

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير برنامج تدريبي مقترح مع استخدام عقار الغذاء الملكي على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوى الرقمي لدى متسابقى المسافات المتوسطة
بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إعداد

محمد سعد إسماعيل عبد العطي
أخصائي رياضي بمديرية الشباب والرياضة بالدقهلية

إشراف

دكتور
عبد العظيم عبد الحميد السيد
أستاذ ورئيس قسم ألعاب القوى بكلية
التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق

دكتور
سيد عبد الجواد السيد
أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة والتربية الصحية
وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد
جامعة قناة السويس

دكتور

محمود محمد أحمد عيسى
مدرس بقسم ألعاب القوى
بكلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الزقازيق

١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م

في التدريب وعند إختيار اللاعبين، وبصرف النظر عن الأهمية الفردية لكل عنصر فإنه من الضروري إبراز العنصر الذي له التأثير العام في تحقيق الإنجاز والمستوى العالي لمتسابق المسافات المتوسطة والطويلة وهو التحمل الخاص الذي يتوقف عليه في المقام الأول مستوى نتائج المسابقات.

وتعتبر الصفات الفسيولوجية من الأهمية الهامة للوصول إلى مستوى عالي فسي الأنشطة الرياضية عامة وألعاب القوى خاصة، حيث يرى الباحث من خلال قياسات الكفاءة البدنية هو الحد الأقصى لإستهلاك وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي يمكن المقارنة بين الخصائص الفسيولوجية لمتسابق المسافات القصيرة والطويلة في ألعاب القوى، حيث تعتبر الكفاءة البدنية والحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين من المؤشرات الهامة التي تحدد حالة الرياضي العامة؛ بالإضافة إلى ما تتميز به أجهزته الحيوية كالقلب والرئتين، وذلك من خلال مراحل تدريبه وإعداده حيث يمكن عن طريق التعرف على هذه المواصفات إختيار أفضل العناصر من الرياضيين للإشتراك في المسابقات والبطولات الرياضية.

وتعتبر معدلات النبض والحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين والسعة الحيوية من المؤشرات الفسيولوجية التي تعطي مؤشراً هاماً على مدى سلامة الحالة الوظيفية للفرد، كما تسهم إلى حد كبير في الحكم على مدى كفاءته لذا وجب العناية بها وتنميتها بالتدريب المنتظم حيث يشير "مورهاوس وميللر" ١٩٨١م إلى أنه لكي تعمل الأجهزة الوظيفية بكفاءة فيجب أن تتمتع بقدر من اللياقة حتى يمكنها تحمل العمل الذي يؤديه الفرد؛ وقد أوضحت نتائج الأبحاث الخاصة بمستوى وظائف المعدلات السابقة ما تعكسه من مؤشرات واضحة على مستوى هذه الكفاءة؛ حيث يتفق كل من "لاري Larry" ١٩٧٥، "دانيال وآخرون Danial et all" ١٩٧٨م على أن معظم الفسيولوجيين يؤكدون الحقيقة القائلة بأن الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين عامل مهم يعطي فكرة عن مدى كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وأن هناك أدلة ملموسة تثبت أن الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين يتحسن بالتدريب، ويشير "ريان وألمان Rayan; allaman" ١٩٧٤م إلى أن تنمية الجهاز الدوري والتنفسي تظهر إحصاساً في قدرة الفرد على مقاومة التعب لأطول فترة ممكنة؛ وكذا التغلب على مؤثرات هذا التعب.

مشكلة البحث :

تعتبر ألعاب القوى من الرياضات الفردية الأساسية التي تتطلب ضرورة تمتع متسابقها بخصائص وقدرات معينة ولذا فإن عملية تسجيل الأرقام تتم بسرعة تفوق التوقعات ويرجع التقدم في رياضة ألعاب القوى إلى ارتباطها بالعلوم الأخرى، الم الحركة والكيمياء الحيوية وعلم النفس وعلم وظائف الأعضاء، هذا وقد أصبح علم وظائف الأعضاء من العلوم الأساسية التي يعتمد عليها في تشكيل حمل التدريب في رياضة ألعاب القوى فمن خلال دراسة وظائف أعضاء جسم اللاعب يمكن التعرف على التغييرات الداخلية التي تحدث فيه كنتيجة لأداء الحمل البدني يعتمد في تقنيته على نتائج إختبارات هذه الوظائف.

كما تعتبر ألعاب القوى إحدى الرياضات التي ظهر فيها مقدار التقدم الكبير في السنوات الأخيرة حيث تحطم الأرقام القياسية عام بعد عام؛ ويرجع ذلك إلى التحسن الوظيفي في أجهزة الجسم المختلفة نتيجة للتدريب الرياضي، ويحاول الباحثون والمدرّبون التوصل إلى أفضل الطرق والوسائل التي يمكن بواسطتها الوصول بالمتسابقين إلى أعلى مستوى ممكن.

