

تأثير برنامج للاعداد البدني بطريقة التدريب الذاتي علي ضغط الدم والنهض للمصارعيين

د. علي عبد العزيز حسن

مقدمة البحث ومشكلته :

لعل من أشد مواطن الضعف في ثقافتنا الرياضية ، ذلك الضرب من الضبابية والعمه والافتقار للوضوح والتحديد لمتطلبات التدريب الرياض ، مما يصيب جهود المدرب بالعقم والجذاب ، فكثيرا ما يخوض المدرب مجال التدريب دون ان يتبين بجلاء الدلالات الموضوعية علي اسس عملية وعلمية واقعية ، دون ان يرفع المدرب بحماس منقطع النظير لواء مقولات جباره ، ودون بذل جهد كاف للوصول الي حقيقة الدلالات التي يظهر علي اللاهين وتحديد فحواها .

وعموما فقد شاع وذاع الحديث حول ضرورة القطع بالمنهج العلمي في مواجهة الواقع والوقائع المتعلقة بالتدريب الرياض في مجال المصارعة الرومانية ، وما يشري الحديث عن المتغيرات الفسيولوجية التي ترتبط بالاعداد البدني للاعبين ، ولايكن تغير مستوي الاداء البدني لهم دون فهم العوامل والمتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بهم .

* أستاذ مساعد بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم

فمن خلال اجراء دراسة تحليلية لهذه العوامل وتلك المتغيرات الفسيولوجية يمكن للمدرب التقدم بمستوي الاعبين البدني .

ونعتبر المتغيرات الفسيولوجية من المبادئ الهامة والاساسية في اعداد برامج التدريب لكونها نبراسا للمدرب وتساعد في تقديم المعلومات والدلالات التي تعمل علي تحقيق الاهداف المرجوه والمنشودة والمراد ادراكها لبرامج التدريب الموضوعه في اقصر وقت واقل جهد ولقد دلت بعض الدراسات العلمية علي ان تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراتها الفسيولوجية علي الجسم ، يؤدي في كثير من الاحيان الي الاعاقة التي تظهر خلال البرنامج التدريبي . وعلي العكس فان دراسة هذه التأثيرات تفيد في تطوير التدريب وتقنين العمل والاستفادة من تأثيرات الايجابية لكي تتمكن من تفهم حمل التدريب بصوره افضل والوقوف علي الاثر الناتج عن طريق رسائل التدريب المختلفة بهادفيه اكثر في عملية تحسين اهم الصفات البدنيه والوصول الي الاتقرار والتجانس ، اي المحافظة علي استقرار ظروف الاستقرار البيئـة الداخلية للجسم ويمثل الجانب البدني احد الابعاد الهامة الرئيسية في اعداد اللاعبين ، ويشير كل من محمد حسن علاوي ، وابو العلا عبد الفتاح (١٢) الي ان هذا الجانب يدفع الي تحقيق الانجازات الرياضية ويعمل علي تاخر ظهور التعب .

كما ان الجانب البدني يرتبط ارتباطا وثيقا بتنمية المهارات الحركية حيث ان النشاط الرياضي وخاصة في رياضة المستويات العالية يتطلب النواحي الوظيفية لاجهزة المختلفة .

وقد دلت الدراسات الحديثه في مجال التدريب الرياضي ان هناك معامل ارتباط قوي بين اكساب اللياقة البدنية والكفاية الفسيولوجية ودورها في تطوير ورفع مستوي اداء الاعبين المهارات حيث اوضح ابو العلا عبد الفتاح (٢) ، والسيد عبد المقصود (٢) ، محمد حسن علاوي (١١) محمد حسن علاوي وابو العلا عبد الفتاح (١٢) ان العلاقة بين الجهازين الدوري والتنفسي واللياقة البدنية اصبحت تمثل الاهتمام البحثي والتطبيقي للباحثين في هذا المضمار ومن حيث ان الاقصي لاستهلاك الاكسوجين يمكن ان يعطي مؤشرات ودلالات كاملة علي الحالة الفسيولوجية للجهازين الدوري والتنفسي للاعب ويشير ابو العلا عبد الفتاح (٢) الي ان النبض الاكسوجيني يعكس مدي فاعليه القلب وقدرته علي الاداء في كافة الظروف .

