

- جامعة المسيلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة
الماستر في التحضير البدني و الذهني
فرع التدريب الرياضي

الموضوع :

أثر الدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية
(السرعة، المرونة، الرشاقة)

دراسة ميدانية بالإقامة الجامعية محمد بن بولعيد بالمسيلة

إشراف :

د.لزرقي احمد

إعداد الطالبة:

❖ دوداري سميرة

السنة الجامعية 2015/2016

قائمة المحتويات

	الآية الكريمة
	شكر و عرفان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
أ-ب	مقدمة
	الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة
11	تمهيد
12	I : الخلفية النظرية :
12	1. الدورة الشهرية:
12	1.1. تعريف الدورة الشهرية
12	2.1. مراحل الدورة الشهرية
13	3.1. تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية
19	4.1. تأثير مراحل الدورة الشهرية على الحالة المزاجية
21	5.1. الآثار الصحية للدورة الشهرية
22	6.1. العلاقة بالثقافة والمجتمع
23	7.1. أثر الدورة الشهرية على عمل المرأة
24	2. الإقامة الجامعية محمد بن بولعيد
24	1.3. تعريف الجامعة
24	2.3. التعريف بمديرية الخدمات الجامعية بالمسيلة
26	3.3. البطاقة التقنية للإقامة الجامعية
28	3. الصفات البدنية
28	1.2. مفهوم اللياقة البدنية

29	2.2. مكونات اللياقة البدنية
30	3.2. أقسام اللياقة البدنية
30	4.2. بعض طرق تنمية اللياقة البدنية
35	5.2. الصفات البدنية
47	II - الدراسات السابقة
53	1- التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
55	1 -الكلمات الدالة في الدراسة
57	2 - إشكالية الدراسة
58	3- تساؤلات الدراسة
58	4- أهداف البحث
59	5 - أهمية البحث
60	6 - فرضيات البحث
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
62	تمهيد
63	1 - الدراسة الاستطلاعية
65	2 - المنهج المتبع في الدراسة
65	3 - مجتمع وعينة الدراسة
66	4 - أدوات جمع البيانات والمعلومات
68	5 - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
68	6- صعوبات الدراسة
69	خلاصة
الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتفسير النتائج	
71	1 - عرض النتائج تبعا للفرضيات
76	2 - تفسير النتائج

الفصل الخامس : استنتاجات عامة	
80	1 - استنتاجات عامة
81	2- توصيات الباحث
82	3 - الآفاق المستقبلية للدراسة
83	4 - المراجع المعتمدة في الدراسة
86	5 - الملاحق
89	6 - ملخص الدراسة

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
64	جدول يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية	1
65	الجدول يوضح بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث	2
71	جدول يوضح نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين أفراد العينة في صفة الرشاقة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.	3
71	جدول يوضح نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين أفراد العينة في صفة المرونة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.	4
74	جدول يوضح نتائج اختبار (T. Test) لدلالة الفروق بين أفراد العينة في صفة السرعة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.	5

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
67	شكل يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان	1
68	شكل يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام	2
72	شكل يبين تمثيل بياني لاختبار السرعة	3
73	شكل يبين تمثيل بياني لاختبار المرونة	4
75	شكل يبين تمثيل بياني لاختبار الرشاقة	5

مقدمة :

اختلفت الآراء المتعددة في مدى تأثير المرأة الرياضية من خلال مشاركتها في الأنشطة والانجازات البدنية خلال أطوار الدورة الشهرية التي تمر بها المرأة . وتعد دراسة تأثير هذه الأطوار على الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي على الانجاز الرياضي من جراء التغيرات الوظيفية المصاحبة لها واحدة من العناصر المهمة في مجال فلسفة التدريب الرياضي . فضلا عن المجال الطبي انطلاقا من التغيرات التي تحدث خلال مراحل الدورة الشهرية والتي قد تؤثر على قدرة المرأة وظيفيا وبدنيا . إذ كان الاتجاه السائد وما زال عند البعض قائما على أبعاد المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي في أثناء الدورة الشهرية وكذلك عدم إشراكها في التدريب والمنافسات استنادا إلى فكرة تأثير ممارسة النشاط الرياضي سلبا على انتظام الدورة الشهرية ، ونتيجة لاتساع الاهتمام بالمرأة هذا العنصر المهم في المجتمع بقدر اتساع أثرها في الحياة ، هذا الاهتمام تفرضه طبيعة العصر فلا بد من دراسات علمية تتناول دراسة عالم المرأة ولاسيما مرحلة البلوغ التي تمثل قمة عطاءها في المجالات كافة ولاسيما في مجال التدريب الرياضي ، وتعد التأثيرات الوظيفية المصاحبة لمراحل الدورة الشهرية واحدة من المؤثرات التي شغلت اهتمام الباحثين والمعنيين بهدف التعرف على تأثيراتها على عناصر اللياقة البدنية والانجاز لدى المرأة الرياضية وقد كانت الآراء ونتائج الأبحاث متباينة بهذا الخصوص . ومما تقدم نلاحظ إن هناك تضارب في وجهات النظر فيما يتعلق في ممارسة أو عدم تأثير ممارسة النشاط الرياضي على مراحل الدورة الشهرية . ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الكشف عن مراحل الدورة الشهرية وتأثيرها في بعض عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات الاقامة الجامعية .

بغية تقديم المعلومات أو الحقائق العلمية والمؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات والتي يمكن أن تكون عوناً للعاملين في مجال التدريب الرياضي وتدعم ما تم استخلاصه من معلومات تتعلق بتأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض عناصر اللياقة البدنية بشكل خاص .

كل هذه الإشكالات وغيرها سيذكر منها ما له علاقة مباشرة بالتخصص وهو محور بحثنا في هذه الرسالة كما أنه لا يخفى بعض الصعوبات التي تعرضت اليها أثناء تقييس المادة وجمعها باعتبار أن الموضوع قليل الدراسة ولم يُتناول بهذه الصيغة المباشرة وقد تم تقسيم البحث إلى خمسة فصول :

الفصل الأول: خصصناه للخلفية النظرية وذلك بالتطرق الى اهم النظريات المفسرة لمتغيرات البحث، مع الإشارة الى الباحثين و المفكرين و ذكر بعض الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة يتضمن الكلمات الدالة في الدراسة ، اشكالية الدراسة، اهدافها ، اهميتها ، فرضيات الدراسة.

الفصل الثالث: خصصناه لاجراءات الميدانية للدراسة و الذي يتضمن الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، ادوات جمع البيانات و المعلومات، اجراءات التطبيق الميداني للأداة و الأساليب الاحصائية.

الفصل الرابع: و قمنا فيه مناقشة و تفسير النتائج.

الفصل الخامس : ويتم فيه عرض استنتاجات عامة و اقتراحات و الافاق المستقبلية.

تمهيد :

الدورة الشهرية أو الدورة الطمثية (بالإنجليزية (Menstrual cycle) هي دورة من التغيرات الطبيعية التي تحدث في الرحم والمبيض بهدف تمكين عملية التكاثر ففيها يتم إنتاج البويضات وتجهيز الرحم للحمل، وتحدث الدورة في إناث الإنسان في فترة خصوبتهن، ووقتها يُنحكم به حسب الساعة الحيوية، وتتكرر فيهن بين بدء الإحاضة السن الذي تحدث فيه أول دورة وسن اليأس السن الذي تحدث فيه آخر دورة.

وتُقسم كل دورة بناءً على الأحداث التي تحدث في المبيض أو تلك التي تحدث في الرحم إلى ثلاثة أطوار: الطور الجرابي ووتبويض وطور الجسم الأصفر في الدورة المبيضية والحيض وطور التكاثر والطور الإفرازي في الدورة الرحمية، ويُنحكم بكلتي الدورتين بهرمونات جهاز الغدد الصماء، ويمكن لموانع الحمل الهرمونية أن تتعارض مع التغيرات الهرمونية الطبيعية بشكل يمنع عملية التكاثر.

وجرت العادة على أن يُحسب طول الدورة الشهرية بالأيام من أول يوم لخروج دم الحيض وحتى خروجه في الدورة التي تليها، والمتوسط لطول الدورة الشهرية هو 28 يوم، ولكن الطول يختلف بين النساء بمدى يتفاوت بين 21 و 45 يوم، وكما يختلف طول الدورة الشهرية بين النساء فإن طولها يختلف للمرأة الواحدة بين دورة وأخرى، وتُعتبر المرأة ذات دورة منتظمة إذا كان الفرق بين طول أصغر دورة وأطول واحدة لها أقل من 8 أيام، وأما إذا كان الفرق يعادل 8 أيام أو أكثر فتعد المرأة ذات دورة غير منتظمة.

ولا تقتصر تأثيرات الدورة الشهرية على المبيض والرحم وأعضاء الجهاز التناسلي الأنثوي وإنما تمتد لتشمل الأجهزة الحيوية الأخرى، فالدورة الشهرية قد تؤدي إلى تغير المزاج وقد تسبب آلاماً في الثدي على سبيل المثال.

وشرعت بعض الدول -معظمها دول آسيوية- إجازة خاصة تسمح للمرأة العاملة بأخذ إجازة مدفوعة أو غير مدفوعة الأجر في فترة حيضهن، ولكن هذه الإجازة تبقى قضية خلافية خاصة وأن البعض يعتبرها تمييزاً على أساس الجنس وأنها تقلل من كفاءة العمل.

I – الخلفية النظرية :**1. الدورة الشهرية:****1.1. تعريف الدورة الشهرية :**

الدورة الشهرية حدث دوري راسخ في حياة المرأة، تصحبه في أغلب الأحيان تغيرات سلوكية ونفسية وبدنية. له دور في التوازن الجسمي والنفسي للمرأة (جاد الله وتركي، 2006، ص 123).

وهي عملية دورية تحدث في دورات تسمى أيضًا بدورة الطمث أو الدورة القمرية، ومتوسط مدة كل منها 28 يومًا وأول يوم ينزل فيه الدم يطلق عليه اليوم الأول (السيد، 2003، ص 43).

وتعرف الدورة الشهرية على أنها سلسلة من التغيرات الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث في الإناث الخصبة. وتنقسم عادة إلى ثلاثة مراحل : المرحلة الجرابية، الإباضة، والتخلص عند الإناث في (Menstrual cycle) الأصفرى. تبدأ الدورة الشهرية أو دوره الحيض المتوسط عند سن الثالثة عشر وتتم عند معظم النساء كل (28) يوم تقريبًا (الكبيسي، 2002، ص 54).

2.1. مراحل الدورة الشهرية:

تنقسم الدورة الشهرية إلى عدة مراحل حيث ان هناك العديد من وجهات النظر التي عيّنت بتصنيفها، بعضها صنفها إلى خمس مراحل، والبعض إلى أربع مراحل، والأخرى إلى ثلاث مراحل:

- مرحلة التكاثر أو الجرابية (Proliferative):

حيث تبدأ هذه المرحلة من نزول الطمث حتى اليوم الرابع عشر، وفي هذه المرحلة تبدأ إحدى حويصلات غراف بالنمو حتى تصبح بويضة ناضجة قابلة للإخصاب، ويحدث فيها نمو وتطور بطانة الرحم، حيث يكون غشاؤها في اليوم الخامس من الطمث رقيقًا لا يزيد سمكه عن 2 ملم، فتبدأ كرويته الدموية ونخامية بالازدياد وتكون الغدد مستقيمة، ذات خلايا اسطوانية مرتفعة، ثم تأخذ في الكبر والتعرج، ويحدث هذا بتأثير هرمون الاستروجين ونظرًا لأنها تترافق مع نمو وفي نهاية هذه المرحلة وتحت تأثير (Folliculan) جراب غراف فإنها تدعى المرحلة الجرابية

تنفجر حويصلة جراف وتخرج منه البويضة، وذلك في اليوم الرابع L.H الهرمون المولوتن عشر من بداية الطمث وهذه العملية تعرف بالإباضة.

والمرحلة الجريبية، هي الفترة التي تنمو فيها البويضة قبل نزولها، يرافق ذلك النمو التدريجي للجريب المبيضي. تتميز هذه المرحلة بإفراز الأوستروجين، فتزداد كميته في الدم تدريجياً، ثم تبلغ أقصاها في اليومين آل الخامس والسادس إلى غاية حدوث عملية نزول البويضة. النقصان السريع والمؤقت (جادالله وتركي، 2006، ص37).

- مرحلة الإباضة (secretary of processional stage):

وهي المرحلة الثانية حيث تمتد هذه المرحلة من اليوم الخامس عشر حتى اليوم الثامن والعشرين من بداية الطمث، وفي هذه المرحلة تتحول البويضة المفرزة إلى ما يسمى بالجسم الأصفر الذي يبدأ بإفراز هرمون البروجسترون الذي يعمل على تكملة عمل الاستروجين على 5ملم، ويزيد حجم الغدد ويكثر. ومدة - بطانة الرحم، حيث تتضاعف ثخانتها ويصبح سمكها 4ملم هذه المرحلة ثابتة ولا تتغير وهي 14 يوماً بعد الإباضة، وإذا حدث اضطراب وعدم انتظام في الدورة الشهرية، فإن هذا يحدث على حساب المرحلة الأولى.

- مرحلة الطمث (Menstruation):

وتبدأ في اليوم الثامن (Menstruation) في حين يطلق على المرحلة الثالثة بمرحلة الطمث والعشرين، إذا لم يتم تلقيح البويضة، فإن الجسم الأصفر يزوي ويتحول إلى ندبة تعرف بالجسم الأبيض، فيتوجب إفراز هرمون البروجسترون وتكون البطانة الداخلية للرحم رخوة هشة غير قادرة على الثبات في جدار الرحم، فتساقط تاركة وراءها الطبقة الداخلية سليمة وذلك على شكل نزيف دموي. Breuda Francek, 2008 وتشير دراسة (فريجات، 2004) أن آلية حدوث الطمث غير معروف تماماً ولكن يعتقد أن جزيئات الرحم تنقبض بشدة لعدة ساعات فتحدث نقص ترويه أوكسجينية في المنطقة المناسبة، فيحدث نخز وتلف في مخاط الرحم، ويضعف جدار الأوعية الدموية ويتمزق، وعندما ينتهي التشنج ويعود جريان الدم فإنه يخرج منها عبر جذور الأوعية الدموية المحيطة داخل الرحم معاً لغشاء المخاطي التالف. وتتراوح كمية الدم في الطمث الواحد ما بين 30. 200مللتر.

3.1. تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية:

تعد دراسة تأثير فترات الدورة الشهرية على الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي إلى الإنجاز الرياضي من جراء التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها واحدة من العناصر المهمة في حقل الفسيولوجيا الرياضية أو فسيولوجيا التدريب الرياضي وخاصة فيما يتعلق بتخطيط وتقنين الأحمال التدريبية في فترات التدريب المختلفة وفقاً أو طبقاً لمستوى قدرات اللاعب على مدى الفترات أو الأطوار المختلفة للدورة، وانطلاقاً من حقيقة أن الانجاز الرياضي هو حصيلة تنافس سلسلة من التفاعلات المتداخلة والمعقدة لوظائف أجهزة الجسم المختلفة

كالجهاز العضلي والوعائي... الخ، والتي ينتج عنها انجاز حركي جيد، لذا فان أي مؤثر يعترض هذه السلسلة ربما يؤثر شكل ايجابي أو سلبى على الانجاز الرياضي وتعد التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لفترات الدورة الشهرية واحدة من المؤثرات التي شغلت اهتمام الباحثين والمعنيين بهدف التعرف على تأثيراتها على القدرات البدنية والانجاز لدى المرأة الرياضية، وكانت آرائهم ونتائج أبحاثهم متباينة بهذا الخصوص. (صفاء، وإبراهيم، 2002، ص134).

وتنقسم الآراء العلمية في موضوع تأثير الدورة الشهرية على الالعبات الرياضيات إلى ثلاثة آراء، حيث

يشير:

الرأي الأول: إلى أن فترات الدورة الشهرية ليس لها تأثير على اللياقة البدنية والانجاز لدى المرأة مثل دراسة (التكريتي والحجاز 1986).

وتشير دراسة (Lebrun&Prior, 1995) إلى أن الأرقام القياسية العالمية قد تم تسجيلها لدى الالعبات خلال جميع مراحل الدورة الشهرية، ويشير أيضا إلى أن بعض الإناث يكن أكثر عرضة للإصابة خلال الدورة الشهرية وخصوصا في الأسبوع الذي يسبق الدورة الشهرية حيث يقترح ليرن أن يتم التخطيط الجيد لتدريب الالعبات الرياضية على ضوء الدورة الشهرية.

الرأي الثاني: يشير إلى أن هناك تباين في تأثير الدورة الشهرية على عناصر اللياقة البدنية والانجاز للالعبات كما في دراسة (Jurkowski, et al, 1981) (Keenan, 1958).

الرأي الثالث: يؤكد أصحابه إلى أن الانجاز ومستوى الأداء البدني وبعض عناصر اللياقة البدنية والاستعدادات النفسية تتأثر بالمرحله المختلفة للدورة. وتشير دراسة (Marcello, 2006) إلى أن هناك الكثير من الغموض الذي ينتاب الأداء الرياضي لدى الإناث اللواتي يمرن في مراحل الدورة الشهرية، ولكن تشير العديد من الدراسات التي تناولت الدورة الشهرية ومرآحلها لدى الإناث ومستويات الهرمونات إلى انه لا يوجد هناك

تأثير في حين أن بعض الدراسات التي تربط بين قوة التحمل والقوة العضلية مثل دراسات كل من:

(Lebrun et al, 1995) (Armstrong et al, 1996) (Basse et al, 1996)

(Jurkowski et al, 1981)(Bemben et al, 1995) (Greeves, 1999)

تؤيد أن هناك بعض التغيرات الفسيولوجية التي تتأثر بشكل مباشر بالمرحله المختلفة من الدورة الشهرية. وتشير دراسة (Frackiewicz, 1995) ودراسة (Lebrun, 2001) إلى أن تأثير الدورة الشهرية على الالعبات

هو تأثير يختلف من أنثى إلى أخرى، فالبعض قد يشير إلى الآلام والتقلبات المزاجية خلال الأداء الرياضي في حين أن البعض الآخر يشير إلى أن أدائهم لا يتأثر بالدورة الشهرية.

العلامات الحيوية:

العلامات الحيوية: هي إحصاءات فسيولوجية مختلفة يتم قياسها واستخدامها في المجال الرياضي من أجل تقييم وظائف الجسم الهامة لدى اللاعب. حيث يتم عادة تسجيل درجة حرارة الجسم، معدل النبض (معدل ضربات القلب)، ضغط الدم، ومعدل التنفس ويمكن أن تشمل قياسات أخرى على حسب متطلبات التشخيص وتختلف القياسات غالباً باختلاف العمر.

علاوة على ذلك فهي من أهم المتغيرات التي يجب دراستها إلى أبعد من ذلك بكثير فهي مؤشر على كفاءة أعضاء الجسم كما أنها مؤشر على أي حالة مرضية فمن خلالها نستطيع الكشف عن سلامة الإنسان ومن خلالها نستطيع تقنين حمل التدريب ومكوناته من شدة وحجم وكثافة. وكما أسلفنا الذكر تشمل: النبض، ضغط الدم والدفع القلبي، درجة الحرارة.

الدفع القلبي (cardiac out put):

تشير دراسة (سميعة، 2008) إلى أن الدفع القلبي من المؤشرات المهمة في تطوير كفاءة القلب والجهاز الدوري التنفسي حيث يحصل عند الرياضيين زيادة في حجم النبضة وبالتالي زيادة الناتج القلبي.

