



جامعة البويرة

جامعة آكلي محند أولحاج \_ البويرة \_  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



جامعة البويرة

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

التخصص: تدريب رياضي نخبوي.

الموضوع:

## الاشوجندا و اثرها على الاداء الرياضي

دراسة ميدانية على بعض قاعات كمال الأجسام في بلدية البويرة

\* تحت اشراف:

- أ.د. منصور نبيل

• من اعداد الطالبين:

✓ غسيل زين الدين

✓ فرحي عبد الرؤوف

الموسم الجامعي: 2023/2022

## الشكر والتقدير

قال الله تعالى: "وَإِذَا تَأَذَّنَ رَبُّكَ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ". سورة إبراهيم الآية (07)

أولا وقبل كل شيء، نتوجه بالشكر والحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، حمدا يواسي نعمه ويكافئ مزيده، حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه الذي بتوفيقه تتم الصالحات والذي وفقنا وقدرنا على إنجاز هذا العمل المتواضع الذي نرجو أن يكون عملا نافعا لنا ولجميع الطلبة الباحثين في هذا المجال. ولأننا لا زلنا على طريق العلم نلتمس السبيل للغريب الداخل إلى متاهة متشعبة المسالك لا بد فيها من مرشد ودليل يأخذ بأيدينا إلى بر الأمان، فنخص بالذكر وباليتك الذكر يرد الجميل إلى الأستاذ الدكتور المشرف "منصوري نبيل" الذي أشرف على هذا العمل منذ البداية والذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة ونصائحه وتوجيهاته وحسن متابعتنا التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا العمل المتواضع.

كما نتوجه بالشكر والتقدير إلى دكاترة وأستاذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية ورياضية بجامعة ألكلي محند أولحاج البويرة على كل ما قدموه لنا، جزاهم الله عنا وعن كل من علموه ألف خير، وإلى زملائنا الذين وقفوا على نجاحنا والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه. وفي الأخير نتقدم بالشكر الواسع إلى أوليائنا الأعزاء وإلى كل من علمنا حرفا من الابتدائي إلى الجامعة

## الإهداء

إلى أعمز الناس وأقربهم إلى قلبي إلى والدي العزيزة ووالدي العزيز اللذان كانا  
عمونا لي، وكان لدعائهما المبارك أعظم أثر في نجاحي هذا.  
إلى أخي العزيز وأخواتي العزيزات، حفظهم الله عز وجل إلى كل العائلة الكريمة  
وزملاء الدراسة وزملاء العمل، إلى تلاميذي الأعزاء وفقهم الله ورحمهم.  
إلى كل من ساعدني في كتابة هذه المذكرة فإنني أحمل لهم كل المحبة والتقدير.  
إلى من شجعني وأعاد لي روح الكفاح إلى كل من نسيه القلم وحفظه القلب.

**فرحي عبد الرؤوف**

## الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين المصطفى الأمين ومن  
تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

الحمد لله الذي وفقنا للوصول إلى هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية، بمذكرتنا هذه  
التي كانت ثمرة الجهد والنجاح بفضل الله تعالى فهي مهداة إلى الوالدين الكريمين  
حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي.

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني وإلى كل من ساهم في إنجاح هذا العمل.

تحسيل زين الدين

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
	- شكر وتقدير .
	- إهداء .
د	- محتوى البحث.
ط	- قائمة الجداول.
ي	- قائمة الأشكال.
ك	- ملخص البحث.
ل	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث.</b>	
14	1- الإشكالية.
14	1-2- تساؤلات البحث.
14	1-2-1- التساؤل العام.
14	1-2-2-1- التساؤلات الجزئية.
15	2- الفرضيات.
15	1-2- الفرضية العامة.
15	2-2- الفرضيات الجزئية.
15	3- أسباب اختيار الموضوع.
15	1-3- أسباب ذاتية.
15	2-3- أسباب موضوعية.
16	4- أهمية البحث.
16	1-4- من الجانب العلمي.
16	2-4- من الجانب العملي.
17	5- أهداف البحث.
17	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة</b>	
<b>المحور الأول: الاشواجندا</b>	
20	- تمهيد

21	1-1- تعريف الاشواجندا.
21	1-2- تاريخ استخدام الاشواجندا في الطب التقليدي الهندي.
21	1-3- المكونات النشطة في الأشواجندا وآلية عملها.
21	1-3-1- الويتانوليدات (Withanolides).
21	1-3-2- الألكالويدات (Alkaloids):.
21	1-3-3- السيروتونين (Serotonin).
21	1-3-4- السكوالين (Squalene).
21	1-4- تحديد الجرعات الأمانة والتوصيات للاستخدام الصحيح للاشواجندا.
21	1-4-1- اضطرابات الجهاز الهضمي.
21	1-4-2- التأثير على ضغط الدم.
21	1-4-3- تفاعل مع الأدوية.
21	1-4-4- تأثير الهرمونات
24	- خلاصة.
<b>المحور الثاني: الاداء الرياضي .</b>	
26	- تمهيد
27	1-2- مفهوم الاداء الرياضي
27	1-1-2- الاداء الاقصى.
27	1-2-2- الاداء المميز.
27	2-2- انواع الاداء الرياضي .
27	1-2-2- اداء بمواجهة.
27	2-2-2- اداء دائري.
27	2-2-2- اداء في محطات.
27	2-2-2- اداء في مجموعات .
28	2-2-2- اداء يتحكم في وضع الجسم.
28	2-2-2- اداء رياضي والجهاز العصبي.
28	2-3- علاقة القدرة بالاداء الرياضي.
29	2-4- سلوك الاداء الرياضي.
29	1-4-2- الجهد المبذول.
29	2-4-2- القدرات والخصائص الفردية للاعبين.
29	2-4-3- ادراك اللاعب لدوره.

29	5-2- ثبات الاداء الرياضي خلال المنافسة.
30	- خلاصة.
<b>المحور الثالث: تاثير الاشواجندا على الاداء الرياضي.</b>	
32	- تمهيد.
33	1-3- آليات تأثير الاشواجندا على القوة والقدرة العضلية.
33	2-3- اثر الاشواجندا على الاستشفاء والتعافي بعد التمرين الشاق
34	3-3- الأشواجندا واثرها على الأداء البدني العام.
34	1-3-3- زيادة القوة والتحمل.
34	2-3-3- تحسين الأداء الرياضي.
34	3-3-3- تقليل التعب والإجهاد.
34	4-3-3- تعزيز التركيز العقلي
34	4-3- تأثير الأشواجندا على الاداء و العوامل النفسية للرياضيين.
34	1-4-3- التقليل من التوتر والقلق
35	2-3-3- تعزيز الانتعاش العقلي
35	3-3-3- تحسين التركيز والذاكرة.
35	4-3- الأشواجندا و اثرها على مستويات بعض الهرمونات الرياضية المهمة في الجسم
35	1-4-3- هرمون التستوستيرون
35	2-4-3- هرمون النمو
35	3-4-3- الكورتيزول
36	- خلاصة.
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
38	- تمهيد.
39	1-2- الدراسات المرتبطة بالبحث.
39	2-2- استعراض الدراسات السابقة.
39	1-2-2- دراسة كارتيك بالي ... ماهيش جوساليكار.
39	2-2-2- دراسة Wankhede S, Langade D, Joshi K, Sinha SR, Bhattacharyya S.
40	3-2-2- دراسة Shenoy S, Chaskar U, Sandhu JS, Paadhi MM.
40	4-2-2- دراسة Wankhede S, Langade D, Joshi K, Sinha SR, Bhattacharyya S.
41	3-2- جوانب الإستفادة من الدراسات السابقة.

41	4-2- التعليل على الدراسات السابقة.
43	- خلاصة.
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
46	- تمهيد.
47	3-1- الدراسة الإستطلاعية.
47	3-2- منهج البحث.
47	3-3- مجتمع وعينة البحث.
48	3-4- مجالات البحث.
48	3-4-1- المجال الزمني.
48	3-4-2- المجال المكاني.
48	3-5- متغيرات البحث.
48	3-5-1- المتغير المستقل.
48	3-5-2- المتغير التابع.
48	3-6- أدوات البحث.
48	3-6-1- الإستبيان.
49	3-7- الأساليب الإحصائية.
49	3-7-1- النسبة المئوية.
50	3-7-2- اختبار كاف تربيع.
52	- خلاصة.
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.</b>	
54	- تمهيد.
55	4-1- عرض وتحليل النتائج.
55	4-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول.
65	4-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني.
70	4-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث.
75	4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
75	4-2-1- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
76	4-2-2- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
76	4-2-3- مناقشة ومقابلة الفرضية العامة

## محتوى البحث

78	- الاستنتاج العام.
79	- الخاتمة.
80	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
82	- الببليوغرافيا.
87	- الملاحق.

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل تحكيم الاستبيان.	37
02	يبين ما إذا كان الرياضيون خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي	43
03	يبين اد قوة وقدرة العضلية زادت بشكل ملحوظ بفعل تناول الأشواجند	44
04	يبين اذ لاحظ أي تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا	45
05	يبين اذ لاحظ تحسناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا.	46
06	يبين ما إذا كان هناك تحسناً في القدرة على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا	47
07	يبين اذ كان هناك شعور بتحسن في عملية استشفاء الجسم بعد التمرين عند تناول الأشواجندا.	48
08	يبين ما اذ هناك تحسناً في نوعية النوم بعد تناول الأشواجندا	49
09	يبين ما إذا كان مستوى اشواجنداك يؤثر على أداء الرياضي	50
10	يبين ما إذا كان هناك تحسن في الأداء الرياضي مع زيادة الاشوجندا	51
11	يبين اذ هناك تحسناً في تحقيق الاهداف الرياضية عندما تكون اشواجنداك مرتفعة	52
12	يبين اذ كان بأن الاشواجندا تؤثر على مستوى طاقتك البدنية أثناء ممارسة الرياضة	53
13	يبين اذ كان انخفاض اشواجنداك قد يؤدي إلى تدهور المزاج قبل ممارسة الرياضة	54
14	يبين معرفة اذ كان هناك تحسناً في تحقيق تركيز أفضل أثناء التمارين عندما تكون اشواجنداك مرتفعة	55
15	يبين ما إذا كان الاشواجندا تلعب دوراً في تحسين نفسية الرياضيين وتقديم أداء رياضي أفضل	56
16	يبين ما إذا كان الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين.	57
17	يبين ما إذا كان ما إذا كان أنماط الأشواجندا تختلف بين الرياضيين	58
18	يبين إذا كان توزيع النشاطات يختلف بين الرياضيين	59
19	يبين ما إذا كان الاختلافات في أنماط الأشواجندا لا تؤثر على أداء الرياضيين	60
20	يبين ما إذا كان لدى الرياضيين أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أدائهم.	61
21	يبين ما إذا كان هناك عوامل أخرى تؤثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات	62

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	دائرة نسبية تبين إذا كان الرياضيون خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي	43
02	دائرة نسبية تبين قوة وقدرة العضلية زادت بشكل ملحوظ بفعل تناول الأشواجندا	44
03	دائرة نسبية تبين اذ لاحظ أي تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا	45
04	دائرة نسبية تبين اذ لاحظ تحسیناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا	46
05	: دائرة نسبية تبين ما إذا كان هناك تحسیناً في القدرة على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا	47
06	دائرة نسبية تبين اذ كان هناك شعور بتحسین في عملية استشفاء الجسم بعد التمرين عند تناول الأشواجندا.	48
07	دائرة نسبية تبين ما اذ هناك تحسناً في نوعية النوم بعد تناول الأشواجندا	49
08	دائرة نسبية تبين ما إذا كان مستوى اشواجنداك يؤثر على أداء الرياضي	50
09	دائرة نسبية تبين ما إذا كان هناك تحسین في الأداء الرياضي مع زيادة الاشواجندا	51
10	دائرة نسبية تبين اذ هناك تحسناً في تحقيق الاهداف الرياضية عندما تكون اشواجنداك مرتفعة	52
11	دائرة نسبية تبين اذ كان الاشواجندا تؤثر على مستوى الطاقة البدنية أثناء ممارسة الرياضة	53
12	دائرة نسبية تبين اذ كان انخفاض اشواجندا قد يؤدي إلى تدهور المزاج قبل ممارسة الرياضة	54
13	دائرة نسبية تبين هل هناك تحسناً في تحقيق تركيز أفضل أثناء التمارين عندما تكون اشواجندا مرتفعة	55
14	دائرة نسبية تبين إذا كان الاشواجندا تلعب دوراً في تحسین نفسيت ضين وتقديم أداء رياضي أفضل.	56
15	دائرة نسبية تبين إذا كان هناك شعور بأن الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين	57
16	دائرة نسبية تبين هل تعتقد أن أنماط الأشواجندا تختلف بين الرياضيين	58
17	دائرة نسبية تبين إذا كان توزيع النشاطات يختلف بين الرياضيين	59
18	دائرة نسبية تبين تعتقد أن تلك الاختلافات في أنماط الأشواجندا تؤثر على أداء الرياضيين	60
19	دائرة نسبية تبين ما إذا كان لدى الرياضيين أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أدائهم	61
20	دائرة نسبية تبين ما إذا كان هناك عوامل أخرى تأثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات	63

## ملخص الدراسة

### الأشواجندا واثرها على الأداء الرياضي

#### دراسة ميدانية لقاءات كمال الاجسام ببلدية البويرة

تهدف الدراسة إلى معرفة الأشواجندا و اثرها على الأداء الرياضي، وتم اختيار عينتنا بطريقة قصدية حيث بلغ عددها 20 رياضياً من ممارسي رياضة كمال الأجسام ببلدية البويرة. وقد توجهت دراستنا باتجاه استخدام المنهج الوصفي، حيث تم استخدام الاستبيان كأداة للدراسة. وبعد معالجة البيانات باستخدام الوسائل الإحصائية التي تمثلت في حساب الكاف تربيع والنسب المئوية والانحراف المعياري والمتوسط الحسابي، توصلنا إلى نتائج مهمة. بينما أظهرت النتائج أن استخدام الأشواجندا أدى إلى زيادة ملحوظة في مستويات الطاقة والقوة لدى الرياضيين الذين شملتهم الدراسة. وفيما يتعلق بالتأثير على النفسية، أشارت النتائج إلى تحسين في التركيز والتحفيز لدى المشاركين الذين استخدموا الأشواجندا.

إلى جانب ذلك، كانت النتائج توجي بأن الأشواجندا قد تكون ذات أثر إيجابي على معدلات الأداء البدني والنفسي للرياضيين. وهذا يشير إلى إمكانية استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي مفيد للرياضيين في تحسين أدائهم الرياضي وزيادة مستوياتهم من اللياقة البدنية.

تلخص النتائج التي توصلنا إليها أهمية الأشواجندا كمكمل غذائي يمكن أن يسهم في تحسين الأداء البدني والنفسي للرياضيين، وتشجيع دراسات مستقبلية لتحليل آثارها بشكل أعمق وأوسع.

الكلمات المفتاحية: الأشواجندا، الأداء الرياضي.

في السنوات الأخيرة، شهدت مجالات علم الرياضة والتغذية الرياضية اهتمامًا متزايدًا بفوائد العقاقير الطبيعية في تعزيز الأداء الرياضي. ومن بين هذه العقاقير، ظهرت الأشواجندا، المعروفة علميًا باسم *Withania somnifera*، كمرشح واعد. الأشواجندا، وهي عبارة عن عشب طبي تقليدي في الطب الأيورفيدي، اكتسبت شهرة بفضل إمكانيتها المحتملة للتأثير على الصحة الجسدية والعقلية.

تتغمس هذه المذكرة في موضوع مثير حول كيفية تأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي. الهدف هو استكشاف ما إذا كان هذا العلاج العشبي الطبيعي يمكن أن يسهم فعلاً في تحسين جوانب متعددة من قدرات الرياضيين، مثل القدرة على التحمل، والقوة، والتركيز العقلي.

مع استمرار الرياضيين والمدربين وعلماء الرياضة في البحث عن استراتيجيات مبتكرة لتحسين الأداء، يصبح فهم تأثير الأشواجندا المحتمل على الرياضة وممارسة التمارين أمراً مهماً بشكل متزايد. ستشمل استكشافاتنا استعراضاً شاملاً للدراسات العلمية الحالية، والتجارب السريرية، والشهادات التجريبية المتعلقة بتأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي.

علاوةً على ذلك، سنسعى إلى فك رموز الآليات الكامنة التي قد تؤثر بها الأشواجندا على الجسم والعقل، مسلطين الضوء على المسارات البيولوجية والفيزيولوجية التي قد تؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي.

في الأقسام التالية، ستكون هذه المذكرة مرشداً مفيداً للرياضيين والمدربين وعشاق الرياضة الذين يهتمون بالاستفادة من فوائد الأشواجندا المحتملة. من خلال تجميع المعرفة والأبحاث الحالية في هذا المجال، نهدف إلى تقديم رؤى قيمة حول ما إذا كان بإمكان الأشواجندا أن تكون مكملاً طبيعياً وفعالاً لأولئك الذين يسعون إلى تحقيق أقصى أداء في الرياضة والأنشطة البدنية.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

حياة الإنسان مليئة بالإجهاد سواء كان إجهاداً جسدياً أو عقلياً أو عاطفياً، والتوتر المستمر من الممكن أن يكون منهك بشكل كبير وله تأثير ضار جداً على صحة الإنسان، والأشواجندا تحتوي على مواد تساعد على التكيف ومن أكثر فوائدها إنتشاراً تقليل التوتر والقلق، وأيضاً تساعد المواد الموجودة في الأشواجندا على تقليل أثر الأجهاد الجسدي حيث يتم خفض مستويات الكورتيزول في الجسم مما يحسن من الأداء الرياضي خلال التمارين الرياضية ويساعد على تحقيق نتائج أفضل وبشكل ممتاز، مما يعطي الأشواجندا فوائد كبيرة خاصة للاعبي كمال الأجسام حيث تساعد على تحسين الكتلة العضلية وزيادة قوة العضلات، حيث يعتبر الكورتيزول من أهم أعداء عملية بناء العضلات وتعافيتها بعد التمارين الرياضية وعشبة الأشواجندا تساعد على خفض هذا الهرمون، مما يساعد على بناء العضلات بكفاءة أكبر وكذلك تعافي العضلات بعد الجلسات التدريبية المكثفة بشكل أفضل.

