٩٩		
			المجموع	١٨٥٤.٧٧	٢٩			
٣	ضغط الدم الانبساطي	مم/ زئبق	بين	٢١٢٥.٩٤	٢	١٠٦٢.٩٧	١٨٢.٦٤	دال
			داخل	١٥٧.٣٦	٢٧	٥.٨٢		
			المجموع	٢٢٨٣.٣	٢٩			
٤	السعة الحيوية	لتر	بين	١١.٤٨	٢	٥.٧٤	٣٥.٨٧	دال
			داخل	٤.٤٥	٢٧	٠.١٦		
			المجموع	١٥.٩٣	٢٩			
٥	تركيز الانتباه	درجة	بين	٩٠٩.٣٤	٢	٤٥٤.٦٧	٧١.٦٥	دال
			داخل	١٧١.٣٢	٢٧	٦.٣٤٥		
			المجموع	١٠٨٠.٦٦	٢٩			
٦	حدة الانتباه	درجة	بين	٢٩١٥.٤	٢	١٤٥٧,٧	٧٦.٣٥	دال
			داخل	٥١٥.٥	٢٧	١٩.٠٩		
			المجموع	٣٤٣٠.٩	٢٩			

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٣.٣٥

تشير نتائج جدول (٢) إلى أن هناك فروق دالة إحصائية بين القياسات الثلاثة في كل المتغيرات ولذا لجأ الباحث لاستخدام أسلوب L.S.D لأقل فرق معنوي كما يوضحه جدول (٣).

جدول (٣)

دلالة الفروق بين القياسات الثلاثة بعد وسيلة الاسترخاء

(ن = ١٠)

م	المتغير	القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	القياس الأول	القياس الثاني	القياس الثالث
١	النبض	الأول	٧٧.٦٣	٢.١٧		٥٤.١٤	١٧.٨٨
		الثاني	١٣١.٧٧	٦.١٣			٣٦.٢٦
		الثالث	٩٥.٥١	٣.١٧			
٢	ضغط الدم الانقباضي	الأول	١٢٠.١	٤.٥٥		١٥.٩	٦.٠٠
		الثاني	١٣٦.٠٠	٥.٤٩			٩.٩
		الثالث	١٢٦.١	٣.٤٧			
٣	ضغط الدم الانبساطي	الأول	٨١.٠٥	٢.٠٢		١٧.٥٥	٠.٦
		الثاني	٩٨.٦	١.٧٢			١٨.١٥
		الثالث	٨٠.٤٥	١٠.١٢			
٤	السعة الحيوية	الأول	٤.٤٧	٠.٣٦٧		١.٣٧	٠.١٣
		الثاني	٣.١٠	٠.٤١٨			١.٢٤
		الثالث	٤.٣٤	٠.٤٣٠			
٥	تركيز الانتباه	الأول	٧٧.٩٣	٢.٠٤٢		١١.٧١	٠.٠٧
		الثاني	٨٩.٦٤	٣.٢٠٣			١١.٦٤
		الثالث	٧٨.٠٠	٢.١٤٥			
٦	حدة الانتباه	الأول	٢٧٦.٥	٤.٧٠٧		٢٢.٠٧	٢.٥٥
		الثاني	٢٥٤.٤٣	٤.١٥٤			١٩.٥٢
		الثالث	٢٧٣.٩٥	٤.٢٢٥			

* تشير نتائج جدول (٣) إلى أن هناك فروق دالة إحصائية بين كل من:

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول الذي ينص على:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية ومظاهر الانتباه (النبض

- ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي - السعة الحيوية - تركيز الانتباه - حدة الانتباه)

بعد أداء تمارين المنافسة لصالح القياس بعد الأداء.

أولاً: المتغيرات الفسيولوجية:

تشير نتائج جدول (٤، ٦، ٨) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات الثلاثة (قبل الأداء - بعد الأداء - بعد استخدام وسيلة الاستشفاء).

كما تشير نتائج جدول (٥، ٧، ٩) إلى أن جميع الفروق كانت لصالح القياس الثاني (بعد الأداء مباشرة).