وتضيف دراسة (درويش، جنات محمد وعلي، سناء عبد السلام، 2005 | 2006) إن وظيفة الجهاز الدوري تحدد بدرجة كبيرة بمستوى الدفع القلبي، وهو كمية الدم الذي يدفعه كل بطين في كل دقيقة. ويختلف الدفع القلبي من شخص إلى آخر ارتباطاً بكمية الدم التي يضخها القلب في كل ضربة من ضرباته والتي يطلق عليها حجم الضربة (stroke volume) كذلك تبعاً لمعدل ضربات القلب في الدقيقة ومن هنا فإن الدفع القلبي يساوي:

$$\text{الدفع القلبي} = \text{حجم الضربة} \times \text{معدل ضربات القلب}$$

ويتراوح الدفع القلبي في وقت الراحة للشخص البالغ السليم حوالي: 4.6 لتر/د وقد يرتفع أثناء ممارسة بعض رياضات التحمل حتى يصل إلى (36.40) لتر/د- .

العوامل التي تؤثر في الدفع القلبي:

-رياضه المطاولة تؤدي إلى زيادة حجم التجاويف القلبية مما يؤدي إلى زيادة كمية الدم.

-زيادة قوة العضلة تؤدي إلى زيادة الدفع القلبي.

-زيادة حجم الدم الوريدي العائد للقلب (محمد ,سميعه خليل،2008).

اختلاف حجم الدفع القلبي بين الرياضيين وغير الرياضيين:

تشير دراسة (سيد،احمد نصرالدين ، 2003). إن في الظروف العادية وفي حالة الراحة لا يكون هناك اختلاف يذكر في حجم الدفع القلبي بين الرياضيين وغير الرياضيين، إلا أن تلك الفروق تبدو واضحة بدرجة كبيرة عند أداء الجهد البدني، وكلما زادت شدة الحمل زاد التفاوت في حجم الدفع القلبي، ويكون ذلك لصالح الرياضيين، وهذا الفرق الواضح يكون على حساب حجم الضربة أكثر من كونه على حساب معدل القلب .
ويضيف نقلا عن"باروز،هولي (Powerz & Howley,2001) إلى أنه من خلال عدد من الدراسات التي أجريت على الطلاب الجامعين من الجنسين لمقارنة تغيرات الدفع القلبي لغير الرياضيين وأقرانهم من لاعبي رياضات التحمل عند أداء جهد بدني أقصى، بلغ متوسط حجم ضربة القلب (110)مليتر لدى غير الرياضيين من الذكور، في حين بلغ المتوسط نحو(180) مليتر لدى أقرانهم من لاعبي رياضات التحمل،إلا أن معدل القلب عن نفس المستوى من الجهد.

كان بمتوسط (200) نبضة\د لغير المدربين،وكان لدا المدربين بمتوسط (190) نبضة/ د، ويستخلص من ذلك بأن حجم الفعل القلبي عن مستوى الحمل الأقصى وفقا لنتائج الدراسات قد يشير إلى نحو (22)لتر\د لدى غير الرياضيين من الذكور ،في حين قد يصل إلى نحو(34) لتر\د لدى رياضي ألعاب التحمل من الطلاب الجامعيين ،وبشكل عام فان حجم الدفع القلبي عن بذل الجهد الأقصى يتراوح بين 15-25 لتر\ق لدى غير الرياضيين، ويكون في حدود 20 -35لتر\ق لتراق لدى الرياضيين.

النبض " ضربات القلب "

فيما يتعلق بالنبض يعد من القياسات الحيوية لكفاءة القلب، ويتأثر النبض بعدة عوامل منها:

(السن، والجنس، وحجم الجسم، ووضع الجسم، والتغذية، والدافعية، وحرارة الجسم، والتدخين، والمجهود البدني)
(القدومي،2003).

ويختلف معدل نبض القلب خلال مراحل العمر المختلفة، فيما يتراوح معدل النبض لدى الأطفال حديث الولادة ما بين 130 -150 نبضة في الدقيقة، يلاحظ بان هذا المعدل ينخفض ليصل 120 نبضة/د عندما يبلغ الطفل عامه الأول، ويستمر في الانخفاض حتى يصل إلى 90 نبضة/د عندما يبلغ الطفل العاشرة من عمره، بينما يصل معدل النبض الطبيعي في الشخص السليم البالغ إلى حوالي (72) نبضة/د (سيد ,احمد نصر الدين2003).

أما بالنسبة لتصنيف النبض، فيصنف إلى ثلاثة تصنيفات هي:

- النبض المنخفض (Brady cardia): وفيه يكون النبض اقل من 60 نبضة / الدقيقة .
- النبض الطبيعي (Normal rate): وفيه يتراوح النبض بين 60-100 نبضة/دقيقة .
- النبض السريع (Trachycardia) وفيه يكون النبض أكثر من 100 نبضة/دقيقة.

أهميه دراسة تركيب الجسم لدى اللاعبات الإناث:

تشير دراسة عبد الناصر القدومي، 2005 أن قياسات مؤشر كتله الجسم ووزن العضلات، ونسبه الدهون والتمثيل الغذائي وقت الراحة، ومساحه سطح الجسم من القياسات الحيوية المرتبطة بالصحة، والتي لقياسها دور في تقييم الحالة الصحية للأفراد .ويضيف الى ذلك أن مؤشر كتله الجسم يعد من الطرق السليمة للحفاظ على البدانة .(عبد الناصر القدومي، 2005).

ولا تقل درجه أهميه تركيب الجسم عن باقي مكونات اللياقة البدنية من اجل الصحة، ومن خلال تناول كلا المجالين يتضح أهميه تركيب الجسم من خلال الجوانب التالية:

1-ارتباط الحالة الصحية بتركيب الجسم:

يرتبط تركيب الجسم بالصحة العامة لجميع الأفراد، فزيادة السمنة أو زيادة النحافة تعني المزيد من المشكلات الصحية للفرد، والانخفاض الواضح في مستوى لياقته البدنية، والسمنة وحدها تعتبر مصدر أساسيا للكثير من الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري وأمراض الكلى، كما أنها تسبب حمل زائد على مفاصل الجسم، والنحافة الزائدة أيضا لها أضرارها الصحية والبدنية والنفسية فهي دائما تصاحب ضعف الجسم عامه وضعف العضلات بما لا يسمح للفرد بإمكانية أداء الأعمال والواجبات اليومية التي تتطلب قدرا من التحمل العضلي.

ومن الناحية النفسية فكما هو معروف أن زيادة السمنة أو زيادة النحافة تمثل عبئا نفسيا يتحمله الفرد ويجعله غير راضي عن ذاته، ولذلك يسعى الجميع إلى تحقيق تركيب الجسم اللائق من خلال برامج التدريب الرياضي.

2-ارتباط الأداء الرياضي بتركيب الجسم:

يرتبط مستوي الأداء الرياضي في مختلف الأنشطة الرياضية بدرجه كبيره بنوعيه تركيب الجسم حيث تختلف طبيعة الأجسام ونسبه الدهون والعضلات بما تبعه لنوعيه النشاط الرياضي التخصصي فقد تتطلب طبيعة الأداء في بعض الأنشطة الرياضية زيادة كتله الجسم بما في ذلك النسيج العضلي والدهني، ويلاحظ ذلك في

رياضات المصارعة للأوزان الثقيلة ورمي القرص والمطرقة والجملة، وتتطلب بعض الأنشطة زيادة واضحة في النسيج العضلي كرفع الأثقال والجمباز، وقد تقل نسبة الدهون بدرجة واضحة في بعض الأنشطة الأخرى مثل جري المسافات الطويلة.

3-تركيب الجسم والوقاية من الإصابات:

لقد بدى واضحا أن لتركيب الجسم دور أساسيا للوقاية من الإصابات، وعلى سبيل المثال فإن زيادة السمنة تعني صعوبة في الحركة وفقدان لصفه الرشاقة والمرونة لصعوبة تحريك أطراف الجسم على المدى الحركي للمفصل، وكل هذه العوامل تساعد على حدوث الإصابة، ويتعرض الأشخاص المصابون بالنعافة أيضا للإصابة نظرا للنقص الكبير في نسبة الدهون بأجسامهم حيث تعمل الدهون على حماية الجسم وتخفيف الصدمات الخارجية على أجزائه المختلفة مما يقلل من فرصه الإصابة، كما أن الدهون الداخلية تعمل كوسائل لوقاية أعضاء أجهزه الجسم الداخلية، ونقصها بشكل واضح يعرض هذه الأعضاء إلى خطورة.

4-تركيب الجسم وعملية النمو:

يظهر استعداد الفرد للسمنة خلال مراحل نموه الأولى، فحتى عمر 16 عاما تكون سمنه الفرد على حساب زيادة عدد الخلايا الدهنية من جهة وزيادة حجم كل خليه من جهة أخرى، ثم بعد ذلك تكون السمنة على حساب حجم الخلايا فقط دون عددها، ولذا فان المحافظة على جسم الطفل خلال مراحل نموه الأولى تعتبر عاملا لوقايته من السمنة، نظرا لتأثير ذلك على نسبة الزيادة في عدد الخلايا الدهنية وخاصة قبل سن 16 سنه مما يقلل من احتمالات السمنة خلال سنوات العمر.

كما أن المحافظة على شكل وتركيب جسم الطفل يتم من خلال العناية بتوجيهه لممارسه الرياضة بشكل منتظم منذ مراحل النمو الأولى، ومساعدته على أن تتكون لديه عادة الاهتمام بتركيب الجسم ليتكون لديه اتجاه سليم نحو الوقاية من السمنة.

5-الانتقاء الرياضي وتركيب الجسم.

عندما نصل إلى تحديد دقيق لتركيب الجسم، فان ذلك يمكن أن يسهم بشكل جيد في عملية انتقاء الأفراد لممارسه الرياضة المناسبة، كما يمكن أن يسهم أيضا في الانتقاء للمهن المختلفة التي تتطلب مواصفات بدنيه معينه .واستخدام معيار تركيب الجسم في تلك الحالات يكون أفضل بكثير من الاعتماد على قوائم الطول والوزن , إذ مدى أن تركيب الجسم يساعد على متابعه التغيرات الجسمية لهؤلاء الأفراد والتعرف على مدى تأثير ممارسه

التدريب الرياضي عليهم بشكل دقيق وموضوعي. (عبد الفتاح، أبو العلا احمد وسيد ,احمد نصر الدين، 1993).

أما فيما يتعلق بسوائل الجسم (Body Fluid) لابد من دراستها لأهمية هذا العنصر لجسم الإنسان عامة وللإنسان الرياضي خاصة والذين يبحثون عن القوام المثالي بشكل خاص . حيث 70% من الماء بالنسبة إلى وزن الجسم وتعتمد - إن جسم الإنسان يحتوي على ما نسبته 60% نسبة الماء إلى وجود المواد الدهنية فالشخص البدين يحتوي على نسبة أقل من الماء بالمقارنة مع الشخص النحيف .وجسم المرأة يحتوي على نسبة أقل من الماء بالمقارنة مع الشخص النحيف .وجسم المرأة يحتوي على نسبة أقل من الماء نظراً لاحتواء جسمها على كمية عالية من الدهون .

كما أشار إلى ان حجم الماء يختلف بالنسبة للعمر، فالرضع تصل نسبة الماء في أجسامهم إلى حوالي 80% هذه النسبة تبدأ بالانخفاض في السنين العشرة الأولى من الحياة. (الكبيسي، 2002، 213).

كما أن نسبة الماء لدى رجل بدين يقدر بحوالي 60% من وزنه نظراً لاحتواء جسمه على كمية أكبر من الدهون، وأشار إلى أن عدد من العناصر الموجبة الشحنة تنحل في الماء مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم وكذلك العناصر السالبة الشحنة مثل الكلور والبايكرونات والبروتينات. (فريجات، 2004، ص 87).

4.1. تأثير مراحل الدورة الشهرية على الحالة المزاجية:

وبالإضافة إلى التغيرات الفسيولوجية التي ترافق مراحل الدورة الشهرية، يوجد هناك تقلبات في الحالة المزاجية والمتتمثلة في ظاهرة آلام متلازمة ما قبل الحيض، أو تناذر ما قبل الطمث والتي تؤثر في الالعبات الرياضية، وقد وصفه الكثير من العلماء بأنه أشهر الاضطرابات التي تمر بها المرأة في حياتها. (الحساني، 2008، ص123).

إلى ان هذه الظاهرة غير مفهومة ولمتدرس (وتشير دراسة Farrell and Repecca, 1998) جيداً، ويتجاهلها الأطباء ولا يشخصونها كما يجب، كما تعتبر حالة معقدة مرتبطة بالعديد من الأعراض المتكررة .ومن أعراضها زيادة العصبية، وسرعة الانفعال والغضب والاكتئاب، وفي الحالات الشديدة قد تفقد المرأة علاقتها بأقرب الناس إليها، وتحدث إرباكاً واضطراباً في جو العائلة.

وتربط الدراسات العلمية بين هذه الظاهرة ومقدار النشاط الذي تبذله الالعبات حيث أكدت العديد من الدراسات أنها تؤثر بالقدرة على العمل والإنتاج لمدة تتراوح بين 5 أيام من نزول الدورة، ويقضين أوقاتاً أكثر في السرير وأقل في العمل، كما تنخفض أنشطتهن. (Chawla, et al 2002).

وهناك من تناول ما يعرف بمتلازمة ما قبل الحيض وهي مجموعة من الأعراض المؤذية بدنيًا وسلوكيًا ونفسيًا وتحدث بانتظام في فترة معينة في كل دورة حيض الأسبوعين السابقين لنزول الحيض، وينخفض أو يتضاءل تأثيرها، تدريجيًا خلال أيام الحيض.

حيث تعاني 10_ 85 % منهن من الإناث شهريًا من أعراض متلازمة ما قبل الحيض، ومن 5 % يتأثرن بهذه الأعراض إلى درجة حدوث خلل تام في حياتهن الشخصية والمهنية، وهذه النسبة تمثل حوالي 3.7 مليون سيدة بالولايات المتحدة الأمريكية. (Farrell and Rebecca , 1998).

أسباب متلازمة ما قبل الحيض،

حيث ذكر (Frackiewicz and Shiovitz,2001) أن أسباب متلازمة ما قبل الحيض غير مؤكدة، ولكن هناك احتمال قائم بارتباط تلك الأعراض بحدوث شاذة عن المسار الطبيعي للمرأة، نتيجة اختلال الإفراز الهرموني أثناء فترة ما قبل الحيض. ولا تعزى لأي سبب عضوي إلا أنها مرتبطة بالتغيرات الشهرية في مستوى الهرمونات الجنسية، أو كمية المواد الكيميائية الموجهة في شكل رسائل إلى ناقلات الحركات العصبية في الجسم، وقد تعزى لانخفاض مستوى السكر في الدم، وكذلك الهرمونات التي تفرزها الغدة الدرقية، أو نقص التغذية في فيتامينات ب وعنصري الكالسيوم والمغنيسيوم، و نمط الحياة. سواء التغذوي أو الحياتي دور في تحديد وطأة تلك الآلام.

وتنقسم الملامح المتلازمة التي تسبق الحيض إلى ثلاثة أنواع:

1. اضطرابات المزاج وتتمثل باضطرابات المزاج وتسرع الغضب والعدائية والاكتئاب والقلق والتعصيب وكثرة النسيان وتشوش الدهن والأرق.
2. اضطرابات السلوك وتظهر بالولع بالسكريات وزيادة الأكل من كل أنواع الأطعمة والبكاء وضعف التركيز وزيادة شديدة بالحساسية من الضجيج.
3. تغيرات بالوظيفة الجسمية وتشمل زيادة الوزن تعزى إلى زيادة الأكل المفاجئة أو بسبب احتباس الماء، والصداع، وتوسع الحدقة، والإرهاق العام، والدوخة، والنفخة، وتورم الثديين مع زيادة الإحساس بالألم والإمساك والإسهال.

وبالرغم من أن هذه الأعراض جميعها قد تحدث في غير المتلازمة السابقة للحيض إلا أن ترافقها الدوري مع الدورة الطمثية هو سبب تسميتها كجزء من المتلازمة السابقة للحيض، PMS.

وفي دراسة على الفتيات في سن البلوغ ظهر أن أكثر الأعراض شيوعاً هو عاطفي سلمي يتجلى بتأرجح المزاج والشدة النفسية والتعصيب.

وذهبت دراسة (Robson 1995) إلى أنه في أواخر طور الجسم الأصفر وبدايات الطور الجريبي للدورة الشهرية وعندنا تكون مستويات هرمونات الاستروجين والبرجسترون في أدنى مستوياتها يؤثر ذلك بشكل كبير على الحالة المزاجية للاعبات ويؤثر على زمن ردة الفعل ويزيد فيه فرصة الإصابة والحوادث لدى اللاعبات. لقد حاولت الكثير من الدراسات إن تربط ما بين الحالة المزاجية والأداء للاعبين الرياضيين.

حيث تشير دراسة (Lebrun, Frackiewicz, 1995, 2001) إلى أن تأثير الدورة الشهرية على اللاعبات هو تأثير يختلف من أنثى إلى أخرى، فالبعض قد يشير إلى الآلام والتقلبات المزاجية خلال الأداء الرياضي في حين أن البعض الآخر يشير إلى أن أدائهم لا يتأثر بالدورة.

وتشير دراسة (Xanne, 2003) إلى إن التغيرات في الهرمونات التي يتم إفرازها الشهرية، خلال الدورة الشهرية تؤثر في الأداء في التدريب حيث تتفاوت نسب تركيز هرموني الاستروجين والبروجسترون في خلال مراحل الدورة الشهرية، وان هذه التغيرات تختلف حسب زمن قياس تركيزها في الجسم وتختلف أيضاً من لاعبة إلى أخرى.

5.1. الآثار الصحية للدورة الشهرية:

تزداد حالة بعض النساء المصابات بالأمراض العصبية سوءاً في نفس الوقت من كل دورة شهرية لهن، فمثلاً قد تزداد نوبات الشقيقة - الصداع النصفي - في المرأة المصابة بها مع انخفاض مستويات الإستروجين، ويقل الميل لحدوث الصداع النصفي على الجانب الآخر عادةً أثناء الحمل - عندما تكون مستويات الإستروجين مرتفعة -، وبعد الولادة غالباً ما ترجع النوبات للحدوث مع الانخفاض السريع الذي يحدث في مستويات الإستروجين، كذلك تزداد نوبات الصرع في العديد من النساء المصابات بالصرع في نفس الوقت في كل دورة الشهرية، ويُعرف الصرع في هذه الحالة بالصرع الحيضي) بالإنجليزية، ويتزامن حدوثه مع وقت الإحاضة في بعض النساء ومع وقت الإباضة في الأخريات، ويتعلق حدوث الصرع كما الحال في الشقيقة بالتغير في مستوى الهرمونات أثناء الدورة الشهرية، فمن الممكن أن يؤدي انخفاض البروجيسترون أو ارتفاع الإستروجين - على النقيض من الشقيقة - إلى حدوث نوبة الصرع كما أن أخذ المرأة لجرعات عالية من الإستروجين قد يسبب نوبة الصرع أو يزيد سوءاً بينما أخذها لجرعات عالية من البروجيسترون قد يعمل كعمل دواء مضاد للصرع.

(Breastfeeding, 2008, p12).

يتأثر أيضاً سلوك الغدة الدرقية بالتغير في مستويات الهرمونات أثناء الدورة الشهرية فمثلاً سرعة جريان الدم إلى الغدة أقل في الطور الاصفروري عندما تكون مستويات الإستروجين منخفضة منها في الطور الجريبي عندما تكون مستويات الإستروجين أعلى. (Sheila Kippley, 1987, p4,6). أظهرت الدراسات أن معدلات الإقدام على الانتحار في النساء أعلى بـ 1.68 أثناء فترة حيضهن، وأن إصابات الرباط الصليبي الأمامي الموجود في الركبة أكثر في الطور الجريبي منها في الطور الاصفروري.

6.1. العلاقة بالثقافة والمجتمع

- تزامن الحيض

يُطلق على العملية التي تصف تقارب بدايات الدورة الشهرية لإمرأتين أو أكثر بعد عيشهن مع بعضهن البعض بالتزامن الحيضي بالإنجليزية Menstrual synchrony: وتُعرف أيضاً بتأثير مكلينتوك بالإنجليزية: (McClintock effect) نسبة إلى مارثا مكلينتوك التي أجرت دراسة عن الموضوع ونشرت مقالة عنها في مجلة نيتشر في بداية سبعينيات القرن العشرين، وقد اقترحت مكلينتوك أن الفيرومونات هي ما يسبب التزامن، بينما افترض آخرون فرضيات أخرى كالتزامن مع دورة القمر أو التآلف العاطفي.