الأشواجندا أيضاً تساعد على تعزيز قدرة الجسم على التحمل حيث توفر للجسم المزيد من الطاقة أثناء ممارسة التمارين الرياضية أو ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة خاصة التمارين الهوائية، حيث أثبتت الدراسات أن تناول 500مغم من خلاصة الأشواجندا مرتين يومياً ساعدت رياضيين الألعاب الهوائية مثل ركب الدراجات على تعزيز القدرة على التحمل بشكل كبير.

كما تساعد الأشواجندا أيضاً على تعزيز جودة النوم مما يساعد وبشكل كبير على بناء الكتلة العضلية وترميم الألياف العضلية بشكل أفضل، حيث يؤثر الأرق بشكل كبير جداً على الكتلة العضلية بالسلب.

يعتبر تحسين الأداء الرياضي من أهم الأهداف التي يسعى إليها العديد من الرياضيين في مختلف المجالات الرياضية. في هذا السياق، يشهد استخدام المكملات الغذائية الطبيعية اهتماماً متزايداً كوسيلة لتعزيز الأداء البدني والذهني. تأتي الأشواجندا على رأس هذه المكملات، حيث يُزعم أن لها تأثيرات إيجابية على الأداء الرياضي. ومع ذلك، تبقى مدى تأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي موضوعاً يحتاج إلى مزيد من البحث والاستقصاء. تطرح هذه المذكرة البحثية استفساراً رئيسياً: ما هو تأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي للأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و30 سنة؟ يهدف هذا البحث إلى فحص تأثيرات استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي على الأداء البدني والتحسين الذهني لهذه الفئة العمرية الشابة المهتمة بممارسة النشاط الرياضي بانتظام. من خلال تطبيق منهج وصفي لجمع البيانات وتحليلها، سيوفر هذا البحث فهماً أعمق لتجارب المشاركين وآرائهم تجاه تأثير الأشواجندا، وبالتالي سيسهم في إثراء المعرفة المتاحة حول هذا الموضوع وتوجيه البحوث المستقبلية في هذا السياق.

## 1-2- تساؤلات البحث:

## 1-2-1- التساؤل العام:

هل لدى يوجد علاقة إيجابية بين الأشواجندا والأداء الرياضي ؟

## 1-2-2- التساؤلات الجزئية:

- هل يتبع الأشواجندا تؤثر على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالأداء الرياضي ؟
- هل تختلف أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات لدى الرياضيين وتؤثر على أدائهم؟

2- فرضيات البحث:

2-1- الفرضية العامة:

يوجد علاقة إيجابية بين الأشواجندا والأداء الرياضي

2-2- الفرضيات الجزئية:

- الأشواجندا تؤثر على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالأداء الرياضي.
- تختلف أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات لدى الرياضيين وتؤثر على أدائهم.

3- أسباب اختيار الموضوع:

3-1- أسباب ذاتية:

- إثراء الجانب المعرفي في هذا المجال.
- رغبتنا في معرفة اثر الاشوجندا على الاداء الرياضي.
- إهتمامنا الخاص برياضة و المكملات الغذائية .ورغبتنا في التعمق في هذا المجال وهذا يعود إلى ما نملكه من خبرات سابقة فيه.
- تجربتي الشخصية مع الاشوجندا (ashwaghanda) و اثرها علي.

3-2- أسباب موضوعية:

1. الاهتمام المتزايد بالتحسين الرياضي: يتزايد اهتمام الناس بتحسين أدائهم الرياضي، سواء كانوا رياضيين محترفين أو هواة. لذا، يعد موضوع دراسة تأثير مكملات طبيعية مثل لأشواجندا على الأداء الرياضي موضوعًا ملائمًا.
2. نقص الأبحاث المعمقة: قد يكون هناك نقص في الأبحاث المعمقة حول تأثيرات لأشواجندا على الأداء الرياضي، خاصة في الفئة العمرية التي تم اختيارها. هذا يمكن أن يفتح بابًا للبحث والتحقيق العلمي الجديد.
3. التوجه نحو الطبيعي: يزداد الاهتمام بالمكملات الغذائية الطبيعية كوسيلة لتحسين الأداء والصحة. لأشواجندا واحدة من تلك المكملات المأخوذة من النباتات، وبالتالي قد يكون لديها تأثيرات إيجابية على الأداء البدني والذهني.
4. التأثيرات المحتملة للأشواجندا: هناك مزاعم بأن لأشواجندا يمكن أن تسهم في زيادة القدرة البدنية، وتقليل التعب، وتحسين التركيز والأداء الذهني. تحقيق هذه التأثيرات قد تكون ذات أهمية كبيرة للعديد من الأشخاص.
5. الفرص للبحث المعمق: قد يفتح هذا الموضوع أبوابًا لإجراء بحوث أخرى ذات صلة، مثل تأثيرات لأشواجندا على مختلف فئات العمر، أو تأثيراتها على الأمراض المزمنة المرتبطة بالأداء البدني.
6. المساهمة في المعرفة العلمية: من خلال دراسة تأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي، يمكن أن يساهم البحث في توسيع نطاق المعرفة العلمية في مجال التغذية والأداء البدني.

## 4- أهمية البحث:

من خلال مراجعة الأبحاث السابقة والاستناد إلى الفجوات الموجودة في المجال المتعلق بتأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي، يتضح أن هناك حاجة ملحة إلى إجراء دراسة تبحث في هذا المجال. تركز الأبحاث السابقة غالبًا على نواح محددة من تأثيرات الأشواجندا دون شمول مجموعة واسعة من جوانب التأثير على الأداء البدني والتحمل.

## 4-1- من الجانب العلمي :

- ملء الفجوات البحثية: تساهم هذه الدراسة في سد الفجوات الحالية في الأبحاث المتعلقة بتأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي. من خلال تحليل شامل للأبحاث السابقة وتقديم نظرة أوسع، يمكن للبحث تسليط الضوء على جوانب غير مستكشفة حتى الآن.

- تقديم أدلة علمية قوية: من خلال استخدام منهجية علمية دقيقة، يمكن للبحث أن يقدم أدلة قوية وموثوقة حول تأثير الأشواجندا (Ashwagandha) على الأداء البدني. هذا سيساهم في تقوية الفهم العلمي للمكمل وتأثيراته المحتملة.

- التوسع في المعرفة: تقدم الدراسة إمكانية التوسع في المعرفة العلمية حول العلاقة بين الأشواجندا والأداء الرياضي. من خلال توثيق النتائج والاستنتاجات، ستكون لدينا فهم أفضل لكيفية تأثير هذا المكمل على الجسم والأداء.

## 4-2- من الجانب العملي:

- تحسين التوجيه الغذائي: من خلال فهم أثر الأشواجندا (Ashwagandha) على الأداء البدني، سيكون بإمكان الرياضيين والمدربين تحسين توجيه الغذاء لتعزيز الأداء. ستمنح الدراسة إرشادات حول استخدام المكملات الغذائية بشكل أفضل وأكثر فعالية.

- تحفيز اتخاذ القرارات الصحيحة: سيتمكن الأفراد من اتخاذ قرارات أكثر توجيهًا وعلماً بشأن استخدام مكملات الأشواجندا لتحسين أدائهم الرياضي. ستعمل الدراسة كدليل لهم لاتخاذ خيارات صحيحة ومستنيرة.

- تحقيق تقدم في مجال التدريب: من خلال معرفة تأثير الأشواجندا على الأداء البدني، سيكون لدى المدربين والمرشدين الصحيين أساس علمي أقوى لتطوير برامج التدريب والتوجيه الغذائي لعملائهم.

## 5- أهداف البحث:

نسعى في دراستنا التالية إلى إبراز الأهداف التالية :

- تقديم تقرير دقيق: توفير وصف دقيق لتأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي بين الفئة العمرية من 18 إلى 30 سنة.
- توضيح التجارب والآراء: تفسير تجارب وآراء المشاركين حول تأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي.
- تحقيق التنوع: استكشاف تأثير الأشواجندا على مجموعة متنوعة من الجوانب البدنية والذهنية للأداء الرياضي.

## 6-تحديد المصطلحات والمفاهيم:

### 1- الأشواجاندا:

اصطلاحياً: الأشواجاندا ( Ashwagandha ) هو نبات طبيعي يُعرف علمياً باسم "Withania somnifera"، ويُعرف أيضاً باسم "الجينسنج الهندي" أو "الورق الهندي". إنه نبات يُستخدم في الطب التقليدي والأيورفيدي لقرون طويلة لمجموعة متنوعة من الأغراض الصحية والعلاجية. يُعتبر الأشواجاندا من الأعشاب المتأصلة في التربة الهندية ويتميز بتلك القدرة على التكيف مع ظروف البيئة القاسية. وقد ارتبط تقليدياً بتحسين الصحة العامة وزيادة التحمل والقدرة على التحكم في التوتر.

( Vrinda B, Uma Devi P. 2001.498-39-46)

### إجرائياً:

هي نبات طبيعي مستخدم في التقنيات الطبية التقليدية لتحسين الصحة والأداء.

### 6-2- الأداء الرياضي:

اصطلاحاً: يشير إلى القدرة على تنفيذ الأنشطة البدنية والحركات المختلفة بفعالية وكفاءة. يشمل هذا المصطلح تطوير القوة، والسرعة، والمرونة، والتحمل، والدقة، والتنسيق، والمهارات الفنية المطلوبة في الرياضات المختلفة. قد يتضمن الأداء الرياضي أيضاً عوامل نفسية واجتماعية تؤثر على أداء الفرد في البيئة الرياضية.

(ويليام آي. نورمان , 2017 , ص10)

إجرائياً: : يشمل جوانب القوة والسرعة والقدرة البدنية والتحمل التي تتأثر بالتمرين البدني.

**الجانب النظري:**

**الخلفية النظرية للدراسة والدراسات**

**المرتبطة بالبحث**

# المحور الأول: الأشواجندا

## تمهيد:

تعتبر الأشواجندا ( Ashwagandha ) واحدة من النباتات العشبية الطبية الهامة التي تجذب اهتمام العلماء والباحثين في مجال الطب النباتي والصحة العامة. تمتاز هذه النبتة بتاريخ طويل من الاستخدام في الطب التقليدي، حيث اعتبرت جزءاً لا يتجزأ من التقاليد العلاجية في الهند والصين ومناطق أخرى حول العالم. يعود تاريخ استخدام الأشواجندا إلى قرون مضت، واكتسبت سمعة كنبات طبي يمتلك العديد من الفوائد الصحية. يُعتقد أن الأشواجندا ( Ashwagandha ) تحمل في جذورها وأوراقها العديد من المركبات النشطة التي تمتاز بتأثيراتها الإيجابية على الصحة والعافية البشرية. يُعتبر الويتانوليد، الذي يعد أحد أهم المكونات النشطة في الأشواجندا ( Ashwagandha ) ، مسؤولاً عن العديد من الفوائد الصحية المتعلقة بهذا النبات.

**1-1- تعريف الأشواجندا (Ashwagandha):**

الأشواجندا (Ashwagandha) هي عشبة طبية تنتمي إلى التقليد العشبي في الطب التقليدي الهندي (الأيورفيدا). تُعتبر الأشواجندا (Ashwagandha) من الأعشاب القوية والمؤثرة التي تستخدم لتحسين الصحة العامة وزيادة القدرة البدنية والعقلية. اسمها العلمي هو *Withania somnifera*، وتعرف أيضًا باسم "الغابا" و "الهاشمي" في بعض الثقافات.

**1-2- تاريخ استخدام الأشواجندا في الطب التقليدي الهندي:**

استخدمت الأشواجندا في الطب التقليدي الهندي لآلاف السنين، وتمتلك سجلاً طويلاً في الاستخدامات الطبية التقليدية. يعود استخدامها إلى القرون القديمة حيث كانت تستخدم لتعزيز الصحة وتقوية الجهاز المناعي وزيادة القدرة على التحمل والتخفيف من التوتر والتعب.

**1-3- المكونات النشطة في الأشواجندا وآلية عملها:**

الأشواجندا (Ashwagandha) تحتوي على مجموعة متنوعة من المكونات النشطة التي تعزز صحة الجسم والعقل. تشمل المكونات الرئيسية:

**1\_3\_1\_ الويثانوليدات ( Withanolides ):**

الويثانوليدات هي مركبات كيميائية تنتمي إلى فئة من الفينوليدات وهي واحدة من مجموعات المركبات النباتية الثانوية. تتواجد الويثانوليدات بشكل شائع في النباتات وتشمل مركبات مثل الفانيلين والسيناميل الكومارين والكورسيتين وغيرها. يُعتقد أن الويثانوليدات لها العديد من الفوائد الصحية والتأثيرات الدوائية، بما في ذلك تأثيرات مضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات.

(أحمد، سعيد عبد الله. 2017. ص20).

تعتبر الويثانوليدات المركبات النشطة الرئيسية في الأشواجندا. تعزز الويثانوليدات النشاط المضاد للأكسدة وتساعد في تقليل الالتهابات وتحسين القدرة على التحمل والمقاومة للتوتر.

**1-3-2- الألكالويدات (Alkaloids):**

الألكالويدات هي مجموعة من المركبات الكيميائية العضوية التي تحتوي على النيتروجين وتوجد بشكل شائع في النباتات والكائنات الحية الأخرى. تشمل الألكالويدات مجموعة متنوعة من المركبات مثل النيكوتين والمورفين والكوكائين والقلوية البيولوجية الأخرى. يُعتقد أن للألكالويدات تأثيرات مختلفة على الكائنات الحية وتُستخدم بعضها في الطب والصناعة.

(Dewick, P. M. 2009,15)

تحتوي الأشواجندا (Ashwagandha) على العديد من الألكالويدات التي تسهم في فوائدها الصحية. بعض الألكالويدات الهامة في الأشواجندا تشمل السومنيفيرين والإدايل، والتي تعزز القوة البدنية وتحسن القدرة على التحمل.

**1-3-3- السيروتونين (Serotonin):**

السيروتونين هو ناقل عصبي وهرمون يتواجد في الجهاز العصبي ويؤدي دورًا مهمًا في تنظيم عدة وظائف في الجسم، بما في ذلك التحكم في المزاج والنوم والشهية والتمثيل الغذائي. يعتبر السيروتونين من العوامل المهمة في تحسين الحالة المزاجية والشعور بالسعادة.

(.Young, S. N. (2007), 32(6), 394-399)

تحتوي الأشواجندا (Ashwagandha) أيضًا على مركبات تساعد في زيادة مستويات السيروتونين في الدماغ، وهو ناقل عصبي يلعب دورًا هامًا في التحكم في المزاج والتوتر العصبي.

. (Mishra, L. C., Singh, B. B., & Dagenais, S,2005,(4), 334-346)

### 1-3-4-: السكوالين (Squalene):

السكوالين هو مركب عضوي طبيعي يعتبر بنية أساسية للستيرويدات والستيرويدات النباتية والستيرويدات الحيوانية. يتم العثور على السكوالين بشكل واسع في النباتات والحيوانات ويشارك في عدة وظائف بيولوجية، بما في ذلك دوره في إنتاج الكوليسترول والهرمونات الستيرويدية الأخرى. (10, (Nes, W. D. (2011).

يعتبر السكوالين مكونًا مهمًا آخر في الأشواجندا والذي يعزز الصحة العامة ويدعم الجهاز المناعي. (Gupta, A., (Mahdi, A. A., Shukla,, , 2017, 205, 131-139).

### 1-4-4- تحديد الجرعات الآمنة والتوصيات للاستخدام الصحيح للأشواجندا:

الأشواجندا (Ashwagandha) هو نبات طبيعي يستخدم في الطب العشبي التقليدي. يُعتقد أنه يساعد على تقوية الجهاز المناعي وتقليل التوتر وتعزيز الصحة العامة. ومع ذلك، يجب أن يتم استخدام الأشواجندا (Ashwagandha) بحذر وفقًا للتوصيات السليمة.

من الأفضل دائمًا استشارة الطبيب أو الخبير في الأعشاب قبل البدء في استخدام أي مكمل غذائي أو عشبي، بما في ذلك الأشواجندا. يمكن أن يساعد الطبيب في تحديد الجرعة الملائمة وفقًا لحالتك الصحية الفردية والأدوية الأخرى التي قد تكون تتناولها.

ومع ذلك، هناك توصيات عامة للجرعات الآمنة للأشواجندا المتوفرة في السوق. يعتبر استخدام 300-500 ملغ من مسحوق الأشواجندا، مرتين في اليوم، جرعة شائعة وآمنة للكثير من الأشخاص. يمكن تناوله مع الطعام أو بدونه. ومع ذلك، يجب أن يتم ضبط الجرعة وفقًا لتوصيات الطبيب وحالتك الصحية الفردية.

يجب أيضًا مراعاة الأمور التالية عند استخدام الأشواجندا (Ashwagandha):

### 1-4-4-1 اضطرابات الجهاز الهضمي: قد تشمل الغثيان والإسهال والتعب الهضمي.

( Singh, N., Bhalla, M (2011). 8(5), 208-213)

### 1-4-4-2 التأثير على ضغط الدم: قد يؤدي تناول الأشواجندا لفترة طويلة إلى تغيير في ضغط الدم. قد يرتفع الضغط

الانقباضي لدى بعض الأشخاص، وينخفض لدى الآخرين. (11-11, (Raut, A. A., Rege, N. N, 2012 3(3).

### 1-4-4-3 تفاعل مع الأدوية: قد يتداخل الأشواجندا مع بعض الأدوية الأخرى، مثل المضادات الحيوية أو مثبطات

الانتقائية لاسترداد امتصاص السيروتونين (SSRI). قبل تناول الأشواجندا، يجب استشارة الطبيب إذا كنت تتناول أي أدوية أخرى للتأكد من عدم وجود تداخلات سلبية.

### 1-4-4-4 تأثير الهرمونات: هناك بعض التقارير التي تشير إلى أن الأشواجندا قد يؤثر على هرمونات الغدة

الدرقية. قد يكون له تأثير على وظيفة الغدة الدرقية، ولذلك ينبغي أخذ ذلك في الاعتبار لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الغدة الدرقية. • إفراز الغدد في الجسم .

