

نأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام بعض الأعشاب لتطوير القوة المميزة بالسرعة و بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب

The impact of a training curriculum proposal using some herbs to develop
Distinctive strength and speed of some blood components to the players
Taekwondo youth

من إعداد

أ.م.د. ابتهاج رفعت

جامعة المستنصرية

يهدف البحث الى:

- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين التايكواندو فئة الشباب.
- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة واستخدام بعض الاعشاب الطبيعية كوسيلة لتحسين الاداء على بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب.
- واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمة طبيعة المشكلة المراد بحثها وتكونت عينة البحث من لاعبي شباب نادي الكهرباء بلعبة التايكواندو وتالف مجتمع البحث من (14) لاعباً يمثلون مجتمع البحث اما عينة البحث فتكونت من (10) لاعبين.
- وتم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في قاعة الجولان التابعة لنادي الكهرباء الكائن في مدينة الصدف في بغداد حيث تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث على العينة واستمر تطبيق المنهج التدريبي مدة (6) اسابيع وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وبلغت عدد الوحدات التدريبية الكلية للمنهج (18) وحدة تدريبية ، كما اجريت الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث وقد هيئت الباحثة نفس الاجراءات والظروف التي اتبعت في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ والاجهزة والادوات وتم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لإتمام مجريات البحث وبعد عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والفلسجية ومناقشتها توصلت الباحثة الى النتائج التالية :
- 1- حدث تقدم واضح في مستوى القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما اثبتته الفروق المعنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.
- 2- كانت الفروق دالة بين الاختبار القبلي والبعدي في مكونات الدم (خلايا الدم) كريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء، تركيز الهيموكلوبين، درجة تركيز الدم، معدل ترسب الدم، ولصالح الاختبار البعدي
- 3- أظهرت النتائج حدوث تطور واضح في الاختبارات البدنية والفلسجية لدى عينة البحث في الاختبار البعدي بعد تناول مركب الاعشاب الطبيعية.

The research aims to:

- Develop training curriculum proposal to develop distinctive strengths fast players Taekwondo youth.
- Understand the impact of the proposed training curriculum to develop distinctive power as quickly and use some natural herbs as a means to improve performance on some blood components to the players Taekwondo youth.

The researcher used the experimental method in a manner of one set of suitability nature of the problem to be discussed and the research sample consisted of young players electricity Club Aaltaikoando game and corrupted the research community (14) player representing the research community either Aama Find Vtkont (10) players.

In order to access the most distinctive strength tests the speed of the players, the researcher introduced Taekwondo tests on a group of experts and specialists in the field of sports training and combat Alveslgi Games were selected (3) Bdnah.kma tests were selected (5) of the compounds of blood. These tests, vehicles and considered the variables of research and conducted a researcher experience reconnaissance on a sample of four players from outside the research sample also used researcher combination of natural herbs, consisting of (black bean, black caraway, chamomile, peppermint) in the form of powder was packaged in weighing capsules (500) mg addressed by the research sample rate of capsule daily after lunch (main.)

Were conducted tribal tests of a sample search on the Golan Hall of the Club electricity object in Alsderfa Baghdad, where he was the application of the tests to look at the sample and the continued application of the training curriculum for (6) weeks and at a rate of (3) training units per week and reached the number of training modules college curriculum (18) and a training unit, also underwent physical tests posteriori the research sample. The researcher have been created the same procedures and conditions that followed in the tribal tests in terms of time, place and manner of execution and gadgets were used statistical bag SPSS to complete the course of research and after the presentation and analysis of the results of the physical and physiological tests and discussed researcher found to the following results:

- 1-event and clear progress in the level of distinctive force quickly, and this is evidenced by the moral differences between the two tests (pre and post) and for the post-test a sample search.
- 2 .The function of the differences between pretest and posttest in the blood components (blood cells) of red blood cells, white blood cells, concentration Alimoklopan, the degree of concentration of the blood, the blood deposition rate .olsaleh post test
- 3 .The results showed a clear evolution in physical and physiological tests at the research sample in posttest natural herbal compound after eating.

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة التايكواندو من الالعاب الرياضية التي لها مكانه متميزة في جميع أنحاء العالم لكونها نموذجا جيدا للالعاب القتالية المشوقة و من الالعاب التي تتطلب خصوصية في تعلمها. وتعد اللياقة البدنية مطلباً ضرورياً للاعب التايكواندو إذ هي الاساس الذي تبنى عليه خطط اللعب فكلما كانت اللياقة البدنية عالية كانت القدرة على أداء الواجبات الخططية في النزالات على أكمل وجه، إذ تعتمد خطط اللعب الحديثة على الاستفادة الكاملة من العناصر المختلفة للقدرة البدنية . فهذه اللعبة تتطلب اداءً سريعاً من قبل اللاعب في تنفيذ الهجوم بالشكل الصحيح لغرض الاستعداد لسلوك حركي جديد " وعلى هذا الاساس تحتاج هذه اللعبة تطوير القوة المميزة بالسرعة التي تتناسب مع طبيعة الاداء. كما ويؤدي التدريب الرياضي "الى تغيرات في الدم شأنه شأن باقي اعضاء واجهزة الجسم الاخرى ، وترتبط درجة تلك التغيرات بعوامل كثيرة أهمها فترة التدريب ونوعه وكذلك حجم الدم وحالته " (2)1.

ان بذل الجهود يكون من اجل وضع المناهج العلمية وتقنين الاحمال التدريبية بشكل يتناسب مع قابلية الرياضيين ومن اجل تحقيق التكيف الوظيفي الذي يعكس التطور في المستوى وكذلك لا يمكن التأكد من قابلية اللاعبين وقدراتهم الا من خلال الاختبارات والقياسات التي تعد ادوات تقويمية للمدربين التي يمكن بها التعرف على مدى تحقيق اهداف المنهج التدريبي وتعد الاختبارات والقياسات الفسيولوجية هي الدليل الواضح لمعرفة مستوى التكيف لمكونات الدم واعضاء الجسم الاخرى. وما تناوله البحث من اختبارات وقياسات بدنية وفلسجية تعكس مستوى التكيف الذي يمكن ان يحدثه المنهج التدريبي الذي خضع له لاعبو التايكواندو قيد الدراسة والتي تمكن المدربين من اكتشاف القابليات على تحقيق الاهداف المرجوة من المنهج التدريبي ومن هنا جاءت أهمية البحث في العمل على وضع المنهج التدريبي المقترح باستخدام بعض الاعشاب الطبيعية لتطوير مستوى القوة المميزة بالسرعة والمؤثرة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو من فئة الشباب

1-2 مشكلة البحث:

بالرغم من التطور السريع لعلم فسيولوجيا الرياضة واتساع مظلته ، ومن خلال ما يقدمه ذلك العلم من وصف وتفسير للتكيفات الفسيولوجية التي ساعدت على تطوير التدريب الرياضي ما زالت البحوث والدراسات في هذا المجال تحذو في حذر . وعلى الجانب الاخر فان البحوث والدراسات في مجال التدريب الرياضي تتجه نحو مناقشة المظاهر الخارجية للاداء الرياضي الى جانب التدريب الفسيولوجي دون تعمق يكشف عن العمليات الفسيولوجية الداخلية التي تنشأ من ممارسة التدريب الرياضي الالعاب الرياضية وعلى وجه الخصوص رياضة التايكواندو لما لها الاثر الكبير على العمليات الفسيولوجية وخاصة على مكونات الدم والذي يعتبر من أهم الاجهزة الوظيفية والذي يعكس مدى التطور او التكيف الحاصل التي تعد المصدر الاساسي الذي يشكل جوهر الاداء.

لذلك ومن خلال متابعة الباحثة للعبة التايكواندو وممارستها ودراستها التخصصية حيث تكمن مشكلة البحث في الضعف الواضح في مستوى الاداء والصعوبة العالية في تنفيذ الحركات القتالية بصورة غير صحيحة، فضلاً عن ذلك

¹⁾ بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 255

فان بعض المدربين تقتصر المعرفة بمدى فاعلية الاعشاب لما لها من دور فعال في تحسين الاداء او انهم غير ملمين بكيفية استخدامها بالشكل المطلوب في تدريباتهم فهي لم تأخذ حجمها الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية. ومن خلال متابعة الباحثة الميدانية ومحاولة منها في ايجاد حل عن كيفية تحسين مستوى الاداء بشكل افضل إرتأت الباحثة استخدام منهج تدريبي مقترح باستخدام بعض الاعشاب لتطوير القوة المميزة بالسرعة والمؤثرة على بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب والتي تعد كوسيلة مساعدة في رفع مستوى الاداء للاعبين لهذه

1-3 اهداف البحث:

- 1- وضع منهج تدريبي مقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبي التايكواندو فئة و الشباب.
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح لتطوير القوة المميزة بالسرعة باستخدام بعض الاعشاب الطبيعية كوسيلة لتحسين الاداء وتأثيرها في بعض مكونات الدم ولزوجته لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب.