أيدت مجموعة من الدراسات نتائج مكلينتوك ما أكسب عملية تزامن الحيض اهتماماً ملحوظاً في وسائل الإعلام، ولكن نُشرت لاحقاً العديد من المقالات التي أوردت عيوباً في منهجية مكلينتوك والطرق التي استخدمتها في دراستها، كذلك فشلت الدراسات الأخرى في ملاحظة التزامن الحيضي، ونالت الفرضيات المقترحة لشرح آلية حدوثه النقد من الوسط العلمي، واختتمت مراجعة للموضوع أجريت في 2013 أن التزامن الحيضي ليس إلا نظرية خاطئة، ومع ذلك فالتراث البشري لا يخلو من الأساطير والاعتقادات التي قد تصب في منحى تأثير مكلينتوك فمجموعات الكونغ مثلاً -وهي من شعب بوشمن الذي يعيش بصحراء كالاهاري جنوب إفريقيا - تعتقد أن المرأة إذا ما شاهدت آثار دم الحيض على امرأة أخرى أو أُخبرت بأن تلك المرأة قد بدأت دورتها فستبدأ هي بالحيض بدورها. (Herzog AG, 2008, p151).

- تأثير دورة القمر

بسبب المدة المتشابهة بين الدورة الشهرية والدورة القمرية كان يُعتقد في الماضي أن هناك علاقة ما بين الدورتين لكن الدراسات العلمية الحديثة أثبتت عدم وجود أي علاقة بينهما، وترجع أسس هذا الاعتقاد إلى العصور القديمة، فمثلاً ذُكر في بعض الآثار البابلية أو الآشورية القديمة أن "خصوبة المرأة تعتمد على القمر، كما يُروى أن نساء البيوراك -وهم من الهنود الحمر أو سكان أمريكا الأصليين- كن يحضن في نفس الوقت وأن هذا

الوقت يحدده القمر وأن المرأة إذا ما حاضت منفصلة فيمكنها العودة للمجموعة إذا ما جلست تحت ضوء القمر وتحدثت إليه، وقد وُضعت عدة فرضيات لتأثير القمر منها ما يُعزى ذلك التأثير إلى ضوء القمر أو إلى جاذبيته، ومما يدعم ضوء القمر قدرته المعروفة على التأثير على النشاط الجنسي لبعض المخلوقات الحية كالمرجان، ومما يدعم جاذبية القمر في المقابل قدرتها الجلية على التسبب بظاهرة المد والجزر في البحار والمحيطات ما يجعل من قدرتها على التأثير على جسم الإنسان الذي يحتوي بدوره على كمية كبيرة من الماء أمراً متوقعاً.

ولكن فشلت الدراسات العلمية -وعلى النقيض من الفرضيات التي تقترح تأثيراً للقمر ودورته على الدورة الشهرية- في إثبات أي علاقة حقيقية بين الدورتين، فلا يظهر أن لضوء القمر أي تأثير على الدورة الشهرية في إناث البشر، لأنه يُشكل بالمجمل مصدراً ضئيلاً للضوء الذي تتعرض إليه معظم النساء في حياتهن العامة، بل وحتى في القرى الإفريقية التي لا تتوفر فيها الإنارة الكهربائية ويقضي فيها القرويون معظم ساعات الليل في التحدث والنوم في العراء فإن العلاقة غير موجودة، وبينما تبدو جاذبية القمر كبيرة فإن تأثيرها على جسم الإنسان لا يتجاوز في الواقع تأثير قوة الجذب التي تسببها البعوضة عندما تقف على الذراع، وذلك لأن مقادر قوة الجاذبية بين جسمين يعتمد على كتلتيهما وعلى المسافة بينهما، كما أن الربط بين الماء في جسم الإنسان ومياه البحار والمحيطات لا يتصف بالدقة، فالماء في جسم الإنسان محجوز فيه بينما المياه في البحار والمحيطات غير محجوزة، وعليه فإن الاستناد على ذلك في إثبات وجود أثر لجاذبية القمر على الإنسان باطل وأعزى التشابه بين طول دورة القمر وطول الدورة الشهرية إلى المصادفة. (Krejza J, Nowacka A, Szyrak A, 2004, p76)

7.1. أثر الدورة الشهرية على عمل المرأة

شرعت بعض الدول -معظمها دول آسيوية- إجازة خاصة تسمح للمرأة العاملة بأخذ إجازة مدفوعة أو غير مدفوعة الأجر في فترة حيضهن، ومن الأمثلة على هذه الدول: اليابان، وكوريا الجنوبية، وإندونيسيا، وتايوان والفلبين.

ففي اليابان مثلاً حيث بدأت الفكرة العامة لهذه الإجازة في بدايات القرن العشرين يُلزم قانون العمل الياباني بالسماح للنساء بمغادرة أعمالهن في إجازة خاصة إذا ما مررن بدورات حيضية شديدة، ولكن لا يُجبر القانون الشركات وأرباب العمل على أن تكون الإجازة مدفوعة أو على صرف مستحقات إضافية للعاملات اللاتي يختزن الذهاب إلى أعمالهن بدلاً من الخروج في إجازة.

لكن تبقى هذه الإجازة قضية خلافية خاصة وأن البعض يعتبرها تمييزاً على أساس الجنس أو يعتقد أنها تقلل من كفاءة العمل. (Cecil, Adams, 2007, p12).

II- الدراسات السابقة :

في هذه الخطوة من الفصل الأول، يعتمد الباحث إلى ذكر أهم الدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات بحثه، سعياً لتحقيق التزام فكري (Monisme) ، أو للاستفادة المنهجية أو للتزود النظري وسنعرض هنا مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية، والتي تمس دراستنا بشكل مباشر أو بشكل غير مباشر، إلا أنها على الأقل تشترك معها في أحد المتغيرين .

1.دراسات تناولت الدورة الشهرية :**1.الدراسة الأولى ماجستير 2012**

صاحب الدراسة : نور حسين محمد حامد

تأثير الدورة الشهرية على بعض متغيرات الفيسيولوجية والحالة المزاجية لدى طالبات كلية التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية .

● الهدف من الدراسة :

- التعرف على تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والحالة المزاجية.

- التعرف على تأثير مراحل الدورة الشهرية (نبض القلب، ضغط الدم، الدفع القلبي، التمثيل الغذائي،)

● تساؤلات الدراسة :

- ما تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والحالة المزاجية؟

- ما تأثير مراحل الدورة الشهرية (نبض القلب، ضغط الدم، الدفع القلبي، التمثيل الغذائي،)؟

● المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

● عينة الدراسة : شملت الدراسة 15 طالبة بطريقة عمدية .

● أدوات الدراسة: برنامج الرزم لاحصائية للعلوم الاجتماعية.

● أهم النتائج:

- وجود فروق في تأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفيزيولوجية والحالة المزاجية.

- وجود فروق في تأثير مراحل الدورة الشهرية (نبض القلب، ضغط الدم، الدفع القلبي، التمثيل الغذائي،).

2. الدراسة الثانية ليسانس 2011

صاحب الدراسة : حمدان هناء وآخرون 2011

مدى تأثير الدورة الشهرية على صفة المداومة عند الرياضيات

● الهدف من الدراسة :

هو التعرف على تأثير الفترات المختلفة للدورة الشهرية على صفة المداومة بالاضافة على الدراسات القليلة التي كانت في مجال المرأة والرياضة.

● تساؤلات الدراسة :

- ما مدى تأثير الدورة الشهرية على صفة المداومة عند الرياضيات ؟

- هل تقل مداومة الرياضيات اثناء الدورة الشهرية؟

● المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

● عينة الدراسة : شملت الدراسة 06 لاعبات بطريقة عشوائية .

● أدوات الدراسة: برنامج الرزم لاحصائية للعلوم الاجتماعية.

● أهم النتائج:

- ثبت أن الدورة الشهرية تثير على صفة المداومة.

- انخفض حجم الاكسجين الاقصى عند الدورة الشهرية.

3. الدراسة الثالثة ليسانس 2007

صاحب الدراسة : شذى حازم كوركيس

تأثير اطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية

● الهدف من الدراسة :

- الكشف عن تأثير اطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

- وجود فروق بين تأثير اطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

- تساؤلات الدراسة :

● هل يتوجد فروق في تأثير اطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية ؟

● المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

● عينة الدراسة : شملت الدراسة 10 طالبات بطريقة عمدية .

- أدوات الدراسة: اختبارات اللياقة البدنية، برنامج الرزم لاحصائية للعلوم الاجتماعية.
- أهمل النتائج:

- لم تظهر النتائج أي تغيير على تأثير اطوار الدورة الشهرية في بعض عناصر اللياقة البدنية.

2. دراسات تناولت عناصر اللياقة البدنية :

4. الدراسة الرابعة ماجستير 2013 :

صاحب الدراسة : رباح هشام

تأثير بعض الصفات البدنية والحركية على أداء مهارة التصويب في كرة اليد لتلاميذ الطور الثانوي.

• الهدف من الدراسة:

- معرفة تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) على أداء مهارة التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- معرفة تأثير بعض الصفات الحركية (التوافق الحركي، المرونة) على أداء مهارة التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لتلاميذ الطور الثانوي.

• تساؤلات الدراسة :

هل توجد فروق في تأثير بعض الصفات البدنية (السرعة، القوة) على أداء مهارة التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

هل توجد فروق في تأثير بعض الصفات الحركية (التوافق الحركي، المرونة) على أداء مهارة التصويب من الثبات ومن الارتقاء في كرة اليد لتلاميذ الطور الثانوي.

• المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

• عينة الدراسة: تم اختيارها بالطريقة العشوائية وقد بلغ عددها 46 .

وقد استخدم الباحث بعض الاختبارات البدنية والحركية والمهارية.

• أدوات الدراسة: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معاملات ارتباط البسيط لبيرسون، معاملات لتحديد (نسبة التأثير).

• أهمل النتائج:

* للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير على أداء مهارة التصويب من الثبات لتلاميذ الطور الثانوي، وبعدها القوة الانفجارية للأطراف العليا، وأخيرًا سرعة الاستجابة الحركية.

- لا توجد علاقة ارتباطية بين (المرونة، التوافق الحركي) بمهارة التصويب من الثبات.

- للقوة الانفجارية للأطراف السفلى تأثير كبير علماً أداء مهارة التصويمنا لارتقاء، تليها القوة الانفجارية للأطراف العليا، وبعدها السرعة الحركية، ثم المرونة وأخيراً سرعة الاستجابة الحركية.
- لا توجد علاقة ارتباطية بين التوافق الحركي ومهارة التصويمنا لارتقاء.

5. الدراسة الخامسة ماجستير 2012

صاحب الدراسة عقيل جارح صبر

بعض الصفات البدنية وتأثيرها على مستوى إنجاز اللاعبين (الليبرو) في الكرة الطائرة.

● الهدف من الدراسة :

- التعرف على مستوى بعض قيم القدرات البدنية عند اللاعبين (الليبرو).
- التعرف على مستوى بعض قيم الإنجاز لدى اللاعبين (الليبرو).
- التعرف على العلاقة بين مستوى القدرات البدنية وإنجاز اللاعبين (الليبرو).

● تساؤلات الدراسة :

- ما هو مستوى بعض قيم القدرات البدنية عند اللاعبين (الليبرو)؟
- ما هو مستوى بعض قيم الإنجاز لدى اللاعبين (الليبرو)؟
- هل توجد علاقة بين مستوى القدرات البدنية وإنجاز اللاعبين (الليبرو)؟
- المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج الوصفي.
- عينة الدراسة: اختارها الباحثاً لأسلوب العمدية وتمثلت في اللاعبين (الليبرو) لأندية النخبة وكان عددهم 10 لاعبين. وقد استخدم الباحث مجموعة من الاختبارات البدنية والتقنية.

- أدوات الدراسة: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط لبيرسون.

- أهم النتائج:

- هناك علاقة ارتباطية بين بعض القدرات البدنية ومهارة استقبال الإرسال للاعبين الحرة ونجاحه.
- هناك علاقة ارتباطية بين بعض القدرات البدنية ومهارة الدفاع عن الملعب في الضرب بالساحق للاعبين الحرة ونجاحه.

6. الدراسة السادسة ماجستير 1985 :

صاحب الدراسة : ابراهيم مجدنا محمد

دراسة تأثير بعض الصفات البدنية على أداء المهارى بلدى لاعبي كرة القدم تحت 20 سنة بمحافظة الشرقية.

● الهدف من الدراسة :

- معرفة تأثير مستوى السرعة الانتقالية على أداء المهاريلد بلاعبيكرة القدم تحت 20 سنة .
- معرفة تأثير القوة الانفجارية للأطراف السفلية على أداء المهاريلد بلاعبيكرة القدم تحت 20 سنة .

● تساؤلات الدراسة :

- ما مدت تأثير مستوى السرعة الانتقالية على أداء المهاريلد بلاعبيكرة القدم تحت 20 سنة؟
- ما مدت تأثير القوة الانفجارية للأطراف السفلية على أداء المهاريلد بلاعبيكرة القدم تحت 20 سنة؟

● المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

● عينة الدراسة : شملت الدراسة 100 لاعبكرة القدم بمحافظه الشرقية بستحت 20 سنة تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

● أدوات الدراسة: الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليرسون، معامل التحديد نسبة التأثير .

● أهم النتائج:

- لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على أداء المهاريلد بلاعبيكرة القدم تحت 20 سنة .
- للقوة الانفجارية للأطراف السفلية تأثير كبير على أداء المهاريلد بلاعبيكرة القدم تحت 20 سنة .

7. الدراسة السابعة ماجستير 1998

صاحب الدراسة عماد الدين عباس رمضان

تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية فيكرة اليد لطلبة تلاميد الطور الثانوي 17-18 سنة .

● الهدف من الدراسة :

- معرفة مدت تأثير صفة السرعة على أداء المهارات الهجومية فيكرة اليد لطلبة تلاميد الطور الثانوي 17-18 سنة .

● المنهج المتبع : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

● عينة الدراسة: شملت الدراسة 60 طالبات تراوح أعمارهم بين 17 و 18 سنة، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

● أدوات الدراسة الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط ليرسون، معامل التحديد (نسبة التأثير) .

● أهم النتائج:

- لمستوى السرعة الحركية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية فيكرة اليد (التصوييمنا الثباتومنا لارتقاء) .
- لمستوى السرعة الانتقالية تأثير كبير على أداء المهارات الهجومية فيكرة اليد (التصوييمنا الثباتومنا لارتقاء) .

التعليق عن الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا إن جميع الدراسات السابقة تعلق تأثير صفة بدنية معينة أو صفتين علم مهاراً أو مهارتين، في رياضة معينة، باستعمال المنهج الواحد وهو المنهج الوصفي، إضافة إلى أن أغلب الدراسات اختارت عينة البحث بطريقة عشوائية، ومرحلة سنية مختلفة، وقد تمت بعض الدراسات في المجال التدرجياً النخبوي، وأما ما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة فهي كالآتي:

- دراستنا تأثير الدورة الشهرية على بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة).

- استعمالنا في دراستنا إضافة إلى المنهج الوصفي المنهج التجريبي.

- قمنابدراستنا في المجال التربوي.

وقد لاحظنا الباحثة أننا كندرة في الدراسات العربية التي تناولت موضوع الدراسة الحالية

من حيث المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية وأيضاً الدراسات السابقة الأجنبية تطرقنا للموضوع الدورة الشهرية بكل متغيراتها التي حددتها الباحثة لنفسها في هذه الدراسة.

ومن هنا استفادت الباحثة من هذه الدراسات في تحديد العديد من الاجراءات المنهجية وترتيب الأفكار التي يجب أن تراعى فيها منهجية البحث العلمي وأسلوب المعالجة الاحصائية، وكانت أوجه الاستفادة في النقاط التالية:

1. لقد ساعدت الباحث في تحديد بعض جوانب الاشكالية وفهم الموضوع أكثر.

2. كما أفادت الباحث في تدعيم الإطار النظري، وتزويد الباحث بالمراجع والمصادر المتنوعة .

3. نتائج الدراسات السابقة ساعدتنا في توضيح وتفسير نتائج الدراسة الحالية .

4. تحديد المنهج المستخدم .

5. تحديد العينة ومميزاتها .

6. تحديد المقاييس والاختبارات والوسائل الاحصائية المستعملة في هاته الدراسة .

2. الإقامة الجامعية :

1.2. تعريف الجامعة :

تعتبر الجامعة المصدر الأساسي للخبرة والمحور الذي يدور حوله النشاط الأدبي والعلمي، فمهما كانت أساليب التكوين أو أهدافها وأهميتها للجامعة هي توصيل المعرفة الإنسانية في مجالاتها النظرية والتطبيقية وتهيئة الظروف الموضوعية لتنمية الخبرة الوطنية التي تدونها ولا يمكنها مجتمع تحقيقاً يتنمية حقيقية في الميادين الأخرى .

فالجامعة مؤسسة اجتماعية من صنع المجتمع عو هي مثلاً لهم، ليس مجرد أنها آخر مراحل النظام التعليمي، بل لأنها تحت حمل مسؤوليات كبيرة في تكوين الشباب الجامعيين علمياً وقومياً وثقافياً وفكرياً ووجدانياً، فهي أداة المجتمع في صنع قيادات تهيئ مختلف الميادين .
(محمد العربي ولد خليفة، 1998، ص 56).

وقد عرفها مراد بناشنه في قوله
"الجامعة هي مؤسسة أوجدتها أنا سلت تحقيقاً هدافاً لموسسة ومعلقة بالمجتمع الذي ينتمو ناليه، فكل مجتمع يؤسسها جامعاتها بناء اعلم مشاكلها الخاصة وتطلعها لاقتصادية والسياسية والاجتماعية فالجامعة في المجتمعات المحافظة تقوم بمهارات فكرية وتكوينية ترمي للمحافظة على الوضع القائم، أما في المجتمعات الثورية فإنها تكون ذات امتياز في نطاق الثورة . (الطاهر الإبراهيمي، ص 155).

ويمكن تعريف الجامعة علماً أنها

"إحدى المؤسسات الاجتماعية والثقافية والعلمية فهيتحوي جميع أنواع المعرفة والعلوم والحقيقة والمبادئ والبحوث والاكتشاف والتجربة والتأمل لالتيتوجه لصالح الإنسان." (نورة الدريدي، 1990، ص 32).

2.2. التعريف بمديرية الخدمات الجامعية بالمسيلة :

تعتبر مديرية الخدمات الجامعية باختصار (م. خ . ج . م) مؤسسة عمومية ذات طابع إداري موضوعة تحت تصرف الديوان الوطني للخدمات الجامعية ، وأوكلت لها مهام أساسية تتمثل في تطبيق السياسة الوطنية في مجال الخدمات الجامعية وخاصة :

- السهر على تحسين ظروف معيشية الى طلبة داخل الإقامة الجامعية والمتابعة والتنسيق بينهما .
- متابعة ومراقبة تسيير المنح .
- ترقية وتطوير النشاطات العلمية ، الثقافية ، والترفيهية على مستوى الإقامات الجامعية .
- المساهمة في إعداد وتنفيذ برنامج خاص بشبكات النقل الجامعي .
- ضمان تنظيم الوقاية الصحية للطلاب بالتنسيق مع الهيئات المختصة في الصحة العمومية .
- ضمان استقبال الطلبة الأجانب نظامياً في مؤسسات التعليم العالي طبقاً للتنظيمات المنصوص عليها .

- وضع نظام إعلام وثائقي لفائدة الطلبة داخل الإقامات الجامعية والعمل على ترقيته .

*تتكون مديرية الخدمات الجامعية بالمسيلة من 5 إقامات وهي :

01 - الإقامة الجامعية حسوني رمضان 01 .

02- الإقامة الجامعية محمد بن بولعيد التي كانت سابقا حسوني رمضان 2 .

03- الإقامة الجامعية ذبيح عبد القادر التي كانت سابقا حسوني رمضان 3 .