• ضخ الإشارات العصبية .

تجنب تجاوز الجرعات الموصى بها والاستمرار في استخدام الأشواغاندا لفترات طويلة دون استشارة الطبيب. إذا كنت تشعر بأي آثار جانبية غير مرغوب فيها أثناء استخدام الأشواغاندا، يجب عليك التوقف عن استخدامها والتشاور مع مقدم الرعاية الصحية.

يرجى ملاحظة أنه على الرغم من أن الأشواجندا (Ashwagandha) عمومًا تُعتبر آمنة للاستخدام، إلا أنه قد تظهر آثار جانبية في بعض الأشخاص. من المهم استشارة مقدم الرعاية الصحية قبل البدء في استخدام الأشواجندا وتجنب تجاوز الجرعات الموصى بها (Chandrasekhar, K., Kapoor, 2012, 34(3), 255–262) .

## خلاصة:

هذا الفصل استعرض معلومات شاملة حول الأشواجندا وتركز على مجموعة من الجوانب المهمة. بدأ الفصل بتقديم تعريف للأشواجندا كنبته عشبية ذات تاريخ طويل من الاستخدام في الطب التقليدي. تم استعراض تاريخ استخدام الأشواجندا في الطب التقليدي الهندي (الأيورفيدا)، حيث تميزت بفوائدها المتعددة لتعزيز الصحة العامة وتحسين القوة البدنية ومقاومة الأمراض. ثم تناول الفصل المكونات النشطة في الأشواجندا وآلية عملها. تُظهر الأبحاث أن الويتانوليدات والمعادن الموجودة في الأشواجندا لها تأثيرات إيجابية على الصحة والأداء البدني. وتم توضيح كيف تؤثر الأشواجندا على تنظيم الهرمونات وتعزيز الصحة العامة. أخيرًا، قدم الفصل توجيهات حول تحديد الجرعات الآمنة والتوصيات للاستخدام الصحيح للأشواجندا. أُشير إلى أهمية استشارة محترف طبي قبل البدء في استخدامها وضرورة مراعاة الحالة الصحية الفردية والأهداف المرجوة. بهذا، يُعد الفصل مصدرًا مفيدًا لفهم أعمق للأشواجندا وكيفية الاستفادة من فوائدها في تحسين الصحة والأداء البدني بشكل آمن وفعال.

# المحور الثاني: الأداء الرياضي

### تمهيد :

يعتبر الأداء الرياضي موضوعاً مهماً في ميدان الرياضة واللياقة البدنية، حيث يتعلق بفهم كيفية تحقيق أقصى إمكانات اللاعبين والرياضيين في مجموعة متنوعة من الألعاب والأنشطة البدنية. يتضمن هذا المجال دراسة العوامل التي تؤثر على الأداء البدني والنفسي للرياضيين، بالإضافة إلى تطوير استراتيجيات وأساليب تحسين الأداء.

2-1- مفهوم الاداء الرياضي:

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر ( thomas أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق ) ، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.

وكان تعريف منصور 1973 للأداء بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة ( ، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على أمرين إثنين هما: الأول:مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله، أي واجباته ومسؤولياته، الثاني:يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أداءه لعمله، ويدخل في هذا

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

2-1-1-الأداء الأقصى: ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

2-1-2-الأداء المميز:ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.(محمد حسين علاوة، 1987 ،(ص28\_29).

2-2- أنواع الاداء الرياضي: تتمثل أنواع الاداء في:

2-2-1- اداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الاداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

2\_2\_2:أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الاداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الاداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

2\_2\_3:أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الاداء الحركي باستخدام الحمل.

2\_2\_4:أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبين الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي

## 2\_2\_5\_أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وت رها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان: انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربعة.

انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة ال أرس أو عند المشي أو أداء أي عملاًو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة. فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسبباً ومساعداً للرجل في الاندفاع للأمام .

## 2\_2\_6\_أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثاً، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهداً لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية. (قاسم حسين حسين 1987، ص41،42)

## 2\_2\_3\_علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهاراته، سواء الحركية منها كالجري، الوثب، القفز أو مهاراته التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها..... الخ. كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز التدريب، من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره

سواء البدني أو التقني.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلاً: كقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصغر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.

### 2-4- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرة والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

الأداء = الجهد المبذول + القدرة والخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

### 2\_4\_1\_ الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهوداً ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك

### 2\_4\_2\_ القدرات والخصائص الفردية للاعبين:

وتتمثل في قدرة اللاعب وخبرته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

### 2\_4\_3\_ إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا

بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات

بتطبيق هذه القدرات والكفاءات والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج. (فيصل موسوي عبد القادر قلال 1987 ص70)

### خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل الاداء الرياضي، من خلال ما تم استعراضه من تعاريف الاداء و أنواعه، وظائفه و أهدافه والفوائد الناتجة عن ممارسته من الجانب البدني للفرد. كذلك تطرقنا إلى مستوى الاداء الرياضي وأهمية قياسه وتحديده، وذكرنا أيضا سلوكيات الاداء الرياضي حيث أن النشاط البدني له دور فعال لصحة الأفراد خاصة في تطوير الجانب البدني لدى الرياضي، وأن ممارسة النشاط البدني له تأثير مباشر على جسم الرياضي وخصائصه المورفولوجيا.

كما ان من فوائد الاداء الرياضي هو اتباع نمط حياة صحي، يشمل ممارسة التمارين الرياضية واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط

# المحور الثالث:

تأثير الاشواجندا على الأداء الرياضي.

تمهيد:

تعدّ الأداء الرياضي من أهم الجوانب التي تجذب اهتمام الرياضيين والمدربين والباحثين على حد سواء. يسعى الأفراد إلى تحقيق أقصى استفادة من تدريباتهم وممارسة النشاطات البدنية بهدف تحسين أدائهم في مختلف المجالات الرياضية. وفي هذا السياق، تبرز أهمية استخدام التقنيات والمكملات الطبيعية التي يمكن أن تؤثر إيجابياً على الأداء الرياضي وتحسين القدرات البدنية.

من بين هذه المكملات الطبيعية التي أثارت اهتمام الباحثين وأثبتت فعاليتها في تحسين الأداء الرياضي، تبرز نبات الأشواجندا (بالإنجليزية: Ashwagandha) كواحدة من العناصر المثيرة للجدل والتي تلفت الانتباه بفضل تأثيراتها المحتملة على الأداء البدني. تُعرف الأشواجندا بأنها عشبة تقليدية في الطب الهندي (الأيورفيدا)، وقد استُخدمت لآلاف السنين لتعزيز الصحة والعافية.

تظهر الأبحاث الحديثة اهتماماً متزايداً بدراسة تأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي والقوة البدنية. يشمل ذلك تقييم كيفية تأثير الأشواجندا على القدرات العضلية والقوة، وكذلك تحسين الاستشفاء والتعافي بعد التمرينات الشاقة. بالإضافة إلى ذلك، يُنظر إلى تأثير الأشواجندا على الأداء البدني العام والقدرة على تحمل الجهد والتحسين المحتمل في العوامل النفسية التي تؤثر على الأداء.

3-1- آليات تأثر الاشوجندا على القوة والقدرة العضلية:

تشير الأبحاث إلى أن الأشوجندا قد تؤثر إيجابياً على القوة والقدرة العضلية. هناك عدة آليات تفسر هذا التأثير، ومنها :

أ-زيادة الطاقة والقوة العضلية : يعتقد أن الأشوجندا تزيد من مستويات الطاقة وتحسن استخدام الوقود الحيوي في العضلات، مما يعزز القوة والقدرة العضلية. تساهم المكونات النشطة في الأشوجندا في زيادة إفراز هرمونات النمو والتستوستيرون، وهذا يمكن أن يؤدي إلى زيادة كتلة العضلات وتحسين القوة .

ب-تأثيرها المضاد للالتهابات: يحمي الألياف العضلية من التلف ويساعد على التعافي السريع بعد التمرينات المكثفة. وبالتالي، يمكن لتحسين عملية التعافي أن يساهم في تحسين القوة العضلية.

(Sandhu, J. S., Shah, B 2010. 1(3), 144-149)

ج-بفضل تأثيرها المهدئ على الجهاز العصبي: وتنظيم مستويات هرمون التوتر والتوازن الهرموني. عندما يكون الجسم في حالة إجهاد مفرط، فإن ذلك يؤثر سلباً على القوة والقدر العضلية. لذلك، يمكن أن يساهم تأثير الأشوجندا في تحسين القوة والقدرة العضلية عن طريق تقليل مستويات الإجهاد.

د-تعزيز عملية التعافي العضلي بعد التمرين المكثف: يُعزى ذلك جزئياً لتأثيرها المضاد للالتهابات وتعزيز النظام

المناعي (Shenoy, S., Chaskar, U 2012. 3(4), 209-214)

مع ذلك، يجب ملاحظة أن تأثير الأشوجندا على القوة والقدرة العضلية قد يختلف من شخص لآخر، وقد تكون الاستجابة الفردية متغيرة. ينصح بالتشاور مع أخصائي رعاية صحية مؤهل قبل استخدام الأشوجندا كمكمل غذائي لتعزيز الأداء الرياضي.

3-2 اثر الاشوجندا على الاستشفاء والتعافي بعد التمرين الشاق:

. تشير الأبحاث إلى أن الأشوجندا قد تساهم في تعزيز الاستشفاء والتعافي بعد التمرين الشاق. لديها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة وتؤثر على عدة عمليات في الجسم التي تساعد على التعافي العضلي. إليك بعض النقاط المهمة في هذا الصدد:

أ-تقليل التهابات العضلات: الأشوجندا تحتوي على مكونات نشطة تظهر تأثيرات مضادة للالتهابات. يُعتقد أنها تساعد في تقليل التهابات العضلات وتخفيف الألم المرتبط بالتمارين الشاقة. (Wankhede, S., Langade, D 2015, 12(1), 43)

ب- تحسين التعافي العضلي: تشير الدراسات إلى أن الأشوجندا يمكن أن تعزز عملية التعافي العضلي بعد التمرين الشاق. تساهم في تقليل الضرر العضلي وتعزيز عمليات إصلاح الأنسجة وتجديد العضلات. .

(Sandhu, J. S., Shah, B 2010) 1(3), 144-149)

ج- تقوية الجهاز المناعي: يعتبر الأشوجندا مكملاً قوياً لتعزيز الجهاز المناعي. يعزى ذلك جزئياً لتأثيرها في تنشيط الخلايا القاتلة الطبيعية وتعزيز وظيفة الجهاز المناعي في مكافحة الالتهابات والأمراض. (Shenoy, S., Chaskar, U 2012).

د-تقليل التعب والإجهاد: يشير بعض البحث إلى أن الأشوجندا قد تساهم في تقليل التعب والإجهاد بعد التمرين الشاق. يُعزى ذلك جزئياً لتأثيرها المهدئ وتنظيم مستويات الكورتيزول، وهو هرمون التوتر والتعب.

مع ذلك، يجب ملاحظة أن تأثير الأشواجندا على الاستشفاء والتعافي قد يختلف من شخص لآخر، وقد تكون الاستجابة الفردية متغيرة. ينصح بالتشاور مع أخصائي رعاية صحية مؤهل قبل استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي للتعافي بعد التمرين.

### 3-3- الأشواجندا واثرها على الأداء البدني العام:

تشير الأبحاث إلى أن الأشواجندا قد تؤثر إيجابياً على الأداء البدني العام. تحتوي الأشواجندا على مكونات نشطة تعزز القدرة البدنية والتحمل وتحسن الأداء الرياضي بشكل عام. إليك بعض النقاط المهمة في هذا الصدد:

**3-3-1-زيادة القوة والتحمل:** تشير البعض من الدراسات إلى أن الأشواجندا يمكن أن تساهم في زيادة القوة العضلية وتحسين التحمل البدني. يُعزى ذلك جزئياً لتأثيرها في تعزيز مستويات هرمون التستوستيرون وتعزيز استخدام الوقود الحيوي وتحسين نقل الأكسجين والمواد الغذائية إلى العضلات (Sandhu, J. S., Shah, B 2010, 144-149).

**3-3-2-تحسين الأداء الرياضي:** يشير البعض من البحوث إلى أن الأشواجندا قد تحسن الأداء البدني العام والقدرة على التحمل في النشاطات الرياضية المكثفة. قد تعزز قدرة الجسم على التكيف مع الإجهاد البدني وتحسين الأداء في النشاطات الرياضية المتنوعة (Wankhede, S., Langade, D 2015). 12(1), 43

**3-3-4-تقليل التعب والإجهاد:** يُعتقد أن الأشواجندا تساعد في تقليل التعب والإجهاد الناجم عن النشاط البدني الشاق. تعمل على تنظيم مستويات الكورتيزول، وهو هرمون التوتر والتعب، وبالتالي تعزز الشعور بالنشاط والحيوية (Shenoy S chaskar 2012.209-214)

**3-3-5-تعزيز التركيز العقلي:** قد يكون للأشواجندا تأثير إيجابي أيضاً على التركيز العقلي والاستعداد الذهني، مما يؤثر بشكل مباشر على الأداء البدني العام (Shenoy S chaskar 2012.209-214).

مع ذلك، يجب ملاحظة أن تأثير الأشواجندا على

الأداء البدني العام قد يختلف من شخص لآخر، وقد تكون الاستجابة الفردية متغيرة. ينصح بالتشاور مع أخصائي رعاية صحية مؤهل قبل استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي لتحسين الأداء البدني

### 3-4-تأثير الأشواجندا على الاداء و العوامل النفسية للرياضيين.

الأشواجندا يُعتقد أن له تأثير على العوامل النفسية للرياضيين، مما قد يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي. العوامل النفسية المهمة تشمل التركيز، والتوتر، والقلق، والشعور بالتعب العقلي، والانتعاش العقلي، والثقة بالنفس. تشير بعض الدراسات إلى الآثار الإيجابية للأشواجندا على هذه العوامل النفسية:

**3-4-1- التقليل من التوتر والقلق:** تُظهر الأبحاث أن الأشواجندا قد تساعد في تقليل مستويات التوتر والقلق

لدى الرياضيين، مما يساعدهم على الاسترخاء وتحسين تركيزهم وأدائهم الرياضي (Chandrasekhar, K., Kapoor, J. 2012, 255-262).

**3-4-2- تعزيز الانتعاش العقلي:** يعتبر الأشواجندا من adaptogens، وهي مجموعة من النباتات التي يُعتقد أنها تساعد الجسم على التكيف مع الإجهاد وتعزيز الأداء العقلي والجسدي. قد يؤدي استخدام الأشواجندا إلى زيادة الطاقة العقلية والانتعاش بعد التمرين الشاق. (Wankhede, S., Langade, D 2015. 12(1), 43).

**3-4-3- تحسين التركيز والذاكرة:** هناك بعض البحوث التي تشير إلى أن الأشواجندا يمكن أن يحسن التركيز والذاكرة، مما يعزز الأداء العقلي للرياضيين أثناء التدريب والمنافسات. (Raut, A. A., Rege, N. N 2012, 3(3), 111-114).

مع ذلك، يجب ملاحظة أن الأبحاث في هذا المجال لا تزال محدودة وتحتاج إلى مزيد من الدراسات لتحديد تأثير الأشواجندا بشكل أكثر دقة على العوامل النفسية للرياضيين. قد يكون هناك تفاوت في استجابة الأفراد للنبات، ومن الجيد استشارة الطبيب أو الخبير في التغذية الرياضية قبل استخدام أي مكمل غذائي.

### **3-4-3- اثر الاشواجندا اثرها على مستويات بعض الهرمونات الرياضية المهمة في الجسم:**

تأثير الأشواجندا على مستويات بعض الهرمونات الرياضية المهمة في الجسم هو موضوع يثير اهتمام الباحثين في مجال الأداء البدني والرياضة. هناك بعض الهرمونات الرياضية المهمة التي يمكن أن يؤثر تناول الأشواجندا على مستوياتها وبالتالي على الأداء البدني. البعض من هذه الهرمونات يشمل:

**4-2-1 هرمون التستوستيرون:** الأشواجندا قد تعزز إفراز هرمون التستوستيرون، وهو هرمون مهم في بناء العضلات وزيادة القوة والقدرة البدنية. يمكن أن يؤدي زيادة مستويات التستوستيرون إلى تحسين الأداء الرياضي. (Singh, N., Bhalla, M., de Jager, P., & Gilca, M 2011, 8(5S)).

**4-1-2 هرمون النمو:** هناك بعض الدراسات التي تشير إلى أن الأشواجندا قد تعزز إفراز هرمون النمو البشري (HGH)، والذي يلعب دورًا هامًا في تعزيز نمو العضلات والتعافي بعد التمرين. (Ambiye, V. R., Langade, D, Dongre, S., Aptikar, P., Kulkarni, M., & Dongre- A e, 2013).

**4-1-3 الكورتيزول:** الأشواجندا قد تساعد في تنظيم مستويات هرمون الكورتيزول، وهو هرمون التوتر والتوازن الهرموني. من المعروف أن مستويات مرتفعة من الكورتيزول تؤثر سلبًا على الأداء البدني، وبالتالي تنظيمها يمكن أن يحسن الأداء الرياضي (Sharma, A. K., Basu, I., & Singh, S 2012), 18(4), 385-390).

يرجى ملاحظة أن تأثير الأشواجندا على مستويات الهرمونات الرياضية قد يختلف من شخص لآخر، وقد تكون الاستجابة الفردية متغيرة. قبل استخدام الأشواجندا أو أي مكمل غذائي آخر، يُنصح بالتشاور مع أخصائي رعاية صحية مؤهل لتقييم الوضع الفردي وتوجيه الاستخدام المناسب.

خلاصة:

هذا الفصل يتناول دراسة آليات تأثير الأشواجندا على القوة والقدرة العضلية. يتم التركيز على كيفية تفاعل المكونات النشطة في الأشواجندا مع عمليات الجهاز العضلي والمسارات البيوكيميائية ذات الصلة، مما يمكن أن يؤدي إلى زيادة في القوة والقدرة العضلية.