1-4 فروض البحث

- 1- للمنهج التدريبي المقترح تأثيراً ايجابياً على مستوى القوة المميزة بالسرعة باستخدام بعض الاعشاب الطبيعية وتأثيرها في بعض مكونات الدم لدى لاعبي التايكواندو فئة الشباب.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية في مستوى القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الكهراء الرياضي وعددهم 14 لاعب من فئة الشباب
- 2-5-1 المجال الزماني: من 2015/1/5 ولغاية 2015/4/1.
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الجولان التابعة لنادي الكهراء الرياضي في مدينة الصدر

2- الدراسات النظرية المشابهة

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التدريب الرياضي

يستند التدريب الرياضي على "الاسس العلمية وخاصة على المبادئ التربوية المرحلية الموجهة للوصول الى الكمال الرياضي عن طريق التأثير المنظم والدقيق على امكانيات وقابليات الرياضي لايصاله الى اعلى مستوى ممكن في لعبة او فعالية رياضية معينة " .

"وان مفهوم التدريب الرياضي الحديث يعني العمليات التي تعتمد على الاسس التربوية والعملية والتي تهدف الى قيادة واعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كاف جوانبها لتحقيق افضل النتائج في الرياضة الممارسة" ان عملية التدريب عبارة عن وحدة واحدة لا تنفصل في التربية والتعليم للوصول الى المستويات العالية لا يرهن تحقيق تلك العلاقة المتبادلة بين التربية والتعليم ويرى ريسان "ان من الواجبات الرئيسة للتدريب الرياضي هو الاعداد البدني للاعب بتنمية القدرة البدنية وخاصة مقدرة قوة التحمل والقوة العضلية والسرعة والمرونة والرشاقة ويشار الى هذه القدرات بالصفات البدنية وان هذه القدرات هي الاساس للوصول الى مستوى رياضي عال⁽¹⁾، ان العملية التدريبية او التدريب الرياضي هي عملية تربوية منظمة تخضع للاسلوب العلمي وتعتمد على القوانين العملية وتهدف الى اعداد

1- ريسان خريبط مجيد : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988، ص 14

كامل من جميع النواحي ودفعة للوصول الى المستوى العالي من خلال الاستعانة بالحمل البدني¹. لذلك يستهدف" تنظيم التدريب تحقيق الوصول الى هدف رفع اللياقة البدنية ، لاجل ذلك يتطلب تنظيم تدريب اللياقة البدنية لفترة زمنية طويلة وقصيرة مع بيان كيفية الوصول الى الهدف الآتي والنهائي".

2-1-2 القوة المميزة بالسرعة:

قبل الدخول والولوج في موضوع صفة مطاولة القوة المميزة بالسرعة، كان لابد للباحث من ان يعطي بعض المفاهيم والتعاريف الخاصة بصفة القوة المميزة بالسرعة لتكون مقدمة وتمهيداً يدخل من خلالها في صلب موضوعه، ومن تلك التعاريف التي تناولها العديد من العلماء والخبراء لهذه الصفة، ما ذكره "إبراهيم سلامة" بأنها "قابلية رمي اكبر كمية من القوة العضلية في اقل زمن ممكن"⁽²⁾، بينما عرفها "جمال علاء الدين" بأنها "خاصية بدنية مركبة من عنصري القوة والسرعة تتميز بالارتباط المتبادل لمستويات متباينة لكل من خصائص القوة وخصائص السرعة تتماشى مع طبيعة الأداء المهاري في النشاط الممارس بحيث تضمن اعلى فاعلية لهذا الاداء الرياضي تحت ظروف وشروط المسابقة"⁽³⁾ وعرفها "ريسان خريبط" ايضاً بأنها "قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات بانقباضات عضلية سريعة"⁽⁴⁾، ويؤكد "علي البيك" ويقول إن القوة المميزة بالسرعة هي "القدرة على التغلب المتكرر على مقاومات باستخدام سرعة حركية مختلفة، وهنا احب ان أوضح إن مقدار القوة عند ذلك يكون اقل من القصوى وايضاً مقدار السرعة يكون اقل من القصوى ولو انه مرتفع جداً حيث إن القوة المميزة بالسرعة تتمثل بال تكرار دون برهه انتظار لتجميع القوى ومن امثلتها الجري السريع"⁽⁵⁾، كذلك عرفها "سعد محسن إسماعيل" بأنها "قدرة الفرد على التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة ومختلفة للبلوغ بالحركة الى اعلى تردد ممكن، ومثال ذلك الركض السريع لمسافة قصيرة"⁽⁶⁾، كما وضحها "ياسر محمد حسن دبور" "بان القوة المميزة بالسرعة هي اقل من القصوى في سرعة اقل من القصوى وتتميز بال تكرار دون فترات انتظار لتجميع القوة"⁽⁷⁾، وعرفها "مفتي إبراهيم حماد" بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركة، القوة المميزة بالسرعة = (القوة × المسافة) / الوقت حيث وضح في مثال بانه اذا فرضنا إن هناك لاعبين (1)،(2) وكلاهما يرفع على البنش 50كغم (1) يحقق ذلك في 4ثوان، و(2) يحقق ذلك في 8ثوان فانه القوة المميزة بالسرعة او القدرة العضلية للاعب (1) تعد ضعف القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعب (2)⁽⁸⁾، بينما تطرق اليها "محمد حسن علاوي" "وعدها من الصفات البدنية الضرورية في بعض أنواع الأنشطة الرياضية مثل الرمي والوثب العالي... وكذلك في الألعاب الرياضية... وكرة اليد والكرة الطائرة (حركات الارتقاء والتصويب او الضربة الساحقة"⁽⁹⁾، كما عرفها "محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني" بأنها "القدرة على التغلب

¹ - قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للألعاب الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985، ص231.

(2) إبراهيم سلامة. اللياقة البدنية. القاهرة: دار نبع الفكر، 1969، ص549.

(3) جمال علاء الدين. حول بعض القياسات والمعايير الموضوعية لتقييم مستوى اتقان الاداء المهاري في المجال الرياضي. بحث غير منشور، الاسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين، 1976، ص5.

(4) ريسان خريبط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. بغداد: مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995، ص549.

(5) علي البيك. اسس اعداد لاعب كرة القدم (والألعاب الجماعية). القاهرة: دار الفكر العربي، 1992، ص117.

(6) سعد محسن إسماعيل. تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996، ص24.

(7) ياسر محمد حسن دبور. كرة اليد الحديثة. الاسكندرية: دار المعارف، 1997، ص256.

(8) مفتي إبراهيم حماد. التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 1998، ص127.

(9) محمد حسن علاوي. علم التدريب الرياضي، القاهرة: دار المعارف، ط12، ص98.

على مقاومات بسرعة تؤثر عضلي عال وهي تؤثر أساسا في مستويات الاداء في أنواع الرياضة التي تتطلب أنظمة القوة المميزة بالسرعة مثل الوثب والرمي والدفع⁽¹⁾، بينما عرفها "عصام عبد الخالق" بأنها "كفاية الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة بأقل وقت ممكن... ويكون قوة المثير ما بين 50-70% من مقدرة الفرد وان يكون عدد مرات التكرار للتمرين بالنسبة للمجموعة لا يزيد على 50% من عدد المرات القصوى للاعب حتى لا يتغلب تحمل القوة على سرعة القوة"⁽²⁾، أيضا عرفها كل من "ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد" بأنها تعني "قدرة الجهاز العصبي العضلي على انتاج قوة سريعة، الامر الذي يتطلب درجة التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كالعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة والعب العدو السريع ومهارات ركل الكرة"⁽³⁾.

اما "دي فريس Devries" فيؤكد على ان القدرة "القوة المميزة بالسرعة تتكون من القوة والسرعة وهي تساوي الشغل / الزمن، وبين انه يمكن توضيح ذلك في المثال الاتي: اذا استطاع كل من شخصين حمل 100 باوند لمسافة 3 أقدام، ولكن احدهما يؤديها اسرع مرتين من الاخر فاننا هنا نقدم فكرة القوة السريعة"⁽⁴⁾ واخيراً يعرفها "تايلر Taylor" بأنها (تتكون من السرعة والقوة وتبلغ ذروتها بحركات انفجارية سريعة ضد مقاومة)⁽⁵⁾.

2-1-3 ماهية الاعشاب الطبية:

لقد زاد الاهتمام بالعودة الى الاعشاب الطبية من قبل العلماء والباحثين واصبحت الاعشاب مورداً مهماً في العلاج والاقتصاد وطريقاً سهلاً في الحصول على منابع غذائية طبيعية بعيدة عن كل الادوية الصناعية الكيميائية ومتغلبة عليها.

ولقد اصبح الاهتمام ليس فقط في الاعشاب البرية بل تعدى ذلك الى استخدام الاعشاب البحرية وتتميتها. ناهيك عن ان الاعشاب الطبية في حضارة وادي الرافدين كثيرة وقد كان الاهتمام بها منذ العصور القديمة وهذا ما يؤكد (زهير نجيب رشيد 1996) "كان السومريون يعتقدون ان اسباب الامراض الي تصيب الانسان آتية من الشيطان والارواح الشريرة تتلبس وتدخل جسم الانسان السليم وبالتالي تؤدي الى مرضه وظهور الاعراض المرضية عليه ولمعالجة مثل هذه الحالات وبمثل هذه المعتقدات بدأ السحرة والمشعوذون بممارسة طقوسهم الخاصة على المرضى لعلاجهم جنباً الى جنب مع استعمال الاعشاب الطبية، وكان هناك في هذه الحضارة العربية آلهة سومرية للطب يلجأ اليها الناس في حالة المرض وفي عهد السومريين أيضاً وبالتحديد حوالي سنة (2500 و.م) ظهرت جلياً بوادر استعمال الاعشاب والنباتات الطبية في علاج الامراض وفي القرن السابع قبل الميلاد وجدت ملموسة ومخطوطات حول معالجة الامراض بالاعشاب الطبية"⁽⁶⁾.