حيث نرى أن أعلى معدل للنهض في القياس الثاني ويرى الباحث أن ارتفاع معدل النهض يرجع إلى ما يشير إليه (لامب Lamb) (١٩٧٨م) (٢٧) أن الزيادة في معدل النهض بعد انتهاء المجهود البدني محاولة الجسم في العمل على التخلص من الحرارة الزائدة وكذلك إخراج مخلفات التمثيل الغذائي من العضلات والتمثلة في ثاني أكسيد الكربون وحامض اللاكتيك وتأثير هذه المواد الكيميائية يزيد من معدل النهض حتى يتم التخلص منها تدريجياً.

كما نرى ارتفاع معدل ضغط الدم الانقباضي والانقباضي في القياس الثاني بعد الأداء مباشرة، وهذا يتفق مع (محيى الدين مصطفى) (٢٠٠٢م) (١٧) أن المجهود البدني المقنن أدى إلى التغيرات الفسيولوجية الآتية ارتفاع معدل النهض وارتفاع ضغط الدم الانقباضي والانقباضي كما نرى انخفاض السعة الحيوية نتيجة المجهود البدني أي بعد الأداء مباشرة.

ثانياً: مظاهر الانتباه:

يرى الباحث انخفاض في معدل مظاهر الانتباه (تركيز - حدة) بعد أداء تمارين المنافسة نتيجة للمجهود البدني المرتفع وذلك بعد الأداء مباشرة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عمرو محمد محمود) (١٩٩١م) (١٤) والتي توصل فيها إلى أن مستوى مظاهر الانتباه (حدة - تركيز - توزيع - ثبات) تتأثر سلباً بالحمل البدني مرتفع الشدة.

وينضح من خلال العرض السابق حدوث فروق دالة إحصائياً في المتغيرات الفسيولوجية والانتباه قيد البحث وذلك يوضح أن الفرض الأول قد تحقق.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وحدود عينة البحث وخصائصها والمنهج المستخدم وأسلوب التحليل الإحصائي المتبع أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- يؤدي استخدام وسائل الاستشفاء (الاسترخاء - التدليك - الكمادات المتبادلة) إلى سرعة عودة المتغيرات الفسيولوجية ومظاهر الانتباه قيد الدراسة إلى قرب الحالة الطبيعية.

- أن وسائل الاستشفاء (الاسترخاء - التدليك - الكمادات المتبادلة) كان تأثيرها متفاوت في سرعة استعادة الشفاء.
- وقد اتضح هذا التأثير من خلال النبض - ضغط الدم الانقباضى - ضغط الدم الانبساطى - حدة الانتباه، فى حين أنه لم يظهر من خلال المتغيرات (السعة الحيوية - تركيز الانتباه).
- استخدام وسيلة الكمادات المتبادلة كانت أفضل الوسائل فى سرعة استعادة الشفاء وتأثيرها على (النبض - ضغط الدم الانقباضى - ضغط الدم الانبساطى - حدة الانتباه).

التوصيات:

- فى ضوء نتائج الدراسة يوصى الباحثان بما يلى:
- استخدام الكمادات المتبادلة كوسيلة فعالة فى استعادة الاستشفاء بعد أداء تمارين المنافسة.
- إجراء المزيد من الأبحاث حول أفضل وسيلة استشفاء.
- إجراء المزيد من الأبحاث حول تأثير وسائل الاستشفاء وأساليب تطبيقها على معاودة الأحمال البدنية مختلفة الاتجاهات.

المراجع

أولاً : المراجع العربية :-

- ١- أبو العلا عبد الفتاح : الاستشفاء في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م.
- ٢- أبو العلا احمد عبد الفتاح : الساونا للصحة والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ٣- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة ، ١٩٨٢ م .
- ٤- أبو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٤ م .
- ٥- أبو العلا عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد : "فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
- ٦- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، كمال عبد الحميد : الثقافة الصحية للرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١ م .
- ٧- احمد محمد خاطر ، على فهمي البيك : " القياس في المجال الرياضي "، الطبعة الرابعة ، دار المعارف ، القاهرة ، ٢٠٠٠ م .
- ٨- أسامه رياض : الرعاية الطبية للاعبى الكره الطائر ، المملكة العربية السعودية ، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، ١٩٩٢ م .
- ٩- أسامه رياض : الطب الرياضي واصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٨ م .
- ١٠- أسامه رياض : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، المملكة العربية السعودية ، الاتحاد العربي السعودي للطب الرياضي ، الامانه العامه ، ١٩٩٠ م .
- ١١- أسامه رياض ، واسامه النجمي : الطب الرياضي والعلاج الطبيعي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٠ م .
- ١٢- أسامه رياض : العلاج الطبيعي وتأهيل الرياضيين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ م .
- ١٣- إقبال رسمي محمد : " التغذية والصحة العامه "، دار الفجر للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦ م
- ١٤- إقبال رسمي محمد : " تأثير التدليك الانعاشي علي سرعة إستعادة الاستشفاء وبعض المتغيرات البيولوجية لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .

- ١٥ - المؤتمر العلمي للطرق الحديثة : إعداد متسابقى ألعاب القوى ، بحث منشور ، كيف - الاتحاد السوفيتي ، ١٩٧٩ م .
- ١٦ - امام حسن النجمى : التاهيل الطبيعى لاصابات الملاعب بيولوجيا الرياضه ،المملكه العربيه السعوديه ،الاتحاد العربى السعودى للطب الرياضى ، الامانه العامه ، معهد اعداد القاده ، الطب الرياضى واعداد القاده الرياضيين ، ١٩٨٩ م .
- ١٧ - بهاء الدين ابراهيم سلامه : التمثيل الحيوى لطاقه فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهره ، ١٩٩٩ م .
- ١٨ - بزار على جوكل : "مبادئ واساسيات الطب الرياضى " ، الطبعة الاولى ، دار دجله ، ٢٠٠٧ م .
- ١٩ - جيهان رفعت عطا الله : " أستخدام بعض وسائل الاستشفاء وتأثيرها علي ديناميكية تركيز حمض اللاكتيك في الدم والمستوي الرقمي للسباحين الناشئين " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ م .
- ٢٠ - حسين احمد حشمت ، ناصر محمد شلبي : فسيولوجيا التعب العضلى، مركز الكتاب للنشر ،القاهره ، ٢٠٠٣م .
- ٢١ - حمدى عبده عبد الواحد : "تأثير استخدام اسلوب التيارات المائيه على سرعة استعادة الاستشفاء لدى لاعبي كرة اليد " ، مجلة جامعة المنوفيه للتربية البدنيه والرياضيه ، المجلد الاول ، العدد الاول ، يوليو ٢٠٠٢ م .
- ٢٢ - خير الدين على عويس : " دراسة مقارنة بين طريقة التدريب بالأسلوب الموزع والأسلوب المركز للسباحات القصيرة في ألعاب القوى " ، بحث منشور، مجلة دراسات وبحوث ، المجلد التاسع ، العدد الثالث، جامعة حلوان ، إبريل ١٩٨٦م .
- ٢٣ - رانده ابى هنا : الطب القديم والحديث فى معالجة الامراض ، المؤسسه اللبنانيه العربيه للتوزيع والطباعه والنشر ،طبعه اولى ، ١٩٨٧ م .
- ٢٤ - سعيد حسن سلام : " دراسة ميكانيكية معدلات النبض لدى العدائين الناشئين من ١٤ - ١٥ سنه لاستخدام التدريب الفترى " ، مجلة دراسات وبحوث الرياضه ، جامعة حلوان ، المجلد الخامس ، العدد الثالث ، ديسمبر ، القاهره ، ١٩٨٢ م .