بالإضافة إلى ذلك، يتم استعراض أثر الأشواجندا على عملية الاستشفاء والتعافي بعد التمرين الشاق. يتضمن الفصل تحليلاً لكيفية تقليل التأثيرات الضارة للتمرين المكثف وتسريع عملية التعافي من خلال تناول الأشواجندا. تُسلط الدراسة أيضاً الضوء على تأثير الأشواجندا على الأداء البدني العام، حيث يتم تقديم نقاط قوة محددة لتحسين الأداء في مجموعة متنوعة من النشاطات الرياضية.

وتتناول الدراسة أيضاً تأثير الأشواجندا على الأداء والعوامل النفسية للرياضيين، مثل التركيز، الثقة، والتحمل النفسي. يُسلط الضوء على كيفية تعزيز الأداء الرياضي من خلال تحسين الجوانب النفسية باستخدام الأشواجندا. وأخيراً، يتم استعراض تأثير الأشواجندا على مستويات بعض الهرمونات الرياضية المهمة في الجسم، مثل هرمون التستوستيرون وهرمون النمو. يتم تقديم دلائل على كيفية تنظيم هذه الهرمونات وتأثير ذلك على الأداء البدني والقوة العضلية.

باختصار، يقدم هذا الفصل نظرة شاملة على آليات تأثير الأشواجندا على القوة والقدرة العضلية، وكذلك تأثيرها على الاستشفاء والتعافي بعد التمرين الشاق، وتأثيرها على الأداء البدني والعوامل النفسية للرياضيين، بالإضافة إلى تأثيرها على مستويات بعض الهرمونات الرياضية المهمة في الجسم.

# الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

## تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بالبحث ميدانيا يجب التطرق إليه قبل أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث في اطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذلك لإطلاع الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الاعداء والتكرار وكذا تبحث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة. ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات سابقة غير مشابهة للدراسة الحالية، وعرض المحاور المتناولة في هذه الدراسة مثل الفرضيات والاهداف والمنهج والعينة والادوات المستعملة. ان الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقاربتها مع الدراسة الحالية والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث، ومن كل هذا فان الدراسات التي سنتطرق اليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

### 2-1-1- الدراسات المرتبطة بالبحث:

لا يوجد العديد من الدراسات السابقة التي تطرقت لموضوع الأشوجندا وتأثيرها على الاداء الرياضي وتناولته من زوايا مختلفة، وسوف تستعرض هذه الدراسة جملة من الدراسات التي تم الإستفادة منها مع الإشارة إلى أبرز ملامحها.

مع تقديم تعليقا عليها يتضمن جوانب الإتفاق والإختلاف وبيان الفجوة العلمية التي تعالجها الدراسة الحالية، ويود الباحث أن يشير إلى أن الدراسات التي سوف يتم استعراضها جاءت في الفترة الزمنية بين وشملت جملة من الأقطار والبلدان مما يشير إلى تنوعها الزمني والجغرافي.

هذا وقد تم تصنيف هذه الدراسات حسب المتغيرات الرئيسية للدراسة وحسب كونها دراسات محلية ودولية، وفيما يلي نستعرض هذه الدراسات، ثم نبين جوانب الإتفاق والإختلاف بينها، ثم نوضح الفجوة العلمية من خلال التعرف على اختلاف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، وأخيرا جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية.

### 2-2- استعراض الدراسات السابقة: من الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا نجد:

#### 2-2-1- الدراسة الأولى:

- نُشرت في مجلة "Journal of the International Society of Sports Nutrition".
- إعداد: كارتيك بالي:- ماهيش جوساليكار.
- العنوان: تأثير الأشوجندا على مستويات الهرمونات والتحمل البدني.
- تاريخ النشر: دراسة أُجريت في عام 2013.
- ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى تطرق لماهية مفاهيم مستويات الهرمونات والتحمل البدني لدى الرياضيين خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية ومن جهة ثانية معرفة مصادر معلوماتهم ، وكذا تأثير بعض المتغيرات على مفاهيمهم حول الهرمونات.

حيث أظهرت أن تناول مكملات الأشوجندا قد يؤدي إلى زيادة مستويات الهرمونات المتعلقة بالتحمل البدني والأداء الرياضي، كما أن تناول مستخلص الأشوجندا قد يؤدي إلى تحسين بعض مؤشرات الأداء البدني والتحمل لدى الأشخاص المشاركين.

#### 2-2-2- الدراسة الثانية:

- ..Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2015
- اعداد: Wankhede S, Langade D, Joshi K, Sinha SR, Bhattacharyya S.
- العنوان: Examining the effect of Withania somnifera supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial.
- (دراسة تأثير تكميل ويثانيا سومنيفيرا على قوة العضلات والتعافي: تجربة سيطرية عشوائية)

## ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة تأثير مكملات الأشواجاندا على قوة العضلات وتعافي العضلات بين الرياضيين. وقد وجدت نتائج الدراسة تحسناً في قوة العضلات وتحمل العضلات بين المشاركين الذين تناولوا مستخلص الأشواجاندا مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

## 2-2-3- الدراسة الثالثة:

International Journal of Ayurveda Research, 2010

• إعداد: Shenoy S, Chaskar U, Sandhu JS, Paadhi MM

• عنوان الدراسة : Effects of Withania somnifera (Ashwagandha) and Terminalia

(Arjuna) on physical performance and cardiorespiratory endurance in arjuna healthy young adults

(تأثيرات ويثانيا سومنيفيرا (أشواغاندا) وتيرميناليا أرجونا (أرجونا) على الأداء البدني والقدرة على التحمل القلبي والتنفسي لدى الشبان الأصحاء.)

• ملخص الدراسة:

تسلط هذه الدراسة الضوء على تأثير مستخلص الأشواجاندا على الأداء البدني والتحمل القلبي والتنفسي لدى الشباب الأصحاء.

## 2-2-4- الدراسة الرابعة:

• النشر: Journal of the International Society of Sports Nutrition, 2015

• الإعداد: Wankhede S, Langade D, Joshi K, Sinha SR, Bhattacharyya S

• عنوان الدراسة : Examining the effect of Withania somnifera supplementation on

muscle strength and recovery: a randomized controlled trial

(دراسة تأثير تكميل ويثانيا سومنيفيرا على قوة العضلات وعملية الاسترداد: تجربة سيطرية عشوائية.)

• ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة تأثير مكملات الأشواجاندا على قوة العضلات وتعافي العضلات بين الرياضيين. وقد وجدت نتائج الدراسة تحسناً في قوة العضلات وتحمل العضلات بين المشاركين الذين تناولوا مستخلص الأشواجاندا مقارنةً بالمجموعة الضابطة.

## 2-3- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

مما لا شك فيه أن الدراسة الحالية استفادت كثيرا مما سبقها من دراسات، حيث حاولت أن توظف كثيرة من الجهود السابقة للوصول إلى تشخيص دقيق للمشكلة ومعالجتها بشكل شمولي، ومن جوانب الاستفادة العلمية للدراسات السابقة ما يلي:

1. استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول إلى صياغة دقيقة للعنوان البحث بالموسومبه "الاشواجندا وتأثيرها على الأداء الرياضي"
2. استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في الوصول للمنهج الملائم لهذه الدراسة.
3. وظفت الدراسة الحالية توصيات ومقترحات الدراسات السابقة في دعم مشكلة الدراسة وأهميتها.
4. استفادت الدراسة الحالية من دراسة منى طالب ثابت 2000 والآخرين في صياغة أدوات الدراسة.
5. استفادت الدراسة الحالية من دراسة زيد احمد امين و شراد محمد الياس 2021 في إثراء الإطار الجانباالنظري.

## 2-4- التعليق على الدراسات:

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير أو متغيرين من دراستنا الحالية، والتي تناولت موضوع الاشواجندا وبين دراستنا الحالية:

من حيث الأهداف: تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها على أهمية الجانب الاداء لدى رياضي كمال الأجسام بشكل عام والبدناء منهم بشكل خاص.

من حيث المنهج: تنوعت المناهج في الدراسات السابقة بين المنهج الوصفي والمنهج التجريبي.

من حيث مجتمع الدراسة: شمل مجتمع الدراسات على الطلبة في مختلف المراحل.

من حيث العينة وكيفية اختيارها: اختلفت طريقة اختيار العينة بين قصدية و عشوائية في الدراسات السابقة حسب طبيعة الموضوع.

من حيث متغيرات الموضوع: اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع الدراسة الحالية لموضوع دراستنا.

من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة الاستبيان واختبار جهاز فولد كايبير.

من حيث الوسائل الإحصائية: استعملت الدراسات السابقة العديد من الوسائل الإحصائية من بينها المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط لحساب الثبات، واختبارات لقياس دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي، الحزمة الإحصائية spss.

من حيث مجتمع البحث: شمل مجتمع الدراسة في الدراسات السابقة بين الرياضيين و الأفراد الممارسين للرياضة بشكل عام ورياضة كمال الاجسام بشكل خاص.

من حيث العينة: اختلفت طريقة اختيار العينة بين قصدية و عشوائية في الدراسات السابقة حسب طبيعة الموضوع.

من حيث النتائج: تنوعت نتائج الدراسات السابقة من حيث ابراز دور التغذية السليمة وكذا اهمية كمال الاجسام في بناء الجسم للممارس.

## خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية والأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، ولأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التغذية لدى الرياضيين، بغرض تحديد وضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة، حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعيمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية ومبرزا بذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات.

**الجانب التطبيقي:**

**الدراسة الميدانية للبحث**

الفصل الثالث:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

### تمهيد:

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق استمارة الاستبانة والاستبيان، الذي تم تبويبه إلى ثلاثة محاور حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان واستمارة الاستبانة لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل محور.

### 3-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة من خطوات البحث العلمي ولا بد منها، حيث تكون في بداية الدراسة وذلك لمساعدته على إزالة كثير من اللبس والغموض حول الموضوع الذي سوف يتم دراسته، كما أن للدراسة الاستطلاعية دور كبير في عملية التحكم في الدراسة من خلال تديد المشكلة أو إختيار المنهج والأداة المناسبة، كما أنها تكشف للباحث الصعوبات أو التحديات التي سوف تواجهه، وتفتح له وجهات نظر وأفكار ومعلومات جديدة تقيده في دراسته، وهي من العوامل التي تساعد الباحث على توفير الوقت والجهد من خلال إيجاد حلول للصعوبات التي قد تواجهه قبل الوقوع فيها.

يقصد بالدراسة الاستطلاعية أو الاستكشافية بأنها دراسة مبدئية يقوم بها الباحث للتعرف على أهم عناصر خطة البحث، ويتمثل الهدف الرئيسي للدراسة الاستطلاعية في تحديد مشكلة البحث إضافة إلى مجموعة من الأهداف الأخرى من بينها. (محمد محمد ابراهيم، 2014 ، صفحة 43):

- تعميق معارف وأفكار الباحث.

- المساعدة في تحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض.

- المساعدة في صياغة عنوان البحث.

- المساعدة في تديد موضوعات الدراسة ذات العلاقة بالمشكلة.

- المساعدة في جمع البيانات الوثائقية.

وفي هذه الدراسة قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية وذلك لجمع الدراسات السابقة أو المشابهة والتي تناولت نفس الموضوع، وقمنا أيضا بدراسة استطلاعية على بعض النوادي الرياضية لكمال الأجسام ببلدية البويرة في يوم السبت 2022/03/10، أين قمنا بلقاء بعض الرياضيين البدناء الذين يعانون من السمنة وقمنا بطرح بعض الأسئلة عليهم بخصوص ثقافتهم الغذائية في رياضة كمال الأجسام، والغرض منها هو اتضاح بعض المفاهيم المتعلقة بموضوع الدراسة.

### 3-2- منهج البحث:

المنهج يعني مجموعة الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة أي "أنها الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة. (بورزما رايح، 2009، صفحة 65).

انطلاقا من الإشكالية المطروحة، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع "تأثير الأشواجن على الأداء الرياضي".

### 3-3- مجتمع وعينة البحث:

- **مجتمع البحث:** يتمثل مجتمع البحث في الرياضيين الذين ينشطون في قاعات كمال الاجسام في ولاية البويرة.

- **عينة البحث:** هي نموذج يشمل ويعكس جانبا او جزءا من وحدات المجتمع الأصلي المعني، تكون ممثلة له بحيث تمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج تغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي

(عامر إبراهيم قنديلجي، 2012، صفحة 186)، وبما أن عنوان الدراسة "تأثير الأشواغاندا على الأداء الرياضي" دراسة ميدانية على قاعات رياضة كمال الأجسام لبلدية البويرة فالمجال الاجتماعي للبحث الأساسي هو الرياضيين الممارسين لرياضة كمال الأجسام لبلدية البويرة وبما أن المجتمع محدد وواضح ويصعب الوصول لجميع عناصره نظرا لعدد الكبير للرياضيين، اخترنا السحب بالطريقة القصدية، واخترنا 20 فرد كعينة أساسية وتم إيصال الاستمارات البحثية إليهم.

□ خصائص العينة:

• العمر: ما بين 18 سنة الى 30 سنة.

• مدة التدريب: من 3 أشهر الى 10 سنوات.

• طريقة التدريب: مستمرة بدون انقطاع.

**3-4- مجالات البحث:**

3-4-1- المجال الزمني: تمت الدراسة من 2023/03/20 إلى 2023/03/29.

3-4-2- المجال المكاني: قاعات رياضة كمال الأجسام المتواجدة في بلدية البويرة.

**3-5- متغيرات الدراسة:**

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للبحث وللدراسة يتوفر متغيرات متعددة، وفي دراستنا نجد متغيرين اثنين أحدهما مستقل والثاني تابع ، "فالمغيرات التابعة والمستقلة تلعب دورا هاما في البحوث التجريبية والسببية والبحوث المقارنة، فالمغيرات المستقلة تؤثر على المتغيرات التابعة.(منذر الضامن، 2007 ، صفحة 53)

**3-5-1- المتغير المستقل:** يطلق على هذا النوع من المتغيرات اسم العوامل المؤثرة وهذا المتغير هو الذي يعتبره

الباحث المؤثر الرئيسي في الظاهرة أو السلوك الذي يلاحظه أو يدرسه.(محمود عبد الحليم المنسي، 2003 ، صفحة 189).

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو "الأشواجاندا".

**3-5-2- المتغير التابع:** هو الذي يتأثر بالمتغير المستقل، وفي بحثنا هذا المتغير التابع هو "الأداء الرياضي

**3-6- أدوات البحث:**

**3-6-1- الاستبيان:**

والاستبيان هو إحدى الأدوات لجمع المعلومات عن مشكلة البحث ويكون الاستبيان على شكل أسئلة مختارة لتجيب

عليها عينة البحث. (وجيه محجوب، 2014، صفحة 161)

وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة للممارسين لرياضة كمال الأجسام بصفتهم المشرفين الرئيسيين على بحثنا بغية كشف على تأثير الأشواجاندا على الأداء الرياضي.

يتكون الاستبيان من الأسئلة المغلقة وتكون الإجابة بحصر المجيب بالإجابة واحدة، بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة للإجابة.

ويتكون الاستبيان من 3 محاور، يتكون المحور الأول من 10 أسئلة والمحور والثاني من 5 و الثالث 5 أسئلة بحيث

قمنا بتوزيعه ورقيا.

من خصائص الاستبيان المغلق:

وفيه تكون الإجابة مقيدة، بحيث يحتوي على أسئلة تليها إجابات محددة، وما على المفحوص أو المشارك إلا أن يختار واحدة منها بوضع دائرة حولها أو أية إشارة يطلبها الفاحص، كما هو الحال في الأسئلة الموضوعية، ومن مزايا هذا النوع من الاستبيانات أنه يشجع على الإجابة عليه، لأنه لا يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين، ويسهل عملية تصنيف البيانات وتليلها إحصائياً، ومن عيوبه أن المفحوص قد لا يجد بين الإجابات الجاهزة ما يريد. (عريف، 1999 ، صفحة 67).

### جدول رقم (01): يمثل تحكيم الاستبيان.

إسم الأستاذ	الدرجة العلمية	جامعة	الملاحظات
01	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول وملائم
02	استاذ التعليم العالي	البويرة	مقبول
03	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
04	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول
05	أستاذ محاضر أ	البويرة	مقبول

### 3-7- الأساليب الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة... الخ. (محمد السيد، 1970 ، صفحة 07) وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنية الإحصائية التالية:

### 3-7-1- النسب المئوية:

استخدمنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب تكرارات كل منها ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي: هل تتبع حالياً برنامج غذائي خاص ؟ فكانت الإجابة 35 نعم، 15 لا .

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية " الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

$$70 = \frac{100 * 35}{50} = \frac{\text{مجموع عدد الاجابات ب: نعم} * 100}{\text{المجموع الكلي لافراد العينة}} = \text{الإجابة ب: نعم}$$

$$30 = \frac{100 * 15}{50} = \frac{\text{مجموع عدد الاجابات ب: لا} * 100}{\text{المجموع الكلي لافراد العينة}} = \text{الإجابة ب: لا}$$

3-7-2-كاف تربع :

\* اختبار (كا 2) يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

(ت ج - ت ن) 2

$$\frac{\text{كا} 2 = \text{مجموع}}{\text{ت ن}}$$

- درجة الخطأ المعياري ... = 0.05

- درجة الحرية ن = ه - 1 بحيث ه تمثل عدد الفئات.

- إذا كانت عدد التكرارات أقل من 5 نستعمل تصحيح " ياتس".

(ت ج - ت ن - 0.5) 2

$$\frac{\text{كا} 2 = \text{مجموع}}{\text{ت ن}}$$

- يمثل كا 2: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

- ت ج : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية)

- ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

## الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

---

ويتم حساب  $t$  من خلال المعادلة التالية:

- في حالة وجود متغيرات واحد:  $t = n / n$  أو

بحيث  $n$  يمثل العدد الكلي لأفراد العينة

ويمثل عدد الاختيارات الموضوعة للأسئلة.