"وفي بابل القديمة كانت المعلومات التي تتعلق بالنباتات المستعملة في الطب تسجل على الاسطوانات الحجرية والطينية. وهناك الواح مدون عليها ما يزيد على (250) نباتاً من بينها الأكاسيا والهندباء والكمون والكركم وكان قانون

(1) محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني. موسوعة التطبيق الرياضي التطبيقي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ط1، 1998، ص25.

(2) عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات، جامعة الاسكندرية، ط9، 1999، ص128.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين سيد. فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص89.

(4) Devries, Herbert A. physiology of Exercise, Iowa: Wm C. Brown company Publishers, 1980, pp. 200-201.

(5) Taylor A.W. The Scientific Aspects of Sport Training. Ilinio: Charles C. Thomas. Publisher, 1975. p.147.

(6) زهير نجيب رشيد وآخرون؛ دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية. (بغداد: شركة آب، 1996) ص7.

حمورابي المحفور على الصخر والذي يرجع تاريخه الى (1728 ق.م) ينص على استعمال النباتات الطبية شفاءً للكثير من الامراض⁽¹⁾.

ومن بين ما استخدم من اعشاب في حمام ((نبوخذ نصر)) نقلاً عن (لميعة مهدي الحكيم 1989) في طريقة الاستعمال "فقد ذكر ان حمام الملك ((نبوخذ نصر)) في قصور بابل كانت تخلط المياه بزيت الريحان والورد والقذاح وطلع النخيل اذ تساعد هذه الزيوت على الارتخاء العضلي والتخلص من السموم المتراكمة في مسامات الجلد، ويستعمل التدليك في زيوتها لتنشيط الدورة الدموية لرفع السموم داخل الجسم الى الكلى والرئتين للتخلص منها وطرحها خارج الجسم"². ونظراً لوفرة الاعشاب الطبية في وادي الرافدين وملاحظة زيادة الابحاث العلمية لاستخدام هذه الاعشاب في المجال الرياضي بدلاً من استخدام العقاقير الطبية والمنشطات الممنوعة لما لها من آثار جانبية سلبية على صحة الرياضي واخلاقه التربوية وكذلك استخدام الشركات الاجنبية للمنتوج العراقي من الاعشاب وتركيبها بالخارج واعادتها الى البلد ولكن بتكلفة باهضة جداً جعل من الباحثين العراقيين الاهتمام بالاعشاب العراقية لما يمثل جانباً مهماً من التغذية، وكذلك يؤكد عليها الكثير من الاختصاصيين في الجانب الرياضي.

ويذكر (عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين 1980) "تعتمد اسس بناء المستويات الرياضية على المبادئ الاساسية للتغذية الصحية. فبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع المستوى، فان التغذية الخاطئة تحقق التعب المبكر وتخفض قابلية المستوى"⁽⁴⁾.

ان التقدم العلمي في مجال الاعشاب يرى ان تميز عشبة معينة يمكن ان تولد فائدة في مجال معين لكن عشبة اخرى قد تولد فائدة افضل عن سابقتها لهذا يرى (امين رويحة 1980) ان مزيجاً من الاعشاب يولد تركيبة افضل في العلاج لذلك يستحسن ان تستعمل الاعشاب عادة بشكل مزيج مكون من مجموعة اعشاب مختلفة الانواع، ولكن كل واحد منها فعال في معالجة المرض المقصود ومعالجته. وهذا المزج من حيث النوع والنسبة لا يتوقف على مهارة من يقوم باعداده وحسن تقديره لحالة المريض المائل امامه ومزاجه فحسب، بل ايضاً على خبرة سابقة في استعمال الاعشاب والنباتات الطبية"⁽⁵⁾.

2-1-3 الحبة السوداء

الحبة السوداء المعروفة باسم *Nigella sativa* والمعروفة بالحبة الشائعة هي الوحيدة طبيياً التي تُستخدم، ويوجد من هذا النوع ما يزرع في القصيم ويسمى بالقصيمية، ونفس النوع يزرع في الحبشة ويسمى بالحبشية، ونفس النوع يزرع في الهند ويسمى بالهندية، هذه الأنواع الثلاثة هي التي تُباع في الأسواق، ومحتوياتها الكيميائية متساوية ولا فرق بينها، وتعرف هذه الأنواع بثقل حبتها وطعمها الحار، وقوة رائحتها، وشدة سوادها. وتستعمل الحبة السوداء كما هي، حيث يمكن سحقها واستعمالها فوراً بعد السحق مباشرة، وينصح كذلك بعدم سحقها، وتركها؛ لأن الزيت الطيار - وهو المادة الفعالة - يتطاير بعد السحق، ويمكن استخدام مسحوق الحبة السوداء مع العسل، واستعمالها في حينه، أو تسف مع الماء أو الحليب، وهذا هو الاستعمال الأمثل للحبة السوداء.

(1) حسن فهمي جمعة؛ النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي. (سودان: جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتنمية الزراعية الخرطوم، 1988) ص9.

(2) لميعة مهدي الحكيم؛ الاعشاب وصحة المجتمع. (بغداد: مطبعة شفيق، 1989) ص67.

(4) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. (بغداد: مطابع التعليم العالي، 1980) ص196.

(5) امين رويحة؛ التداوي بالاعشاب. ط2 (بيروت: دار القلم، 1980) ص24.

ويفضل ألا تطحن إلا عند الاستعمال؛ لأنها إذا سحقَت وتركَت ولو لعدة ساعات قبل استعمالها فإن المادة الفعالة تتطاير منها؛ لأنها عبارة عن زيت طيار، لكن إذا سحقَت الحبة السوداء ثم مزجت مع العسل مزجاً جيداً وحفظت في علبَة قاتمة اللون ومحكمة الغلق فإنها تحتفظ بفائدتها .

وقد وجد في التجارب العلمية الحديثة أن الحبة السوداء لها فوائد عديدة، منها:

مصدر للطاقة، حيث وجد أن حبة البركة تُساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية.

-أثبتت بعض الدراسات التأثير المُحفِّز لحبة البركة على جهاز المناعة؛ وأظهرت الدراسات أن تناول جرام واحد من الحبة السوداء مرتين يومياً قد ينشط الجهاز المناعي، وقد يفسر هذا قوله عليه الصلاة والسلام: شفاء من كل داء .

-تعد الحبة السوداء غذاءً صحياً مهماً ومفيداً لكبار السن؛ نظراً لاحتوائها على مواد غذائية متعددة ومتنوعة. 2-1-3- حبة البركة:

تحتوي حبة البركة، على فوسفات وحديد وفوسفور و كربوهيدرات، كما تحتوي على المضادات الحيوية المدمرة لكل انواع الجراثيم، مضادة للسرطان، مدرة للبول، تنشيط جهاز المناعة، إزالة التوتر العصبي، حالات السعال والربو، إزالة الخمول والكسل، مرض السكر، علاج الصدفية، حالات التهاب القلب، حالات البهاق، حالات الحموضة وحصوات الكلى والمثانة.

4-3-1-2 البابونج:

له رائحة جميلة ومميزة، ويسمى البابونج في بعض البلدان العربية "فراخ أم علي"، البابونج، نبات بري تكثر مشاهدته في البراري خلال فصل الربيع، ويتم جمع أزهاره وتنظيفها وتجفيفها لغرض بيعها لدى العطارين أو العشابين، ويستخدم في تنظيم الهضم، تقلصات المعدة، يقلل آلام الروماتيزم، حموضة المعدة، الغازات، يساعد في تليين العضلات، يعالج الجروح، حالات الأرق و العصبية.

2-1 - 5 لعبة التايكواندو

تعتبر التايكوندو لعبة قتالية تحوي قوة التكسير مع مهارات الركل بالقدم والضرب بالقبضة في آن واحد ، وتحتوي حركات فنية راقية.

إن القوة الجسدية والتكنيك والقوة العقلية هي المكونات الثلاث للقتال (كيوروجي) ويجب أن تتركز ممارستها حول تطوير القوة الروحية أكثر من القوة الجسدية.

2-1-5-1-2-تكنيكات التايكوندو وتصنيفها :

أ-تكنيكات اليد :

تستخدم اليد والذراع في نزال التايكوندو بحيث يسمح باستخدام القبضة المستقيمة فقط ، بينما الهجوم بالقبضة على الوجه ممنوعاً ، وهناك مهارتان للهجوم هما الضرب بالقبضة تجاه وسط الجسم والصدر .

تكنيكات اليد :

1. الكم .
2. الصد .
3. الضرب .
4. الطعن .

2-5-1-2 - تكنيكات القدم :

تتضمن تكنيكات القدم مدى وصول القدم إلى مجال أبعد وفي نزال التايكوندو تستخدم أساساً مهارات الركل تبعاً لتحركات القدم . ويسمح فقط باستخدام الأجزاء الكائنة تحت رسغ القدم للضرب بالرجل في البطولات.