ويشير أبو العلا أحمد عبد الفتاح ١٩٨٥م إلى أن تقدم المستوى الرياضي للفرد هو عبارة عن تغيرات وظيفية وتكوينه تحدث في الأجهزة الداخلية وتبعاً لهذه التغييرات تزداد قدرات الفرد الوظيفية.

وتعتبر دراسة وظائف القلب والرئتين ووظائف الدم من الدراسات الهامة للاعبين الجري وخاصة لاعبي المسافات المتوسطة والطويلة والتي تتطلب طبيعة أدائها تمتع متسابقها بدرجة عالية من كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي، ويؤكد مساتويوس وفوكس ١٩٧٩م على أهمية دراسة وظيفة كلا من الجهازين الدوري والتنفسي لدى لاعبي هذه السباقات خلال المجهود وفي فترات الراحة للتوصل إلى الاستجابات الفسيولوجية المختلفة التي تحدث لهذه الأجهزة والتي تغيد بصورة مباشرة في تقنين حمل التدريب وتقدم المستوى.

ويشير فان إك Vanech ١٩٨٩م نقلاً عن فريدة إبراهيم عثمان ١٩٩٣م إلى أن التغييرات الفسيولوجية والبيوكيميائية الناتجة عن ردود الأفعال المرتبطة بإخضاع أجهزة الجسم المختلفة للظروف الجديدة المستخدمة والتي قد تنعكس نتيجة التغييرات المناخية أو الأحمال أو الإثنتين معاً، ونشكل الشرط الأساسي لحدوث عمليات التكيف

وبالتالي يرتفع المستوى حيث تؤدي عليه الضغط الحادث على أجهزة الجسم ودفعها إلى إحداث التغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية المطلوبة بهدف إعادة التوازن بين عمليات الهدم والبناء داخل الجسم وتعويض الأجهزة عن الطاقة المستهلكة أثناء فترة الحمل بطاقة أكبر.

ويذكر محمد صبحي عبد الحميد ١٩٩٢م أن تتضاعف الرغبة بالفوز في المنافسات الرياضية لأسباب كثيرة؛ قد تكون سياسية أو إقتصادية أو وطنية، أدت إلى الاتجاه إلى عدة عوامل لتساعد في هذا المجال، ومنها دراسة للتأثيرات المختلفة للأنشطة الرياضية على مكونات الجسم البشري وأجهزته الحيوية، ووسائل وطرق الإعداد النفسي والبدني والمهاري والخططي والإهتمام بالتغذية والأسس البيولوجية وإنتقاء اللاعبين وتتنوع هذه الوسائل المختلفة لتحقيق تلك الرغبة، وكان لذلك تأثيره الإيجابي في مردوده العام.

ومن خلال خبرة الباحث لاحظ تنمي مستوى إنجاز الناشئين بمسابقات جري المسافات المتوسطة، الأمر الذي يستلزم الدراسة والبحث.

ويرى الباحث أن من أهم مسببات تلك المشكلة ضعف المستوى البدني وبصفة خاصة صفات القوة العضلية وتحمل السرعة وتحمل الدوري التنفسي وهي الصفات البدنية السائدة في جري المسافات المتوسطة، وما يتبعه من متغيرات فسيولوجية مما يجعل الناشئين غير قادرين على إنجاز المسابقات قيد البحث، الأمر الذي جعل الباحث يتدارس مسببات تلك المشكلة ويضع برنامجا تدريبيا مقترحا ودراسة تأثير هذا البرنامج على المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقعي قيد البحث.

كما لاحظ الباحث تناول بعض الناشئين لبعض العقاقير الطبية اعتقادا منهم بأنها تساهم في تحسين الأداء، لذلك أخضع الباحث أحد هذه العقاقير وهو عقار "الغذاء الملكي Royal jelly" للتجربة بجانب البرنامج التدريبي المقترح لمعرفة مدى تأثيره على المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوى الرقعي قيد البحث.

أهمية البحث والحاجة إليه:

تمثل أهمية البحث والحاجة إليه في كونه محاولة في وضع بعض الأسس العلمية لتنظيم العملية الحيوية داخل الجسم وخاصة في الدم بعيدا عن كافة الطرق الغير مشروعة التي أشار إليها محمد صبحي عبد الحميد ١٩٩٢م فقد إختار الباحث مادة غذاء الملكات Royal Jelly باعتبارها عقار طبي منتشر في صورته الطبيعية -