والتدريب الدائري طريقة تنظيمية لاداء التمرينات باداء او بدون اداء يراعي فيها شروط معينة بالنسبة لاختيار التمرينات وعدد مرات تكرارها وشدها وفترات الراحة ، ويمكن تشكيلها باستخدام اسس ومبادئ اي طريقة من طرق

التدريب المختلفة بهدف تنمية الصفات البدنية وعليه يكون التدريب الدائري طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة حيث يمكن ان تكون وحدة تدريب دائري باستخدام التدريب منخفضة الشدة وفيها ترتب التمرينات حسب اهداف واغراض التدريب في شكل دائرة يبدأها اللاعب بالتمرين الاول وينتهي في ترتيب معين وتسلسل مقنن ، وفي هذه الحالة تسمى دوره كاملة وقد يؤدي اللاعب دوره واحدة او دورتين او ثلاثا ، وذلك حسب التصميم والهدف التدريبي للوحدة او البرنامج (٢٥ : ٨)

وغالبا بهدف التدريب الدائري التي تنمية الصفات الحركية وعلي وجه الخصوص القدرات ذات الطبيعة الحركية مثل تحمل السرعة وتحمل القوة والقدرة المميزه بالسرعة وتقنين الحمل داخل التدريب الدائري يصمم تبعا لاسلوب التقدم بالحمل عن طريق الحمل العالي الذي يعتمد علي الفروق الفردية في تقنيته والتي يجب اخضاعها لما يعرف باختيار الحد الاقصى

وهذه الطريقة تعتمد في المقام الاول علي قانون الفروق الفردية .

والتدريب الدائري باستخدام الحمل الفترتي منخفض الشدة م، يعتمد علي اعطاء فترات راحة غير كاملة وقصيره بين تمرينات (محصات) الدائرة من ٤٥ ثانية الي ٢٠ ثانية ، وكذلك فترات راحة بين الدورات (من دورة الي ثلاث دورات) تبلغ من ٢ الي ٥ دقائق ويستخدم هذا الاسلوب في فترة الاعداد العام او الخاص ، ويعمل علي تحسين الدورة القلبية وتبادل الغازات .

وخيث ان برنامج التدريب الدائري وحدات تنظم وتصمم في ضوء مبدأ توزيع الحمل علي المجموعات العضلية بالجسم (الرجلان ، الذراعان ، البطن ، الظهر) فان هذا يعني اتاحة الفرصة للعضلات للراحة النشطة وهذا يسمح بازالة التعب جزئيا وبناء علي ذلك فإن لتعب المتبقي يتراكم تدريجيا في الجسم ويؤثر بالتالي علي حالة الفسيولوجية ، حيث ان الدورة القلبية الدائرة التنفسيه وعملية تبادل الغازات من خلال تركيز عملية التمثيل الغذائي تتأثر بدرجة قوية عن طريق التعامل معها ، اذ يرتبط ذلك بمتطلبات عمل القلب كما نعكاس لحالة التكيف بعد ان يكون الفرد قد قام بأداء تمرينات البرنامج بمعدلات سرعة عاليه في وحدة الزمن المعدة وبما يسمح بوصول النبضة من (١٨٠ : ٢٠٠) نبضه في الدقيقة ومن هنا يحدث التكيف وانتاج كمية الاكسجين المناسبة فان الامر يتطلب تنظيم ومواءمة السعة الحيوية للجسم التي تتسم من خلال التدريب في الظروف المختلفة .