أما في حالة وجود متغيرين فأكثر فإن:

مج تكرارات الأعمدة  $\times$  مج تكرارات الأسطر

$t = n$ :

المجموع الأعظم

خلاصة:

يتضح من خلال العمل المنهجي في هذا الفصل من البحث أنه بمثابة الخطوة الحقيقية المقصود بها تقريب المداخل النظرية من الميدان وقد تناولنا مايلي:

المنهج المستخدم في الدراسة هو المنهج الوصفي مع التحليل الموظف لتفسير البيانات بشكل علمي للوصول إلى النتائج المقنعة.

إن عملية الحصر في المجالات البشرية المكانية والزمنية تساعد على ضبط وانتقاء عينة البحث هذها الأخيرة التي تمكننا من دراسة جوانب البحث بصفة ثابتة ومستمرة وبكل موضوعية. تعتبر الأدوات المستخدمة في الدراسة من أهم الأساليب المساعدة على إنجاز أي بحث وفي بحثنا هذا استعملنا أداة الاستبيان وفي اعتقادي أنها كافية لجمع البيانات والمعلومات الخاصة بإظهار الموضوع محل الدراسة وتمكننا من الوصول إلى الحقائق الوافية لتغطية جوانب الدراسة تغطية جيدة.

## الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج

البحث

**تمهيد:**

نعرض في هذا الفصل تحليل البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق استمارة الاستبانة والاستبيان، الذي تم تبويبه إلى ثلاثة محاور حيث قمنا في هذا الفصل بتحليل نتائج الاستبيان واستمارة الاستبانة لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نقوم بعرض هذه النتائج في جداول خاصة ثم تمثيلها بيانيا لكل استبيان.

4-1- عرض وتحليل النتائج :

4-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

المحور الأول: يوجد علاقة ايجابية بين الاشواجندا و الاداء الرياضي

(1) هل لديك خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي؟

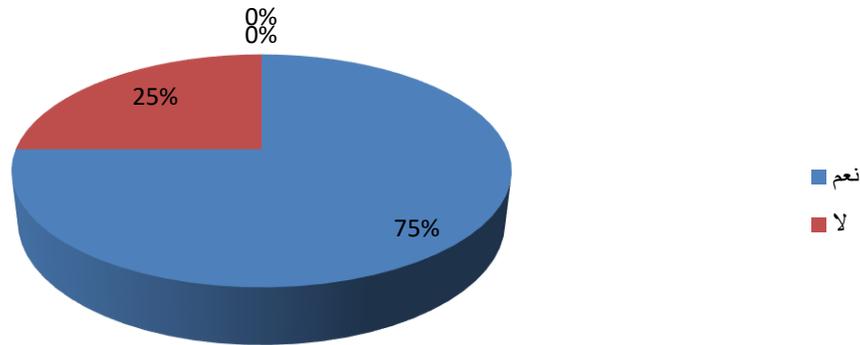
(2) ❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان لدى الرياضيون خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي؟

(3) الجدول رقم (02): يبين ما إذا كان الرياضيون خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	15	75%	5	3.84	0.05	1	توجد دلالة إحصائية
لا	5	25%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 01 : دائرة نسبية تبين إذا كان الرياضيون خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 75% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأنهم لديهم خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي فيما عبرت نسبة 25% بلا، أي أنهم ليس لديهم خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكدده قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 5 التي هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية df=1 عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب الممارسين لرياضة كمال الأجسام لديهم خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي إذ يعتبر عامل لتحقيق الأهداف المرغوبة.

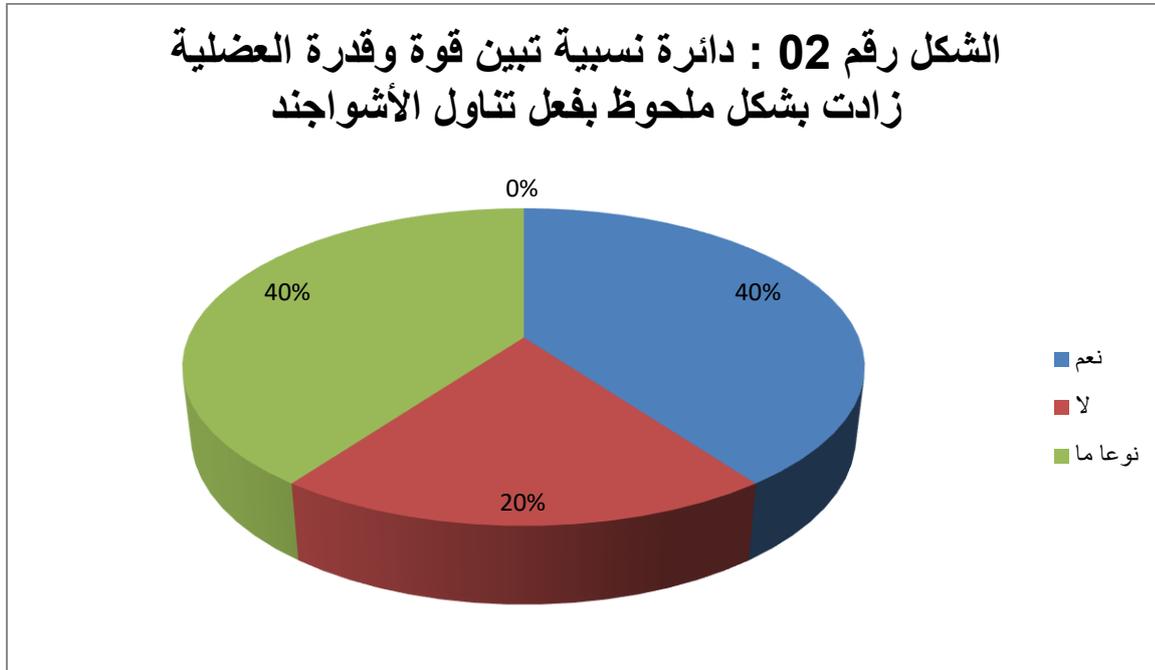
2. هل القوة والقدرة العضلية زادت بشكل ملحوظ بفعل تناول الأشواجندا؟

❖ الغرض منه: معرفة اذا تزيد القوة والقدرة العضلية عن طريق تناول الاشواجندا

الجدول رقم (03): يبين اذا القوة والقدرة العضلية زادت بشكل ملحوظ بفعل تناول الأشواجندا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	2	40%	0.40	5.99	0.05	2	لا توجد دلالة إحصائية
لا	1	20%					
نوعا ما	2	40%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 40% قد أجابوا بان هناك زيادة ملحوظة في القوة والقدرة العضلية، بينما أقر 20% منهم بأنهم لم يلاحظون زيادة في القوة والقدرة العضلية ، فيما عبرت نسبة 40% بأنهم

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

لاحظ وان هناك زيادة نوعا ما في القوة و القدرة العضلية بفعل تناول الاشوجندا، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكدده قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 0.40 التي هي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج ان هناك زيادة ملحوظة في القوة و القدرة العضلية بفعل تناول الاشوجندا و ان هناك بعض الرياضيين لاحظو نوعا ما زيادة في القوة و القدرة العضلية بفعل تناول الاشوجندا وهناك مجموعة اخرى من الرياضيين لم يلاحظو زيادة في القوة و القدرة العضلية بفعل تناول الاشوجندا .

(3) هل لاحظت أي تحسين في أدائك الرياضي بعد تناول الأشواجندا ؟

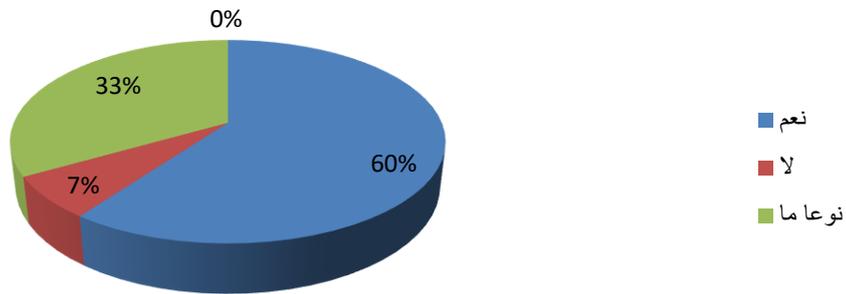
❖ الغرض منه: معرفة اذ لاحظ أي تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا.

الجدول رقم (04): يبين اذ لاحظ أي تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	9	60%	6.4	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
لا	1	7%					
نوعا ما	5	33%					
المجموع	15	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 03 : دائرة نسبية تبين اذ لاحظ أي تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 60% قد أجابوا بأنهم لاحظوا تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا ، بينما أقر 33% منهم بأنهم لاحظوا نوعا ما تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا ، فيما عبرت نسبة 7% بأنهم لم يلاحظوا تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكدته قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 6.4 التي هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

#### ❖ الاستنتاج:

نستنتج من البيانات الاحصائية ان اغلب الرياضيين لاحظوا تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا والأقلية ممن لم يلاحظوا تحسين في الاداء الرياضي بعد تناول الأشواجندا.

(4) هل لاحظت تحسناً في مستوى طاقتك أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا؟

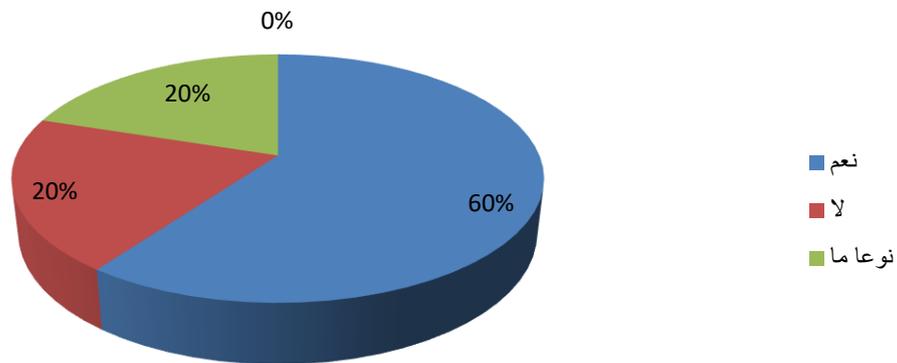
❖ الغرض منه: معرفة اذ لاحظ تحسناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا.

الجدول رقم (05): يبين اذ لاحظ تحسناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	9	60%	4.8	5.99	0.05	2	لا توجد
لا	3	20%					دلالة إحصائية
نوعاً ما	3	20%					
المجموع	15	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 04 : دائرة نسبية تبين اذ لاحظ تحسناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 60% قد أجابوا بأنهم لاحظوا تحسناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا، بينما أقر 20% منهم بأنهم لاحظوا تحسناً نوعاً ما في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا، فيما عبرت نسبة 20% بانهم لم يلاحظوا تحسناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا؟ ، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكدده قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 4.8 التي هي أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية  $df=2$  عند مستو بالدلالة  $\alpha=0.05$ .

#### ❖ الاستنتاج:

نلاحظ من خلال النتائج ان النسبة الاكبر من الرياضيين لاحظوا تحسناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا او لاحظوا نوعاً ما تحسناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا واما البقية لم يلاحظوا تحسناً في مستوى الطاقة أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا

#### 5) هل لاحظت تحسناً في قدرتك على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا؟

❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك تحسناً في القدرة على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا

. الجدول رقم (06): يبين ما إذا كان هناك تحسناً في القدرة على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	75%	1.66	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	5	25%					
المجموع	15	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 67% قد أجابوا بنعم، و ان هناك تحسناً في القدرة على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا، فيما عبرت نسبة 33% بلا، أي أنهم لم يكن هناك تحسناً في القدرة على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكدده قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 1.66 التي هي أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية  $df=1$  عند مستو بالدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج نلاحظ ان اغلب الرياضيون لاحظو ان هناك تحسناً في القدرة على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا، اما البقية لم يلاحظو ان هناك تحسناً في القدرة على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا.

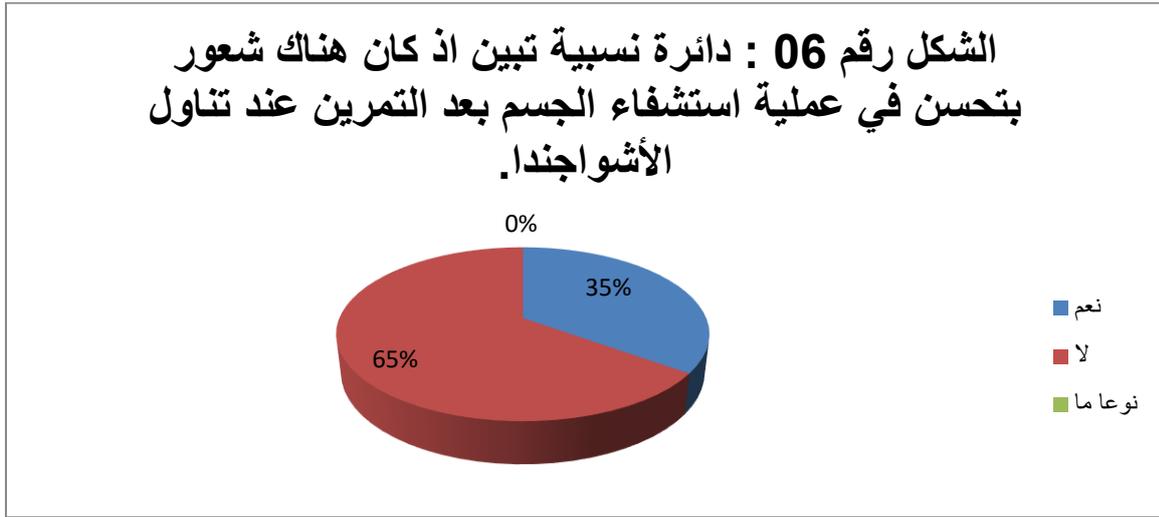
(6) هل شعرت بتحسن في عملية استشفاء جسمك بعد التمرين عند تناول الأشواجندا؟

❖ الغرض منه: معرفة اذ كان هناك شعور بتحسن في عملية استشفاء الجسم بعد التمرين عند تناول الأشواجندا.

الجدول رقم (07): يبين اذ كان هناك شعور بتحسن في عملية استشفاء الجسم بعد التمرين عند تناول الأشواجندا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	7	35%	12.7	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
لا	13	65%					
نوعاً ما	0	00%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 35% قد أجابوا بأنهم يشعرون بتحسن في عملية استشفاء الجسم بعد التمرين عند تناول الأشواجندا، بينما أقر 65% منهم بأنهم لم يشعروا بتحسن في عملية استشفاء الجسم بعد التمرين عند تناول الأشواجندا، في حين لا يوجد أي منهم من شعر نوعاً ما، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 12.7 التي هي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة

حرية  $df=2$  عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال البيانات الاحصائية نستنتج ان معظم الرياضيين لم من يشعر بتحسين في عملية استشفاء الجسم بعد التمرين عند تناول الأشواجندا.

(7) هل لاحظت تحسناً في نوعية نومك بعد تناول الأشواجندا؟

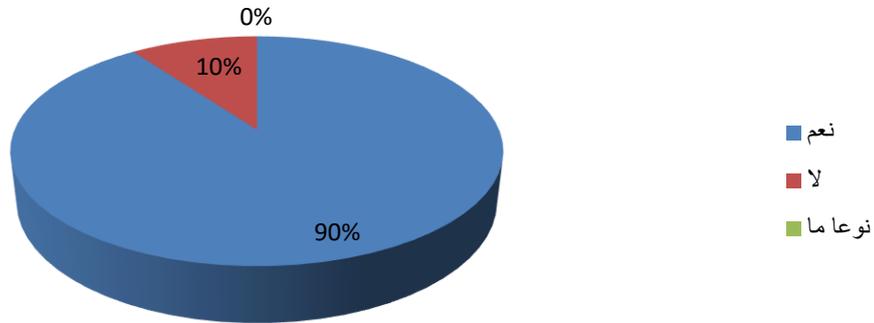
❖ الغرض منه: معرفة ما اذ هناك تحسناً في نوعية النوم بعد تناول الأشواجندا

الجدول رقم (08): يبين ما اذ هناك تحسناً في نوعية النوم بعد تناول الأشواجندا

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	18	90%	29.25	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
لا	2	10%					
نوعاً ما	0	0%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 07 : دائرة نسبية تبين ما اذ هناك تحسناً في نوعية النوم بعد تناول الأشواجندا



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 90% قد أجابوا بنعم هناك تحسناً في نوعية النوم بعد تناول الأشواجندا ، بينما أقر 10% منهم بأن ليس هناك تحسناً في نوعية النوم بعد تناول الأشواجندا ، في حين لا يوجد أي منهم اجاب بنوع ما ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة كافي المحسوبة والمقدرة ب: 29.25 التي هي أكبر من قيمة كافي الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية 2 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب الرياضيين ان هناك تحسناً في نوعية النوم بعد تناول الأشواجندا

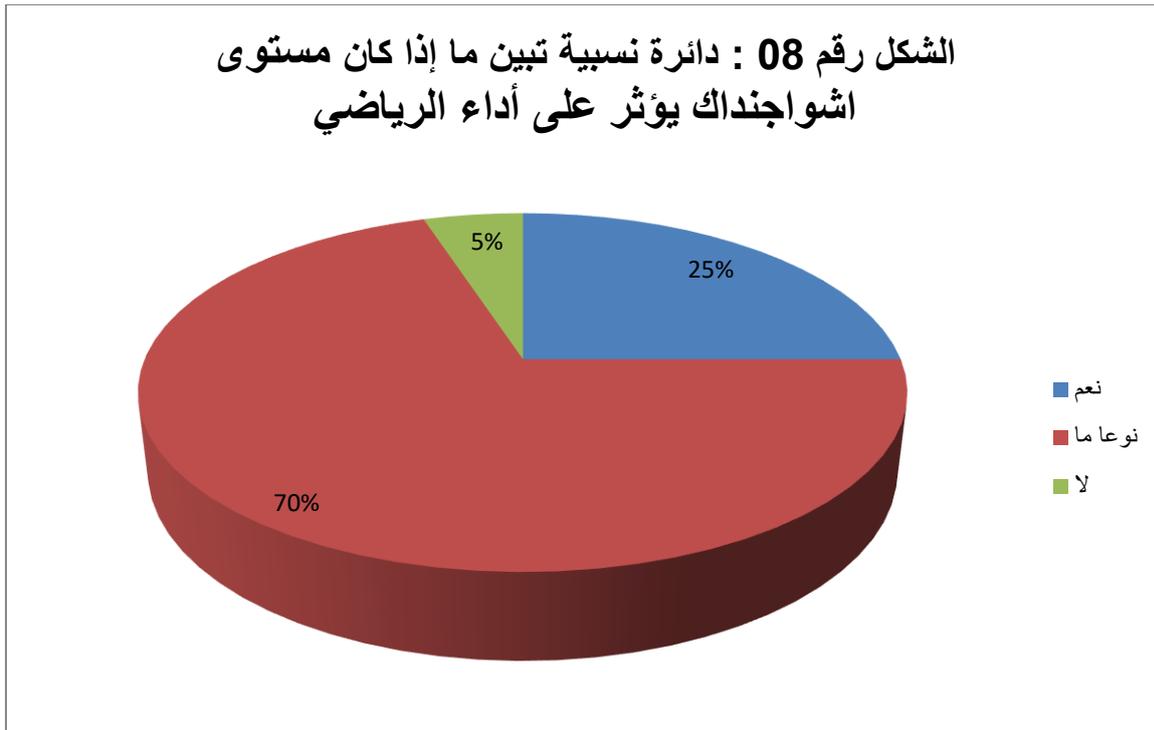
(8) هل تشعر بأن مستوى اشواجنداك يؤثر على أدائك الرياضي؟

❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان مستوى اشواجنداك يؤثر على أداء الرياضي.