- ٢٥ - سلامة عبدالكريم سيد : " أثر استخدام بعض وسائل الاستشفاء علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والانتباه لدي المصارعين " ، رسالة دكتوراة غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٩٥ م .
- ٢٦ - عادل ابراهيم شتا : "تأثير بعض وسائل التخلص من التعب على نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم والمستوى الرقوى لدى متسابقى المسافات المتوسطة " ، رسالة دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٦ م .
- ٢٧ - عبد المنعم بدير : الاثر الفسيولوجى لاستخدام الساونا ، علوم الطب الرياضى، مجله دوريه متخصصه، الاتحاد العربى للطب الرياضى بالبحرين، العدد الاول، العربى، القاهرة ، ١٩٩٣ م.
- ٢٨ - عبد الحميد احمد : اثر التدريب الرياضى على حاله الصحيه لاجهزة الجسم المختلفه مع شرح لعلاقه الاداء الحركى بظاهرة التعب ، علوم التربيه البدنيه والرياضيه ،معهد البحرين الرياضى ، العدد الثالث ، ١٩٩٢ م .
- ٢٩ - عصام حلمى ، اسامه رياض :الطب الرياضى والتمرينات العلاجيه فى الماء، الطبعة الاولى ، الفنيه للطباعه والنشر، الاسكندريه ، ١٩٨٦ م .
- ٣٠ - عصام عبدالحميد حسن : " تأثير استخدام بعض الاساليب الفسيولوجية لتقنين حمل التدريب علي كفاءة الجهاز الدورى التنفسي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي ناشئى كرة القدم " ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٠ م .

31 abernethy, b. et al: the biophysical foundations of human movement. Champagin,I1, . (1997)

32 Badtke , g. (ed.) : lehrbuch der sportmedizin. Heidelberg / Leipzig 3rd ed. (1995).

33 Bergh , ulf : "human power at subnormal body temperatures" acta , physiol . Scand . suppl . (1990)

34 Darden, E. ph., the Athletes Guide to sports Medicine contemporary Books Inc., Canada, 1981 .

مستخلص البحث

يهدف البحث إلي التعرف على التغير فى بعض المتغيرات الفسيولوجية ومظاهر الانتباه (النبض - ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم الانبساطي - السعة الحيوية - تركيز الانتباه - حدة الانتباه) بعد أداء تمرينات المنافسة لدى لاعبي ٨٠٠ متر بدولة الكويت ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث أنه أنسب المناهج لهذه الدراسة باستخدام تصميم القياس القبلي والبعدي لمجموعة واحدة ، و اشتملت عينة البحث علي عينة عشوائية قوامها ١٠ لاعبين (متسابقين ٨٠٠ م) جرى من نادى العربي الكويتي بدولة الكويت ممن تتراوح أعمارهم ما بين ١٩ - ٢١ سنة ثم قام الباحث بإجراء قياسات تجانس أفراد العينة فى المتغيرات التالية السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي، النبض، ضغط الدم الانقباضي، ضغط الدم الانبساطي، السعة الحيوية، تركيز الانتباه، حدة الانتباه، وقد اتضح هذا التأثير من خلال النبض - ضغط الدم الانقباضى - ضغط الدم الانبساطى - حدة الانتباه)، فى حين أنه لم يظهر من خلال المتغيرات (السعة الحيوية - تركيز الانتباه) وفى ضوء نتائج الدراسة يوصى الباحث استخدام الكمادات المتبادلة كوسيلة فعالة فى استعادة الاستشفاء بعد أداء تمرينات المنافسة وإجراء المزيد من الأبحاث حول أفضل وسيلة استشفاء وإجراء المزيد من الأبحاث حول تأثير وسائل الاستشفاء وأساليب تطبيقها على معاودة الأحمال البدنية مختلفة الاتجاهات.

Summary of the research

The research aims to identify the change in some physiological variables and aspects of attention (pulse - systolic blood pressure - diastolic blood pressure - vital capacity - concentration of attention - intensity of attention) after performing competition exercises among players 800 meters in the State of Kuwait, and the researcher used the experimental approach as it was the most appropriate approach for this study using the design of pre and post measurement for one group, and the research sample included a random sample of 10 players (800 meters contestants) It was conducted from the Kuwaiti Arab Club in the State of Kuwait between the ages of 19-21 years, then the researcher conducted measurements of homogeneity of the sample members in the following variables: age, height, weight, training age, pulse, systolic blood pressure, diastolic blood pressure, vital capacity, concentration Attention, attention sharpness, and this effect is evidenced by pulse - systolic blood pressure - diastolic blood pressure - attention intensity), While it did not appear through the variables (vital capacity - focus of attention) and in light of the results of the study, the researcher recommends using reciprocal compresses as an effective way to restore recovery after performing competition exercises, conducting more research on the best treatment method, and conducting more research on the effect of healing methods and methods. Apply them to reload different physical loads directions.