(2) الخطوات الأساسية لتعليم الكيورو جي (القتال)

أ - الوقفة (الهيئة) :

تكون هيئة الوقوف للقتال (النزال) بفتح القدمين فتحاً واسعاً وثني الركبتين قليلاً مع ميلان الجسم جانباً ويكون اتجاه مشط القدمين مائلاً للجانب . كما تكون القبضتان محكمتا الإغلاق وتكونان في وضع الاستعداد أمام وسط الجسم للصد أو الضرب.

ب - التكنيكات الأساسية :

(اللكم :

-اللكم الأمامي بالقبضة .

-اللكم الخلفي بالقبضة .

-اللكم الأمامي بالقبضة مع صد خلفي للمهاجم بالذراع.

-اللكم الخلفي بالقبضة مع صد أمامي للمهاجم بواسطة الذراع.

(الركل :

-الركل الأمامي

-الركل

الدائري

-الركل الخلفي

-الركل الجانبي

-الركل الدائري

-الركل الدائري الخلفي

-الركل الدافع

-الركل الهابط من الأعلى

ج - صلة تكنيكات الركل الأساسية وأسس التطبيق

(1)ركلات متواصلة :

توجيه متواصل لتكنيك ركل واحد فقط بالرجل اليمنى واليسرى بالتناوب .

(2)ركلات متجمعة :

توجيه ركلات مختلفة بالرجل اليسرى والرجل اليمنى بالتناوب .

د - طريقة تعليم التكنيكات الأساسية للركل :

البدء برفع الركب (الحركة الثانية لتحركات الركل)

(1)رفع الركبة اليسرى واليمنى بالتتابع مرة واحدة لكل منهما.

(2)رفع الركبة مرتين لكل رجل واحدة تلو الأخرى .

(3)التقدم بخطوة للأمام مع رفع الركبة واحدة تلو الأخرى.

(تحركات القدم)

وتعني جميع الحركات التي يتم تطبيقها بالقدم وتتضمن حركات (التمويه - المسك - الرفع - التغيير - الدفع - التجنب - الدوران - الفتل - المقاومة - الخطافية - المشي)

(3)الحركات الأساسية للقدم :

أ-الحركات من وضعية الوقوف :

(1)هيئة بانتج (هيئة وقوف الاستعداد):

هي الهيئة الأساسية والاستعداد للحركة القادمة مع تهيئة الجسم إيقاعياً من وضعية الثبات باستخدام جميع أجزاء القدم.

(2)هيئة التغيير (تغيير وجهة الجسم من اليسار لليمين والعكس) :

وهي تحركات القدم مع تغيير جهة الجسم العلوي بنقاطع الرجلين اليمنى واليسرى في نفس الوقت من وضعية

ج - التحركات العكسية (للوراء) :

(4) الخطوة للوراء .

الخطو للخلف لجعل الرجل الأمامية في وضعية الرجل الخلفية.

(5) المشي المتصل للخلف :

تحرك الرجلين الأمامية والخلفية للخلف معاً.

(6) فتل (لف الجسم):

الخطو للخلف بالرجل الأمامية وبنفس الوقت مهاجمة الخصم بالرجل الخلفية.

د - تدريب التكنيكات الأساسية:

(3) التدريب الفردي لحركة واحدة وتباعاً.

(4) التدريب المتواصل لحركات مختلفة.

(هيئة الوقوف - هيئة التحرك - المشي الأمامي - المشي المتصل - المشي الخلفي - مسك الرجل الأمامية - مسك

الرجل الخلفية - التحرك السريع - سحب الرجل الأمامية - التحرك للخلف - لف الجسم - نصف دوران - المشي

المعكوس الخلفي المتصل)

(3) طريقة وصل الركلات الأساسية لكل حركة بالرجل.

2-1-6 مكونات الدم

يعد الدم من المكونات الأساسية في تشكيل المحيط الداخلي للجسم " ويشكل الدم حوالي 8% من وزن الجسم الكلي والدم هو سائل احمر اعلى كثافة من الماء يدور في جهاز وعائي مغلق"⁽¹¹⁾، ويبلغ متوسط حجم الدم في الرجال البالغين من (5-6 لتر) دم وبينما تكون في النساء البالغات (4-5 لتر) دم .

"والدم يكون من البلازما بنسبة 55% من حجم الدم الكلي ولكن يمكن ان تقل بحوالي 10% او تزيد نسبة 10% اثناء تدريبات التحمل في درجة حرارية عالية وتشمل البلازما على 90% ماء و 7% بروتينات البلازما و 3% (مكونات غذائية أخرى - مواد معدنية - انزيمات - هرمونات)"

¹ مظفر عبدالله شفيق: محاضرات الى طلبة الدكتوراه في مادة الفلسفة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000

" كما تحتوي البلازما بروتينات مهمة هي الالبومين حركة وانتقال الحوامض الدهنية في الدم تحدث باتحادها مع الالبومين والكلوبيولين وغيرها"

ويتكون الدم ايضا من خلايا الدم الحمراء والبيضاء التي تسمى كرات الدم وكذلك الصفائح الدموية وتشكل خلايا الدم الحمراء والبيضاء حوالي (40 - 45 %) من حجم الدم بينما تشكل الصفائح الدموية اقل من 1 % لحجم الدم الكلي .

"واذا وضعنا كمية من الدم في انبوب اختبار ووضعناه في جهاز الطرد المركزي نجد ان الدم يترسب وينقسم الى جزئين الجزء العلوي يحتوي على البلازما والذي يبلغ من 55% الى 60% من حجم الدم الكلي وتشمل البلازما على 90% ماء و 7% من البروتين والبقية 3% تكون املاحاً معدنية ومعها الانزيمات والهورمونات والاجسام المضادة وبعض مخلفات الخلية ، اما الجزء السفلي فيتكون من 40 - 45% من حجم الدم الكلي وتتضمن كريات الدم الحمراء التي تصل الى اكثر من 99% من الحجم الكلي وكريات الدم البيضاء والصفائح الدموية التي تشكل معاً 1% من حجم الدم الكلي وهذه النسبة من الخلايا تسمى الهيماتاكريت وهي تعتمد على زيادة او نقصان عدد كريات الدم الحمراء ويصل متوسط النسبة المئوية للذكور الى 42% اما الاناث فتكون 38% (1).

"اما بالنسبة للاملاح الموجودة بكميات قليلة بداخل الجسم مثل مركبات الحديد تحتاج الى دراسات خاصة لمعرفة الكمية الضرورية الواجب تناولها مع الغذاء وذلك لان نقصها له عدة تأثيرات وخاصة على الأداء الرياضي" (2) .

ان الصلة قوية بين الدم واللييف حيث ان عملية تبادل المواد الغذائية تكون في وسط مشترك بين الدم واللييف ويذهب جزء منها الى اللييف وجزء آخر يعود الى الشعيرات الدموية ، ويلعب اللييف دوراً هاماً في المحافظة على الوسط المناسب للخلايا بالاضافة الى انه يحافظ على حجم الدم المناسب ، وتبدو هذه الاهمية اكثر اثناء التمرينات الرياضية حيث يزيد تدفق الدم الى العضلات العاملة وزيادة ضغط الدم يؤدي الى تكوين نواتج عمليات الاكسدة ، ويعمل اللييف على عدم انتفاخ في المناطق التي تزيد بها الاكسدة ويحافظ على سلامة الجهاز الدوري (33) .

2-1-7 تأثير التدريب الرياضي على مكونات الدم

يؤدي التدريب الرياضي الى حدوث تغيرات في الدم وباقي اجهزة الجسم الاخرى ، وهذه التغيرات نوعان منها ما هو مؤقت أي تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كالاستجابة لاداء النشاط البدني ثم يعود الدم الى حالته في وقت الراحة ومنها ما يتغير بالاستمرارية نسبياً ، وهي تغيرات تحدث في الدم نتيجة الانتظام في ممارسة التدريب الرياضي في مدة معينة مما يؤدي الى تكيف الدم لاداء التدريب البدني وتشمل هذه التغيرات زيادة في حجم الدم وحجم الهيموكليبين والكرات الحمراء (4).

ان ممارسة الفرد لاي نشاط رياضي قد يؤدي الى حدوث تغيرات بيولوجية في اجهزة الجسم المختلفة وكذلك تغيرات في الدم "ومن التغيرات ما هو وقتي يصاحب النشاط الرياضي ويزول بعد مدة من انتهائه ومنها ما هو دائم

¹ كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، 1997

² Williams C . and Derlin J.T:menirals excercises Performance and supptenentation in athletes in book " food nutrition and sport performance " E. AND FNSPON , USA , 1992 , P.113

⁽³⁾ بهاء الدين سلامة : (1998) ، مصدر سبق ذكره ص 50 .

³ بهاء الدين ابراهيم سلامة : (1994) ، مصدر سبق ذكره ، 243.