04- الإقامة الجامعية نويوات موسى الأحمدى ذكور .

05 - الإقامة الجامعية 500سريير .

- الإقامة الجامعية حسوني رمضان 02 إناث ، التي كانت سابقا :

- أنشئت هذه الإقامة بموجب القرار الوزاري المؤرخ في 2004/12/22 م وأخذت اسم الشهيد البطل

حسوني رمضان أحد رموز الجهاد والكفاح بالمنطقة .

- بموجب القرار المشترك المؤرخ في : 2013 /12 /23 م اعادتا تسميت الإقامة الجامعية حسوني رمضان

2 باسم الشهيد محمد بن بولعيد .

الموسم الجامعي: تم تكوين فريق كرة اليد للإقامة الجامعية محمد بن بولعيد إناث سنة 2011م/ 2012 م التي كانت تتكون من 14 لاعبة ، من 19 سنة إلى 28 سنة .

* المشاركات : التصنيفات المحلية :

1 - تصنيفات محلية في فيفري 2012 م التي تحصلت على المرتبة الأولى والتأهل للبطولة الجهوية .

2- تصنيفات محلية في جانفي 2013 م / فيفري 2014 م التي تحصلت على المرتبة الأولى والتأهل للبطولة الجهوية .

4- تصنيفات محلية في جانفي 2015 م التي تحصلت على المرتبة الأولى والتأهل للبطولة الجهوية .

* التصنيفات الجهوية :

01- تصنيفات جهوية الرابعة لمختلف الرياضات لمنطقة الجنوب بمديرية الخدمات الجامعية ورقلة في مارس 2012 م .

02- تصنيفات جهوية الخامسة لمختلف الرياضات لمنطقة الجنوب بمديرية الخدمات الجامعية المسيلة في مارس 2013 م تنشيط للمباراة النهائية واحتلال المرتبة الثانية .

03- تصنيفات جهوية السادسة لمختلف الرياضات لمنطقة الجنوب بمديرية الخدمات الجامعية باتنة والفوز بالمرتبة الأولى والتأهل للبطولة الوطنية السادسة في مارس 2014 م .

04- تصنيفات جهوية السابعة لمختلف الرياضات لمنطقة الجنوب بمديرية الخدمات الجامعية بسكرة في مارس 2015 م تنشيط المباراة النهائية واحتلال المرتبة الثانية .

التصنيفات الوطنية :

1. البطولة الوطنية السادسة لمختلف الرياضات بمديرية الخدمات الجامعية البلدية لعفرون، في ماي 2016

2014، والتتويج بالمرتبة الأولى على المستوى الوطني .

3. الصفات البدنية :

1.3. مفهوم اللياقة البدنية:

حسب رأي كل من (LLARON et BOCHER) من أمريكا وكذلك الخبيرين من (J.KOZIK (FR.PAVCK) تشيكوسلوفاكيا سابقا فإن مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. (كمال درويش، محمد صبحي حسنين، 1984، ص35).

كما يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم و التي تشخص المستوى وتطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على نموه و تطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم و الوصول إلى الإنجاز الأعلى. (حنفي محمود مختار، 1985، ص62).

ويرى بسطوسي وعباس صالح في مصطلح ومفهوم الصفات البدنية بأنه ناتج عن ترجمة مصطلحات أجنبية متعددة تعطي نفس المعنى فتجد الصفات الجسمية الصفات الحركية القدرات الفيزيولوجية الأساسية للفرد، والتي لها تأثير في حياته ونموه و اتزانه والتي تتكون من الصفات التالية: التحمل، السرعة، القوة، المرونة والرشاقة أما المدرسة الأمريكية فتسميها عناصر اللياقة البدنية. (بسطويسي أحمد ، عباس أحمد صالح ، 1984 ، ص241)

أما تعريف اللياقة البدنية حسب علماء التربية البدنية و علماء الفيزيولوجيا و من بينهم العالم رذك أندرسون ف جاء على النحو التالي :هي قدرة جهاز التنفس و الدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين. (كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين ، 1997 ، ص35).

إذن يمكننا القول أن اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمية والتي تمكنه من استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الآراء البدني و الحركي بأفضل درجة و أقل جهد ممكن.

يرى مصطفى السايح أن قياس اللياقة البدنية للتلميذ تساعده على تطوير إيجابيه نحو جسمه ، أيضا تمكنه من تحقيق إدراكه الذاتي نحو حالته البدنية، و هكذا يصبح أكثر دافعية للإحتفاظ أو تحسين لياقته . (مصطفى السايح محمد ، 2009، ص22).

يذكر " تشارلز بيوكر " أن اللياقة البدنية هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة ، وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الإجتماعية و الثقافية والنفسية ، و عرفها العالم الفسيولوجي " كلا

فج أندرسون " بأنها قدرة جهاززي التنفس و الدورة الدموية على إستعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين في حين تعرفها"

ليلي فرحات "على أنها قدرة الفرد على القيام بأنشطة الحياة اليومية بكفاءة دون الإجهاد، مع الإحتفاظ بجزء من الطاقة لمواجهة ظروف الحياة، وهي مسألة فردية تتغير مع الفرد وفقا لمراحل النمو. (ليلي السيد فرحات، 2001، ص189).

2.3. مكونات اللياقة البدنية:

- حسب آراء علماء الغرب:

نرى اختلاف كبير في تحديد مكونات اللياقة البدنية بين علماء الولايات المتحدة الأمريكية حيث حددها العالم الكبير كلارك في ثلاث مكونات - :القوة العضلية -الجلد العضلي - الجلد الدوري.(أبو العلا عبد الفتاح، 1993، ص11)

كما أنه ذهب إلى أبرز مكونات اللياقة الحركية التي اعتبرها أوسع و أشمل من اللياقة البدنية فضمنها ما يلي:
القدرة العضلية -الرشاقة - المرونة -السرعة.

كما انه أضاف إلى جميع هذه المكونات في اعتباره أنها إحدى المكونات الأساسية للقدرة الحركية العامة من حيث شموليتها لكل من اللياقة البدنية و الحركية وكانت على النحو التالي:

- توافق الذارعين و العينين.

- توافق القدم و العينين.

كما أنه أشار تشارلز بيوتسر شه1960-1975 أن لارسون ويوكم قد قاما بعملية مسح شاملة للبحوث الفزيولوجية و وضعاً قائمة جديدة لمكونات اللياقة البدنية الحركية لأنه في نظرها يمكن إدماجهما (اللياقة البدنية واللياقة الحركية) في مفهوم واحد و قد تضمن هذا التقسيم العناصر التالية:

- مقاومة المرض.

- القدرة العضلية والجلد العضلي.

- القدرة العضلية وهي مركبة من السرعة والقوة.

- الجلد الدوري التنفسي.

- المرونة، السرعة، الرشاقة، التوافق، الدقة. (أبو العلا عبد الفتاح، 1993، ص17).

- حسب آراء علماء الشرق:

في ألمانيا الشرقية (سابقاً) يوجد شبه اتفاق على المكونات التي حددها العالم الكبير (HARRE) في مؤلفه علم التدريب حيث حددها في خمس مكونات أساسية فقط هي:

القوة، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة.

أما في الإتحاد السوفييتي سابقاً فيرى علماءه أمثال زاتسورسكي أن مكونات الصفات البدنية هي:

القوة، السرعة، التحمل، المهارة، المرونة.

ثم يلي ذلك من الأهمية:

الاسترخاء العضلي، التوازن، الإحساس بالمسافة. (صباح رضا جابر، 1990، ص 09).

3.3. أقسام اللياقة البدنية:

تقسم صباح رضا اللياقة البدنية إلى:

- اللياقة البدنية العامة :

تعني إكساب اللاعب لجسم متكامل متزن، و إعداده لبذل الجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصص لنوع معين من الألعاب.

- اللياقة البدنية الخاصة :

هي ضرورية لإنجاز القدرات الحركية للوصول إلى مستوى من القدرات التي تتطلبها اللعبة. (كمال عبد الحميد، 1997، ص 55).

4.3. بعض طرق تنمية اللياقة البدنية:

- طريقة التدريب المستمر:

يشير شاكر فهدود إلى أن هذه الطريقة تهدف إلى تنمية القدرة الهوائية بصفة عامة من خلال تطوير التحمل العام والخاص في بعض الأحيان، وذلك دون استخدام فترات راحة بينية، مع سرعة منتظمة في الأداء، مع مراعاة عدم الوصول للدين الأوكسيجيني عند تكوين حمل التدريب. (شاكر فهدود الدرعة، 1998، ص 74).

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتا وهي:

أ-شدة التمرينات: تتراوح شدة التمرينات المستخدمة ما بين 25% - 80% من أقصى مستوى للفرد .

ب-حجم التمرينات : يمكن زيادة حجم التمرينات عن طريق زيادة طول فترة الأداء سواء بواسطة الأداء المستمر، أو بواسطة زيادة عدد مرات التكرار.

د- فترات الراحة البينية : تؤدي التمرينات بدون فترات راحة أي بصورة مستمرة. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص156).

- طريقة التدريب الفتري:

تمثل طريقة التدريب الفتري في سلسلة من تكرار فترات التمرين بين كل تكرار و آخر فواصل زمنية للراحة وتنقسم إلى: (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص57).

- طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة:

يذكر البشتاوي أنها تهدف إلى تنمية التحمل بنوعيه العام والخاص وتحمل القوة، و من أهم مميزاتهما:

أ-شدة التمرينات : تكون بسيطة ومتوسطة تصل في تمرينات الجري 60- 80 % من أقصى مستوى اللاعب، و إلى 50- 60 % من أقصى مستوى اللاعب .

ب-حجم التمرينات : يمكن استخدام أثقال إضافية أو بدونها من 20 - 30 مرة تقريبا ، كما يمكن التكرار على هيئة مجموعات لكل تمرين ، أي تكرار كل تمرين 10 مرات لثلاث مجموعات، و تتراوح فترة دوام التمرين الواحد ما بين 14 - 30ثا بالنسبة لتمرينات القوة ، سواء باستخدام أثقال إضافية أو ثقل جسم 15 - 90 ثا تقريبا بالنسبة للجري ، وما بين اللعب نفسه.

ج-فترات الراحة البينية : يفضل إستخدام مبدأ الراحة الإيجابية خلال فترات الراحة البينية مثل تمرينات المشي والاسترخاء . (وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص326).

- طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة:

يرى مصطفى وجدي أن هذه الطريقة تتميز بزيادة شدة التدريب و قلة حجمه نسبيا، ويهدف المدرب من خلال إستخدام هذا النوع إلى تطوير التحمل الخاص (تحمل السرعة ، تحمل القوة، و القوة المميزة بالسرعة، والسرعة ، كما يمتاز بالعمل تحت ظروف الدين الأوكسجيني نتيجة لإستخدام الشدة القصوى (90%) أثناء التدريب، و الحجم هنا لا بد أن يكون أقل من الشدة ، أما الراحة فلا بد من العودة إلى دقائق القلب كمييار للراحة و التي لا تزيد هنا عن 160 ثا أو عند وصول دقائق القلب (120- 130) ن/د. (مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا، 2005، ص65).

ويشير عادل عبد البصير إلى أهم مميزاتهما وهي:

أ-حجم التمرينات : ترتبط بشدة التمرينات المستخدمة ، و يمكن تكرار الجري 10 مرات تقريبا و تمرينات القوة من 8- 10 .

ب- فترات الراحة : تزداد فترات الراحة البينية كنتيجة لزيادة شدة التمرينات، و لكنها تصبح أيضا فترات غير كاملة لكي تتيح للقلب العودة إلى جزء من حالته الطبيعية، و يفضل إستخدام فترات الراحة البينية مثل تمرينات الإسترخاء . (عادل عبد البصير علي، 1999، ص159).

- طريقة اللعب :

يؤكد محمود الحيلة أن طريقة اللعب تعد من الطرائق التي تعتمد على إشراك التلميذ بصورة عملية و فعالة في الدرس من أجل الوصول للأهداف التعليمية، و إن هذه الطريقة تعتمد على عنصر المنافسة في ضوء مجموعة قوانين يضعها المدرس خلال تصميم اللعبة ليكون لها الأثر الكبير في التعلم و تثبيته من خلال الممارسة العملية للمهارات قيد التعلم، فضلا عن ذلك فإنها تزود المتعلم بخبرات واقعية أكثر من أي طريقة أخرى من خلال إشراك المتعلم بشكل إيجابي في عملية التعليم. (محمد محمود الحيلة، 2003، ص225).

وتضيف فاطمة عبد مالح أنها طريقة جيدة و مؤثرة و غير مملة ، لكثرة المواقف المتغيرة و المتباينة ، حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من مواقف المنافسة، و لها تأثير مميز في زيادة النشاط. (فاطمة عبد مالح، 2011، ص166) .

- طريقة التدريب الدائري:

يذكر حسن اللامي أن التدريب الدائري أسلوب يستخدم في مجال التدريب الرياضي، و يهدف إلى تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية ، و يطبق من خلال إجراء مجموعة من التمرينات المتعددة طبقا لخطة مقننة من حيث عدد التكرارات و طول فترة التمرين و فترات الراحة التي تتخلل كل تمرين، و إن تدريبات وحدة التدريب الدائري غالبا ما تأخذ شكل دائرة، حيث ترتب التمرينات حسب أهداف و أغراض وحدة التدريب في شكل دائري ، و مجموع هذه التمرينات يطلق عليها إسم دورة. (عبد الله حسن اللامي، 2004، ص128).

وتتأسس هذه الأشكال على إعطاء مستوى وإتجاه القدرة على ترتيب حمل التدريب عمليا لكل فرد خلال التمرينات التي تمكنه دائما من السيطرة عليها. (عادل عبد البصير علي، 2004، ص11).

ويضيف أبو العلا عبد الفتاح و يراعى أنه عند تصميمه يجب مراعاة ما يلي:

- تبادل العمل على المجموعات العضلية لتجنب التعب العضلي الموضعي .
- لتنمية القوة تستخدم 6- 10 تكرارات.
- لتنمية التحمل يؤدي من 12- 25 تكرار بأسرع ما يمكن ثم 20 ثا كراحة. (أبو العلا عبد الفتاح، 2008، ص243).

- طريقة التدريب التكراري :

يتم التدريب الرياضي في هذه الطريقة بشدة عالية، وقد تصل إلى الحد الأقصى لمقدرة الفرد على أن يأخذ اللاعب بعد ذلك فترة راحة بينية تسمح له بإستعادة الشفاء الكامل، و تهدف إلى تنمية - السرعة - القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - التحمل الخاص. (مهند حسين البشتاوي، 2005، 274).

- طريقة الفارتلاك (ألعاب السرعة) :

تعني تغيير سرعة اللاعب الذاتية في أثناء التدريب، ولذا تتميز تدريبات هذه الطريقة بالتشويق والإحساس بالمتعة، ويهدف إلى تنمية القدرات الهوائية و اللاهوائية، وإن الحمل التدريبي هنا له أسلوبه وخصوصيته بما يتناسب و قدرة الفرد الرياضي و طبيعة المكان أو المراحل التدريبية ونوع الفعالية. (فاطمة عبد مالح، 2011، ص164).

5.3. الصفات البدنية

1.5.3. التحمل :

- مفهوم التحمل :

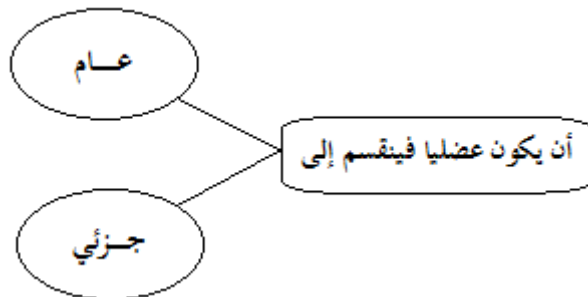
يعرف محمد صبحي وأحمد كسرى (محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى 1998، ص195) التحمل على أنه: "القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة .". ويتفق كل من تلمان (Telemann Renie Football Performance, p25) و TAELEMANE في تعريف التحمل على أنه: "مقدرة اللاعب في الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية والمهارية والخططية بإيجابية وفعالية بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله من دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب .".

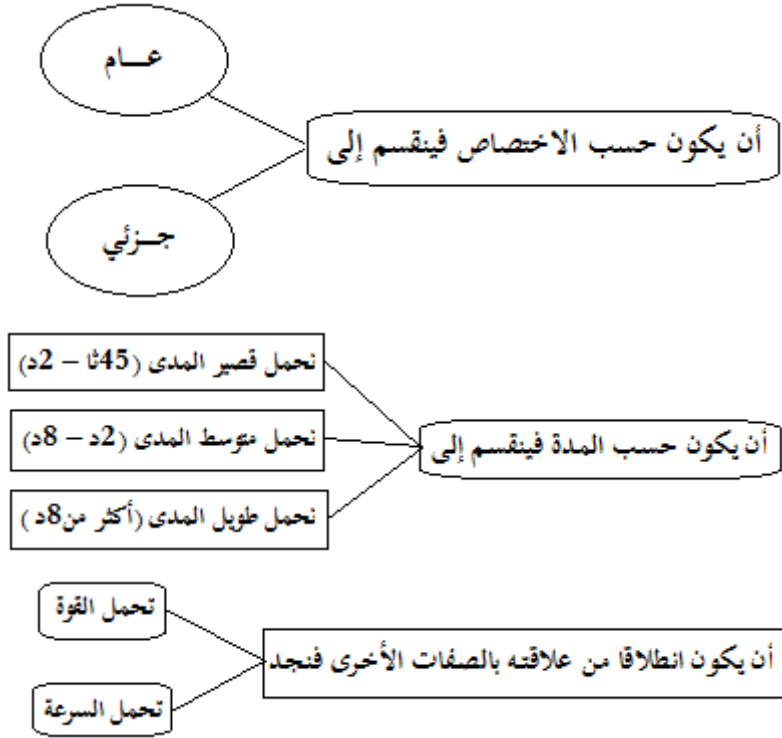
من هنا يمكن تعريف التحمل على أنه مقدرة اللاعب على مقاومة التعب.

- أنواع التحمل :

يقول فاينك Waeineck (Waeineck jurgain 1986, P 79) أن التحمل ينقسم إلى عدة أنواع

وذلك حسب وجهات النظر فيمكن :





ومن الممكن أن تقترن صفة التحمل بالصفات البدنية الأخرى، فنجد ما يسمى بتحمل القوة أو تحمل السرعة، أي القدرة على أداء نشاط مميز بالقوة أو السرعة لفترة طويلة .

وتعتبر تحمل السرعة من أهم الصفات البدنية عداء جري المسافات المتوسطة، وهذا يعني أن اللاعب يستطيع أن يجري بأقصى سرعته في أي وقت خلال مراحل السباق. (بطرس رزق الله، 1984، ص 16).

- مبادئ وطرق تنمية التحمل :

قد يعتقد بعض المدربين أن طول مدة التدريب تنمي صفة التحمل. فيزيدون من عدد ساعات التدريب إلى ثلاث ساعات مثلا، وهذا الاعتقاد خاطئ من أساس، لأن زيادة ساعات التدريب دون تخطيط مقنن تزيد من نسبة الإصابات، وتحمل الأربطة والعضلات والمفاصل أكثر من طاقتها .

فلذا من الأفضل إتباع ما يسمى بالأسلوب الاقتصادي في التدريب الذي يعتمد على ساعات التدريب اليومي المنظم والذي يعتمد على طرق ومبادئ منها: (طه إسماعيل، عمرو أبو الجحد، إبراهيم شعلان، 1989، ص 100 - 102).

- في فترة الإعداد العام يمكن التدريب على التحمل بواسطة الجري لمسافات طويلة، ومتنوعة. وتزداد المسافات بتكرار الجري مع صعوبة الموانع أي تبدأ بحجم حمل صغير ويزداد الحجم تدريجيا، ويهدف ذلك إلى تكييف الأجهزة الحيوية وهو ما يطلق عليه طريقة التدريب المستمر .