الجدول رقم (09): يبين ما إذا كان مستوى اشواجنداك يؤثر على أداء الرياضي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	5	25%	13.28	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
نوعاً ما	14	70%					
لا	1	5%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداده الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 25% قد أجابوا بنعم مستوى اشواجنداك يؤثر على أداء الرياضي ، بينما أقر 70% منهم بأن مستوى اشواجنداك يؤثر نوعاً ما على أداء الرياضي ، في حين أن 5% منهم اجابو بان مستوى اشواجنداك لا يؤثر على أداء الرياضي ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة

والمقدرة ب: 13.28 التي هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب الرياضيين كان مستوى اشواجنداك يؤثر على أدائهم الرياضي نوعاً ما

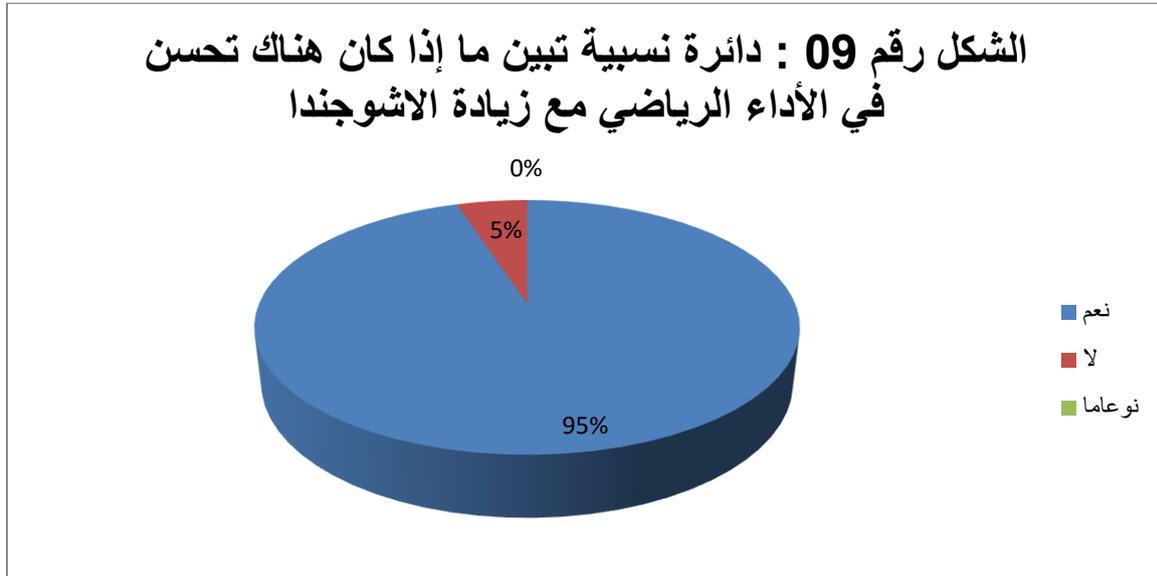
(9) هل لاحظت تحسناً في أدائك الرياضي مع زيادة اشواجنداك؟

❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك تحسن في الأداء الرياضي مع زيادة الاشوجندا.

الجدول رقم (10): يبين ما إذا كان هناك تحسن في الأداء الرياضي مع زيادة الاشوجندا.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	19	95%	34.27	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
لا	1	5%					
نوعاً ما	0	0%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 95% قد أجابوا بأن مستوى اشواجنداك يؤثر على أدائهم الرياضي ، بينما أقر 5% منهم بأن مستوى اشواجنداك لا يؤثر على أداء الرياضي.، في حين أن 0% منهم قام بإختيار ان مستوى اشواجنداك يؤثر نوعاً ما على أداء الرياضي.، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكدده قيمة كا<sup>2</sup>

المحسوبة والمقدرة ب: 34.27 التي هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية 2= df عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الاغلبية يلاحظون ان مستوى اشواجنداك يؤثر على أداء الرياضي .

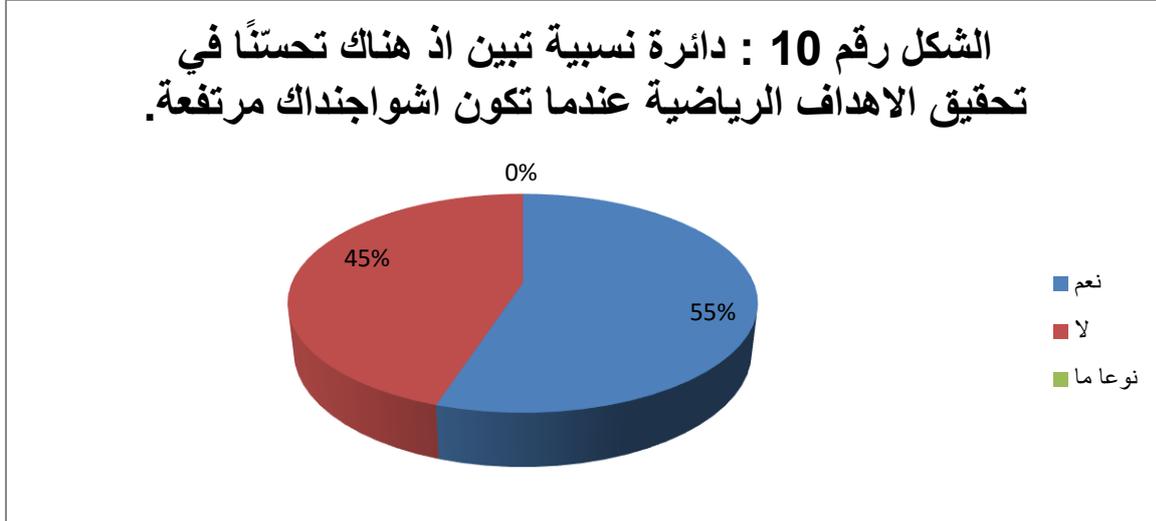
**10) هل تلاحظ تحسناً في تحقيق أهدافك الرياضية عندما تكون اشواجنداك مرتفعة؟**

❖ الغرض منه: معرفة اد هناك تحسناً في تحقيق الاهداف الرياضية عندما تكون اشواجنداك مرتفعة.

**الجدول رقم (11):** يبين اذ هناك تحسناً في تحقيق الاهداف الرياضية عندما تكون اشواجنداك مرتفعة

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	11	55%	10.31	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
لا	9	45%					
نوعاً ما	0	0%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداده الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 55% قد أجابوا نعم هناك تحسناً في تحقيق الاهداف الرياضية عندما تكون اشواجنداك مرتفعة ، بينما 45% منهم أجابوا بلا ليس هناك تحسناً في تحقيق الاهداف الرياضية عندما تكون اشواجنداك مرتفعة ، في حين لم يقيم أي منهم بإختيار اقتراح نوعاً ما ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكدده قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 10.31 التي هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية 2= df عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ ان هناك تفاوت بين الاجابات لكن الأكثرية من الرياضيين يلاحظون ان هناك تحسناً في تحقيق الاهداف الرياضية عندما تكون اشواجنداك مرتفعة

-عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: الاشواجندا تأثر على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالاداء الرياضي.

(1) هل تشعر بأن الاشواجندا تؤثر على مستوى طاقتك البدنية أثناء ممارسة الرياضة؟

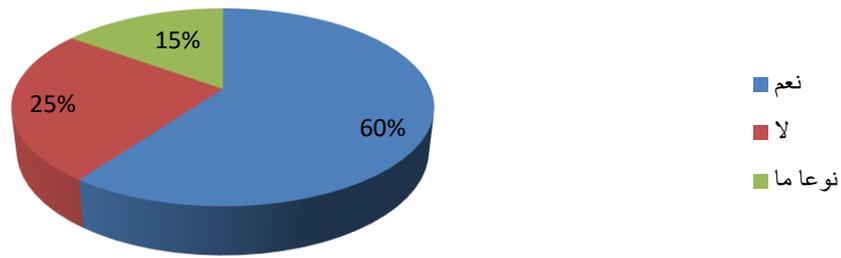
❖ الغرض منه: معرفة مدى معرفة الرياضيين البدناء حول الكاربوهيدرات وعدد السرعات الحرارية لكل 1 غرام منها.

الجدول رقم(12): يبين اذ كان بأن الاشواجندا تؤثر على مستوى طاقتك البدنية أثناء ممارسة الرياضة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	12	60%	6.71	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
لا	5	25%					
نوعاً ما	3	15%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداده الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 11 : دائرة نسبية تبين اذ كان الاشواجندا تؤثر على مستوى الطاقة البدنية أثناء ممارسة الرياضة



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 60% قد أجابوا بنعم الاشواجندا تؤثر على مستوى الطاقة البدنية أثناء ممارسة الرياضة ، بينما 25% منهم أجابوا بان الاشواجندا لا تؤثر على مستوى الطاقة البدنية أثناء ممارسة الرياضة ، في حين 15% أجابوا بان الاشواجندا تؤثر نوعاً ما ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة والمقدرة ب: 6.71 التي هي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية df=2 عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ ان هناك تفاوت بين الاجابات لكن الأكثرية من الرياضيين لديهم المعرفة الكافية حول تاثير اشواجندا والتي تشكل عنصر اساسي في الاداء الرياضي وقيمتها في البرنامج التدريبي .

(2) هل تعتقد أن انخفاض اشواجندا قد يؤدي إلى تدهور مزاجك قبل ممارسة الرياضة

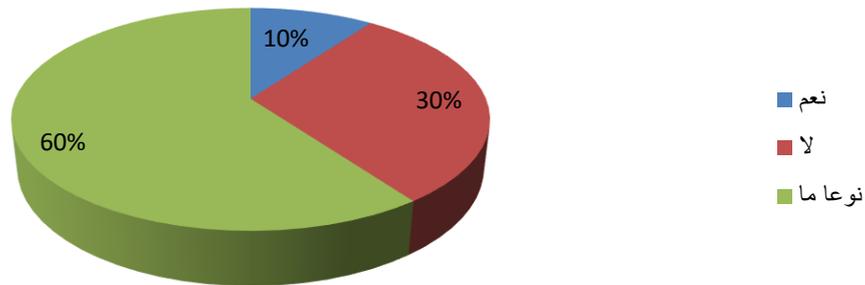
❖ الغرض منه: معرفة مدى علم الرياضيين البدناء حول الدهون الصحية وعدد السعرات الحرارية لكل 1 غرام منها.

الجدول رقم (13): يبين اذ كان انخفاض اشواجندا قد يؤدي إلى تدهور المزاج قبل ممارسة الرياضة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	2	10%	7.58	5.99	0.05	2	توجد دلالة إحصائية
لا	6	30%					
نوعا ما	12	60%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 12 : دائرة نسبية تبين اذ كان انخفاض اشواجندا قد يؤدي إلى تدهور المزاج قبل ممارسة الرياضة



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

## الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 10% قد أجابوا بنعم انخفاض اشواجندا قد يؤدي إلى تدهور المزاج قبل ممارسة الرياضة، بينما 30% منهم أجابوا لا انخفاض اشواجندا لا يؤدي إلى تدهور المزاج قبل ممارسة الرياضة، في حين 60% منهم قاموا باختيار اقتراح أن انخفاض اشواجندا قد يؤدي نوعاً ما إلى تدهور المزاج قبل ممارسة الرياضة، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 7.58 التي هي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 5.99 بدرجة حرية  $df=2$  عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج ان هناك تفاوت بين الاجابات لكن الأكثرية من الرياضيين أن انخفاض اشواجندا قد يؤدي نوعاً ما إلى تدهور المزاج قبل ممارسة الرياضة والذي يتشكل عنصر اساسي في اداء الرياضيين.

**(3) هل لاحظت تحسناً في تحقيق تركيز أفضل أثناء التمارين عندما تكون اشواجندا مرتفعة؟**

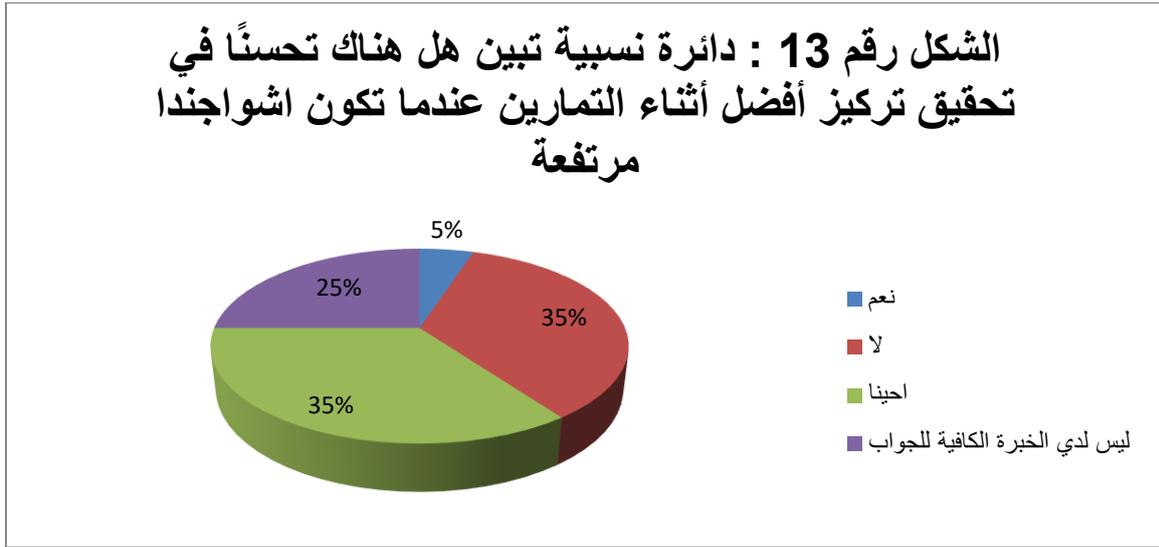
❖ الغرض منه: معرفة اذ كان هناك تحسناً في تحقيق تركيز أفضل أثناء التمارين عندما تكون اشواجندا مرتفعة؟.

**الجدول رقم (14):** يبين معرفة اذ كان هناك تحسناً في تحقيق تركيز أفضل أثناء التمارين عندما تكون اشواجندا

مرتفعة؟..

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	1	5%	4.8	7.82	0.05	3	لا توجد دلالة إحصائية
لا	7	35%					
أحياناً، يمكنني أن ألاحظ تحسناً في تركيزي عندما تكون اشواجندا مرتفعة ولكن ليس دائماً	7	35%					
يس لدي تجربة كافية للإجابة على هذا السؤال	5	25%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 5% قد أجابوا بان هناك تحسناً في تحقيق تركيز أفضل أثناء التمارين عندما تكون اشواجندا مرتفعة بينما 35% منهم أجابوا بأنهم لم يلاحظوا تحسن في التركيز عندما تكون اشواجندا مرتفعة ، في حين أقر 35% آخرون أجابوا حياناً، يلاحظون تحسناً في التركيز عندما تكون اشواجندا مرتفعة ولكن ليس دائماً ، بينما 25% منهم ليس لديهم التجربة الكافية ، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 4.8 التي هي أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 7.82 بدرجة حرية  $df=3$  عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$ .

#### ❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل نستنتج أن أكثرية الرياضيين لم يلاحظوا تحسناً في تحقيق تركيز أفضل أثناء التمارين عندما تكون اشواجندا مرتفعة و ان لاحظوا تحسناً فكان احينا فقط ، خلافاً مع البقية والتي لم تلاحظ اي تحسن في تحقيق تركيز أفضل أثناء التمارين عندما تكون اشواجندا

#### 4) هل تعتقد أن الاشواجندا تلعب دوراً في تحسين نفسيته وتقديم أداء رياضي أفضل؟

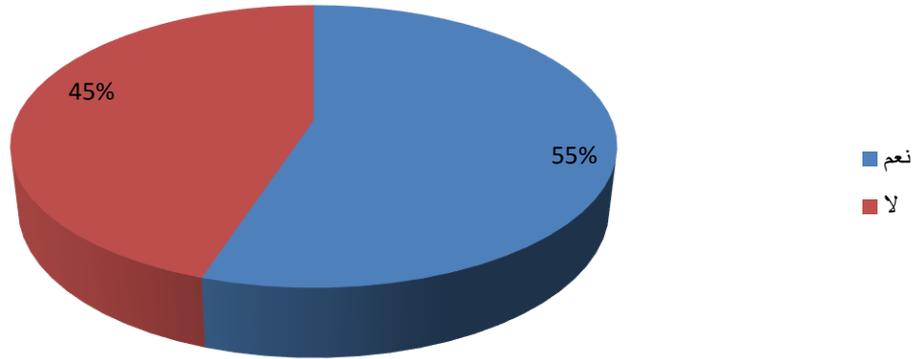
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الاشواجندا تلعب دوراً في تحسين نفسيته الرياضيين وتقديم أداء رياضي أفضل.