والتدريب الرياضي يؤدي الي حدوث استجابات فسيولوجية مختلفة تظهر عند قياس ضغط الدم ، بلاعظ ارتفاع الضغط الانقباضي أثناء أداء الحمل البدني ،

وتظهر هذه الزيادة مباشرة في بداية اداء العمل البدني المتحرك مع عدم تغير الضغط الانبساطي او حدوث تغيرات بسيطة جدا بالمقادير بالضغط الانقباضي ، ويتأثر ارتفاع ضغط الدم اثناء التدريب بعوامل مختلفة هي العمر ونوع التدريب البدني وكمية العضلات المشتركة في العمل العضلي وكذلك وضع الجسم اثناء اداء العمل .

وعلي ذلك فان الدراسه الحاليه سوف تحاول ان تستكشف تأثير برنامج للاعداد البدني بطريقه الدائري علي ضغط الدم - النبض اثناء الراحة للمصارعين

اهداف البحث :

يهدف البحث الي :-

التعرف علي مدي تأثير برنامج الاعداد البدني المقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائري (بطريقه التدريب الفترتي منخفض الشده) علي بعض المتغيرات الفسيولوجيه من حيث :-

- ضغط الدم .

- معدل ضربات القلب (النبض) .

فروض البحث

١- توجد فروقا ذات دلالة احصائية في ضغط الدم اثناء الراحة لدي المصارعين نتيجة استخدام برنامج اعداد بدني مقترح (باستخدام اسلوب التدريب الدائري بطريقه التدريب الدائري بطريقه التدريب الفترتي منخفض الشده) .

٢- توجد فروقا ذات دلالة احصائية في معدل ضربات القلب اثناء الراحة لدى المصارعين نتيجة استخدام برنامج اعداد بدني مقترح (باستخدام) اسلوب التدريب الدائري بطريقه التدريب الفترتي منخفض الشده) .

الدراسات السابقة

١) الدراسه الاولي قام بها بهي الدين سلامة ١٩٧٥ لمعرفة اثر الاحماء علي بعض الوظائف الفسيولوجيه وعلي سرعة ١٠٠ متر عدو للمبتدئين اي بهدف التعرف علي سرعة النبض وضغط الدم وعدد مرات التنفس ودرجة الحرارة الناتجة من انواع الاحماء سواء الخاص (التدليك) المغطس الساخن .

واظهرت النتائج ان جميع انواع الاحماء تؤدي الي زيادة النبض وارتفاع ضغط الدم اما الاحماء بالتدليك والمفطس الساخن يزيد عدد مرات النبض أكثر من الاحماء الخاص.

(٢) الدراسة الثانية وقامت بها نجاح التهامي ١٩٨١ وهي عن العلاقة بين

الاداء العلمي .

في التعبير الحركي وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي بهدف التعرف علي مدى العلاقة بين الاداء العملي في مادة التعبير الحركي وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي وذلك باستخدام قياس السعة الحيوية وزمن الاستعادة بعد المجهود البدني.

وشملت العينة ١٠٠ طالبة واوضحت النتائج ان هناك دلالات تشير الي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي لمجهود الطالبات الحاصلات علي اعلي الدرجات في هذه المادة كما ظهر انخفاض معدل النبض في فترة الراحة وقصر مدة استعادة الاستشفاء وزيادة السعة الحيوية .

(٢) الدراسة الثالثة قام بها احمد نصر الدين ١٩٨٢ وهي عن اثر البرنامج الدراسي العلمي علي بعض المتغيرات الفسيولوجية لطالب كلية التربية الرياضية بنين بالقاهرة .

وذلك بهدف التعرف علي الفروق بين مستوي بعض المتغيرات الفسيولوجية للطالب عند بداية العام الدراسي وفي نهاية العام الدراسي ، كذلك بالنسبة للصف الاول ومستواها لطلاب الصف الثاني . وكذلك التعرف علي الفروق بين مستوي بعض هذه المتغيرات بين الممارسين وغير الممارسين للبرنامج الدراسي العلمي بالكلية وكانت عينة البحث ٢٣ طالب من الصف الاول والثاني بالكلية واسفرت النتائج عن ان مستوي الكفاءة الفسيولوجية في حدود المتغيرات المختارة كان لصالح الممارسين من الصف الثاني ثم الصف الاول .