- تبدأ تحديد سرعة الجري من أقل المتوسطة ثم المتوسطة ، فالسرعة العالية مع الخلط بين تلك السرعات، أي بتزايد شدة الحمل تدريجياً وذلك للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تمارين تحمل السرعة .
- أما في مرحلة الإعداد الخاص فتؤدي مسافات الجري التي تتماشى مع مواقف اللعب في الأداء التنافسي مع الارتفاع بشدة الحمل لتلك التمارين . (بسطويسي أحمد، 1997، ص 151) .
- يجب تحديد فترات الراحة البينية عند تنمية التحمل الخاص، ليس من أجل تعويض اللاعب عن المجهود أو استعادة الشفاء ولكن بغرض تحقيق تنمية التحمل حيث يجب أن يتدرب اللاعب على حمل جديد عندما يصل معدل النبض إلى حوالي من 120-130 نبضة في الدقيقة، ففي الحمل المتوسط يصل معدل النبض 140-165 ن/ق الراحة 45 ثا ، أما الحمل العالي يصل معدل النبض 165-190 ن/ق الراحة 60 ثا. وبخصوص الحمل الأقصى يصل معدل النبض أكثر من 190 ن/ق الراحة 90 ثانية إلى 2 دقيقة .
- تعتبر طريقة "التدريب الدائري" و"التدريب الفترتي" من أهم الطرق لتنمية التحمل الخاص لجري المسافات المتوسطة. وتستخدم طريقة التدريب الدائري في تنمية تحمل القوة للاعبين وتحمل الأداء على أن يحتوي على عدة محطات كل منها تختلف عن الأخرى من ناحية الغرض ويجب أن يكون التركيز بدرجة كبيرة على المجموعات العضلية للرجلين ويمكن التغيير فيها والتعديل حسب إمكانيات وقدرات اللاعبين، أما استخدام التدريب الدائري لتنمية تحمل الأداء .
- أما عن تحمل السرعة فيمكن تنميته عن طريق التدريب الفترتي وذلك بالعدو لمسافات مختلفة (20-10 - 30 - 50 م) وفي صورة مجموعات بينها فترات راحة وفقاً لتشكيل الحمل، ويراعي تقصير فترات الراحة بين كل جزء من هذه المسافات والجزء الآخر .
- أهمية التحمل :
- يلعب التحمل دوراً هاماً في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنياً، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو (Telmane Rene, 1991, P 26).
- يطور الجهاز التنفسي .
- يزيد من حجم القلب .
- ينظم الجهاز الدوري الدموي .
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين .
- يرفع من النشاط الأنازيمي .

- يرفع من مصادر الطاقة .
 - يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك).
- بالإضافة إلى الفوائد البدنية ، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها ، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة صفة التأقلم، وقدرة مواجهة التعب .

2.5.2. القوة :

- مفهوم القوة :

تعرف القوة على أنها القدرة على التغلب على مقاومة خارجية أو الفعل المعاكس الذي يقف ضد اللاعب. (فيصل العياش الدلي ولحمر عبد الحق، 1997، ص 13) .

يرى هارة القوة أنها أعلى قدرة من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي العصبي أقصى مقاومة خارجية. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين، 1978، ص 59) ويعرف محمد توفيق الوليلي القوة على أنها قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة معينة من خلال استخدام الحمل البدني. (محمد توفيق الوليلي، 2000، ص 167).

ويضيف هوكس بان اختلاف درجة القوة يعتمد على: (سامي الصفار وآخرون 1987، ص 199) .

- سرعة الانقباض.
- حجم العضلة.
- المقاومة.
- استعداد العضلة.
- عملية الميتابولزم .

ومن هذا المنطلق يتفق الباحث مع التعريف الذي قدمه Turpin حول القوة على أنها: "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة ومواجهتها وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو المنافس أو الكرة (Tupin Bernard 1990, P 76)".

- أنواع القوة :

يمكن أن نجد نوعان من القوة :

أولاً: القوة العامة: ويقصد بها قوة العضلات بشكل عام والتي تشمل عضلات الساقين والبطن والظهر والكتفين والصدر والرقبة وتقوية هذه المجموعات العضلية هو الأساس للحصول على القوة الخاصة : (تامر محسن و واثق تاجي، كرة القدم وعناصرها الأساسية، ص 13).

ويمكن الحصول على القوة العامة عن طريق :

- تمارين الجمناستيك بأنواعها المختلفة وخاصة التمارين الأرضية ومع الزميل .
- تمارين بواسطة الكرة الطبية .
- التدريب الدائري (عدة تمارين مختلفة تقارب من 08 - 10 وتكون على شكل دائري .

إن الهدف العام من تنمية القوة العامة حصول اللاعب على تقوية العضلات العام فبدون تنمية وتطوير القوة العامة يتعذر علينا تطوير القوة الخاصة .

ثانياً: القوة الخاصة: ويقصد بها ما يرتبط بالعضلات المعنية في النشاط (المشتركة في الأداء)، ويرتبط بالتخصص في الأداء أي يرتبط بنوع الرياضة حيث يرتبط هذا النوع من القوة بطبيعة النشاط لكل رياضة. لذا فإن أي مقارنة بين مستوى القوة للاعبين التي تتضمنها الرياضات المختلفة ليست واردة في الحساب ، حيث أن تنمية القوة الخاصة والوصول بها لأقصى حد ممكن مندججه بشكل كبير وذلك في نهاية موسم الإعداد الخاص. (عويس الجبالي، 2001، صفحة ص 359).

إن تنمية القوة الخاصة هي القاعدة الأساسية التي يبني عليها تحسين صفة القوة القصوى وصفة قوة السرعة وتطوير صفة تحمل السرعة .

- **القوة القصوى:** ويمكن أن نجد لها مصطلح آخر وهو القوة المتفجرة ويقصد بها مقدار أكبر قوة تنتجها العضلة أو المجموعات العضلية مكتملة عن طريق انقباض إرادي ، وهذا يعني أعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض العضلي . (وجيه محبوب 1989، ص 110).

يجب أن تولى أهمية كبيرة لتنمية صفة القوة المتفجرة لان ذلك يساعد كثيرا في تحقيق النتائج الرياضية، وان إمكانية القوة المتفجرة هي إمكانية التغلب على المقاومات وسرعة الانقباض العالية.

(.habil DORNHOFF. Martin 1993, P 81)

- **قوة السرعة:** وهي مقدرة الجهاز العصبي والعضلي على التغلب على المقاومات بأكبر سرعة

(Waeineck jurgain 1986, P 136).

وتعرف كذلك أنها قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي، ويشترط لتوفير عناصر قوة السرعة في الرياضي أن يتميز بالشروط التالية: (قاسم حسن حسين وعبد العلي نصيف 1987، ص 69).

- درجة عالية من القوة العضلية .

- درجة عالية من السرعة .

إن نسبة القوة المشاركة في قوة السرعة تتوقف على ثلاثة عوامل هي:

(Waeineck jurgain, 1986 , P139)

- عدد الوحدات الحركية المشاركة في الحركة .

- سرعة انقباض الألياف العضلية المسؤولة عن الحركة .

- قوة انقباض الألياف العضلية المشاركة أي حجم العضلة .

ونجد صفة القوة المميزة بالسرعة ولما لها من دور بارز ومحدد عند إنتاج القوة في اللحظة والسرعة المناسبين (كضرب الكرة والتصويب) حيث يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها في الفترات الفعالة (السرعية) للحركة. وهذا يوضح العلاقة بين القوة والسرعة التي تظهر ممزوجة في الأداء الحركي الذي يتطلبهما معا.

إن الأداء البدني، المهاري والخططي خلال المباراة يتطلب سرعة أداء عالية جدا فالانطلاقات السريعة والوثبات والتمريرات كلها تتطلب استخدام القوة بمعدل سرعة عالية وعليه تكمن أهمية قوة السرعة .

- **قوة التحمل:** وهي مقدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة، ولمدة زمنية طويلة.

(حنفي محمود مختار، 1980، صفحة ص 64).

ويقصد بها كذلك مقدرة العضلات أو المجموعة العضلية على الوقوف ضد التعب أثناء الانقباضات العضلية المتكررة لمرات عديدة ومنتتالية، بمعنى آخر، مقدرة العضلة على العمل ضد مقاومة خارجية ولفترة زمنية طويلة. (ريسان مجيد خريط 1989، ص 31).

إن إمكانية قوة التحمل هي القدرة على تحقيق نتائج هامة في القوة في مدة زمنية طويلة وبدون تعب ظاهر، فقوة التحمل هي قدرة الجسم على مقاومة التعب عند أداء مجهود يتميز بالقوة ولمدة زمنية طويلة .

(Waeineck jurgain 1986, P 136)

- مبادئ وطرق تنمية القوة :

- تكمّن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي: (طه إسماعيل, عمرو أبو المجد, إبراهيم شعلان, 1989, ص 138).
- أولى هذه المبادئ هي ما توصل إليه كل من " لانج - Longe لورم " Lorme وآخرون في أن الزيادة في القوة العضلية تصل إلى أكبر معدل لها عندما تعمل العضلات ضد مقاومة تستدعي اشتراك الحد الأقصى من الألياف في العمل العضلي أو أقصى قدرة للفرد ، وذلك عن طريق عدد التكرارات في التمرين أو الأوزان أو الأثقال . ويؤكد "لورم "Lorme وآخرون أن نمو القوة العضلية يمكن تحقيقه من خلال الانقباض العضلي ضد مقاومة كبرى، وتؤكد كذلك أبحاث موربرجو Mourpirgo - Berger ماكوين Mequeen وآخرون التي تثبت أن أكثر الطرق فاعلية لتقوية العضلات هو تدريبها على تحمل المقاومة المتزايدة أي أن طرق تنمية القوة القصوى (العظمى) تحدد في استخدام أنواع المقاومات التي تتميز بزيادة قوتها مع الأداء الذي يتسم ببعض البطء .
 - أما بخصوص تنمية القوة المميزة بالسرعة فتعتبر سرعة الانقباضات العضلية من أهم العوامل التي تؤثر على القوة المميزة بالسرعة . ويراعي أن تكون شدة الحمل باستخدام مقاومات متوسطة (40%-60) من أقصى ما يستطيع الفرد تحمله، أما حجم الحمل لا يزيد عدد مرات تكرار التمرين الواحد عن 20 مرة وتكرار التمرين الواحد من 4-6 مجموعات وفترات الراحة من 3 إلى 4 دقائق بين المجموعات لضمان استعادة الشفاء الكاملة .
 - ويقول العالم "ديلورما" Delorma إن هناك أربع طرق لتقوية العضلة وهي :
 - محاولات تحريك مقاومة كبيرة (أكبر ثقل) ممكن مرة واحدة .
 - عمل سلسلة من المحاولات المتكررة ضد مقاومة معينة يمكن أن تزيد أو تقل مع كل مجموعة أو سلسلة من المحاولات .
 - عمل ثلثي (2/3) أكبر عدد من المحاولات (يستطيع الفرد القيام بها) ضد مقاومة ثابتة .
 - عمل أكثر عدد ممكن من المحاولات ضد مقاومة ضعيفة نسبياً وثابتة ويقصد بذلك تنمية تحمل القوة .
 - أما "لوكهارت Lockhart فقد وضع أسس كيفية زيادة الحمل أو جهد العضلة لتقويتها وتتلخص فيما يلي :
 - السرعة التدريجية في أداء التمرين .
 - الزيادة التدريجية في الحمل أو الجهود على العضلة .
 - ويراعي هذان المبدأن عند أداء التمرينات التي تتطلب قصر العضلات .
 - زيادة الوقت لعمل عدد أكثر لأداء تمرين معين بالتدرج .

- محاولة زيادة عدد مرات التمرين في كل مرة وبنفس المقاومة السابقة أو الجهود .
- ويحدد هيتنجر " Hettinger للنمو المتزن لعضلات العلاقة التالية :
- شدة المثير يجب أن تقع ما بين 40% إلى 50% من القوة العظمى للعضلة .
- زمن دوام المثير يجب أن يصل من 20% إلى 30% من الزمن الكلي حتى الوصول إلى حد استنفاد الجهد .
- تكرار المثير من 3-5 مرات ولمدة تدريبية واحدة في اليوم .
- إذا وصل الفرد إلى قوة عضلية جيدة من جراء التدريب فإنه يستطيع المحافظة عليها بمجهود قليل. وذلك بأن يتدرب الفرد مرتين أو ثلاثة أسبوعياً وفي حالة عدم التمرين فإن القوة العضلية تقل بسرعة تصل إلى نسبة 10 في الأسبوع .
- لقد أثبت ماتيفيف Matveyev أن تنمية القوة العضلية والقدرة إلى مستوى عال لها يتم عن طريق التدريب السنوي المنتظم. أما التتابع السريع للفترات والمراحل الخاصة بتنمية القوة فينتج عنه نقص كبير في مستوى نمو الحالة التدريبية .
- ويقول هيتنجر Hettinger أنه بعد 12 أسبوعاً من التدريب على القوة فإنه يتوقف نموها. وهذا ما لاحظته خلال تجاربه .
- لقد أثبت "واسليف" Wasslev أن متوسط نمو قوة العضلة في 10 ساعات الأولى من مجموع 40 ساعة تدريبية قد جاوز أكثر من 50 المجموع الكلي لنمو القوة العضلية عقب نهاية 40 ساعة تدريب كما تمكن من إثبات أن 10 ساعات التدريبية الأخيرة لم يحدث فيها درجة تذكر من التغيير في القوة العضلية.

3.5.3. السرعة :

- مفهوم السرعة :

- نفهم من السرعة كصفة حركية، قدرة الإنسان على القيام بالحركات في اقصر فترة زمنية، وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلاً .
 - كما تعرف السرعة بقابلية الفرد على تحقيق عمل في اقل زمن ممكن، وتتوقف صفة السرعة عند الرياضي على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية والعوامل الوراثية والحالة التدريبية.
- (habil. DORNHOFF. Martin 1993, P 82).

ويعرفها علي البيك بأنها بمفهومها البسيط هي القدرة على أداء حركة بدنية أو مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن. (علي فهمي البيك 1990، ص 90).

- أنواع السرعة :

*أولاً: سرعة الانتقال (السرعة القصوى): ويقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في اقصر زمن ممكن. إن العدد الكبير من الحركات هو الشرط الأساسي للسرعة القصوى، فكلما زاد إنتاج الحركات بأسلوب وتكتيك جيدين زادت نسبة السرعة القصوى. (كورت ماينل، 1987، ص 152).

*ثانياً: سرعة الحركة (سرعة الأداء): والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في اقل زمن ممكن. (أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، 1994، ص 47).

ويقصد بها كذلك أداء حركات ذات هدف محدد لمدة واحدة أو لعدد متوالي من المرات في اقل زمن ممكن، أو أداء حركة ذات هدف محدد في أقصى عدد من المرات في فترة زمنية قصيرة ومحددة .

فهناك السرعة الحركية لذرعاغان والسرعة الحركية للرجلين، وعموما تتأثر السرعة الحركية لكل جزء من أجزاء الجسم بطبيعة العمل المطلوب واتجاه الحركة المأداة. (ريسان مجيد خريط، 1989، ص 79).

*ثالثاً: سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الإستجابة لمنبه نوعي مثير وتعرف أيضا لكونها قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في أقل زمن ممكن , وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقلد المثير لحظة ونهاية الإستجابة له , أي تتكون سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة ونذكر أن هناك هذا لهذا الزمن، فهو عند الإثارة السمعية مثلا) 0.12 - 0.18 من الثانية لذا يجب شحذ الجهاز العضلي والعصبي لدرجة كبيرة من الحساسية ويشير " تريب" إلى أن زمن الرجوع عند الإنسان يتكون من:

(Jean Charles Badin 1991, P 55-58)

- زمن الإستقبال .
- زمن التفكير .
- زمن الحركة .

ومن هنا نستنتج أن هناك أنواع مختلفة من السرعة ومن بينها السرعة الحركية والسرعة الإنتقالية لذا يمكننا تعريفهما على التوالي : (هي عبارة عن أداء حركة ذات هدف محدد لمرة واحدة ولعدد متوالي من المرات في أقل زمن ممكن , وأداء حركة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في فترة زمنية ومحددة) .

والسرعة الإنتقالية القدرة على التحرك من مكان لأخر في أقصر زمن ممكن .(سيد أحمد عدة 1998، ص144).

- مبادئ وطرق تنمية السرعة :

- تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي: (طه إسماعيل، عمرو أبوالمجد، إبراهيم شعلان، 1989، ص119).
- أن تطوير معدل السرعة يعتمد أساسا على بذل المجهود. وأيضا التصميم وقوة الإرادة كأن يضغط اللاعب على نفسه حتى يصل إلى أعلى كفاءة ولذلك لا بد من وجود الحافز الخارجي والحقيقي أثناء التدريب على السرعة وذلك عن طريق التقويم والقياس أو المسابقات المختلفة .
- التدرج والإيضاح لإيقاع كمية الحركة أثناء التدريبات على السرعة وذلك بأن تقسم مراحل التقدم إلى وحدات تدريبية وعلى فترات ويقصد بالإيضاح مدى البطء والزيادة في سرعة الحركة .
- لتجنب تقلص العضلات و الأربطة لا بد من بيئة اللاعب نفسيا لسرعة الأداء وكذلك بعد تسخين وتجهيز جيد ليصبح التدريب على السرعة فعالا .
- في مختلف الألعاب وجد أن السرعة العالية يمكن أن تصل إلى لا شيء أي لا تحقق أي عائد من خلال اللعب بسبب الحالة النفسية السيئة التي تظهر في أداء اللاعبين .
- إن عنصر السرعة من الممكن أن يفقد نسبيا من حيث المستوى إذ لم يستمر التدريب عليه بدرجة مناسبة خلال مراحل وفترات التدريب السنوي .
- ينصح بعض الخبراء بمراعاة شدة الحمل كالتدريب باستخدام السرعة الأقل من القصوى حتى السرعة القصوى. وبالنسبة لحجم الحمل يكون التدريب باستخدام المسافات القصيرة والتي تبلغ ما بين 10 إلى 20 م ويفضل تكرار التمرين الواحد على السرعة بين 5- 10 مرات أما فترات الراحة بين كل تمرين وآخر فتتراوح غالبا ما بين 2- 5 دقائق وفقا لشدة وحجم الحمل .
- لقد أثبت دراسات "كوروبكوف" Korobkov أن السرعة الانتقالية وسرعة الحركة تتأثر بالمواع التي تبطئ الحركة كمقاومة المنافس وذلك في تجاربه على التغيير المختلف لسرعة الحركة أثناء التدريب مع مقاومة مختلف الشدة .
- ولقد استطاع "أوسولين" Oslin أن يثبت أن تردد الحركة في العدو من الممكن أن يزداد بمساعدة تمارين القوة العضلية .

- وبخصوص سرعة الاستجابة لمؤثر معين (رد الفعل) تختلف من لاعب لآخر وهي إلى حد ما صفة خلقية وطبيعية في الفرد دون إرادة منه. وأي فرد يستطيع أن يزيد من سرعة حركته لدرجة معينة حتى وإن لم يستطع أن يحقق نفس السرعة التي يمتلكها شخص آخر أيضا في حدود معينة .

- أهمية السرعة .

إن السرعة تتوقف على سلامة الجهاز العصبي والألياف العضلية، لذا فالتدريب عليها ينمي ويطور هذين الجهازين لما لهما من أهمية وفائدة في الحصول على النتائج الرياضية والفوز في المباراة. كما أن هذه الصفة لها أهمية كبيرة من الناحية الطاقوية إذ تساعد على زيادة المخزون الطاقوي من الكرياتين الفوسفات وادينوزين ثلاثي الفوسفات. (Edgar Thi 1977, P 157).

وتتضح أهمية السرعة في المباراة عند مفاجئة الخصم من خلال سرعة الأداء والتمرير والتحرك وتغيير المراكز وتؤكد دراسات تحليل النشاط الحركي للمباريات الدولية أن السرعة بأنواعها خصوصا في مسابقة 800 م.

4.5.2. المرونة :

- مفهوم المرونة :

وهي قدرة اللاعب على الأداء الحركي بمدى واسع، وسهولة، ويسر نتيجة إطالة العضلات والأربطة العاملة على تلك المفاصل لتحقيق المدى اللازم للأداء .