الجدول رقم (15): يبين ما إذا كان الاشواجندا تلعب دوراً في تحسين نفسيته الرياضيين وتقديم أداء رياضي أفضل.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	11	55%	0.2	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	9	45%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

**الشكل رقم 14 : دائرة نسبية تبين إذا كان الاشواجندا تلعب دوراً في تحسين نفسية الرياضيين وتقديم أداء رياضي أفضل.**



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 55% قد أجابوا بنعم، و أقرروا إذا كان الاشواجندا تلعب دوراً في تحسين نفسية الرياضيين وتقديم أداء رياضي أفضل.، فيما عبرت نسبة 45% بلا، أي أنهم لم تلعب الاشواجندا دوراً في تحسين نفسية الرياضيين وتقديم أداء رياضي أفضل. ، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكدته قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 0.2 التي هي أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية  $df=1$  عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل نستنتج أن أكثرية الرياضيين لا يقومون بحساب السرعات الحرارية لاحتياجاتهم اليومية أ ونهم يهملون هذا الجانب المهم والذي يشكل جزءاً كبيراً في بناء برنامج غذائي خاص وبطريقة علمية صحيحة.

(5) 15. هل تشعر بأن الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين؟

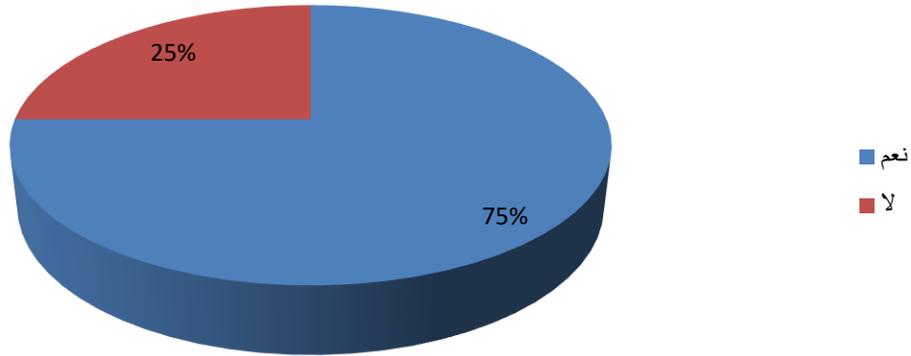
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين..

الجدول رقم (16): يبين ما إذا كان الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	15	75%	5	3.84	0.05	1	توجد دلالة إحصائية
لا	5	25%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

**الشكل رقم 15 : دائرة نسبية تبين إذ كان هناك شعور بأن الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين**



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 75% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأن هناك شعور بأن الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين، فيما عبرت نسبة 25% بلا، أي أنهم ليس هناك شعور بأن الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكدده قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 5 التي هي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية  $df=1$  عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية الرياضيين لاحظوا ان هناك شعور بأن الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين عنصرا أساسيا لبناء البرنامج الغذائي فهو يمثل قيمة الطاقة التي يتطلبها الجسم خلال يوم واحد لإعادة صيانة وظيفته.

عرض وتحليل نتائج المحور الثالث : تختلف انماط الاشواجندا و توزيع النشاطات لدى الرياضيين وتؤثر على ادائهم

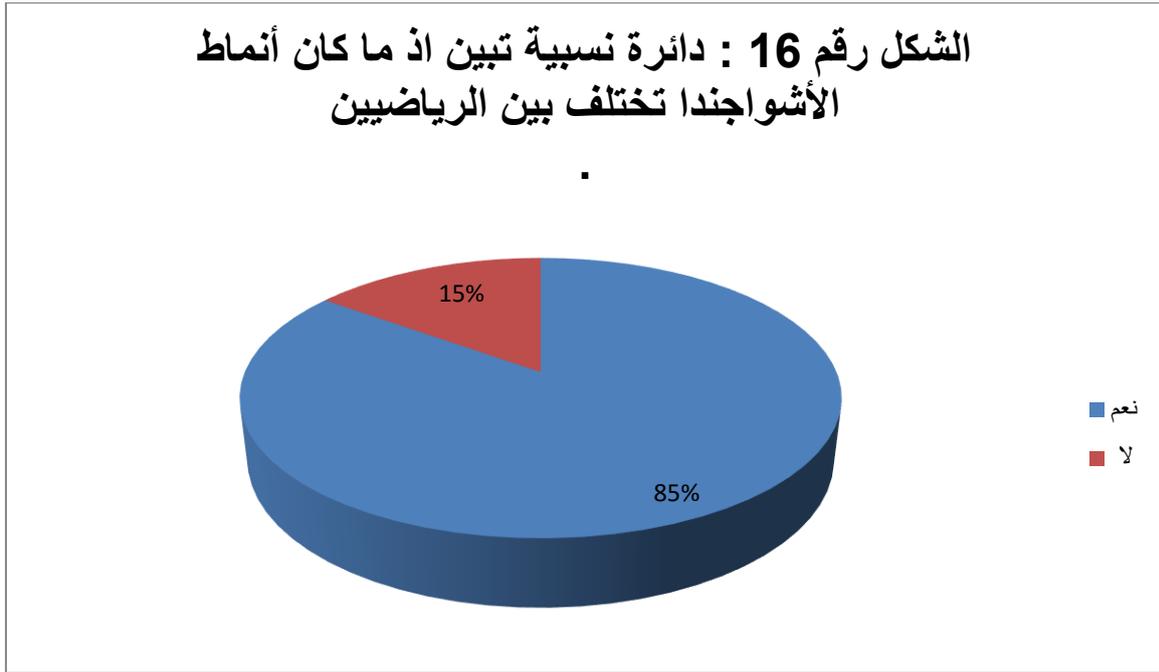
**1) هل تعتقد أن أنماط الأشواجندا تختلف بين الرياضيين؟**

❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان أنماط الأشواجندا تختلف بين الرياضيين

الجدول رقم (17): يبين ما إذا كان أنماط الأشواجندا تختلف بين الرياضيين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	17	85%	9.8	3.84	0.05	1	توجد دلالة إحصائية
لا	3	15%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداده الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 85% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأن أنماط الأشواجندا تختلف بين الرياضيين ، فيما عبرت نسبة 15% بلا، أي أنهم لا تختلف أنماط الأشواجندا بين الرياضيين ، ومنه السؤال دال و هذا ما تؤكد قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 9.8 التي هي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية  $df=1$  عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أكثرية الرياضيين بأن أنماط الأشواجندا تختلف بين الرياضيين .

(2) . هل تعتقد أن توزيع النشاطات يختلف بين الرياضيين؟

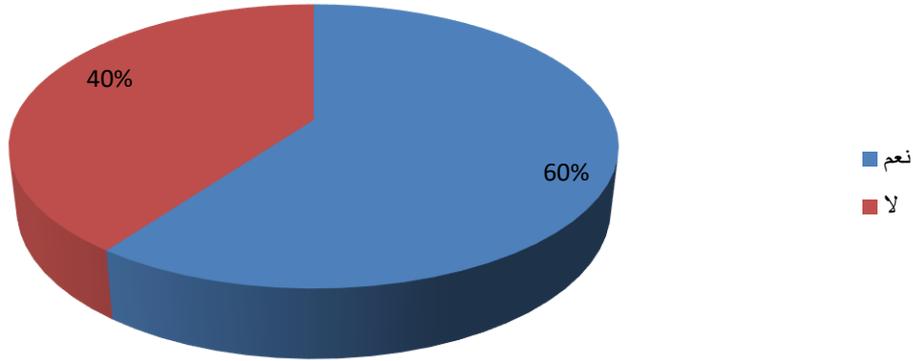
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان توزيع النشاطات يختلف بين الرياضيين.

**الجدول رقم (18):** يبين إذا كان توزيع النشاطات يختلف بين الرياضيين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	12	60%	0.8	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	8	40%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

الشكل رقم 17 : دائرة نسبية تبين إذا كان توزيع النشاطات يختلف بين الرياضيين.



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 60% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأن توزيع النشاطات يختلف بين الرياضيين. ، فيما عبرت نسبة 40% بلا، أي أنهم لا توزيع النشاطات لا يختلف بين الرياضيين.، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 0.8 التي هي أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية  $df=1$  عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أكثرية الرياضيين يختلف توزيع النشاطات بينهم.

(3) هل تعتقد أن تلك الاختلافات في أنماط الأشواجندا لا تؤثر على أداء الرياضيين؟

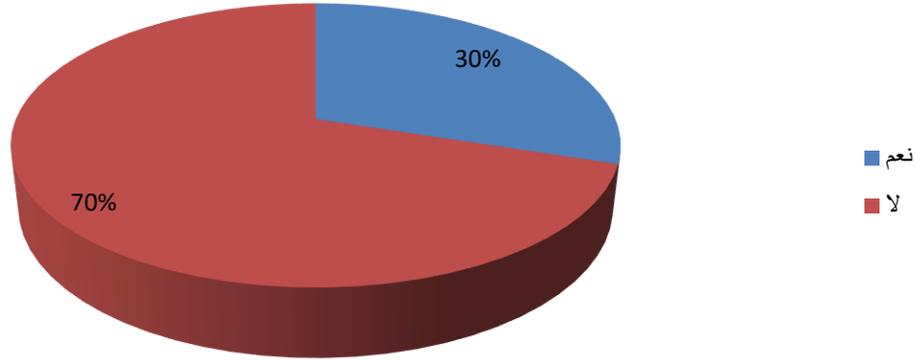
❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان الاختلافات في أنماط الأشواجندا لا تؤثر على أداء الرياضيين.

الجدول رقم (19): يبين ما إذا كان اختلاف في أنماط الأشواجندا لا تؤثر على أداء الرياضيين..

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	6	30%	3.2	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	14	70%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

**الشكل رقم 18 : دائرة نسبية تبين إذا كان اختلاف في أنماط الأشواجندا لا يؤثر على أداء الرياضيين**



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 30% قد أجابوا بنعم، و أقرروا بأنه إذا كان الاختلافات في أنماط الأشواجندا لا تؤثر على أداء الرياضيين ، فيما عبرت نسبة 70% بلا، أي الاختلافات في أنماط الأشواجندا تؤثر على أداء الرياضيين ، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 3.2 التي هي أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية  $df=1$  عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ **الاستنتاج:**

من النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أكثرية الرياضيين ان الاختلافات في أنماط الأشواجندا تؤثر على أداء الرياضيين من أجل تحقيق اهدافهم

(4) هل لديك أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أداء الرياضيين؟

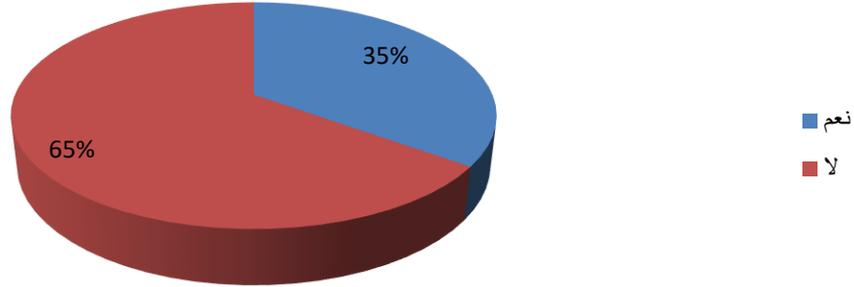
❖ **الغرض منه:** معرفة ما إذا كان لدى الرياضيين أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أدائهم.

**الجدول رقم (20):** يبين ما إذا كان لدى الرياضيين أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أدائهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع الجدولة	مستوى دلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	7	35%	1.8	3.84	0.05	1	لا توجد دلالة إحصائية
لا	13	65%					
المجموع	20	100%					

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

**الشكل رقم 19: دائرة نسبية تبين ما إذا كان لدى الرياضيين أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أدائهم.**



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 35% قد أجابوا بنعم، و أفروا بأن لدى الرياضيين أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أدائهم، فيما عبرت نسبة 65% بلا، أي أن ليس لدى الرياضيين أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أدائهم، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكدده قيمة كاحسوبة والمقدرة ب: 1.8 التي هي أصغر من قيمة كاحسوبة والمجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية 1 عند مستوى دلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن أغلبية الرياضيين ليس لديهم أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أدائهم.

**(5) هل تعتقد أن هناك عوامل أخرى تؤثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات؟**

❖ الغرض منه: معرفة ما إذا كان هناك عوامل أخرى تؤثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات .

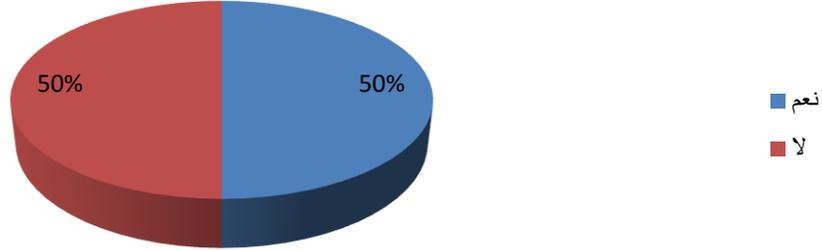
**الجدول رقم (21):** يبين ما إذا كان هناك عوامل أخرى تؤثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا وتوزيع

النشاطات

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كاف تربيع المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
محددة	10	50%	0	3.84	0.05	1	لا توجد
عشوائية	10	50%					دلالة
المجموع	20	100%					إحصائية

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

**الشكل رقم 20 :دائرة نسبية تبين ما إذا كان هناك عوامل أخرى تؤثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات**



المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على معطيات الاستبيان.

نلاحظ من خلال الجدول و الدائرة النسبية أعلاه أن نسبة 50% قد أجابوا بنعم، وأقروا أن هناك عوامل أخرى تؤثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات ، فيما عبرت نسبة 50% بلا، أي أن ليس هناك عوامل أخرى تؤثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات، ومنه السؤال غير دال و هذا ما تؤكد قيمة  $\chi^2$  المحسوبة والمقدرة ب: 0 التي هي أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة و المقدرة ب: 3.84 بدرجة حرية  $df=1$  عند مستوى الدلالة  $\alpha=0.05$ .

❖ الاستنتاج:

من النتائج المتحصل عليها نستنتج انه هناك توازن بين الرياضيين الذين يظنون ان هناك عوامل أخرى تؤثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات والذين يفتقرون للثقافة الرياضية .

#### 4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات :

##### 4-2-1- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

- من خلال تحليل الاستبيان الموضح في الجداول (12) (13) (14) (15) (16) فيما يخص المحور الأول الذي ينص:

تأثير الأشواجندا على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالأداء الرياضي تبدأ هذه المناقشة بتحليل الفرضية نفسها والأدلة التي تم جمعها لدعمها.

- تبين لنا من خلال إجابات عينة الدراسة أن الاشواجندا تؤثر على العوامل النفسية والبدنية للأفراد. على سبيل المثال، قد تؤثر الأشواجندا على مستوى التوتر والاضطرابات النفسية بشكل إيجابي، مما يمكن أن يؤدي إلى تحسين العمليات النفسية المرتبطة بالأداء الرياضي مثل التركيز والثقة بالنفس. كما يُزعم أن للأشواجندا تأثيرات محتملة على الأداء البدني وزيادة مستويات الطاقة والقدرة على التحمل.

- ويبرر الباحثان النتائج المتحصل عليها أن التطور الحاصل بتأثير الأشواجندا على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالأداء الرياضي، ساهم الممارسين فيها بعدم الاكتفاء بتناول هذه العشبة بل الانطلاق في اتباع مختلف

الأنظمة التي تسرع في البناء الجسمي إضافة إلى وفرة بعض المكملات الغذائية ذات الثمن المقبول وسهولة تناولها، علاوة على ذلك، يمكن النظر في الآثار الجانبية المحتملة للاستخدام المطول للأشواجندا وكيف يمكن تحقيق توازن بين الفوائد والمخاطر المحتملة لاستخدامها سياق الأداء الرياضي .

- وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أخرى نُشرت في "Journal of Sports Science" قد تبين أن الأشواجندا يمكن أن تزيد من قدرة الرياضيين على التحمل البدني وتحسين مستويات الطاقة والتنفس، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم البدني.

- هذه الدراسة تعكس تأثير الأشواجندا على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالأداء الرياضي. يجب مراجعة هذه الدراسات والأدلة العلمية المتاحة للحصول على فهم أفضل لكيفية تأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي

#### 4-2-2- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- من خلال تحليل الاستبيان الموضح في الجداول (17) (18) (19) (20) (21) فيما يخص المحور الذي ينص:

تختلف أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات لدى الرياضيين وتؤثر على أدائهم.

- تبين من خلال اجابات عينة الدراسة أنه تختلف أنماط استخدام الأشواجندا بين الرياضيين وفقاً لعدة عوامل، منها الجرعة والتوقيت والتركيبة الكيميائية للمنتج المستخدم. يعتمد ذلك على أهداف الرياضي واحتياجاته البدنية والنفسية. على سبيل المثال، قد يستخدم بعض الرياضيين الأشواجندا قبل التدريبات لزيادة مستويات الطاقة والقوة، بينما يمكن لآخرين استخدامها قبل المسابقات لتحسين التركيز والهدوء النفسي.

- ويعزو الباحثان النتائج المتحصل عليها أن هذه الاختلافات في أنماط الاستخدام يمكن أن تؤثر على أداء الرياضيين بطرق متعددة. بعض الرياضيين قد يجدون أن استخدام الأشواجندا يساعدهم على تحقيق أداء أفضل وتحسين مستويات الأداء الرياضي. ومع ذلك، قد يكون لدى آخرين تجارب مختلفة ويمكن أن يكون لهم استجابات مختلفة للأشواجندا. قد تكون هناك أيضاً عوامل فردية تلعب دوراً مهماً في تأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي، مثل الصحة العامة والتغذية واللياقة البدنية.

- وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة نشرت في مجلة "Sports Medicine" استعرضت أنماط استخدام الأشواجندا بين الرياضيين في مختلف الرياضات وكيف يمكن أن تؤثر هذه الأنماط على أدائهم بطرق متنوعة. وجدت الدراسة أن هناك اختلافات كبيرة في توزيع النشاطات والأنماط المفضلة للاستخدام فيما يتعلق بالرياضات المختلفة.

هذه الدراسة تعكس تأثير تختلف أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات على أداء الرياضيين. يجب مراجعة هذه الدراسات والأدلة العلمية المتاحة للحصول على فهم أفضل لكيفية تأثير هذه العوامل على الأداء الرياضي.

#### 4-2-3- مناقشة ومقابلة نتائج الفرضية العامة:

من خلال تحليل الاستبيان الموضح في الجداول (02) (03) (04) (05) (07) (08) (09) (10) (11)

فيما يخص المحور الذي ينص:

يوجد علاقة إيجابية بين الأشواجندا والأداء الرياضي

يضبظ ان الاشواجندا لها علاقة إيجابية بالأداء الرياضي بطريقة علمية.

- تبين من خلال إجابات عينة الدراسة أن الاشواجندا لها علاقة إيجابية بالأداء الرياضي بطريقة علمية وتوضح لنا هذه الإجابات أنه رغم معرفة الرياضيين بمختلف المعلومات المهمة حول جانب الاشواجندا كما ان رصيدهم المعرفي حول الاشواجندا كاف لضبط برنامجهم التدريبي بشكل علمي

- ويبرر الباحثان النتائج المتحصل عليها أن ممارسة رياضة كمال الأجسام تحتاج إلى معرفة علمية للمكملات الغذائية من أجل ضبط برنامج غذائي يتلائم مع المعطيات حيث انا خلفيتهم المعرفية للاشواجندا كافية لضبط برنامج يعمل على تحقيق اهدافهم المرجوة، وكذا كيفي

وتتوافق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة في "Journal of Ethnopharmacology" تناقش الآثار المضادة للتعب لأشواجندا وكيف يمكن أن تساهم في تقليل التعب البدني بين الرياضيين.

هذه الدراسة تعكس تأثير الأشواجندا على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالأداء الرياضي. والأدلة العلمية المتاحة للحصول على فهم أفضل لكيفية تأثير الأشواجندا على الأداء الرياضي

الجدول رقم(22): جدول يمثل مقابلة ومناقشة الفرضية العامة.

النتيجة	محتواها	الفرضية
تحققت	تأثير الأشواجندا على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالأداء الرياضي	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	تختلف أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات لدى الرياضيين وتؤثر على أدائهم	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	يوجد علاقة إيجابية بين الأشواجندا والأداء الرياضي	الفرضية العامة

المصدر: من إعداد الطالبان.

الاستنتاج العام:

الرياضة تمثل جزءًا حيويًا من حياة الكثيرين، سواء كانوا رياضيين محترفين أو ممارسين للرياضة للصحة واللياقة البدنية. منذ سنوات عديدة، اتجهت الأبحاث نحو استكشاف مكملات طبيعية تمكن الرياضيين من تحقيق أقصى إمكاناتهم وتحسين أدائهم الرياضي. في هذا السياق، تمثل الأشواجندا نبتة طبيعية استقطبت اهتمام العديد من الأفراد والباحثين بسبب الآثار المحتملة التي تمتلكها على الأداء الرياضي واللياقة البدنية. وفي ضوء ذلك جاءت دراستنا الموسومة بعنوان "الأشواجندا و أثرها على الأداء الرياضي " إلى ماولة تحليل هذه الظاهرة بغية الوصول إلى نتيجة تساعد في ضبط اثر الاشوجندا على الاداء الرياضي وتوصلنا من خلال تحليل عينة الدراسة إلى:

- يوجد علاقة إيجابية بين الأشواجندا والأداء الرياضي.
- الأشواجندا تؤثر على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالأداء الرياضي.
- تختلف أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات لدى الرياضيين وتؤثر على أدائهم.
- وتشكل نتائج هذه الدراسة مفتاح آخر للدراسات القادمة حيث تشكل دراستنا منطلقا لها.

الخاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في دراستنا هذه وذلك انطلاقاً من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد "الأشواجندا و اثرها على الأداء الرياضي"، وقد شملت دراستنا عددًا من الجوانب الهامة في هذا السياق. قمنا بدراسة تأثير استخدام الأشواجندا على الأداء البدني والنفسي لدى مجموعة من الممارسين النشيطين في كمال الجسم.

لقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز الأثر الإيجابي الذي يمكن أن تكون للأشواجندا على الأداء الرياضي، وما استخلصناه هو أنها يمكن أن تزيد من مستويات الطاقة والقوة، وتحفز التحفيز والتركيز لدى الرياضيين. كذلك، استنتجنا أن أغلب المشاركين في الدراسة أبدوا تحسینًا في أدائهم بعد استخدام الأشواجندا. في الأخير، نؤكد مرة أخرى أن الأشواجندا تمثل إمكانية مهمة لتحسين الأداء الرياضي، وتعزيز اللياقة والنفسية للرياضيين. إن استخدامها بحذر وتحت إشراف الخبراء قد يكون له تأثير إيجابي يعزز من تجربة الرياضيين ويساهم في تحقيق أهدافهم في عالم الرياضة واللياقة البدنية.

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص بالرياضيين والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ما هي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة، ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وقد بينت النتائج المستخلصة في هذا البحث مدى أهمية الأشواجندا في تعزيز الأداء الرياضي واللياقة البدنية. إلا أنه يتعين علينا مواصلة البحث والتطوير في هذا المجال لتحقيق فهم أعمق وأوسع لفوائد الأشواجندا وتحسين توجيهها واستخدامها بشكل أفضل.

على هذا الأساس، نقدم بعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها الرياضيين في هذا المجال:

1. توسيع الأبحاث السريرية: ينبغي توجيه مزيد من الأبحاث السريرية لفهم التأثيرات البيولوجية والكيميائية للأشواجندا على الأداء البدني.

2. دراسات على الأفراد ذوي الاحتياجات الخاصة: يجب توسيع الأبحاث لفهم كيفية تأثير الأشواجندا على الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة.

3. البحث في تفاعلات الأشواجندا مع أنواع مختلفة من التمارين والرياضات\*: يمكن دراسة تأثيرات الأشواجندا على أنواع مختلفة من الرياضات والأنشطة البدنية.

4. دراسات حول الجرعات الأمثل والأمنة: يمكن تقديم دراسات حول الجرعات الأمثل للاستخدام الآمن للأشواجندا.

5. الجوانب التربوية والتوعية: ينبغي تعزيز التوعية بفوائد ومخاطر الأشواجندا بين الرياضيين والمدربين.

6. الدراسات حول التأثير على الأطفال والشباب: توجيه الأبحاث نحو فهم تأثير الأشواجندا على الشباب وفئات العمر المختلفة.

7. الجوانب القانونية والتنظيمية: دراسة التشريعات واللوائح المتعلقة باستخدام الأشواجندا وتوجيه الأبحاث بمراعاة الجوانب القانونية.

بهذه الاقتراحات، نطمح إلى توجيه البحوث والدراسات المستقبلية نحو فهم أعمق وأشمل لفوائد الأشواجندا والسبل الأمثل لاستفادة الرياضيين منها بشكل آمن وفعال.

# البيبايوغرافيا

• المصادر:

- القرعان الكريم.

• قائمة المراجع باللغة العربية:

- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط 6، القاهرة، مصر، 1987 .
- قاسم حسن حسين: "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة.
- فضيل موساوي عبد القادر قلال: "عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي اثناء المنافسة.
- ويليام آي. نورمان، أساسيات علم الأداء الرياضي، دار الكتب العلمية 2017،
- محمد محمد ابراهيم، 2014 ، صفحة 43

• قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

بالطبع، سأقوم بحذف المراجع المكررة من القائمة وتقديمها بشكل مختصر:

- .Vrinda B, Uma Devi P. Radioprotection of human lymphocyte chromosomes in-vitro by orientin and vicienin. Mutation Research/Fundamental and Molecular Mechanisms of Mutagenesis. 2001.
- .Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psychology.
- .Singh, N., Bhalla, M., de Jager, P., & Gilca, M. (2011). An overview on ashwagandha: a Rasayana (rejuvenator) of Ayurveda. African Journal of Traditional, Complementary and Alternative Medicines.
- Wankhede, S., Langade, D., Joshi, K., Sinha, S. R., & Bhattacharyya, S. (2015). Examining the effect of Withania somnifera supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial. Journal of the International Society of Sports Nutrition.
- .Mishra, L. C., Singh, B. B., & Dagenais, S. (2000). Scientific basis for the therapeutic use of Withania somnifera (ashwagandha): A review. Alternative medicine review.
- .Young, S. N. (2007). How to increase serotonin in the human brain without drugs. Journal of Psychiatry & Neuroscience, 32(6), 394-399.
- .Gupta, A., Mahdi, A. A., Shukla, K. K., Ahmad, M. K., Bansal, N., Jaiswer, S & Sankhwar, S. N. (2017). Efficacy of Withania somnifera on seminal plasma

metabolites of infertile males: a proton NMR study at 800MHz. *Journal of ethnopharmacology*.

– .Nes, W. D. (2011). Biosynthesis of cholesterol and other sterols. *Chemical Reviews*, 111(10), 6423–6451.

– .Raut, A. A., Rege, N. N., Tadvi, F. M., Solanki, P. V., Kene, K. R., Shirolkar, S. G., ... & Vaidya, A. B. (2012). Exploratory study to evaluate tolerability, safety, and activity of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in healthy volunteers. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*.

– Chandrasekhar, K., Kapoor, J., & Anishetty, S. (2012). A prospective randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of Ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian Journal of Psychological Medicine*.

– Sandhu, J. S., Shah, B., & Shenoy, S. (2010). Effects of *Withania somnifera* (Ashwagandha) and *Terminalia arjuna* (Arjuna) on physical performance and cardiorespiratory endurance in healthy young adults. *International Journal of Ayurveda Research*.

– .Shenoy, S., Chaskar, U., Sandhu, JS, & Paadhi, M. M. (2012). Effects of eight-week supplementation of Ashwagandha on cardiorespiratory endurance in elite Indian cyclists. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*.

– .Ambiye, V. R., Langade, D., Dongre, S., Aptikar, P., Kulkarni, M., & Dongre, A. (2013). Clinical evaluation of the spermatogenic activity of the root extract of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in oligospermic males: a pilot study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.

- .Sharma, A. K., Basu, I., & Singh, S. (2012). Efficacy and safety of Ashwagandha root extract in subclinical hypothyroid patients: a double-blind, randomized placebo-controlled trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*.

الملاحق



## إستبيان

### الموضوع

- استمارة استبائية موجهة إلى البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام.
- في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في التدريب الرياضي النخبوي.

### تحت عنوان:

الثقافة الغذائية لدى الرياضيين البدناء الممارسين لرياضة كمال الأجسام.

- نرجوا من سيادتكم ملء هذه الإستمارة بصدق وموضوعية. واتعهد أن كامل بيانات الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة
- وتقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير.

تحت إشراف:

إعداد الطلبة:

- أ.د. منصورى نبيل

- غسيل زين الدين

- فرحي عبد الرؤوف

العمر:

المستوى العلمي:

الشهادات المتحصل عليها :

مدة التدريب في كمال الأجسام:

طريقة التدريب:  مع مدرب  فرديا

**المحور الأول:** يوجد علاقة ايجابية بين الاشواجندا والأداء الرياضي.

1) هل لديك خبرة سابقة في استخدام الأشواجندا كمكمل غذائي؟

نعم

لا

2) هل قوة وقدرتك العضلية زادت بشكل ملحوظ بفعل تناول الأشواجندا؟

نعم

لا

نوعا ما

3) هل لاحظت أي تحسين في أدائك الرياضي بعد تناول الأشواجندا؟

نعم

لا

لا أنا لاحظت تحسناً

4) هل لاحظت تحسناً في مستوى طاقتك أثناء التمارين بعد تناول الأشواجندا؟

نعم

لا

نوعا ما

(5) هل لاحظت تحسناً في قدرتك على التحمل البدني بعد تناول الأشواجندا؟

نعم

لا

(6) هل شعرت بتحسن في عملية استشفاء جسمك بعد التمرين عند تناول الأشواجندا؟؟

نعم

لا

نوعاً ما

(7) هل لاحظت تحسناً في نوعية نومك بعد تناول الأشواجندا؟؟

نعم

لا

نوعاً ما

(8) . هل تشعر بأن مستوى اشواجنداك يؤثر على أدائك الرياضي؟

نعم

لا

نوعاً ما

(9) هل لاحظت تحسناً في أدائك الرياضي مع زيادة اشواجندا ؟

نعم

لا

نوعاً ما

10) هل تلاحظ تحسناً في تحقيق أهدافك الرياضية عندما تكون اشواجنداك مرتفعة؟

• نعم

• لا

• نوعاً ما

المحور الثاني : الاشواجندا تأثر على العوامل النفسية والبدنية المرتبطة بالاداء الرياضي.

1) هل تشعر بأن الاشواجندا تؤثر على مستوى طاقتك البدنية أثناء ممارسة الرياضة؟

• نعم

• لا

• نوعاً ما

2) هل تعتقد أن انخفاض اشواجنداك قد يؤدي إلى تدهور مزاجك قبل ممارسة الرياضة

• نعم

• لا

• نوعاً ما

3) هل لاحظت تحسناً في تحقيق تركيز أفضل أثناء التمارين عندما تكون اشواجندا مرتفعة؟

- نعم

- لا

- أحياناً، يمكنني أن ألاحظ تحسناً في تركيزي عندما تكون اشواجنداك مرتفعة ولكن ليس دائماً

يس لدي تجربة كافية للإجابة على هذا السؤال

4) تعتقد أن الاشواجندا تلعب دورًا في تحسين نفسك وتقديم أداء رياضي أفضل؟

نعم

لا

5) هل تشعر بأن الاشواجندا تساهم في تخفيف مستويات التوتر أو القلق قبل أداء التمارين؟

نعم

لا

المحور الثالث : تختلف أنماط الأشواجندا وتوزيع النشاطات لدى الرياضيين وتؤثر على أدائهم.

1) . هل تعتقد أن أنماط الأشواجندا تختلف بين الرياضيين

نعم

لا

2) هل تعتقد أن توزيع النشاطات يختلف بين الرياضيين؟

نعم

لا

3) هل تعتقد أن تلك الاختلافات في أنماط الأشواجندا لا تؤثر على أداء الرياضيين؟

نعم

لا

4) هل لديك أدلة أو تجارب تشير إلى أن تغييرات في مستويات الأشواجندا تؤثر على أداء الرياضيين؟

نعم

لا

5) هل تعتقد أن هناك عوامل أخرى تؤثر على أداء الرياضيين بجانب أنماط الأشواجندا؟

نعم

لا

من إعداد الطلبة:

تحت إشراف:

✓ غسيل زين الدين

✓ فرحي عبد الرؤوف

أ.د. منصور نبيل

الملاحظات	الإمضاء	الدرجة العلمية	إسم الأستاذ

---

## **Study Summary**

### **Ashwagandha and Its Impact on Sports Performance**

#### **A Field Study in Bodybuilding Halls in the Municipality of Bouira**

The study aims to determinate the impact of Ashwagandha on sports performance. Our sample consisted of 20 athlete in the Municipality of Bouira, selected purposively. Our study was directed towards using a descriptive approach, with a questionnaire as the study tool. After processing the data using statistical methods including calculating the mean, percentage, standard deviation, and variance, we arrived at significant results.

The results showed that the use of Ashwagandha led to a noticeable increase in energy and strength levels among the participants in the study. Regarding its impact on psychology, the results indicated an improvement in focus and motivation among those who used Ashwagandha.

Furthermore, the results suggested that Ashwagandha may have a positive effect on both physical and psychological performance of athletes. This suggests the potential use of Ashwagandha as a beneficial dietary supplement for athletes to enhance their sports performance and increase their physical fitness levels.

In summary, the results we obtained emphasize the importance of Ashwagandha as a dietary supplement that can contribute to improving the physical and psychological performance of athletes, encouraging future studies to analyze its effects in more depth and breadth.

**Keywords:** Ashwagandha, sports performance.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
X·O·V·E·X ·K·E·E·A·I·A ·X·X·X - X·O·E·O·t -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي:

الرقم:..... / ق ت ر / م ع ت ن ب ر / ج ب.

الى السيد (ة):.....

.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة):..... فرضية عبد الروؤف

- رقم التسجيل:..... 191733092973

- تاريخ ومكان الميلاد:..... 16/04/1997 بـ البويرة

- في إطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2023/2022. الذي يندرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

مدير الهيئة المستقبلية

مبارك عبد الحق  
مسير منشأة رياضية، كمال  
الأجسام وخدماتها التجارية  
502304 - 605015  
تجزئة 94 قطعة قسم 36 مج 161 محل 9 بلدية البويرة

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي  
الرياضة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de l'Enseignement Supérieur  
et de la Recherche Scientifique  
Université Akli Mohand Oulhadj - Bouira -  
X·0V·EX ·KIIÉ Γ:·X:IA ·II·X·X - X·0E0·t -  
Institut des Sciences et Techniques  
des Activités Physiques et Sportives



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محمد أولحاج  
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي:

الرقم:..... / ق ت ر / م ع ت ن ب ر / ج ب.

الى السيد (ة):.....

.....

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن اتقدم الى سيدتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب (ة):..... غزيل راجين الدين

رقم التسجيل:..... 171733022092

تاريخ ومكان الميلاد: 27/01/1998 بن البويرة

في إطار انجاز مذكرة التخرج خلال الموسم الجامعي 2023/2022 الذي يندرج ضمن التحضير

لمذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام

مدير الهيئة المستقبلية

صايت عبد الحق  
مسير منشآت رياضية، كمال  
الأجسام وخدماتها التجارية  
502304 - 605015  
تجزئة 94 قطعة قسم 36 مخ 161 محل 9 بلدية البويرة

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب الرياضي  
قسم التدريب الرياضي  
الرياضي  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية