

# تأثير استخدام بعض الأعشاب المهدئة في تطوير مستوى الانجاز بالمسدس الهوائي

بحث تجريبي

على عينة من لاعبات كلية التربية الرياضية للبنات

م.د. أسماء حميد كمش

أ.م.د. فاطمة عبد مالح المالكي

م.م. صفاء وحيد محمد علي

## ١ - التعريف بالبحث

### ١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد الرماية واحدة من الألعاب التي يقاس مستوى الانجاز فيها بالأرقام إذ ارتفعت الأرقام المسجلة بالنسبة لسلاح المسدس الهوائي حتى وصلت عند بعض الأبطال العالميين إلى الانجاز النهائي ، وقد لجأ المدربون إلى مختلف الطرق التدريبية، وان ضعف الثبات والتركيز هما اللذان يقودان إلى هبوط مستوى الانجاز في الرماية ، ولتحقيق التركيز والثبات المطلوبين أثناء الرمي يجب التدريب على مطاولة حمل السلاح التي تعد من أصعب تدريبات الرماية لما تحتاجه من صبر وقوة تحمل لفترة طويلة نسبياً ، والثبات ممكن أن يزول بوجود مؤثر خارجي أو داخلي قد يتعرض له الرامي كالأحوال الجوية المفاجئة إذا كان ميدان الرمي مفتوحاً أو تعرض الرامي إلى أ ضغوط نفسي أو شد عضلي نتيجة التوتر والضغط ، ولمعالجة هذه الظروف لدى اللاعب اتجه المدربون إلى العمل على تهدئة اللاعبين قبل البدء بالسباق أو التدريب على الرمي وذلك باستعمال وسائل متعددة ومنها بعض الأدوية المهدئة وقسم منها يدخل ضمن قائمة (المنشطات المحظورة) ويطلق عليها (المهدئات) إذ تعمل المهدئات على منع توتر اللاعب والتخفيف من الضغط النفسي والعصبي الذي يتعرض له نتيجة جو السباق أو ما يسمى حمى البداية التي قد تصيب بعض اللاعبين أو اغلبهم لعدم خوضهم عدد كافٍ من السباقات أو قلة الخبرة وبالتالي يفقد التركيز والثبات اللذين هما الركيزتان الأساسيتان للرمي أثناء السباق ، وتعمل المهدئات في هذه الحالة على تخفيف توتر اللاعب وبالتالي الرمي بثبات وهدوء وتحقيق الانجاز الأفضل، ولكن تبقى هذه الطرق غير قانونية ومحاطة بالمخاطر ، كما استعمل بعض المدربون مركبات أخرى للوصول إلى حالة الثبات غير المهدئات وهي الأدوية والمركبات التي تعمل على خفض نشاط القلب والدورة الدموية وتخفيف الضغط الدموي وتخفيف سرعة نبض القلب مما يساعد على التهدئة والثبات ، ولكن هذه الأدوية (كدواء الاتينولول) <sup>(١)</sup> يستخدم في علاج الضغط الدموي المرتفع وهو من الأدوية المحظورة التي تستخدم تحت ضوابط معينة .

ونظراً لأن المهدئات والمركبات الأخرى تدخل من ضمن قائمة المنشطات الممنوعة لذا اتجهت الأنظار إلى مواد بديلة تعطي التأثير نفسه في رفع مستوى الانجاز ولا تدخل ضمن الممنوعات وهي المواد العشبية الطبيعية المهدئة ، وهذا ما نسعى إلى أثباته في

(١) Regulations Doping Control , Fifa for the good of the game, Pg.21

هذه الدراسة إذا تكمن أهمية البحث في استعمال بعض أنواع الأعشاب الطبية كمهدئات غير محظورة لتطوير مستوى الانجاز لراميات المسدس الهوائي .

#### ١ - ٢ مشكلة البحث :-

لقد لوحظ ومن خلال المسابقات في السنين الأخيرة بأن مستوى الانجاز لدى لاعبات الرماية في العراق منخفض بشكل عام قياساً بالانجازات والأرقام العربية والعالمية ولا تتناسب مع التقدم السريع في الانجاز في الدول الأخرى ، ومن الأسباب المؤثرة على تطور مستوى الانجاز قلة الهدوء والثبات والتركيز والمظاهر النفسية التي تظهر على اللاعبات خلال المسابقات مما يستوجب استعمال بعض الوسائل للوصول إلى التهدئة والثبات وبالتالي الحصول على أفضل انجاز ، ومن هذه الوسائل هي الأعشاب الطبية من غير العقاقير وذلك لخلوها من الأضرار الجانبية ، والتي تعمل على تطوير مستوى الانجاز . لذا ارتأت الباحثة وضع منهاج تدريبي يحو بعض المهدئات العشبية غير المحظورة لمعالجة هذه المشكلة .

#### ١ - ٣ أهداف البحث :-

- التعرف على تأثير استخدام بعض الأعشاب المهدئة الطبية في تطوير مستوى الانجاز بالمسدس الهوائي.
- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى مجموعتي عينة البحث .

#### ١ - ٤ فروض البحث :-

- لبعض الأعشاب المهدئة تأثير ايجابي في تطوير مستوى الانجاز بالمسدس الهوائي .
- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى مجموعتي عينة البحث ولصالح الاختبارات البعديّة .

#### ١ - ٥ مجالات البحث :-

- ١ - ٥ - المجال البشرى : لاعبات منتخب كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد بالرماية والبالغ عددهم (٢٠) لاعبة.
- ١ - ٥ - ٢ المجال الزماني : من ١٥ - ٢ - ٢٠٠٧ ولغاية ٣ - ٥ - ٢٠٠٧ .
- ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : قاعة الرماية في كلية التربية الرياضية للبنات .

#### ٢ - الدراسات النظرية

##### ١-٢ الأعشاب الطبية<sup>(١)</sup> :-

وهي مواد طبيعية ممكن تناولها في أ وقت وبكل سهولة وهي في متناول يد الإنسان ضمن البيئة التي يعيش فيها والأعشاب الطبية لها تأثيرات مختلفة وحسب نوع المرض أو العارض الذي يشكو منه الفرد وهي مصنفة ضمن تصنيف معين منشور مع العشبة وصار من صيدليات اختصت بهذا النوع من العلاجات العشبية بحيث يسهل على الباحث أو أ فرد

<sup>١</sup> (يدنس لامبولاً ، ألف باء الأعشاب الطبية والزيت العطرية ، ترجمة : محمد حسين شمس الدين ، (بيروت ، لبنان ، شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ ) ، ص ٨ .

يرغب باستخدام الأعشاب التي تناسب ما يشكو منه ، فقد ظهرت الأعشاب التي تعالج كل داء أو مرض مع الوصفات التي صنعت منها وخلطاتها ، فهناك الأعشاب التي تعالج ضغط الدم المرتفع والمنخفض والأعشاب التي تعالج عدم انتظام ضربات القلب والأمراض المزمنة وغيرها من الأمراض الأخرى<sup>(١)</sup> .

## ٢-٢ الأعشاب الطبية وعلاقتها بالرماية : -

بالنسبة الى الرماية يستخدم الرامي دائماً الأدوية والعقاقير المهدئة لكي يتغلب على ضربات قلبه العالية والتي ترفع من ضغط الدم لدى الرامي وبالتالي يزيد من معدل التنفس لديه مما يفقده اتزانه وتركيزه وبالتالي يفقد الثبات الذ من المفروض ان يتمتع به خلال السباق ، لذا من خلال بحثنا عن الوسائل البديلة للمهدئات التي تقع ضمن قائمة المنشطات وجدنا ان الأعشاب المهدئة لها نفس التأثير على الجهاز العصبي في التهدئة وإعادة الاتزان للرامي مع عدم دخولها ضمن قائمة المنشطات التي يحرم استخدامها القانون الاولمبي . ومن هذه الأعشاب التي وجدناها في متناول يد الرامي ومتوفرة بالصيدليات ولدى العشابين بكثرة ولها تأثير على الرامي من الجوانب التي سبق وان ذكرناها هي : -

### ١ - البابونج Chamomile<sup>(٢)</sup> الاسم الإحيائي Anthemis Nobilis

- التأثيرات المعروفة : يخفف من تشنج العضلات وتشنجات الدورة الشهرية ومقاوم للالتهاب ومسكن خفيف، مطهر مهدئ ومنشط ، وهو أيضا نافع للزكام وضربة الشمس، هذا كاستعمال داخلي

إما استعماله الخارجي فيكون للتعقيم والجروح وتطهير الفم والعناية بالجلد والشعر .

- التأثيرات الإضافية المحتملة : يعالج الأرق - يعالج الإسهال - يعالج التهاب القصبات الهوائية ، يستخدم كغرفة لمعالجة تقرح الحنجرة والتهاب اللثة، يلطف حرقة الشمس والخدوش والعيون المتقرحة .

- التأثيرات الجانبية : قد يسبب الحساسية وانخفاضاً بالضغط وفقداناً للوعي إذا اخذ كحقنة بالعضلة، اهتياج، تقيؤ وتحدث هذه التأثيرات اذا تناول العشبة بكميات كبيرة وعند حدوث هذه التأثيرات يجب التوقف مباشرة عن تناولها .

### ٢ - الورد Rose<sup>(٣)</sup> الاسم الإحيائي Rose

- التأثيرات المعروفة: يقاوم الالتهاب ، يهدئ الأعصاب ومضاد للانهيار العصبي ، مُهضّم ، مفرغ للصفراء، مسكن للألم، مضاد للفطريات، يعالج القلق، يعالج اضطرابات الكبد والمرارة ، وإعراض ما قبل الحيض، الشقيقة، ويمكن استعماله للعناية بالبشرة وتدليك الوجه بالزيت العطري للورد يساعد على الاسترخاء .

- التأثيرات الإضافية المحتملة: قد يلطف الجلد ويقبض الأنسجة ويسكن الألم ويساعد على النوم تستخدم ثمار الورد البر في مكملات فيتامين C .

- التأثيرات الجانبية : ليس هناك تأثير متوقع .

(١) مظفر عبد الله شفيق و فالح فرنسيس ، المنشطات والرياضة ، ( بغداد ، شركة دار الرافين للطباعة والنشر ، دار الكتب والوثائق ، ١٩٩٣ ) ، ص ١٢ .

(٢) محسن عقيل ، معجم الأعشاب المصور ، ط ١ ( بيروت ، لبنان ، مؤسسة الاعلمي للمطبوعات ، ٢٠٠٣ ) ، ص ٤٥ .

(٣) وينتر غريفت ، الفيتامينات و الأعشاب و المعادن و المكملات الدليل الكامل ، ترجمة ، مركز التعريب والبرمجة ، ط ١ ( بيروت ، لبنان ، دار العربية للعلوم ، ٢٠٠٠ ) ، ص ٤١٨ .

٣- الزعرور البر Hawthorn<sup>(١)</sup> الاسم الإحيائي Cratagus oxyacantha  
- التأثيرات المعروفة: يخفض التنفس، يزيد من تدفق دم القلب، يخفض سرعة خفقان القلب وينظم ضربات القلب ، يوسع الأوعية الدموية التاجية، خافض للضغط، مقوم للحمي، مسكن للألم، يخفف من النزلة الصدرية، يعالج طنين الأذن، له تأثير على خفض نسبة العصبية، يقوم الأرق والتشنج .

- التأثيرات الإضافية المحتملة : يستعمل كغرغرة لمعالجة الام الحنجرة والتهاب البلعوم .  
- التأثيرات الجانبية : صعوبات بالتنفس، وعدم انتظام في خفقان القلب تحدث هذه التأثيرات عند تناول العشبة بطريقة خطأ وبكثرة عند حدوث تأثير يجب التوقف عن تناولها .