⁴ (محمد حسن علاوي ، وابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 168)

نتيجة أنظما التدريب الرياضي فيحدث تغيرات في مكونات الدم تتميز بالاستمرارية مما يؤدي الى تكيف الدم وتشمل هذه التغيرات زيادة في حجم الدم والهيموكلوبين وكرات الدم البيضاء ونسبة حامض اللاكتيك - كمية الاوكسجين - وكمية ثاني اوكسيد الكربون⁽¹⁾، لكن هذه التغيرات هي في الاساس تغيرات بايوكيمياوية ولذا يكون من الطبيعي دراسة هذه التغيرات البايوكيميائية التي تظهر تحت تأثير التدريب⁽²⁾.

وكذلك "يؤدي التدريب الرياضي الى تغيرات في الدم شأنه شأن باقي اعضاء واجهزة الجسم الاخرى وترتبط درجة تلك التغيرات بعوامل كثيرة اهمها مدة التدريب اما دائما او مؤقتا ن مدة الممارسة اللازمة لتحقيق ذلك ما زالت حمل خلاف بين الباحثين "إذ يشير البعض الى ان التغيرات التي تحدث بالدم تحتاج الى فترة ممارسة لا تقل عن (6) أسابيع (فران وبيبر 1983) بينما يرى (توماس 1985) ان تلك الفترة لا تقل عن (12) اسبوعا في حين يرى (جولد برج 1984) ان الفترة اللازمة للممارسة يجب ان لا تقل عن (16) اسبوعاً ، لقد كشفت الدراسات ان هناك العديد من التغيرات في مكونات الدم تختلف هذه التغيرات وفقاً لشدة التمرين فقد اظهرت التدريبات البدنية زيادة في كميات الدم في محتويات الهيموكلوبين وان اغلب الزيادة في كمية الدم يعكس زيادة في حجم البلازما باكثر من ارتفاع فعلى في حجم كريات الدم الحمراء.

لذلك ان "التدريب الرياضي المنظم والمستمر المبني على الاسس العلمية يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية على اجهزة الجسم"⁽³⁾.

2-1-8 وظائف الدم

يقوم الدم في الجسم بوظيفة مهمة حيث يحمل الأوكسجين الى جميع الخلايا عن طريق الجهاز التنفسي، وكذلك يحمل الغذاء عن طريق الجهاز الهضمي، فضلاً عن ان بعض اجزاء من الجسم كنخاع العظام والطحال تنتج خلايا خاصة تقوم بوظائف حيوية مهمة يحملها الدم ايضا ويدور بها في اجزاء الجسم المختلف ويقوم بتخليص جميع انسجة الجسم من النفايات المتبقية نتيجة عمليات الاحتراق والاكسدة حيث يتخلص الجسم من البولينا عن طريق الكلية ، ويتخلص الجسم من الاملاح وغيرها عن طريق العرق ، وتقوم الرئتان بتخليص الجسم من ثاني اوكسيد الكربون⁽⁴⁾. كذلك يقوم الدم "بالمحافظة على كمية الماء الموجودة بالانسجة (الخاصية النفاذية من والى الاوعية الدموية) ويقوم بتنظيم حرارة الجسم ووقاية الجسم من الامراض وكذلك يقوم بتنظيم عمل بعض الانسجة وذلك عن طريق حمل بعض الهرمونات والغدد لها.

ويعمل الدم "على وظيفة الحماية إذ تدخل خلايا الدم والمواد الكيماوية في داخله عنصراً أساسياً في جهاز الحماية والمناعة في داخل الجسم ضد الاجسام الغريبة كالبكتيريا والسموم وحماية الجسم من فقدان السوائل او فقدان خلايا الدم عند حصول تلف في الاوعية الدموية"⁽⁵⁾.

1 ريسان خريبط ، على تركي مصلح : (2002)، مصدر سبق ذكره، ص69

2 صفاء رزوقي المربع : الكيمياء والرياضة ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 ، ص54

3 حمه نجم الجلف ، صفاء الدين طه : (2002)، مصدر سبق ذكره، ص6

4. 59، ص1991 ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب لرياضي ، البصرة : مطبعة دار الحكمة . -

5- محمد حسن علاوي ، ابو العلاء : 2000 ، مصدر سبق ذكره، ص86.

2-2 الدراسات المشابهة:

2-2-2 دراسة ايناس سلمان علي محمد¹:

(تأثير برنامج مقترح عن بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستيك .)
الاهداف :

- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في بعض محتويات الدم ((الهيموغلوبين، الكولسترول، البروتين الدهني العالي الكثافة ، البروتين الدهني الواطئ الكثافة)) لدى عينة البحث .
 - التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة لدى افراد عينة البحث.
- تم اجراء البحث على عينة شملت (8) من لاعبات الجمناستيك ضمن الفئة العمرية (14-16) سنة و ولكي تستطيع الباحثة ارجاع الفروق الى العامل التجريبي اوجب ان تكون المجموعتان التجريبية والضابطة متجانستين تماماً.

الاستنتاجات

ادى تطبيق مفردات البرنامج التدريبي المقترح ظهور ارتفاع في نسبة البروتينات الدهنية العالية الكثافة مما يؤثر تأثيرها بأسلوب التدريب الفكري المنخفض الشدة الذي تم اتباعه في البرنامج .
ان طريقة التدريب الفكري المنخفض الشدة المتبع اثر على حرق الدهون واستغلالها للطاقة مما ادى الى تناقص نسبة الكولسترول باعتباره احد هذه الدهون وبالتالي تقليل الاضرار التي يسببها على جدران الاوعية الدموية ويقلل من التراكمات المستقبلية للكولسترول على جدران هذه الاوعية .
ان حرق الكولسترول ادى الى تقليل فعالية البروتين الدهني الواطئ الكثافة في الدم في نقل الكولسترول من الكبد الى مناطق انسجة الجسم المختلفة وبالتالي ازاحة من مجرى الدم .
بعد ذلك ظهرت معنوية الفروق في المتغيرات الوظيفية باستثناء قياس نسبة (hp) في الدم حيث لم يظهر تغير واضح في تركيز الهيموكلبين بين الاختيارين القبلي والبعدي .

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

ان المشكلة المراد دراستها تحدد منهج البحث المستخدم ، لذلك استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها

3-2 مجتمع البحث :

ان مهمة الباحثة هي تحديد مجتمع البحث ومفرداته، لذلك اجرت الباحثة دراستها على لاعبي شباب نادي الكهرباء بلعبة التايكواندو و تم اختيار (14) لاعباً بالطريقة العمدية يمثلون مجتمع البحث اما عينة البحث فتألفت من (10) لاعبين و(4) لاعبين مثلوا التجربة الاستطلاعية واجريت الباحثة عملية التجانس من حيث العمر والطول والوزن والاختبارات البدنية في الاختبارات القبلية كما في الجدول (1)

¹ - ايناس سلمان علي محمد ، تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستيك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000.

جدول (1) يبين

تجانس العينة في العمر والطول والوزن والاختبارات القبلية

معامل الاختلاف	المجموعة التجريبية		القياسات والاختبارات
	ع	س	
3.65	0.107	16,50	العمر (سنة)
2,98	3.482	175.875	الطول (سم)
6,87	3.467	63.115	الوزن (كغم)
5,987	0.077	1.288	الركض بالمواجهة والظهر لمسافة 252 م
7,097	3.531	25.25	الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين في 10 ثانية
7,998	2.06	11.375	الجلوس من الرقود في 20 ثانية

3-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

" ادوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة تحقيق اهداف البحث مهما كانت تلك الادوات من بيانات وعينات وأجهزة "(1).

وهي كما يلي:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- الملاحظة والتجريب .
- الاختبارات والقياسات .
- الوسائل الاحصائية .
- جهاز قياس الوزن والطول (كوري)
- حاسبة الكترونية يدوية
- لابتوب نوع دل
- ساعة ايقاف الكترونية (صيني)
- شريط قياس (50) م .
- ملعب تايكواندو قانوني.
- بارات حديد واثقال متعددة وكرات طبية.
- شواخص متعددة.
- محرار زئبقي (ياباني)
- جهاز سنتر فيوج (الماني)
- سرنجات استعمال مرة واحدة
- مجهر الكتروني (الماني)
- سلايد مجهر، كفر سلايد (الماني)
- تيوب حفظ عينات الدم ، كابلري ازرق (الماني)

(1) وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 ، ص 133

3-4 تحديد اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

من اجل الوصول الى مستوى القوة المميزة بالسرعة للاعب التايكواندو قامت الباحثة بتوزيع استمارات الاستبيان لتحديد اهم القوة المميزة بالسرعة الخاصة التي يحتاجها لاعب التايكواندو على مجموعة من الخبراء وذوي الاختصاص¹ * في مجال التدريب الرياضي * والفلسفي وبعد تفريغ الاستمارات في جداول خاصة اعدت لذلك اختيرت (3) قدرات بدنية من قبل الخبراء حصلت على اعلى الدرجات من مجموع خمسة عشر مكونا واعتبرت هذه القدرات الثلاثة هي متغيرات البحث .

لاختيار مكونات الدم الملائمة لطبيعة البحث التي تحقق اغراض الدراسة قامت الباحثة باعداد استمارات استبيان خاصة بذلك ، تحتوي على مجموعة من مركبات الدم وتم توزيعها على عدد من ذوي الاختصاص في مجال الفلسفة والطب الرياضي والذين استعانتم بهم الباحثة* وذلك لضمان اختيار المكونات المناسبة التي لها علاقة وثيقة بالدراسة ومن ثم تحقيق الاهداف المرجوة من اغراض البحث ، حيث تم اختيار (5) مركبات دم من مجموع (10) مركباً من قبل الخبراء واعتبرت مركبات الدم هذه هي متغيرات البحث .