ويعرف Haree و Frey المرونة بأنها قدرة الرياضي على أداء حركات بأكثر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية مثل مساعدة زميل (Corbeau Joej 1988, P 13).

وتعرف المرونة كذلك بأنها قدرة الفرد على أداء الحركات بمدى حركي كبير وتبعاً لذلك فإن الحد الأعلى لمدى السعة أو القدرة على الحركات هو مقياس المرونة، وتقاس المرونة بالدرجات أو السنتيمترات في مجال النشاط الرياضي .

ويعرف "زاتسيورسكي Zatsiorsky المرونة بأنها "القدرة على أداء الحركات لمدى الواسع. ويضيف البعض بأنها "مدى وسهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، ويذكر بارو Barrow أن مرونة المفاصل تتغير من وقت لآخر، ويتوقف ذلك على الإحماء ودرجة الحرارة، وشدة الجهود والاسترخاء، والقدرة على الاحتمال. والمرونة الحركية هي القدرة على تحريك الجسم أو أجزائه خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات أو الأربطة. ويرى العديد من الباحثين إن المرونة الحركية من بين الصفات الهامة

للأداء الحركي سواء من الناحية النوعية أو الكمية، كما بأنها تشكل مع باقي مكونات الأداء الحركي أو البدني كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة الركائز التي يتأسس عليها اكتساب وإتقان الأداء الحركي. (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 1982، ص 318).

- أنواع المرونة :

يجب أن نميز بين المرونة العامة والمرونة الخاصة، وبين المرونة الايجابية والمرونة السلبية . فنقول إن المرونة العامة عندما تكون مكاميزمات المفاصل متطورة بشكل كاف مثل العمود الفقري بمعنى قدرة الفرد على أداء حركات بمدى واسع في جميع المفاصل. أما المرونة الخاصة فعندما تكون المرونة متعلقة بمفصل واحد بمعنى القدرة على أداء الحركات بمدى واسع في اتجاهات معينة طبقاً للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين .

أما المرونة الايجابية فهي قابلية الفرد على تحقيق حركة بنفسه ، بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة في المفصل على حساب المجموعة العضلية العاملة على هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة، أما المرونة السلبية فنحصل عليها عن طريق قوى خارجية كالزميل أو الأدوات بمعنى إمكانية الحصول على أقصى مدى ممكن لحركة ما في المفصل على حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة أو المساعدة في أدائها. (Dekkar nourdine et aut 1990, P 13).

- مبادئ وطرق تنمية المرونة :

ويمكن تنمية صفة المرونة عن طريق التدريب اليومي من خلال تمارين الإطالة. ومن أهم المبادئ والطرق التي يجب احترامها أثناء التدريب على صفة المرونة نجد: (طه إسماعيل، عمرو أبوالمجد، إبراهيم شلان، 1989، ص 170).

- تلعب المرونة دوراً هاماً في ترابط الأداء الحركي ولذا يجب أن يكون هناك نوعاً من التنسيق في تمارين تنمية المرونة وخاصة التمارين التي تزيد من مطاطية وإطالة العضلات بشكل منتظم وكافية المجموعات العضلية المختلفة .

- لا بد أن يكون هناك نوعاً من التنسيق بين تدريبات القوة وتدريبات المرونة حيث أن القوة تساعد الفرد الرياضي على أن يصل إلى المدى المطلوب للحركة أي بالمرونة اللازمة، لذا ولا بد وأن يؤخذ في الاعتبار الترابط بين تمارين زيادة معدل قوة تنمية المرونة . ولقد أوضح "هلين براندت Hellen Brondt" في أبحاثه أن زيادة سعة أنسجة العضلات لا تتأثر في حالة كثافة البرنامج التدريبي (الخاص

زيادة معدل القوة) حيث أنه لا بد وأن تكون المرونة محدودة الأداء (حد معين) فقط وبطريقة آمنة ويرجع ذلك لقوة العضلات .

- يريبان Allen.J.Ryan و فريد Fred.L أنه يمكن تنمية المرونة لمفصل معين عن طريق تقوية العضلات المضادة في نوع العمل على المفاصل)عضلات تؤدي إلى ثني المفصل وأخرى تؤدي إلى مد المفصل) بنفس النسبة وبنفس القوة ولو تم تقوية مجموعة من العضلات على حساب المجموعة الأخرى لأدى ذلك إلى نقص المجال الحركي للمفصل في الاتجاه الذي تعمل فيه العضلة الضعيفة، بالإضافة إلى أن الحمول وعدم النشاط يؤدي إلى نقص المرونة للمفاصل .
- طريقة تدريب المستمر في جري 800 متر و دورها في تطوير الصفات البدنية المذكورة : تستخدم هذه الطريقة بهدف الارتقاء بمستوى صفة المطاولة العامة والقدرة الهوائية، وهي تعد الوسيلة الرئيسة في العملية التدريبية لمسابقات العاب القوى التي تعتمد بالدرجة الأولى على صفة المطاولة والعمل العضلي لمدة.

5.5.2. الرشاقة :

- مفهوم الرشاقة :

يعرف ماينل الرشاقة بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو جزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (Edgar Thi 1977, P 197).

ويعرف كيرتن الرشاقة بأنها القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة، ولا يتطلب القوة العظمية أو القدرة. (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين 1978، ص 84).

والرشاقة استعداد جسمي وحركي لتقبل العمل الحركي المتنوع والمركب وهي إستعاب وسرعة في التعلم مع أجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء أو ذلك ، فعندما نريد أن نصل إلى الإتقان والتثبيت في الأداء المهاري نجد أن الرشاقة تلعب دورا مهما وذلك للسيطرة الكاملة على الأوضاع الصعبة والرشاقة هي خبرة وممارسة حيث أنها تفقد وتضعف عند الانقطاع عن التدريب لفترة معينة. (وجيه محبوب، 1989، ص 87).

- أنواع الرشاقة :

هناك نوعان من الرشاقة :

*أولا: الرشاقة العامة: وهي نتيجة تعلم حركي متنوع أي نجده في مختلف الأنشطة الرياضية.

(Ladislav Kacani et Ladislav Horosky Belgique, P24).

وتشير أيضا إلى المقدرة على أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم. (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 200).

*ثانيا: الرشاقة الخاصة: وهي القدرة على الأداء الحركي المتنوع حسب التكنيك الخاص لنوع النشاط الممارس وهي الأساس في إتقان المهارات الخاصة باللعبة.

(Ladislav Kacani et Ladislav Horosky, 1986, P24)

وتعكس قدرة اللاعب على الأداء الحركي في الرياضة المختارة بأسرع ما يمكن وكذلك بسهولة وقل ما يمكن من أخطاء وبدقة عالية. وترتبط بخصائص المهارات الحركية الأساسية من خلال تكرار أداء تلك المهارات المختلفة بدقة عالية. (عويس الجبالي، 2001، ص 485).

كما يعرف الباحث الرشاقة الخاصة في جري المسافات المتوسطة على أنها مقدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة و انسيابية وتوقيت سليم خلال أدائه للمتطلبات البدنية .

- مبادئ وطرق تنمية الرشاقة :

تكمن هذه الطرق والمبادئ فيما يلي: (طه إسماعيل، عمرو أبوالمجد، إبراهيم شعلان، 1989، ص 119).

1. لإمكان تطوير صفة الرشاقة ينبغي العمل على اكتساب اللاعب لعدد كبير من المهارات الحركية

المختلفة، وتسهم الألعاب الرياضية المختلفة في تنمية وتطوير الرشاقة نظرا لما يتخللها من مختلف المواقف والظروف المتغيرة، وغير المعروفة سلفا .

2. ويقول "أربلي" Arbley أنه كلما زادت الرشاقة لدى اللاعب كلما استطاع بسرعة تحسين

مستواه) بصفة عامة (ويوحي بمراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلى المركب في التدريب على حركات الرشاقة .

3. يجب مراعاة العوامل التي تحد من تطوير الأداء المهاري عند التدريب على تنمية الرشاقة مثل وزن

اللاعب وطوله ، فاللاعب الطويل يكون مركز ثقله على ارتفاع كبير ولهذا يتطلب عمليا عضليا أكبر والتحكم في أجزاء جسمه بما يتناسب مع الأداء .

1. تحديد المفاهيم و المصطلحات :

أ. تعريف اصطلاحي للدورة الشهرية :

الحيض : هو الانسياب بالدوريلدماً أثناء فترة الخصوبة عند المرأة، والتتبدأ إعادة ما بين 12 و13 سنة وتنتهي

في سن اليأس، ويحدث كل 28 يوماً (الوهبي، 2000، ص43)

الدورة الشهرية : سلسلة من التغيرات الفسيولوجية التي يمكن أن تحدث في الإناث لخصبة. وتنقسم إعادة الإثالة مراحل :

المرحلة الجرابية، الإباضة، والتخلصاً لأصفرى.

عند الإناثفي (Menstrual cycle) تبدأ الدورة الشهرية أو دورها الحيض

المتوسط عند سن الثالثة عشر وتمتد مع معظم النساء كل (28) يوم تقريباً (الكيسي، 2002، ص98)

ب. التعريف الاجرائي :

الدورة الشهرية حدث دوري راسخ في حياة المرأة، تصحبه في أغلب الأحيان تغيرات سلوكية ونفسية وبدنية، له

دور في التوازن الجسمي والنفسي للمرأة.

- مفهوم الصفات البدنية:

حسراً يكلمن (J.KOZIK) (FR.PAVCK) من أمريكا وكذلك الخبيرين (LLARON et

BOCHER)

منتشيكو سولوفاكيا سابقاً في مفهوم اللياقة البدنية تشمل مجموعة قدرات عقلية ونفسية وخلقية واجتماعية وثقافية وفنية وبدنية. ()

كمال درويش ، محمد صبحي حسنين، 1984، ص 35)

كما يعرفها (KORYAKVRSKI) اللياقة البدنية هي نتيجة تأثير التربية الرياضية في أجهزة الجسم التي تشخص

المستوى تطور القدرة الحركية كما أن مفهوم اللياقة البدنية يعطين مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية أو

القابلية الفيزيولوجية أو الخصائص الحركية، فمفهوم اللياقة البدنية يشمل الخصائص البدنية الأساسية للرياضة التي تؤثر على

نموه وتطوره، فالغرض من تنمية اللياقة البدنية الوصول إلى الكفاءة كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الإنجاز الأعلى. (حنفي

محمود مختار، 1985، ص 6)

- تعريف السرعة:

أ. لغة: سرعة : ج سرعات: أسرع في السير: " خفف سرعته" خفة التحرك و سهولته: "سرعة حركة" تحرك

بسهولة ومرونة و رشاقة. (أبو العلا عبدالفتاح، 1997، ص187)

ب. إصطلاحاً: هي القدرة على التحرك لأمام بأسرع ما يمكن ويقول علاوي: أنها القدرة على الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة. (المنجد، 2008 ، ص 663).

- تعريف المرونة :

تعبّر عن مدى الحركة في مفصل واحد أو عدد كبير من المفاصل ، فيعرفها " باروف " بأنها « مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة » ، أما " خرابوجي " فيرى بأنها « القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ». (محمود عوض بيسوني، 1992، ص220).

- تعريف الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات البدنية الهامة ذات الطبيعة المركبة ، حيث أنها ترتبط بالصفات البدنية الأخرى ، وتعني الرشاقة بشكل عام أنها قدرة الجسم أو أجزاء منه على تغير أوضاعه أو اتجاهه بسرعة ودقة . ويعرفها " مانيل " بأنها القدرة على التوافق الجيد للحركات بكل أجزاء الجسم أو بجزء معين منه كاليدين أو القدم أو الرأس. (محمود عوض بيسوني، 1992، ص197).

- التعريف الاجرائي :

اللياقة البدنية هي الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالتها الجسمانية والتي يمكنهم استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأراء البدنيو الحركيياً أفضل درجة وأقل جهد ممكن.

2. مشكلة الدراسة:

تعد الدورة الشهرية واحدة من اهم الخصائص التي تتعرض لها الاناث بسبب الخصائص التشريحية والوظيفية لهن ولحدودية او ندرة الدراسات التي تناولت تأثير الدورة الشهرية على عناصر اللياقة البدنية بشكل عام وواجه الصفات البدنية بشكل خاصة في البيئة الجزائرية ، فضلا عن عدم وجود اتفاق في نتائج البحوث حول هذه النقطة تولدت الحاجة الى المزيد من المعلومات العلمية التعزيزية الدقيقة حول هذا التأثير من قبل مدربي الفرق النسوية (القائمين على تدريب الفرق النسوية) للاستفادة منها واخذها بعين الاعتبار في اثناء عملية تخطيط التدريب بهدف الوصول الى تحقيق التقييم الموضوعي والدقيق للاعبات التي تكون لديهن الصفات البدنية عنصرا اساسيا .

كما اختلفت الآراء المتعددة في مدى تأثير المرأة الرياضية من خلال مشاركتها في الأنشطة والانجازات البدنية خلال الدورة الشهرية التي تمر بها. وتعد دراسة تأثير هذه الدورة على الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم المختلفة وبالتالي على الانجاز الرياضي من جراء التغيرات الوظيفية المصاحبة لها واحدة من العناصر المهمة في مجال فلسفة التدريب الرياضي . فضلا عن المجال الطبي انطلاقا من التغيرات التي تحدث خلال الدورة الشهرية والتي قد تؤثر على قدرة المرأة وظيفيا وبدنيا . إذ كان الاتجاه السائد وما زال عند البعض قائما على إبعاد المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي في أثناء الدورة الشهرية وكذلك عدم إشراكها في التدريب والمنافسات استنادا إلى فكرة تأثير ممارسة النشاط الرياضي سلبا على انتظام الدورة الشهرية ، ونتيجة لاتساع الاهتمام بالمرأة هذا العنصر المهم في المجتمع بقدر اتساع أثرها في الحياة ، هذا الاهتمام تفرضه طبيعة العصر فلا بد من دراسات علمية تتناول دراسة عالم المرأة ولاسيما مرحلة البلوغ التي تمثل قمة عطاءها في المجالات كافة ولاسيما في مجال التدريب الرياضي ، وتعد التأثيرات الوظيفية المصاحبة لأطوار الدورة الشهرية واحدة من المؤثرات التي شغلت اهتمام الباحثين والمعنيين بهدف التعرف على تأثيراتها على عناصر اللياقة البدنية والانجاز لدى المرأة الرياضية وقد كانت الآراء ونتائج الأبحاث متباينة بهذا الخصوص إذ يؤكد كل من (Allesen,1977,53-55) و (Sloan,1969, 169-) (Stephensen,et al, 1982, 218) على أن الدورة الشهرية ليس لها تأثير على اللياقة البدنية والانجاز لدى المرأة .(أما درويش، 1976، 1) و (Baker , 1981 , 696) و (Boyden, et al , 1983, 632 – 629) و (Russell , et al ., 1984, 456- 452) فيؤكدون على أن هناك ارتباط موجب بين التمرين الرياضي واضطراب الدورة الشهرية ولكن يتوقف على شدة التمرين .

ومما تقدم نلاحظ إن هناك تباين وتضارب في وجهات النظر فيما يتعلق في ممارسة أو عدم تأثير ممارسة النشاط الرياضي على الدورة الشهرية . ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الكشف عن تأثير الدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية (السرعة، المرونة) بغية تقديم المعلومات أو الحقائق العلمية والمؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات

والتي يمكن أن تكون عوناً للعاملين في مجال التدريب الرياضي وتدعم ما تم استخلاصه من معلومات تتعلق بتأثير الدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية.

ولنتوضّح أثر الدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية (السرعة، المرونة) لدى طالبات الإقامة الجامعية بالمسيلة فإن مشكلة الدراسة تتركز في السؤال الرئيسي التالي :

- هل للدورة الشهرية أثر على بعض الصفات البدنية (السرعة، المرونة، رشاقة) لدى طالبات الإقامة الجامعية محمد بن بولعيد بالمسيلة ؟

3. التساؤلات الجزئية للدراسة :

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة المرونة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة الرشاقة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية ؟

4. أهداف الدراسة :

تنطلق البحوث والدراسات البدنية كغيرها من الدراسات في المجالات الأخرى من منهجية معينة تنظم وتضبط حدود الدراسة، وذلك من أجل الوصول إلى الهدف الذي تصبوا إليه ، ومن هنا حاولنا في هذه الدراسة تسطير مجموعة من الأهداف التي تنوعت بين أهداف نظرية وأخرى تطبيقية ، والتي يمكن عرضها فيما يلي :

4-1 الأهداف النظرية :

- إثراء المكتبة العلمية بدراسة جديدة ، تقدم رصيلاً إضافياً من المعرفة العلمية يعزز من فهم الأسباب التي تؤثر على الدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية، عن طريق الدراسة العلمية والتطبيقية الواقعية التي تعين الأخصائيين والتربويين على تطوير خدماتهم الإرشادية والعلاجية.
- محاولة تسليط الضوء على فهم مشكلة قلق الدورة الشهرية بالتطرق إلى الرؤى النظرية القائمة حولها، والاستفادة من نتائج هذه الدراسات لفهم أكثر وأوسع لهذه الاضطرابات.
- محاولة تجميع أهم المفاهيم المتعلقة بمتغيري الدراسة وذلك من أجل فهم أكثر لهما من طرف القارئ، والتي نهدف إلى عرضها وترتيبها ترتيباً زمنياً.

- وتهدف دراستنا في الأخير - كما تهدف باقي الدراسات - إلى الوصول إلى الهدف الأسمى لأي دراسة يرتجى منها الفائدة، هذا الهدف هو البلوغ بنتائج الدراسة إلى إمكانية تعميمها على مجتمع الدراسة ككل و ليس على مستوى العينة المدروسة فقط.

4-2 الأهداف التطبيقية :

يهدف موضوع الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على أثر الدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية (السرعة، المرونة) لدى طالبات الاقامة الجامعية بالمسيلة ، وهذا الهدف لا يمكن الكشف عنه إلا من خلال التعرف على الأهداف التالية :

- معرفة الفروق في القوة الانفجارية للرجلين بين فترات قبل واثناء وبعد الدورة الشهرية.
- معرفة الفروق في القوة المميزة بالسرعة .
- معرفة الفروق في مطاولة القوة العضلية المتحركة لعضلات الرجلين قبل واثناء وبعد الدورة الشهرية.
- معرفة الفروق في القوة المميزة للرشاقة .

5. أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة فيما يلي :

تعد هذه الدراسة على درجة من الأهمية من حيث أن النتائج والتوصيات التي ستخرج بها الدراسة ربما تكون أداة مساعدة للمدرسين وللمدربين الرياضيين في عملية التخطيط لعملية تدريس المسابقات العملية والتدريب الرياضي للإناث.

- تعد هذه الدراسة على درجة من الأهمية من حيث أن النتائج والتوصيات التي ستخرجها الدراسة بها فلربما تكون أداة مساعدة للجهات والمنظمات والأفراد القائمين على عملية صنع القرار فيما يتعلق بعملية تدريب الإناث في الجزائر.

- تساهم في إعطاء نتائج علمية قد تساعد في تطوير الرياضة النسوية في الجزائر.

- تعد هذه الدراسة على درجة من الأهمية من حيث مساعدة المعنيين بالبرامج التدريبية الرياضية من حيث معرفة معدل التمثيل الغذائي خلال الراحة اثناء الدورة الشهرية.

- تعد هذه الدراسة على درجة من الأهمية من حيث مساعدة المدربين الرياضيين في تحديد أي من مراحل الدورة الشهرية تشهد فيها الإناث زيادة في الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين والقدرة اللاأكسجينية وبالتالي استخدام هذه النتائج بتقنين التدريب ومكوناته ومعرفة أنسب الأوقات لمشاركة المرأة في المنافسات.

- مساعدة المعنيين بضبط الوزن من خلال تحديد معدل التمثيل الغذائي، وقت الراحة وسوائل الجسم خلال المراحل
الدورة الشهرية.

- يتوقع من خلال الإطار النظري للبحث إفادة الباحثين في إيجاد بحوث جديدة في هذا المجال وفي دراسة علاقة
الدورة الشهرية في متغيرات أخرى.

6. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للدورة الشهرية اثر على بعض الصفات البدنية (السرعة، المرونة، الرشاقة) لدى طالبات
الاقامة الجامعية محمد بن بولعيد.

الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية .
2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة المرونة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية .
3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة الرشاقة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية .

تمهيد

في أي دراسة علمية لا يمكن الوصول إلى نتائج موثوقة إلا إذا اتبعت إجراءات منهجية مضبوطة، وخطوات علمية صحيحة؛ فوضوح المنهج وما يبنى في إطاره من تصميم محكم، وتجانس العينة، وسلامة طرق تحديدها وحصرها ، ومناسبة أدوات البحث وما تتميز به من خصائص سيكومترية تدل على الصلاحية، وملائمة الأساليب الإحصائية التي يستدل بها على صحة أو عدم صحة الفرضيات التي سبق للباحث وأن صاغها، كل هذه الإجراءات تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية.

وهذا ما سنحاول مراعاته من خلال الحرص على إتباع خطوات صحيحة ومنظمة، انطلاقاً من الدراسة الاستطلاعية وختاماً بالأساليب الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة .

1- الدراسة الاستطلاعية

في هذه المرحلة قمت بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، من أجل توفير المعلومات والمعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي تكوين أسس وخلفية نظرية لهذا الموضوع ، وقبل تطبيق الاختبارات المتعلقة بالبحث قمت بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية في الإقامة الجامعية محمد بن بولعيد بالمسيلة من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة المشكل المطروح ، والتعرف أكثر على مجتمع الدراسة.

1-1-1 الدراسة الاستطلاعية للمقياس

1-1-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية : إن من أهداف إجراء الدراسة الاستطلاعية هو :

- صدق وثبات وموضوعية الاختبارات .
- مدى استجابة عينة البحث للاختبارات .
- الصعوبات التي قد تعرقل سير الاختبارات.
- التمرن على تطبيق المقياس .

1-1-2 الخصائص السيكومترية للمقياس :**1.1.2.1 ثبات الاختبارات:**

يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف ، ويعد أسلوب إعادة الاختبار من أهم أساليب الثبات ويتلخص هذا الأسلوب في اختبار عينة من مجتمع الأصل ثم إعادة اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه في ظروف مشابهة تماما للظرف التي سبق وتم الاختبار فيها. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152).

وهذا ما قمنا به في بحثنا ، حيث طبقنا الاختبارات على 20 طالبة من الإقامة الجامعية محمد بن بولعيد بالمسيلة اختبروا بصفة عشوائية ثم أعيد عليهم بعد أسبوع نفس الاختبارات وفي نفس الظروف وباستخدام معامل الارتباط البسيط بيرسون على النتائج المتحصل عليها. " ، وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط البسيط عند درجة حرية 9 ودرجة خطورة 0.05 وجد أن القيمة المحسوبة لكل قياس أكبر من القيمة الجدولية مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

1.1.2.2. صدق الاختبارات :

لغرض التأكد من صدق الاختبارات ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبارات ، و عند الكشف عن النتائج، عند درجة الخطورة 0.05 ودرجة حرية 9 ، تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية ، و ذلك يكشف عن صدق الاختبارات .

معامل اختبار بيرسون ج	درجة الخطورة	معامل الصدق للاختبار	معامل الثبات للاختبار	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات / الدراسات
0.6	0.05	0.97	0.96	09	10	السرعة : ركض (30)م من البداية المتحركة (من الطائر)
		0.97	0.96			المرونة : ثني الجذع للأمام من الوقوف
		0.91	0.84			الرشاقة : الجري المتعرج لفليشمان

جدول رقم " 01 " يبين معامل ثبات و صدق الاختبارات البدنية المستهدفة خلال التجربة الاستطلاعية

1-1-3 حدود الدراسة

من البديهي أن تختار الباحثة مكاناً مناسباً لدراستها يكون بمثابة الأرضية التي تطبق فيها أدواتها، بالإضافة إلى مراعاة زمن محدد يكون كافياً لتطبيق تلك الأدوات، وهذا ما دفعنا إلى اختيار حدود مكانية وزمنية نرى أنها مناسبة، والتي يمكن عرضها فيما يلي :

الحدود المكانية : الإقامة الجامعية محمد بن بولعيد بالمسيلة .

الحدود الزمانية : لقد مرت دراستنا بمراحل زمنية شهدت زيارة ميدانية كانت بمثابة دراسة استطلاعية وبعد ذلك تم تحديد أفراد العينة ومن ثم تطبيق اختبارات الصفات البدنية ،ويمكن توضيح ذلك فيما يلي :

استغرقت فترة العمل من 2016/04/11 إلى غاية 2016/04/28 ، بحيث أجريت الاختبارات قبل حدوث الدورة الشهرية بتاريخ 2016/04/13 ودامت مدتها 60 د لكل اختبار، بعدها قمنا بتطبيق الاختبارات أثناء حدوث الدورة الشهرية بتاريخ 2016/04/25 ودامت مدتها 90 د لكل اختبار .

2 - المنهج المتبع في الدراسة

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه وفي بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي. (محمد أزهر السماك وآخرون، 1989، ص42).

خطوات المنهج التجريبي:

التعرف على مشكلة البحث وتحديد معالمها.

صياغة الفروض المتعلقة بمشكلة البحث.

وضع تصميم تجريبي يهدف إلى ضبط متغيرات الموضوع ، وأدوات التجربة كاختيار عينة البحث، تصنيف المبحوثين إلى مجموعة متجانسة، أو مجموعتين متكافئتين. إجراء التجربة.

قياس نتائج التجربة.

الوصول إلى نتائج .

3- مجتمع وعينة الدراسة

اشتملت عينة البحث على (20) طالبة من الاقامة الجامعية محمد بن بولعيد بجامعة المسيلة، وقد تم اختيارهن بطريقة عمدية ومن كانت لديهن دورة شهرية منتظمة وتتراوح أعمارهن بين (19-22) سنة.

الانحراف	المتوسط	المعالم الإحصائية المتغيرات
4.289	155.800	الطول / سم
6.851	53.500	الوزن / كلف
1.581	21.500	العمر / سنة

الجدول رقم (02) يوضح بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات

جل الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية، فمثلا اختبار الجري المتعرج لفليشمان يكون ضمن أهداف المنهج اليومي . بالإضافة إلى عتاد البحث والمتمثل في(أربعة حواجز، ستة كراسي و كرسي بدون ظهر، ديكا متر، ميكاتي ، صافرتان).

1.4. اختبار السرعة (ركض 30م من البداية المتحركة :

- الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية (القصى)

- الادوات: ساعة توقيت الكترونية ، صافرة، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الاول والثاني (10م والثاني والثالث (30) م، حيث يمثل الخط الاول مكان البداية من الوقوف اما الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت اما الخط الثالث فيمثل خط النهاية.

- مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف وعند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول الى اعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني ويستمر في المحافظة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث.

- التسجيل:

يعطى للمختبر محاولة واحدة فقط. ويتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني الى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث).

2.4. اختبار المرونة (اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف) :

أ. الغرض من الاختبار :قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي .

ب . الأدوات : مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم ، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا للحافة السفلى للمقعد، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة .

ج . مواصفات الاختبار : يقف المختبر فوق المقعد والقدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

د . توجيهات : - يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء .

- للمختبر محاولتين تسجل له أفضلهما .

- يجب أن يتم ثني الجذع ببطء .

يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين. (محمد صبحي حسانين، 1996، ص 282).



شكل رقم " 01 " يبين إختبار ثني الجذع من الوقوف الى الامام

3.4. اختبار الرشاقة (الجري المتعرج لفليشمان) :

أ. الغرض من الاختبار :

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم .

ب . الأدوات : ستة كراسي ، ساعة إيقاف .

ج . مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا لخط السير المحدد ، على إن يقوم بدورتين ، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية .

د . توجيهات :

- يجب إتباع خط السير المحدد .
- إذا أخطأ المختبر يوقف و يعيد الاختبار بعد لن يحصل على الراحة الكافية .
- يجب عدم لمس الكراسي أثناء الجري .



شكل رقم "02" يبين اختبار الجري المتعرج لفليشمان

- يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين . (محمد صبحي حسانين، 1996، ص 277).

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

لقد استخدمنا مجموعة من الأساليب في تحليل بيانات الدراسة ، وذلك بغرض معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية قيم المواطنة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وقد تم الاعتماد على برنامج المعالجة الإحصائية المعروف بالحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).
وفي ضوء فرضيات البحث تتم معالجة الدرجات بالاعتماد على الأسلوب الإحصائي التالي :

اختبار(ت) T.Test

- اختبار(ت) T.Test:

لقد توصل عالم الرياضيات William sealy Gossett عام 1908 إلى معادلة مقارنة متوسط عينتين ، وأطلق عليها اسم student والذي يعرف الآن باسم T.test .

6. صعوبات البحث:

- صعوبة في التحصل على العتاد الرياضي .
- نقص المراجع وندرتها في المكتبة الجامعية.
- عدم تناسب استعمال الزمن الخاص بالطالبات واستعمال الزمن الخاص بالطلبة الباحثين.

خلاصة

من خلال كل ما سبق في هذا الفصل يمكن لنا أن نستفيد منه في فهم ، واستيعاب المنهج المستخدم في هذه الدراسة، والأدوات والوسائل العلمية التي تم الاستعانة بها في جمع المعلومات والبيانات، كما تعرفنا على حدود دراستنا المكانية والبشرية كل هذا بما يكفي حتى تتمكن من إجراء الدراسة بصورة مدققة ومفهومة .

1. عرض النتائج تبعا للفرضيات

1.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية".

ولاختبار هذا الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

اختبار "ت" (T.Test) لحساب دلالة الفروق بين أفراد العينة في صفة السرعة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.

اختبار السرعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قبل الدورة الشهرية	20	22.49	09.39	01.57	2.008	19	0.05	غير دالة
أثناء الدورة الشهرية		13.66	03.36					

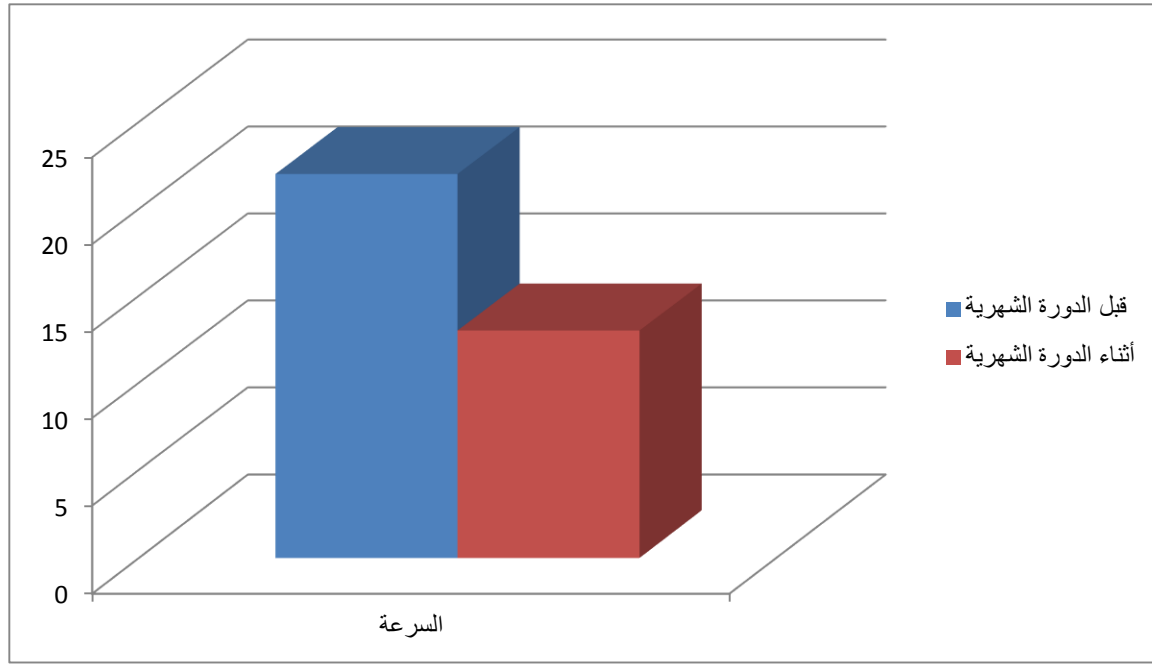
الجدول رقم (03) : جدول يوضح نتائج اختبار (T.Test)

لدلالة الفروق بين أفراد العينة في صفة السرعة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن:

- متوسط صفة السرعة قبل الدورة الشهرية بالبحث هو (22.49) بانحراف معياري مقداره (09.39) وعند درجة حرية (19)، في حين بلغ متوسط صفة السرعة اثناء الدورة الشهرية بالبحث هو (13.66) بانحراف معياري مقداره (03.36) وعند درجة حرية (19)، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام معادلة الاختبار (t-test) لعينة واحدة تبين أن هذا الفرق ذو دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (01.57) وهي أقل من قيمة (ت) الجدولية (2.008).

الاستنتاج: مما يشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.



شكل رقم (03): التمثيل البياني لاختبار السرعة

2.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:

والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة المرونة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية".

ولاختبار هذا الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

اختبار "ت" (T. Test) لحساب دلالة الفروق بين أفراد العينة في صفة المرونة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.

اختبار المرونة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قبل الدورة الشهرية	20	19.23	08.54	05.47	2.008	19	0.05	دالة
أثناء الدورة الشهرية		11.42	04.48					

الجدول رقم (04) : جدول يوضح نتائج اختبار (T. Test)

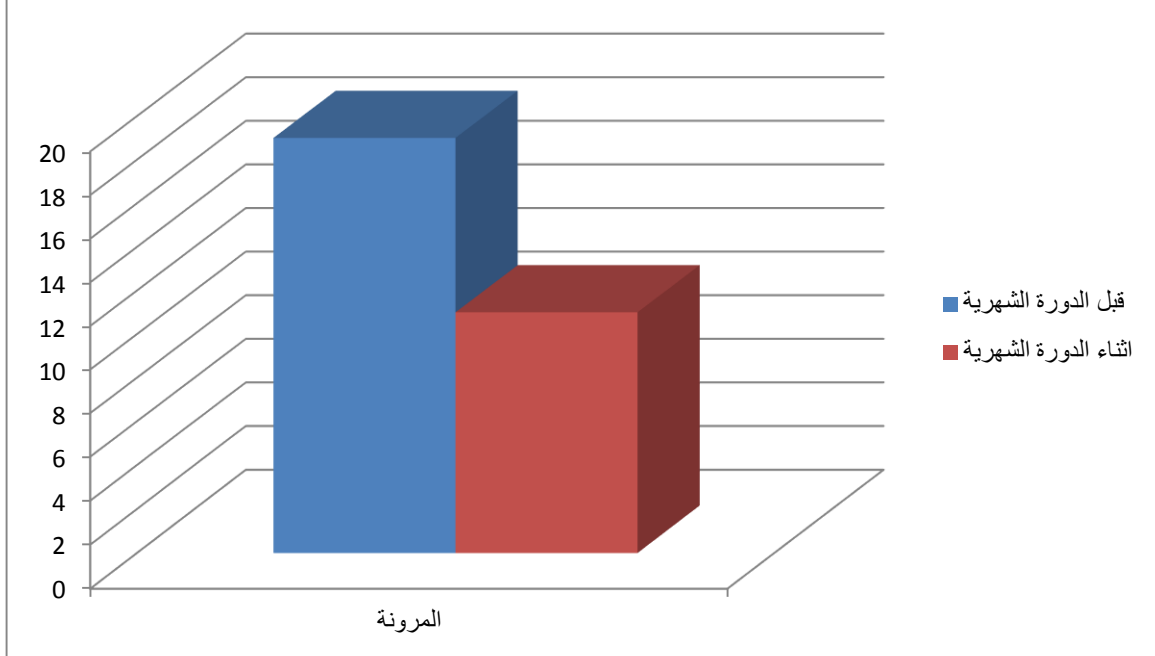
لدلالة الفروق بين أفراد العينة في صفة المرونة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن:

- متوسط صفة المرونة قبل الدورة الشهرية بالبحث هو (19.23) بانحراف معياري مقداره (08.54) وعند درجة حرية (19)، في حين بلغ متوسط صفة المرونة اثناء الدورة الشهرية بالبحث هو (11.42) بانحراف معياري مقداره (04.48) وعند درجة حرية (19)، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام معادلة الاختبار (t-test)

لعينة واحدة تبيّن أنّ هذيدلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (05.47) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008).

الاستنتاج: مما يشير إلى أنّ هذيفروق ذات دلالة احصائية في صفة المرونة بين فترتي قبل واثناء الدورة الشهرية.



شكل رقم (04): التمثيل البياني لاختبار المرونة

3.1. عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة الرشاقة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية".

ولاختبار هذا الفرضية، تم استخدام المعالجة الإحصائية التالية:

اختبار "ت" (T. Test) لحساب دلالة الفروق بين أفراد العينة في صفة الرشاقة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.

اختبار الرشاقة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
قبل الدورة الشهرية	20	20.12	08.76	08.34	2.008	19	0.05	دالة
أثناء الدورة الشهرية		11.42	05.87					

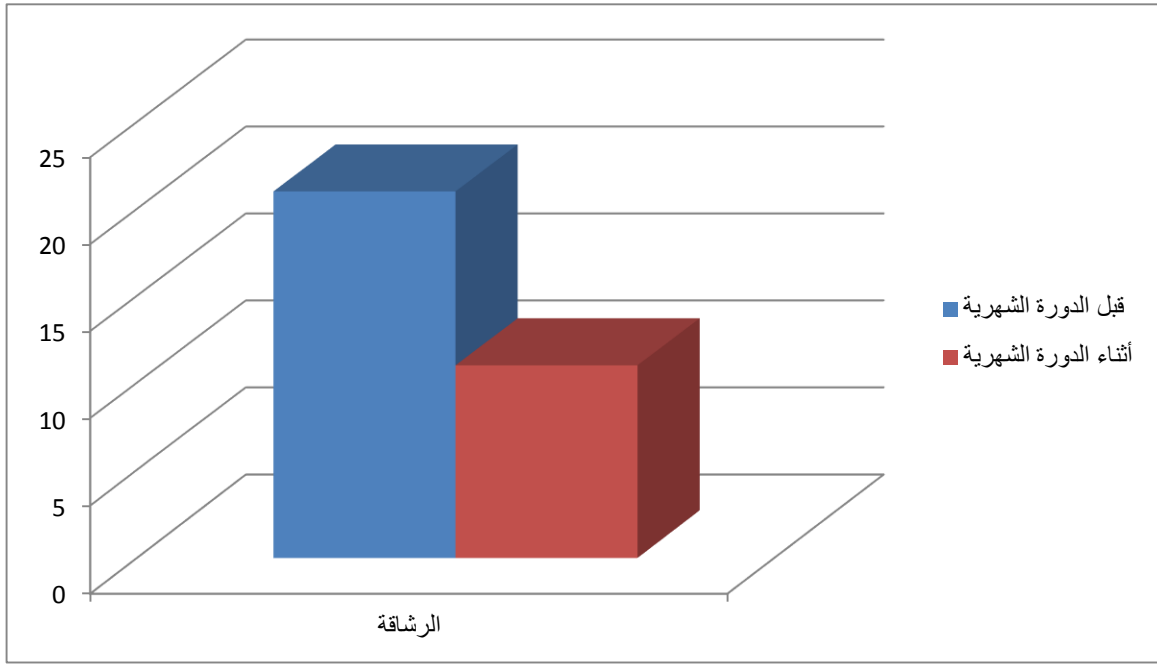
الجدول رقم (05) : جدول يوضح نتائج اختبار (T. Test)

لدلالة الفروق بين أفراد العينة في صفة الرشاقة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن:

- متوسط صفة الرشاقة قبل الدورة الشهرية بالبحث هو (20.12) بانحراف معياري بمقداره (08.76) وعند درجة حرية (19)، في حين بلغ متوسط صفة الرشاقة اثناء الدورة الشهرية بالبحث هو (11.42) بانحراف معياري بمقداره (05.87) وعند درجة حرية (19)، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستخدام معادلة الاختبار (t-test) لعينة واحدة تبين أن هذ دلالة معنوية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (08.34) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية (2.008).

الاستنتاج: مما يشير إلى أن هذ فروق ذات دلالة احصائية في صفة الرشاقة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية.



شكل رقم (05): التمثيل البياني لاختبار الرشاقة

2. تفسير النتائج

في ضوء الدراسة ومن خلال الأساليب الإحصائية المعتمدة للتحقق من هذه الفروض ، وبعد استعراض نتائج الدراسة تحاول الباحثة مناقشتها وتفسيرها في ضوء التراث النظري والدراسات السابقة كما يلي: لقد بينت المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها على أثر الدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية (السرعة، المرونة، رشاقة) لدطالبا تالاقامة الجامعية محمد بن بولعيد بالمسيلة، والتي شملت ما يلي :

الفرضية الأولى :

لم تتحقق الفرضية الأولى والتي نصت على أنه :

- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في صفة السرعة بين فترتي تقبل واثناء الدورة الشهرية".

ويتفق هذا مع ما ذكره Geroge and christine من أن ليس هناك إي أساس للاعتقاد بالسائدة أو الشائعة من أن النشاط الرياضي يحدث اضطرابات في الدورة الشهرية ويتفق أيضا مع ما ذكره الحجار وآخرون نقلا عن (Christine) إذ توصل إلى أن (89%) من النساء والمشاركات من (10) أقطار في الدورة الاولمبية في طوكيو كانت فترة الجريان لديهن من (3 - 6) أيام وتتفق أيضا مع ما نقله عن (Foreman) إذ توصل إلى إن هناك عدد قليل من اللواتي يمارسن رياضة الجري على مستوى الإقامة ممن يعانون من دورات شهرية غير طبيعية فضلا عن اتفاق نتائج هذا البحث مع ما نقله أيضا من (Zahaarieva) من أن العادة الشهرية لا تؤثر على صفة السرعة لدى النساء اثناء حدوثها . (الحجار وآخرون ، 2000 ، ص 52).

ويشير (الجاف ومحمد علي) إلى أن معظم الدراسات والأبحاث تؤكد مشاركة المرأة الرياضية في المسابقات الاولمبية من خلال الدورة الشهرية حيث يشير (Rox et al ., 1983) إلى أن نسبة الرياضيات اللواتي شاركن في دورة طوكيو الاولمبية خلال الدورة الشهرية وصلت بحدود 69% ويضيف (Wendy - 1995) إن اغلب النساء اللواتي أحرزنا الميداليات الذهبية في بعض الألعاب الرياضية المختلفة في مشاركتهن في سباقات السرعة في الألعاب الاولمبية قد حطمن أرقاما قياسية خلال الدورة الشهرية .

الفرضية الثانية :

تحققت الفرضية الثانية والتي نصت على أنه :

- "توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة المرونة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية".

وتتفق هذه مع دراسة صفاء ذنون نشوان ابراهيم 2002، عنوان " اثر الدورة الشهرية على بعض أوجه الصفات البدنية"، وأظهرت النتائج أن هناك انخفاض في مطاولة القوة العضلية المحركة لعضلات. الرجلين في اليوم السابع من بدء الدورة طور الحويصلة.

وتعزو الباحثة معنوية صفة المرونة أثناء حدوث الدورة الشهرية الى الانخفاض في مطاولة القوة العضلية لعضلات الرجلين في مرحلة الجريان مما أدى الى حدوث انخفاض في مرونة العضلات بصفة عامة (عضلات البطن والرجلين والذراعين) وتعزو الباحثة هذا الانخفاض إلى زيادة تركيز حمض اللبن في الدم بعد أداء الاختبارات وان ما يؤكد ما ذهبت إليه الباحثة من تفسير ما توصلت إليه (Jurkowski et al) و (Gamberale et al) من أن تركيز حامض اللبنيك كان أعلى من طور الحويصلة (Allicular) بعد التمرين المجهد وربما تعود هذه الزيادة إلى هبوط في تركيز البيكاربونات (HCO_3) في البلازما حيث يؤكد (Allsen) إلى أن الزيادة في تركيز حامض اللبنيك كانت مصاحبة للهبوط الكبير في البيكاربونات في البلازما أو ربما إلى زيادة إفراز هرمونات لب أو نخاع الغدة الكظرية وبشكل خاص هرمون الاينيفرين الذي يزداد أثناء التمرين الأمر الذي من المحتمل أن يؤدي إلى زيادة التحلل الكلاييكولي الهوائي الذي ينتج عنه زيادة في تركيز حامض اللبنيك والذي يؤثر على مرونة العضلة كما ذكر سابقا حيث يؤكد (Sutton et al) ان هرمون الاينيفرين يزداد إلى مدى كبير خلال التمرين ونتيجة لذلك فان من المحتمل زيادة معدلات التحلل الكلاييكولي - (Jurkowski et al, 1981,1499 - (127-120Gamberaleetal, 1493).

الفرضية الثالثة:

تحققت الفرضية الثالثة والتي نصت على أنه :

- "توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة الرشاقة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية".

وتتفق مع دراسة Christopher W. Nicolay et al (2006)، بعنوان قوة قبضة اليد والتحمل طوال الدورة الشهرية لدى النساء معتدليا لإحاضة النساء اللواتي يستخدمن وسائل منع الحمل عن طريق الفم، هدفت هذه الدراسة فحص إن كانت قوة قبضة اليد والتحمل تبدأ بزيادة أثناء فترة الدورة الشهرية، وتوصلت إلى أن قوة قبضة اليد والتحمل تنخفض خلال فترة الدورة الشهرية لدى النساء ذوات الإحاضة الطبيعية والغير الطبيعية.

كذلك وتُعزى الباحثة هذا إلى التكوين الفسيولوجي للجسم فلكل لاعبة خصائصها وقدراتها الفسيولوجية ولها مستوى رشاقة معين هذا ما ذهب إليه كل من محمد حسن علاوي وأبو العلا عبد الفتاح (علاوي وعبد الفتاح، 2000 ، 27 - 31) بأن هناك دائما توجد فروق فردية بين الأفراد في مستوى رشافتهم لأداء حمل التدريب ويكون حمل التدريب ملائما لأحدى النساء بينما يؤدي نفس هذا الحمل إلى تأثيرات سلبية لدى امرأة أخرى ولذلك فإن تشكيل حمل التدريب يجب أن يتم في ضوء هذه الفروق وبناءا على هذه العوامل الكثيرة المرتبطة بها مثل العمر الزمني ، العمر التدريبي ، الحالة الصحية (العادة الشهرية كمثال للنساء) ، الحالة التدريبية .

1. استنتاجات عامة :

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية :

- استقرار وثبات في مستوى الصفات البدنية المستهدفة في بحثنا لدى أفراد العينة أثناء الاختبارات ولم تحقق تحسن خلال هذه الفترة.
 - تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى أفراد العينة في الاختبارات قبل واثناء بالنسبة للاختبارات .
 - لم تظهر نتائج البحث أي تغير في مراحل الدورة الشهرية الأول على السرعة (ركض 30 م) السرعة الانتقالية .
 - أظهرت نتائج البحث تغير المرحلة الثالثة للدورة الشهرية على صفة المرونة .
 - أظهرت نتائج البحث تغير المرحلة الثالثة للدورة الشهرية على صفة الرشاقة .
 - إن هناك تأثير لمراحل الدورة الشهرية المختلفة على بعض المتغيرات الفسيولوجية.
 - إن درجة حرارة الجسم ونبض الراحة يشهدا أعلى قياس في مرحله الإباضة.
 - إن التمثيل الغذائي وقت الراحة أعلى قياس له كان في مرحله الطمث.
 - إن كلا من القدرة اللاكسجينيه وقوه القبضة تشهد أعلى قياس في مرحله الجرابية.
- يصاحب مرحله الطمث الشعور بالغضب, أما مرحله الإباضة يرتفع بها الشعور بالاكنتاب والإرباك والتوتر.
- وتتنفق نتائج هذا البحث – بشكل عام – مع نتائج عدد من الدراسات العربية و الأجنبية ومنها دراسات كل من دراسة فالنتينا وآخرون (Valentina, et al,2007) ، دراسة اكسان (Xanne ,2003) ، دراسة صفاء ذنوننشوانا براهيم (2002) ، دراسة ماري تايواخرون (Mary M. Tai,2007) ، دراسة (Christopher W. Nicolay et al ,2006)

2. توصيات الدراسة:

- ضرورة إجراء دراسة حول تأثير مراحل الدورة الشهرية على عناصر اللياقة البدنية الأخرى.
- ضرورة اطلاع المدرسين والمدربين على نتائج البحوث المتعلقة بهذا الموضوع للاستفادة منها .
- ضرورة زيادة وعي المرأة لممارسة النشاط الرياضي من خلال إمدادها بالمعلومات الخاصة بالتأثيرات الايجابية لممارسة النشاط الرياضي على مراحل الدورة الشهرية .
- خضوع جميع اللاعبات إلى فحوص طبية نسائية قبل ممارسة التدريب الرياضي .
- ضرورة مراعاة المدرسين والمدربين للمراحل المختلفة للدورة الشهرية أثناء التدريس للمسابقات العملية والتدريب والمنافسات.
- ضرورة مراعاة ارتفاع نبض الراحة في مرحله الإباضة في تحديد مكونات التدريب الرياضي، كذلك الحرص على ارتداء ملابس رياضية خفيفة وقطنية أثناء التدريب في هذه المرحلة نظرا لارتفاع درجة حرارة الجسم، او التدريب داخل الصالات الرياضية المغلقة.
- ضرورة الاهتمام بتغذية الفتيات وبخاصة الرياضيات بمرحلة الطمث.
- يفضل الاشتراك بالمنافسات الرياضية التي تعتمد على القدرة اللاكسجينية وتتطلب قوه القبضة في المرحلة الجرابية.
- ضرورة مراعاة النواحي النفسية والمزاجية للفتيات في مراحل الدورة الشهرية.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة :

- إعداد برامج تدريبية رياضية وثقافية علماً بشرطة الفيديو واستعمالها بطريقة الإرشاد الذاتي لترشيد اثر الدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية .
- دراسة عنفاً على برنامج تربيوي رياضي مقترح لتأثير اطوار الدورة الشهرية على القوى العضلية.
- دراسات مقارنة بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية أثناء الدورة الشهرية .
- دراسات مقارنة لتأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية.
- دراسة المشكلات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية خلال ممارسة التربية البدنية وعلاقتها بالدورة الشهرية

خاتمة :

وبعد كل ما ذكر نستنتج أن مستوى تأثير الدورة الشهرية التي تمر بها المرأة الرياضية يظهر في إنجاز بعض الفعاليات الرياضية التي يستمر إنجازها لفترة طويلة مثل مسابقات المسافات الطويلة والماراتون والتنس وكرة القدم أما الفعاليات التي يستمر إنجازها لفترة زمنية قصيرة مثل السباحة وفعاليات الجمباز المختلفة ومسابقات المسافات القصيرة وكرة الطائرة لم يظهر على مستوى إنجازها أي تأثيرات سلبية تذكر إلا أن بشكل عام إن ممارسة المرأة الرياضية للأنشطة الرياضية والبدنية خلال الدورة الشهرية التي تمر بها ليس له تأثير سلبي على مستوى إنجازها البدني وكذلك الصحي وعلى العكس فان ممارسة المرأة الرياضية للأنشطة البدنية يساعدها في إزالة الآلام المصاحبة لفترة الدورة الشهرية التي تمر بها وان الفتيات من غير الرياضيات تظهر لديهن حالات عسر في الدورة الشهرية إلى جانب الآلام الشديدة مقارنة بغيرهن من الرياضيات والتي لم تظهر لديهن مثل هذه الآلام (الجاف ومحمد علي، 2002، 210).

4. قائمة المراجع:

1.4. قائمة الكتب بالعربية :

1. أبو العلا عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
2. أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب و الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 .
3. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد نصر الدين: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1993 .
4. أحمد سعد جلال: الاختبارات و المقاييس النفسية، الدار الدولية للإستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، 2008.
5. أسامة رياض: الطب الرياضي في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999
6. أمر الله أحمد البساطي: قواعد و أسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998.
7. بسطويسى أحمد: عباس أحمد صالح ، طرق التدريب في مجال التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1984.
8. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1985 .
9. شاکر فرهود الدرعة: علم التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى ، منشورات ذات السلاسل ، 1998 .
10. صباح رضا جابر: تدريب لاعب كرة القدم ، مطبعة دار السلام ، بغداد ، 1990 .
11. عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري (أسسه و تطبيقاته) ، المكتبة المصرية للطباعة و النشر و التوزيع ، الإسكندرية .
12. عادل عبد البصير علي: التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق ، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999 .
13. عبد الله حسن اللامي: الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، مركز الطيف للطباعة ، العراق ، 2004 .
14. فاطمة عبد مالخ: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كليات التربية الرياضية، الطبعة الأولى، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، عمان، 2011 .
15. كمال درويش : محمد صبحي حسنين، التدريب الدائري ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1984 .

16. كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين: اللياقة البدنية و مكوناتها، الطبعة الثالثة 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997 .
17. ليلى السيد فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
18. محمد محمود الحيلة :طرائق التدريس و إستراتيجياته، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الجامعي ، الإمارات ، 2003.
19. مصطفى السايح محمد ، صلاح أنس محمد: الإختبار الأوروبي للياقة البدنية ،الطبعة الأولى ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ،الإسكندرية ، 2009 .
20. المنجد، دار المشرق ، ش ، م،م، الأشرقية، ط 3 ،بيروت 2150 . لبنان 1100 2008 .
21. مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى ، دار وائل للطباعة و النشر، عمان ، 2005 .
22. وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي (للاعب و المدرب)، دار الهدى للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2002 .

2.4. قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

1. "Breastfeeding: Does It Really Space Babies?". The Couple to Couple League International. Internet Archive. 17 January 2008.
2. Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, Manuel pratique de l' entraînement, édition Amphore, janvier 2007.
3. Sheila Kippley (November–December 1986). "Breastfeeding survey results similar to 1971 study". The CCL News 13 (3): 10. and (January–February 1987).
4. Adams ,Cecil (20 December 2002). "Does menstrual synchrony really exist?". The Straight Dope. The Chicago Reader. 10 اطلع عليه بتاريخ January 2007.
5. Krejza J, Nowacka A, Szylak A, Bilello M, Melhem LY (July 2004). "Variability of thyroid blood flow Doppler parameters in healthy women". Ultrasound Med Biol 30 .
6. Herzog AG (March 2008). "Catamenial epilepsy: definition, prevalence pathophysiology and treatment". Seizure 17 .

5. قائمة الملاحق :

1.5. ملحق اختبار السرعة

اختبار السرعة		
الرقم	بعد (السنتمتر)	قبل (السنتمتر)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

2.5. ملحق اختبار المرونة

اختبار المرونة		
الرقم	بعد (السنتمتر)	قبل (السنتمتر)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

3.5. ملحق اختبار الرشاقة

اختبار الرشاقة		
قبل (السنتمتر)	بعد (السنتمتر)	الرقم
		1
		2
		3
		4
		5
		6
		7
		8
		9
		10
		11
		12
		13
		14
		15
		16
		17
		18
		19
		20

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : أثرالدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية (السرعة،المرونة، الرشاقة).

هدف الدراسة : معرفة أثرالدورة الشهرية على بعض الصفات البدنية (السرعة،المرونة، الرشاقة).

إشكالية الدراسة :

- للدورة الشهرية أثرعلى بعض الصفات البدنية (السرعة،المرونة، الرشاقة) لدى طالبات الإقامة الجامعية محمد بن بولعيد بجامعة بالمسيلة؟

فرضيات الدراسة :

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة السرعة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية .
 2. توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة المرونة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية .
 3. توجد فروق ذات دلالة احصائية في صفة الرشاقة بين فترات قبل واثناء الدورة الشهرية .
- عينة الدراسة : عشرون (20) طالبة من الإقامة الجامعية محمد بن بولعيد بجامعة بالمسيلة.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج التجريبي .

الأدوات المستخدمة في الدراسة : اختبار السرعة، اختبار المرونة، اختبار الرشاقة.

الأساليب الإحصائية :

*اختبار (ت) T.Test

النتائج المتوصل إليها : تحققت جميع الفرضيات ماعدا الفرضية الأولى.

الاستنتاجات والاقتراحات : من خلال نتائج الدراسة توصلت الباحثة إلى :

- لم تظهر نتائج البحث أي تغير في مراحل الدورة الشهرية الأول على السرعة (ركض 30 م) السرعة الانتقالية .
 - أظهرت نتائج البحث تغير المرحلة الثالثة للدورة الشهرية على صفة المرونة .
 - أظهرت نتائج البحث تغير المرحلة الثالثة للدورة الشهرية على صفة الرشاقة .
- كما اقترحت الباحثة إجراء بعض الدراسات المستقبلية منها :
- دراسة عن فاعلية برنامج تربوي رياضي مقترح لتأثير اطوار الدورة الشهرية على القوى العضلية.
 - دراسات مقارنة بين الطالبات الممارسين وغيرالممارسين للتربية البدنية والرياضية أثناء الدورة الشهرية.

ملخص الدراسة

- دراسات مقارنة لتأثير مراحل الدورة الشهرية على بعض المتغيرات الفسيولوجية والحالة المزاجية.
- دراسة المشكلات النفسية لطالبات المرحلة الجامعية خلال ممارسة التربية البدنية وعلاقتها بالدورة الشهرية.

Résumé de l'étude:

Titre de l'étude: L'impact du cycle menstruel sur certains attributs physiques (vitesse, flexibilité).

Le but de l'étude: connaître l'impact du cycle menstruel sur certains attributs physiques (vitesse, flexibilité).

Le problème de l'étude: - l'impact du cycle menstruel sur certains des attributs physiques (vitesse, flexibilité, agilité) avec la résidence des étudiants de l'université Balmcilh?

hypothèses:

1. Il existe des différences significatives dans le caractère de vitesse entre les périodes avant et pendant le cycle menstruel.
2. Il existe des différences significatives dans le caractère de flexibilité entre les périodes avant et pendant le cycle menstruel.
3. Il existe des différences significatives dans le caractère de l'agilité entre les périodes avant et pendant le cycle menstruel.

L'échantillon de l'étude: Quarante (40) résidence universitaire Calpe à l'Université de Mohamed Boudiaf Balmcilh.

L'approche adoptée dans l'étude: la méthode expérimentale.

Les instruments utilisés dans l'étude: test de vitesse, test de flexibilité, test d'agilité.

Méthodes statistiques:

* (T-test) t.test

Leurs résultats : Toutes les hypothèses sont vraies, sauf pour la première hypothèse.

Conclusions et suggestions: par les résultats de l'étude, le chercheur a suggéré

- Résultats de la recherche n'a pas montré de changement dans les premières étapes du cycle menstruel de la vitesse (il a couru 30 mètres) la vitesse de transition.

- Recherche a montré la troisième phase du cycle menstruel a changé les résultats de flexibilité de la recette.

- Recherche a montré la troisième phase du cycle menstruel a changé les résultats recette d'agilité.

Le chercheur suggère certaines études futures, y compris:

- Une étude sur l'efficacité du programme éducatif dans la proposition de l'athlète à l'effet des phases du cycle menstruel sur la puissance musculaire.

- Des études comparatives entre les élèves et les praticiens non-praticiens de

l'éducation physique et le sport au cours du cycle menstruel.

Par rapport à l'impact des étapes du cycle menstruel sur certaines variables physiologiques et les études de l'humeur.

- Une étude des problèmes psychologiques pour les élèves du secondaire à travers la pratique de l'éducation physique et sa relation avec le cycle menstruel.