٤- لسان الثور أو الورد الماو Barrago<sup>(٢)</sup> الاسم الإحيائي , Barrago officinalis Bourrache

- التأثيرات المعروفة : مهدئ للأعصاب ، خافض للحرارة ، يستعمل لحالات البرد والزكام والأنفلونزا، مهدئ للانفعالات العصبية، منق للدم، مدرر للبول، مُعرق، ملطف، مُلين للمعدة يستعمل في حالات الام الكلية والحصبة والتهاب المجار التنفسية .  
- التأثيرات الجانبية : ليس هناك تأثيرات جانبية تذكر اذا استعملت النبتة تحت الضوابط المرفقة مع العشبة .

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣ - ١ منهج البحث :-

وجدت الباحثات أن انسب منهج يمكن استخدامه لحل مشكلة البحث الحالي والوصول إلى تحقيق أهدافه والحصول على نتائج علمية هو التصميم التجريبي ذو الضبط المحكم (المجموعات المتكافئة)

### ٣ - ٢ عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية والمتمثلة بلاعبات منتخب كلية التربية الرياضية للبنات للعام الدراسي ٢٠٠٦-٢٠٠٧م والبالغ عددهن (٢٠) لاعبة، وقد بلغ متوسط أطوالهن (١٦٧.٣سم) ومتوسط أعمارهن (٢٢,٨) سنة، ومتوسط أوزانهن بلغ (٦٤.٥) والجدول (١) يوضح التجانس بين افراد عينة البحث.

وتم تقسيم العينة بشكل عشوائي وبالقرعة إلى مجموعتين:

المجموعة الضابطة التي تستمر بتدريبها البدني والمهار بدون تدخل أ عامل وعددها (١٠) لاعبات

٢- المجموعة التجريبية التي سيتم إدخال المتغير عليها وهو إعطاؤها جرعات من الأعشاب الطبية غير المحظورة إضافة إلى التدريب البدني والمهار وعددها (١٠) لاعبات .

وقد أجرت الباحثات التكافؤ لمجموعتي البحث في الاختبارات القبليتين فتم عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث. كما هو مبين في الجدول (٢)

(١) المصدر السابق، ص ٢١٥ .

(٢) محسن عقيل ، معجم الأعشاب المصور ، ط ١ (بيروت ، لبنان ، مؤسسة الاعلمي للمطبوعات ، ٢٠٠٣) ، ص



أجرت الباحثات التجربة الاستطلاعية بتاريخ ( ٢٠٠٧-٢-١٥ ) يوم الخميس على عينة من خارج عينة البحث بلغ عددها ( ٦ ) طالبات من المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية للبنات ، والهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو لمعرفة مدى صلاحية الاختبارات الأدوات المستعملة في التجربة ودقة أدائها وكذلك لمعرفة مدى قابلية فريق العمل المساعد على فهم الاختبارات وتطبيقها على العينة بشكل صحيح .

٣ - ٦ إجراءات التجربة الميدانية : -

تضمنت إجراءات التجربة الميدانية ما يأتي : -

٣ - ٦ - ١ الاختبارات القبلية لعينة البحث : -

أجرت الباحثات الاختبارات القبلية في يوم الاثنين المصادف ( ٢٠٠٧-٣-٥ ) الساعة التاسعة صباحاً في قاعة الرماية في كلية التربية الرياضية للبنات وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية وطريقة أداء الاختبارات وخلق الظروف المشابهة عند أداء الاختبارات البعيدة

٣ - ٦ - ٢ المتغير المستقل ( الإغشاب الطبية ) : -

بعد دراسة مجموعة الإغشاب الطبية المهدئة والتعرف على تأثيراتها الفسيولوجية تم اختيار مجموعة من الإغشاب قيد الدراسة وهي (البابونج ، الورد ، الزعرور البر ، لسان الثور أو الوردالماو ) وتم خلطها بنسب معينة من قبل خبيرة الإغشاب(إنعام عبد الغفور عبد الرزاق)(\*) مع مواد حافظة وتم تحديد الجرعات التي تعطى للاعبات والوقت المناسب ( قدح واحد) قبل التمرين بـ (٣٠) دقيقة بعد أن عُرضت الخلطة على مجموعة من الأطباء(\*) وقد كانت نسب الأعشاب المستعملة هي مقدار (١٠٠غم) من كل مادة تغلى في(١٠٠٠ ملغ) ماء .

وعلى ضوء التجربة الاستطلاعية أعدت الباحثات منهاج تدريبي يتكون من ( ٢٤ ) وحدة تدريبية طُبقت على عينة البحث المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) على مدى (٦) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية بالأسبوع وبمعدل (٩٠) دقيقة للوحدة التدريبية على ان تكرر الوحدة التدريبية مرتين في الأسبوع الواحد. وقد تم العمل بتنفيذ المنهاج التدريبي يوم الثلاثاء المصادف(٢٠٠٧-٣-٦) بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ، وانتهى في يوم الأربعاء

(٢٠٠٧-٥-٢) . وقد تضمن المنهاج على مجموعة من التمارين الخاصة بالرماية البدنية والمهارية التي تسهم في تطوير الانجاز لدى اللاعبات. يطبق المنهاج على المجموعة التجريبية والضابطة معاً ماعدا المتغير المستقل وهو الإغشاب الطبية تأخذ المجموعة التجريبية كجرعات قبل التدريب بنصف ساعة .

٣ - ٦ - ٣ الاختبارات البعيدة لعينة البحث : -

\* - صيدلانية في صيدلية السلام وخبيرة اعشاب .

\* الأطباء المختصين هم :-

أ - مظفر عبد الله شفيق ، خبير طب رياضي - رئيس اتحاد الطب الرياضي العراقي .

ب - إنعام عبد الغفور عبد الرزاق ، خبيرة إغشاب مجازة من قبل وزارة الصحة العراقية - دار بسم الله للإعشاب .

ج - صبا الكتاني ، صيدلانية مجازوه ، صيدلية صبا ، الاعظمية .

أجرت الباحثات الاختبارات البعدية يوم الخميس المصادف ٣ / ٥ / ٢٠٠٧ الساعة التاسعة صباحاً في قاعة الرماية في كلية التربية الرياضية للبنات، وقد حرصت الباحثات على توفير نفس الظروف التي كانت محيطة بالاختبارات القبليّة لتثبيت جميع المتغيرات ماعدا المتغيرات موضوع البحث.

٣ - ٧ الوسائل الإحصائية :

تم معالجة النتائج إحصائياً بواسطة نظام spss وباستخدام القوانين الآتية

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين.
- اختبار (ت) لمتوسطين مرتبطين.<sup>(١)</sup>

جدول ( ١ )

يبين تجانس أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات

الوزن	العمر	الطول	المتغيرات الوسائل الإحصائية
64.5	22.8	167.3	الوسط الحسابي
65	23	167	الوسط
2.7	1.8	1.9	الانحراف المعياري
-0.39	-0.4	0.13	معامل الالتواء

<sup>١</sup> - وديع ياسين وحسن محمد :التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل . ١٩٩٦ ، ص ١٠١

## الجدول ( ٢ )

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية والضابطة في بعض الاختبارات الوظيفية و مستوى الانجاز بالمسدس الهوائي بين الاختبارات القبلية لغرض التكافؤ

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية الاختبارات
		س	س	س	س	
غير معنو	١.٥	٦.٧	٣٤٠.٣	٧.١	٣٣٥.٦	مستوى الانجاز
	١.٣	١.٣	١٩	٠.٩٤	١٨.٣	سرعة التنفس
	١.٥	١.٣	٧٢.٨	١.٤	٧٣.٨	النبض
	١.٠١	٠.٩٦	٧.٤	٠.٧٨	٧.٨	الضغط الواطئ
	٠.٨٨	٠.٨١	١٣	١.١	١٣.٤	الضغط العالي

ملاحظة/ قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٨) واحتمال خطأ (٠.٠١) = ٢.٨٨

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

٤-١ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ومناقشتها

## الجدول ( ٣ )

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة التجريبية في بعض الاختبارات الوظيفية و مستوى الانجاز بالمسدس الهوائي بين الاختبارين القبلي والبعدي

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري لمتوسط الفروق	متوسط الفروق	المعالم الإحصائية الاختبارات
معنو	١٨.٧	٩.٨	٨٢.٤	مستوى الانجاز
معنو	٣.٦	٢.٠٧	٣.٤	سرعة التنفس
معنو	٤.٥	٣.٣	٦.٨	النبض
غير معنو	١.٦	٠.٥٤	٠.٤	الضغط الواطئ
غير معنو	١.٦	٠.٥٤	٠.٤	الضغط العالي

ملاحظة- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (٠.٠١) = (٣.٢٥)

يتبين من الجدول (٣) ان قيمة (ت) المحتسبة للاختبارات (مستوى الانجاز ،سرعة التنفس ،النبض ) اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣.٢٥) تحت درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (٠.٠١) ولما كانت القيمة المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية فهذا يعني وجود



فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية أ أن مجموعة الأعشاب الطبية حققت تطوراً في اختبارات (مستوى الانجاز، سرعة التنفس، النبض). وتعزو الباحثات ذلك إلى ان استعمال الأعشاب الطبية لها تأثير ايجابي في تهدئة اللاعب والحصول على حالة من الثبات والاستقرار وهذا يعطي دقة أكثر بالأداء وبالتالي انجاز أفضل وهذا ما أكدته (دنيس لامبولاً) " في أن الأعشاب ممكن ان تكون مهدئاً ولها تأثير ايجابي في تخفيف حالات توتر" (1) والحصول على حالة من الثبات والاستقرار وهذا يقلل من سرعة التنفس، ويؤكد (محسن عقيل) (2) إن عشبة البابونج لها تأثير مهدئ للجهاز التنفسي والقصبات الهوائية. وكان هذا الانخفاض نتيجة تناول الأعشاب الطبية المهدئة والتي ساعدت على خفض عدد ضربات القلب خفيف التوتر الذي يسر من عدد ضربات القلب إذ أن تناول عشبة (الزعرور البر) من تأثيراتها أنها تخفض من النبض (3).

كما يتبين من الجدول (3) أن قيمة (ت) المحتسبة اقل من قيمة (ت) الجدولية لاختبار (الضغط العالي والواطي) ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية أ أن مجموعة الأعشاب الطبية لم تحقق تطوراً في اختبار

(الضغط العالي والواطي). وتعزو الباحثات ذلك إلى إن عينة البحث هت من طالبات كلية التربية الرياضية ويمارسن مختلف الألعاب الرياضية خلال الدروس العملية والتي لها تأثير على الضغط الدموي وتجعله في حالة ارتقا مستمرة لذلك لم تتأثر العينة بأ متغير، وبما أن الأعشاب الطبية لها تأثير على خفض الضغط الدموي ومع هذا لم تتأثر العينة بهذا المتغير لذا تعزو الباحثات هذا إلى إن العينة تحتاج إلى وقت أطول من الوقت الذي تمت التجربة خلاله لكي تظهر الفروقات في مستوى الضغط ويظهر تأثير المتغيرات عليها.

٤-٢ عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة بين الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها  
الجدول (٤)

يبين المعالم الإحصائية لدى المجموعة الضابطة في بعض الاختبارات الوظيفية و مستوى الانجاز بالمسدد الهوائي بين الاختبارين القبلي والبعد

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	الانحراف المعياري لمتوسط الفروق	متوسط الفروق	المعالم الإحصائية الاختبارات
غير معنو	١.١٩	٥.٦	٣	مستوى الانجاز
غير معنو	١.١	٢.٣	١.٢	سرعة التنفس
غير معنو	١	٠.٤٤	٠.٢	النبض
غير معنو	١	٠.٤٤	٠.٢	الضغط الواطي
غير معنو	١	٠.٤٤	٠.٢	الضغط العالي

ملاحظة- قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) واحتمال خطأ ٠.٠١ = (٣.٢٥)

(١) ترجمة، محمد حسين شمس الدين، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٢، ص ٢١٥.

(٢) محسن عقيل، مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٥، ص ٢٣٢.

(٣) وينتر غريفت، مصدر سبق ذكره ٢٠٠٢، ص ٢١٥.

يتبين من الجدول ( ٤ ) أن قيمة (ت) المحتسبة اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣.٢٥) تحت درجة حرية (٩) واحتمال خطأ (٠.٠١) للاختبارات قيد الدراسة ولما كانت القيمة المحتسبة اقل من القيمة الجدولية فهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة أ أن المجموعة الضابطة لم تحقق تطورا في الاختبارات بالرغم من وجود فروق ظاهرية .

وتعزو الباحثات ذلك إلى أن المجموعة الضابطة لم تتعرض للمتغير المستغل ( الأعشاب الطبية ) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

٥- ١ الاستنتاجات : -

من واقع البيانات التي تجمعت وفي إطار المعالجات الإحصائية المستعملة، وبعد عرض النتائج ومناقشتها، استنتجت الباحثات الأتي :-

١. أن لبعض الأعشاب المهدئة تأثيراً ايجابياً في تهدئة وتطوير اللاعبين وبالتالي رفع مستوى الانجاز بالمسدس الهوائي .

٢. ظهرت فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لدى المجموعة التجريبية في اختبار مستوى الانجاز واختبار سرعة التنفس واختبار النبض ولصالح الاختبارات البعدية

٣. لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية لدى المجموعة التجريبية في اختبارات قياس الضغط العالي والواطئ .

٤. لم تظهر أ فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة .

٥ - ٢ التوصيات :-

بناءً على ما ورد في البحث من استنتاجات توصي الباحثات بما يأتي :

١ - استعمال الأعشاب الطبية المهدئة في أثناء تدريبات اللاعبين لما لها من اثر ايجابي في تطوير مستوى الانجاز وعدم أدرجها ضمن قائمة العقاقير الممنوعة وخلوها من التأثيرات الجانبية على صحة الرياضي

٢ استعمال وتجريب أنوا أخرى من الأعشاب المهدئة على نو العينة نفسها لمعرفة أنوا جديدة تفيد الرياضيين في مجال اللعبة .

٣- محاولة تجريب استعمال أعشاب أخرى لها تأثيرات مختلفة على مختلف الألعاب الرياضية لما لها من أثار نفسية وصحية ايجابية على اللاعبين .

والله الموفق

## المصادر العربية والأجنبية

- دينس لامبولاً : أأف باء الأعاشاب الطببية والزفوت العطرية ، ترجمة : محمد سفن شمس الدين ، بفروت ، لبنان ، شركة دار الفراش لطباعة والنشر والتوزفح ، ٢٠٠٢ .
- محسن عقل: العلاج بالأعاشاب، ط ٢ ( بفروت، مؤسسة الاعلمي للمطبوعات ، ٢٠٠٦ .
- محسن عقل: معجم الأعاشاب المصور، ط ١ (بفروت، مؤسسة الاعلمي للمطبوعات ، ٢٠٠٣ .
- ودفع فاسفن وحسن محمد: التطبفقات الإحصائفة واستخدافات الحاسوب فف بفورث الترفبفة الرفاضفة ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل . ١٩٩٦ .
- وفننر عرفف : الففنامففات و الأعاشاب و المعادن والمكملات الدلل الكامل ، ترجمة مركز التعرفب والبرمجة ، ط ١ ( بفروت ، الدار العربفة للعلوم ، ٢٠٠٠ .

- Regulations Doping Control , Fifa for the good of the game.