جدول (2)

يبين اختبارات القوة المميزة بالسرعة

ت	القدرات البدنية	الاختبار
1	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في 10 ثانية
2	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن	الجلوس من الرقود في 20 ثانية
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	الوثبة الرباعية في 10 ثانية

• اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل في 10 ثانية⁽²⁾

غرض الاختبار : قياس القوة المميزة للسرعة لعضلات الذراعين .
الامكانيات والاجهزة : زميل لحساب عدد مرات الثني والمد ، ساعة توقيت ، صافرة .
وصف الاداء: من وضع الانبطاح المائل مع ملاحظة اخذ الجسم الوضع الجيد والصحيح ، ملاسة الصدر اثناء ثني الذراعين كاملاً ثم مد الذراعين كاملاً .
حساب الدرجات : عدد مرات الثني والمد في عشر ثوان مؤشر للقدرة العضلية للذراعين.

¹ * الخبراء

١.د- علي سلمان الطرقي- كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية -فنون قتالية

١.د- عباس جابر: كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية -فلسفة تدريب

١.د- عامر فاخر : كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية -فنون قتالية

- عماد صابر: مدرب فريق نادي الكهرباء في لعبة التايكواندو فئة الشباب

- ابراهيم قاسم :مدرب فريق نادي الكهرباء في لعبة التايكواندو فئة المتقدمين

⁽²⁾ قيس ناجي . بسطويسي احمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984 ،ص 289.

• اختبار الجلوس من الرقود في (20) ثانية⁽¹¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن .

الادوات : ساعة إيقاف ، ارض مستوية .

مواصفات الاداء : يرقد المختبر على ظهر المرتبة او السطح المستوي مع فتح قدميه بمقدار (30) سنتمترًا، بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان مثنيان (يقوم زميل بتنشيت الرجلين) فور سماع اشارة البدء من الحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس طولا ثم يكرر ذلك اكبر عدد ممكن من المرات في (20) ثانية .
التسجيل : تسجل عدد مرات الاداء الصحيحة في (20) ثانية .

• اختبار الوثبة الرباعية في (10) ثانية⁽²²⁾

غرض الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين عن طريق الوثب .

الادوات اللازمة : شريط قياس ، ساعة إيقاف ، منطقة فضاء مربعة 2×2 م ويرسم عليها خطان متقاطعان الزاوية بينهما 90 درجة ، وتنقسم منطقة الوثب الى اربع مناطق متساوية ثم ترقم هذه المناطق بارقام 1، 2، 3، 4 بألوان مختلفة وواضحة لاتسهل ازالتها ، ويحدد بذلك خط البدء .

وصف الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية المحدد حتى يصدر اليه الامر بالتوقف بعد انتهاء الزمن المقرر للاختبار .

حساب الدرجات : درجة كل مختبر هي عدد المرات التي تلمس فيها القدمين معاً المناطق الصحيحة المحددة بالشكل خلال زمن (10) ثانية وتحتسب للمختبر نتائج احسن محاولة.

3-5 إجراءات البحث :

ان إجراءات البحث تمثلت في اجراء الاختبارات الفسلجية القبلية (سحب الدم) والاختبارات البدنية القبلية ثم تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث بعد ذلك اجراء الاختبارات البعدية الفسلجية والبدنية .

3-5-1 التجربة الاستطلاعية

ان التجربة الاستطلاعية هي " تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسة فنحدد مجتمع الاصل ومفردات او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة"³.

لذلك اجرت الباحثة تجربته الاستطلاعية على عينة مكونة من اربعة لاعبين للاختبارات البدنية من خارج عينة البحث في يوم الثلاثاء والمصادف 2015/1/13 حيث كان الغرض منها التعرف على :

- الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .
- معرفة مدى صعوبة وسهولة الاختبار .
- معرفة الوقت المستغرق عند تنفيذ الاختبار .
- مدى ملائمة الاختبار لمستوى عينة البحث .

¹ محمد صبحي حسانين: التقييم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص262.

² علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة ، 2004 ، ص120.

³ وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 ، ص 235.

- مدى تفهم وكفاية فريق العمل لعملية القياس والتسجيل أثناء الاختبار .
- التأكد من ملائمة القاعة الداخلية لتنفيذ الاختبارات .

3-6 الأعشاب الطبية:

الأعشاب الطبية: استخدمت الباحثة مسحوق مجموعة من الأعشاب الطبية مكونة من (الحبة السوداء، حبة البركة بابونج، نعناع) وقد أعد هذا المسحوق السيد سعيد رسول مهنا من مكتب الطب النبوي في مدينة الكاظمية المقدسة العلمي وهذا المكتب مجاز من قبل وزارة الصحة قسم طب الأعشاب ، وقد تم تعبئة المسحوق في كبسولات طبية زنة (500) ملغم يتناولها عينة البحث للأعشاب بمعدل كبسولة بعد وجبة الغذاء (الرئيسية).

3-7- التحليلات المختبرية :

3-7-1 سحب عينات الدم

بعد ان تم ابلاغ عينة البحث بموعد سحب الدم وضرورة الامتناع عن تناول الاطعمة لمدة لا تقل عن (12) ساعة والتأكد من أن آخر وجبة قد تناولتها العينة في التاسعة مساءً حيث كان موعد سحب الدم في التاسعة صباحاً من اليوم التالي قبل الافطار إذ ان هذا الاجراء يتفق مع معظم الدراسات والبحوث التي اجريت في نفس هذا المجال وان عملية سحب الدم تم اجراؤها في مختبر مستشفى مدينة الطب الكائنة في باب المعظم ا في مدينة بغداد في يوم الثلاثاء المصادف 2015/1/20 حيث تمت عملية سحب الدم و مقداره (5cc) وتحليل مركباته قد تم اجراؤها تحت اشراف كادر طبي متخصص في هذا المجال.

3-7-2 كريات الدم الحمراء RBCs

تقاس هذه الكمية باخذ نسبة (0.5) ملي مايكرون من الدم وتحل في (0.5) مليلتر من محلول كلوريد الزئبق وسلفات الصوديوم وكلوريد الصوديوم المذاب في الماء وتؤخذ كمية قليلة من المحلول المذاب فيه الدم وتقرأ تحت المجهر على سلايد ذي المربعات الكبيرة (جمبر) والكمية المحسوبة تضرب في (10.000) (2).

3-7-3 كريات الدم البيضاء WBCs

وتستند هذه الطريقة إلى استخدام واحد مللي مايكرون من الدم المسحوب والموضوع في انبوب مانع للتخثر وتوضع هذه الكمية من الدم في (0.5) مليلتر من محلول (1%) من حامض الخليك المائي وتوضع كمية منها على سلايد (جمبر) على المربع الاساس والنتيجة الخارجة المحسوبة من المربعات تحتسب كالتالي:

$$\text{الكمية المحسوبة} = \text{WBC} \times 200 \quad (11)$$

3-7-4 تركيز الهيموكلوبين HB

تتلخص هذه الطريقة بأستخدام (20) مللي مايكرون من الدم وتوضع في انبوب معد لهذا الغرض وموضوع فيه (5) مليلتر من محلول الدراسكين المخفف تخلط جيداً وتقرأ على طول موجة (540nm) في جهاز المطياف.

(2) Getin . E. 7 : Diagen lad methden akademie –velag-berlin , 2001

¹ Cantaraw. Ave Turmperm : clinical biochemistry. Wb. Sauders comp . London. 1998

5-7-3 درجة تركيز الدم PCV

وتستند هذه الطريقة على قياس تركيز الدم بواسطة الانبوب الشعري الكابلري وتدور في جهاز الطرد المركزي بواقع عشرة الاف دورة للدقيقة الواحدة ولمدة خمس دقائق وبعد ان تسد احدى فوهتي الكابلري بواسطة الطين الاصطناعي ثم يستخرج هذا الكابلري من جهاز الطرد المركزي ويقرأ على مسطرة القياس العالمية (1).

7-7-3 معدل ترسب الدم ESR

وتعتمد هذه الطريقة بكل انحاء العالم على طريقة ويسترجين وتتلخص بأستخدام (1.8) سي سي من الدم الوريدي ويوضح مباشرة في انبوب فيه (0.2) من سترات الصوديوم المانعة للتخثر الغير محللة للدم ويوضع بشكل عمودي بجهاز حامل ESR ويقرأ بعد ساعة بالكامل (60) دقيقة (2).

8-3 الاختبارات القبلية

أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاربعاء المصادف 2015/1/21 في قاعة

قاعة الجولان التابعة لنادي الكهرباء الكائن في مدينة الصدف في بغداد

الساعة الرابعة عصراً حيث تم تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث على العينة

واستطاعت الباحثة ان تثبت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (الزمان والمكان وطريقة التنفيذ

9-3 المنهج التدريبي

من اجل الوصول الى اهداف البحث وبعد اطلاع الباحثة على اغلب المصادر العلمية المتوفرة والاستعانة بخبرات المشرف العلمية وكذلك بعض الخبراء في مجال التدريب الرياضي ولعبة التايكواندو، وذلك للاستفادة من ارائهم وتوجيهاتهم ، قامت الباحثة باعداد المنهج التدريبي لتطوير القوة المميزة بالسرعة الخاصة مستفيداً من تلك الملاحظات والاراء .

استمر تطبيق المنهج التدريبي لمدة (6) اسابيع حيث بدأ في يوم الاحد المصادف 2015/1/25 وانتهى في يوم 2015/3/1 وبمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد حيث كانت ايام التدريب الاسبوعية هي (الاحد،الثلاثاء،الخميس) وبلغت عدد الوحدات التدريبية الكلية للمنهج (18) وحدة تدريبية وتم تقسيم الوحدات التدريبية على هذا الاساس مع الاخذ بنظر الاعتبار اراء الخبراء والمختصين في هذا الموضوع تحديداً وفيما يلي بعض الايضاحات حول المنهج التدريبي:

- مدة المنهج التدريبي (6) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (18) وحدة تدريبية .
- عددالوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3)وحدات تدريبية .
- ايام التدريب في الاسبوع (،الاحد،الثلاثاء،الخميس)
- زمن القسم التحضيري للوحدة التدريبية الواحدة (15) دقيقة.
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة يتراوح (90 دقيقة).

¹):clinical biochemistr y. Wb. Sauders comp . London. 1998

¹ Barkerf . F. J. progress, in medical lab technique butterulerths, London , 1998

⁽²⁾ Kassiver . J. P.new Eng . J. med .1997. 285: 385

² (Internationul committe for standardization in haematology brit .7 . haenet . 1976. b.p.7

10-3 التحليلات المختبرية البعدية

تم سحب عينة الدم من افراد عينة البحث بعد الانتهاء من المنهج التدريبي وذلك في الساعة التاسعة صباحا من يوم الثلاثاء المصادف 2015/3/4 لاجراء التحليلات المختبرية اللازمة، مع تثبيت نفس الاجراءات التي اتخذت في التحليلات القبلية .

11-3 الاختبارات البعدية

اجريت الاختبارات البدنية البعدية لعينة البحث يومي الاحد والاثنين المصادف 2015/3/9-8 بعد الانتهاء من المدة الزمنية للمنهج التدريبي و استطاعت الباحثة ان توفر نفس الظروف التي اتبعت في الاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ والاجهزة والادوات

12-3 الوسائل الاحصائية

قامت الباحثة باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لإتمام مجريات البحث وكما يلي

اولا- الوسط الحسابي .

ثانيا- الانحراف المعياري

ثالثا- الارتباط البسيط .

رابعا- اختبار (T) للعينات المرتبطة

خامسا- معامل الاختلاف

سادسا- النسبة المئوية

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية ومناقشتها

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
اختبار ثني ومد الذراعين في 10 ثانية	2,081	24,098	1,653	30,215	5,042	3,376	معنوي
اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية	1,432	12,975	1,552	15,983	5,984	3,376	معنوي
اختبار الوثبة الرباعية في 10 ثانية	1,055	21,325	1,693	26,430	3,043	3,376	معنوي

يتبين من الجدول رقم (3) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار ثني ومد الذراعين في 10 ثانية حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقاديره

(24,098) وانحرافاً مقداره (2, 081) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (30,215) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,653) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5,042) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,376) تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) يعد هذا مؤشراً على تأثير المنهج التدريبي .

وعند الرجوع الى الجدول (3) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (12,975) وانحرافاً مقداره (1,432) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (15,983) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,552) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5,984) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,376) تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) يعد هذا مؤشراً على تأثير المنهج التدريبي .

وعند الرجوع الى الجدول (3) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي ونتائج الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (21,325) وانحرافاً مقداره (1,055) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (26,430) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,693) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3,043) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (3,376) تحت درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) يعد هذا مؤشراً على تأثير المنهج التدريبي .

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور للاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث التي استخدمت الاعشاب

ت	الاختبارات	الاختبارات	القبلية	الاختبارات	البعدية	نسبة
		سـ	ع±	سـ	ع±	التطور %
	اختبار ثني ومد الذراعين في 10 ثانية	24.6	1.67	28.2	1.64	36.3 % -
	اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية	12.8	2.16	19.4	2.07	23 % -
	اختبار الوثبة الرباعية في 10 ثانية	21.6	0.54	29.2	0.83	21.6 % -

يوضح الجدول (4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية ونسبة التطور لاختبار ثني ومد الذراعين في 10 ثانية. حيث يوضح جدول (4) الذي اظهر فيها عينة البحث التي استخدمت الأعشاب متوسط حسابي للاختبار القبلي (24.6) وانحرافها المعياري (1.67)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (28.2) والانحراف المعياري (1.64) وقد بلغت نسبة التطور فيها (36.3%).

كذلك يوضح جدول (4) الذي يبين اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية والذي اظهر فيها عينة البحث التي استخدمت الأعشاب متوسط حسابها القبلي (12.8) وانحرافها المعياري (2.16)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19.4) والانحراف المعياري (2.07) وقد بلغت نسبة التطور فيها (-23%).

وعند العودة الى جدول (4) الذي يبين اختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية والذي اظهر فيها عينة البحث التي استخدمت الأعشاب متوسط حسابها القبلي (12.8) وانحرافها المعياري (2.16)، بينما كان الوسط الحسابي للاختبار البعدي (19.4) والانحراف المعياري (2.07) وقد بلغت نسبة التطور فيها (-23%).

1-2-4 عرض نتائج قياس مكونات الدم وتحليلها:

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعدي لمكونات الدم

مستوى الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	مكونات الدم
			ع	س	ع	س		
معنوي	1,376	2,020	1,276	4,475	1,212	4,287	Cell/cm	كريات الدم الحمراء RBC
معنوي		2,102	1,996	4,625	1,952	4,985	Cell/mm	كريات الدم البيضاء WBC
معنوي		2,352	7,591	144,125	8,2104	139,098	Cell/mm	الصفائح الدموية platlets
معنوي		2,165	2,989	14,262	1,964	13,234	g/dl	تركيز الهيموكليبين HB
معنوي		2,685	2,6692	41,625	2,669	39,375	%	درجة تركيز الدم P.C.V
معنوي		2,192	1,552	7,875	3,377	7,625	Mm/hr	معدل ترسب الدم ESR

من الجدول (5) والذي يبين اختبارات مكونات الدم وكالاتي :

كريات الدم الحمراء : حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (4,287) وانحرافاً معيارياً (1,212) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (4,475) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,276) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,020) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,376) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي .

كريات الدم البيض : حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (4,975) وانحرافاً معيارياً (1,952) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (4,625) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,996) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة

والبالغة (2,102) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3,376) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,5) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي .

الصفائح الدموية : حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (139,098) وانحرافاً معيارياً مقداره (8,210) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (144,125) وانحرافاً معيارياً مقداره (7,591) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (1,352) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (3,376) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,5) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

تركيز الهيموكليبين : حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (13,234) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,964) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (14,262) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,989) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,165) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,376) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

درجة تركيز الدم: لقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (39,375) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,669) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (41,625) وانحرافاً معيارياً مقداره (2,669) وباستخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,685) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,376) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0,05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

معدل ترسب الدم حيث حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (7,625) وانحرافاً معيارياً مقداره (3,377) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً مقداره (7,875) وانحرافاً معيارياً مقداره (1,552) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (2,192) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (1,376) وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي .

2-2 مناقشة النتائج :

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول رقم (3) لاختبارات البدنية تطوراً ملموساً ذا دلالة معنوية وتري الباحثة ان هذا التطور يرجع الى التمارين الخاصة التي وضعت في المنهج حيث يتشابه العمل خلالها مع طبيعة النشاط التخصصي في كثير من المواقف

اظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (3) لاختبار الجلوس من الرقود في 20 ثانية تطوراً ذا دلالة معنوية وتري الباحثة ان هذا التطور يرجع الى دقة التمارين الخاصة المستخدمة في المنهج التدريبي والتي اثرت على الجهاز العصبي العضلي بصورة مباشرة حيث ان هذه اللعبة تحتاج الى الدقة والتركيز زالانتباه وسرعة رد الفعل ولذا عند التدريب لتنمية القوة المميزة المرتبطة بعضلات الجسم وضعت الباحثة في الاعتبار نوعية القوة المميزة بالسرعة المطلوب تتميتها وهذا ماتحتاجه لعبة التايكواندو والتي تمتاز بسرعة ودقة حركاتها واختيار الفرصة المناسبة للهجوم السريع على الخصم وهذا ما اكده ابو العلاء واحمد نصر الدين على ان "القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العضلي على انتاج قوة سريعة الامر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد ، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالانشطة التي تتطلب حركة قوية وسريعة في آن واحد (1) .

¹ محمد حسن علاوي وابو العلاء احمد عبد الفتاح : فيسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص158

ومن خلال نتائج التي ظهرت في الجدول (5) والذي يوضح تأثير نسبة مكونات الدم على اداء اللاعب بعد استخدام الاعشاب الطبيعية حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وتعزو الباحثة ذلك الى تأثير المنهج التدريبي وتناول الاعشاب الطبيعية وهذا يتفق مع ما ذكره، "محمد حسن علاوي وابو العلاء احمد عبد الفتاح (1984) ⁽¹⁾، بان هناك متغيرات عادة قد تكون السبب في النقص او الزيادة الحاصلة في مكونات الدم الحمراء تتمثل :

1- شدة وحجم المجهود والفترة الزمنية التي يمارس بها النشاط .

2- نوع الغذاء المتناول .

حيث تعمل هذه الاعشاب وخصوصا عشبة الحبة السوداء على وقاية للقلب والشرابين وتمد الجسم بالكثير من المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم. وقد وجد العلماء أن إعطاء هذه الاعشاب يؤدي إلى خفض مستوى الهوموسيستين في الدم.. ووجد الباحثون أن إعطاء مادة ثيموكينون أدى إلى حماية كبيرة ضد حدوث ارتفاع الهوموسيستين ومع ارتفاع الهوموسيستين يحدث ارتفاع واضح في مستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول وحالة من الأكسدة الضارة للجسم. وقد تبين للباحثين أن إعطاء خلاصة هذه الاعشاب وخصوصا الحبة السوداء قد أدى إلى إحباط تلك التأثيرات الضارة التي ترافق ارتفاع الهوموسيستين. مما يعني أن زيت الحبة السوداء يمكن أن يقي القلب والشرابين من التأثيرات الضارة لارتفاع الهوموسيستين وما يرافقه من ارتفاع في دهون الدم. وتؤثر الحبة السوداء على مركبات وسكر الدم. وهذا كان واضحا الاختبارات البعدية حيث تأثرت مكونات الدم بتناول هذه الاعشاب وهذا ما يوحى بأن هذه الاعشاب كانت فعالة في مكونات الدم عند افراد عينة البحث، وفي بحث قام الدكتور (محمد الداخني) بنشره في مجلة ألمانية في شهر سبتمبر عام 2000 أظهر البحث أن لزيت الحبة السوداء تأثيراً خافضاً لتركيبات الدم والكوليسترول الضار والدهون الثلاثية ².

¹ ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين :2003 ، مصدر سبق ذكره ص 85
² <http://consult.islamweb.net/consult/index.php?page=Details&id=2108978>

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:

- 1- حدث تقدم واضح في القوة المميزة بالسرعة، وهذا ما اثبتته الفروق المعنوية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث.
- 2- كانت الفروق دالة في الاختبار القبلي والبعدي في مكونات الدم (خلايا الدم) كريات الدم الحمراء، كريات الدم البيضاء، تركيز الهيموكلوبين، درجة تركيز الدم، معدل ترسب الدم .
- 3- أظهرت النتائج حدوث تطور افضل لدى عينة البحث في الاختبار البعدي بعد تناول الاعشاب
- 4- ان المنهج الذي استخدمته الباحثة ساهم في تحسين الاداء وكذلك جدولة الاعشاب الطبية اثبتت ايجابيتها.

2-5 التوصيات:

في ضوء ما أظهرته النتائج فقد خرجت الباحثة بالتوصيات الآتية:

- 1- التأكيد على استخدام الاعشاب الطبية كوسيلة تكميلية في تحسين الاداء
- 2- ضرورة فتح الدورات التدريبية واجراء بحوث تطبيقية حول كيفية الاستفادة من الاعشاب الطبيعية من خلال الاستعانة بخبراء في مجال الطب الرياضي لتطوير كوادرننا الرياضية.
- 3- استخدام المنهج التدريبي المقترح لتنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين وللطن وللرجلين في تدريب فئات اخرى ولفعاليات مختلفة .
- 4- ضرورة التأكيد على اجراء الفحوصات الطبية الدورية (التحليلات المختبرية) لمعرفة مدى التغيرات التي تحصل على مركبات الدم عند استخدام الاعشاب.
- 5- عمل بحوث ودراسات مشابهة باستخدام عينات مختلفة وفي اجواء مختلفة لكافة الفعاليات الرياضية.

المصادر:

- امين روايحة؛ التداوي بالاعشاب. ط2 (بيروت: دار القلم، 1980) ص24.
- ايناس سلمان علي محمد ، تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستيك ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000
- ابو العلاء احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003
- احمد محمود علي اسماعيل ، تأثير المجهود البدني بأقصى شدة على بعض المتغيرات الوظيفية في في عدو "400" رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية ، جامعة سبأ ، 2000 .
- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .
- ريسان خريط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب لرياضي ، البصرة : مطبعة دار الحكمة.1991
- سعد محسن اسماعيل : تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996
- صفاء رزوقي المرعب : الكيمياء والرياضة ، بغداد ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 .
- عمار جاسم مسلم : تأثير الحمل البدني على بعض المتغيرات الفسيولوجية لجهاز الدوران والكتروليات الدم وعلاقتها بقياسات عضلة القلب ، اطروحة دكتوراه - كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، 2000 .
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين؛ مبادئ علم التدريب الرياضي. (بغداد: مطابع التعليم العالي، 1980).
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة ، 2004 .
- عايدة عبد العظيم : جهاز المناعة (كيف يحمي الجسم) ، ط1، القاهرة : مركز الاهرام للنشر والترجمة . 1996.
- قيس ناجي . بسطويسي احمد ، الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية البدنية ، ج 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.
- كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، 1997
- مظفر عبدالله شفيق: محاضرات الى طلبة الدكتوراه في مادة الفلسفة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، 2000
- مظفر عبدالله شفيق ، قابلية القلب والدورة الدموية عند الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة : مجلة اتحاد كرة القدم ، ع 15 ، 1983
- محمد حسن علاوي وابو العلاء احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- نجاح سلمان حميد الربيعي : تأثير مناهج تدريبية في تنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين على قوة الرمي ودقة التصويب بكرة اليد ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد. 2000
- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1993 .

- محمد حسن علاوي ، وابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000
- ريسان خريط مجيد : التدريب الرياضي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988.
- قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للالعاب الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1985 .
- ابراهيم سلامة. اللياقة البدنية. القاهرة: دار نبع الفكر، 1969.
- جمال علاء الدين. حول بعض القياسات والمعايير الموضوعية لتقويم مستوى اتقان الاداء المهاري في المجال الرياضي. بحث غير منشور، الاسكندرية: كلية التربية الرياضية للبنين، 1976.
- ريسان خريط مجيد. تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي. بغداد: مكتب نون للتحضير الطباعي، 1995.
- زهير نجيب رشيد وآخرون؛ دليل العلاج بالاعشاب الطبية العراقية. (بغداد: شركة آب، 1996)
- حسن فهمي جمعة؛ النباتات الطبية والعطرية والسامة في الوطن العربي. (سودان: جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتنمية الزراعية الخرطوم، 1988)
- لميعة مهدي الحكيم؛ الاعشاب وصحة المجتمع. (بغداد: مطبعة شفيق، 1989)

- - Devries, Herbert A. physiology of Exercise, Iowa: Wm C. Brown company Publishers, 1980.
- Taylor A.W. The Scientific Aspects of Sport Training. lilio: Charles C. Thomas. Publisher, 1975.
- Seeley R .R . and others : (ordio vascular system blood) in book (Antonamy and phsychology) Mosby year book USA , 1992 .
- Barkerf . F. J. progress, in mcdical lab technique butterulerths, London , 1998
- Internationul committe for standardization in haematology brit .7 . haenet . 1976
- Gabril,H. kindermam ,w. th acut immune responce to exercisem int of sport med , 1997
- Mcathy. .D.A.& Dahe m. m, the leueocytosis of exercise :Areview & model , sport medicin ,1988
- Lauralee Sherwood , Bulk flow across the capillary walls is important in extracellular fluids distribution , in book human physiology , Thomson brooks pub . USA, 2004,
- Getin . E. 7 : Diagen lad methden akademie –velag-berlin , 2001
- ¹ ⁽²⁾ Williams C . and Derlin J.T:menirals excercises Performance and supptenentation in athletes in book “ food nutrition and sport performance “ E. AND FNSPON , USA , 1992

ملحق (1)
نماذج للوحدات التدريبية

ت	القدرات البدنية	التمارين	الحجم التدريبي	الراحة بين		الشدة
				التكرارات	المجموعات	
2	- القوة المميزة بالسرعة - لعضلات الذراعين . - القوة المميزة بالسرعة - لعضلات البطن	- الاستلقاء على المقعد السويدي ثني ومد الذراعين (بنج بريس) - من وضع الاستلقاء على الارض مسك الكرة الطبية(1 كغم) باليدين عند منطقة الصدر ثني الجذع (شناو بطن) - ثني الركبتين نصفاً والثقل فوق الكتفين (نصف دبني)	3×10	1.30 د	3 د	%40
				1.30 د	3 د	%40
				1.30 د	3 د	%40
4	- القوة المميزة بالسرعة - لعضلات الذراعين . - القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن. - القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين	- الجلوس على المقعد السويدي والحديد امام الرأس مد وثني الذراعين (ضغط امامي) - من وضع الاستلقاء على الارض والذراعين فوق الراس مسك كرة طبية (1 كغم) ثني الجذع للامام (شناو بطن) - ثني الركبتين نصفاً والثقل فوق الكتف (نصف دبني)	3×10	1.30 د	3 د	%40
				1.30 د	3 د	%40
				1.30 د	3 د	%40