(٤) الدراسة الرابعة قام بها كلاوسن ١٩٨٦ لمعرفة تأثير بعض التمرينات الحركية والتدريب البدني علي الجهاز الدوري (ضغط الدم) لدي الاشخاص العاديين ومرض ضغط الدم المرتفع .

وأجري البحث علي مجموعة من الاشخاص العاديين (٢٠ فرد) من سن (٢٠ : ٤٠ سنة) مجموعة من مرضي ضغط الدم المرتفع بدرجة متوسطة (٢٠ فرد) ، مجموعة ثالثة من مرضي ضغط الدم المرتفع جدا وعددهم (٢٠ فرد) وتوصل بعد ٣ شهور تدريب بدني بالنسبة للمجموعة الاولى انخفاض ضغط الدم الانقباض

والانبساطي اثناء الراحة وكذلك بالنسبة للمجموعة الثانية ايضا ، اما المجموعة الثالثة فلم تسفر النتائج عن اي تحسن في ارتفاع ضغط الدم لديهم .

الاجراءات

منهج البحث :

استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث ، وذلك علي مجموعتين :-

كما يلي :-

١ - المجموعة الاولى (تجريبية وعددها (٢٠) مصارعا ، ويطبق عليها برنامج التدريب الدائري المقترح بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشده .

٢) المجموعة الثانية (ضابطه) وعددها (٢٠) مصارعا ويطبق عليها الطريقة التقليدية في التدريب .

عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من المصارعين الناشئين بمركز شباب امبابه بمحافظة الجيزة ، والتي كان قوامها ٦٠ لاعبا تم تقسيمهم عشوائيا الي مجموعتين متساويتين في العدد .

ويلاحظ في العينة :

١- جميع اللاعبين من مكان حي امبابه

٢ - جميع اللاعبين من تلاميذ المرحلة الاعدادية .

جدول (١)

توصيف عينة البحث

البيان	م	ع
الطول	١٥٥,٣	٠٢,٩٦
الوزن	٦٤,٢ كجم	٣,٥
السن	٩ ش ١٤ سنة	١,٩٧

الاجهزة المستخدمة في البحث :

- ١ - ساعة توقيت .
- ٢- جهاز لقياس طول اللاعب .
- ٣ - جهاز لقياس ضغط الدم .
- ٤ - ميزان طبي لقياس وزن اللاعب .
- ٥ - جهاز عقله .

برنامج التدريب الدائرى المقترح

قام الباحث بوضع برنامج التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة لمدة ١٢ اسبوع ويحتوى على مسته محطات حيث تقويم البرنامج المقترح عن طريق القياس الفعلى والبعدى يتم تغيير محطات بتدريبات متنوعة تتلاءم وتتنوع مع التغيير فى درجة البرنامج المقترح وطبقا لاهداف الاسس التى يعتمد عليها برنامج التدريب الدائرى المقترح.

المحطات:

يتكون البرنامج من (٦) محطات على النحو التالى:-

١- الشد العلى بالذراعين على جهاز العقله.

٢- الجلوس من الرقود ثنى الركبتين.

٣- الجرى المكوكى.

٤- الوثب الطويل من الوقوف.

٥- ٤٥ متر عدو.

٦- ٥٠٠ متر جرى ومشى.

وقد تم تقنين حمل التدريب بواسطة الاداء لمدة ٢٠ ثانية يليها ٣٠ ثانية راحة، وتمت زيادة الحمل اثناء الاداء لمدة ٢٠ ثانية يتم زيادة الحمل عن طريق المعادله التالية

الحد الاقصى للتكرارات + ٢ × ٢ ثم الحد الاقصى للتكرارات + ٢ × ٣

وهذا يعنى ان تقوم المجموعة بالتدرج فى حمل التمرينات المستخدمة وذلك بزيادة عدد الدورات التدريبية اى التدرج من دورة واحدة الى دوريين ثم ثلاث دورات.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث باجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة مماثلة من اللاعبين الناشئين فى المصارعة فى الفترة من ٩١/٧/٩ الى ٩١/٧/١٦ بهدف تحقيق ما يلى:-

تدريب الايدى المساعدة.

التأكد من تناسق محطات التدريب الدائرى.

التأكد من تفهم اللاعبين لتدريبات المحطات.

وقد اظهرت الدراسة الاستطلاعية:-

تفهم الايدى المساعدة لعمالها وتناسق محطات التدريب وسهولة فهم اللاعبين لتدريبات المحطات.

تطبيق الاختبارات:

بعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية والتأكد من استيعاب الايدى المساعدة لطرق القياس واداء الاختبارات، وايضا بعد التأكد من صلاحية الاجهزة واستيعاب اللاعبين وتفهمهم لاداء الاختبارات مهارية التى تتكون منها المحطات الست قام الباحث بمعاونة الايدى المساعدة باجراء القياس القبلى على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك بمقر مركز شباب امبابية بمحافظة الجيزة بتادىخ ١٩٩١/٧/٢٥ ثم قام الباحث بعد ذلك بتطبيق برنامج الاعداد البدنى المقترح من خلال المحطات الست الذى استمر لمدة ثلاث شهور (١٢ اسبوع) حيث قامت المجموعة التجريبية بتطبيق برنامج الاعداد البدنى باستخدام التدريب الدائرى منخفض الشدة تحت اشراف الباحث لمدة ثلاث ايام اسبوعيا، وقامت المجموعة الضابطة باستخدام برنامج الاعداد البدنى بالطريقة التقليدية بنفس المعدل ثلاث ايام اسبوعيا وتحت اشراف الباحث ايضا.

وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح تم اجراء القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى ١٩٩١/١٠/٢٥ ثم تم جمع البيانات وتصنيفها ومعالجتها احصائيا ثم جدلتها.

- لقياس معدل ضربات القلب (النبض) وايضا ضغط الدم لمجموعتى البحث فى القياس القبلى والبعدى تم الاستعانة بطبيب المركز لتحديد وتسجيل هذه القياسات.

عرض النتائج:

فى حدود عينيه البحث وعلى ضوء المنهج المستخدم قام الباحث بعرض البيانات النتائج التى تم الحصول عليها وفقا لما يلى:-

جدول (٢)

اختبار الفروق بين متوسط قياس معدل سرعة النبض اثناء الراحة وبعد اداء المجهود الرياضى للقياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة ت الحسوبة والجدولية ودالاتها.

الدلالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان	م
	الجدولية	الحسوبة	ع	م	ع	م		
معد ٠.١							سرعة النبض اثناء الراحة	١
فهر دال	٢ر٤٦	٠,٠٠٠	١ر١	٧٤	١ر١	٧٤		
فهر دال	٢ر٤٦	١ر١٨	٢ر٢	١٢٤	٣ر١	١٢٥	سرعة النبض بعد اداء المجهود الرياضى	٢

من الجدول السابق يتضح ما يلى:-

وجود فروق غير دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس القبلى لسرعة النبض حيث ان قيمة (ت) الحسوبة اقل من قيمتها الجدولية عند مستوى (٠.١) وهذا يعنى تقارب المستوي بين افراد عينة البحث ، وعلى يمكن ادخال المتغيرات التابعة.

جدول (٣)

اختبار الفروق بين متوسطى قياس معدل سرعة النبض اثناء الراحة وبعد اداء الجهود الرياضى للقياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة ت المسوبة والجدولية ودالاتها.

الدلالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان
	الجدولية	المسوبة	ع	م	ع	م	
مند ٠.١							
غير دال	٢ر٤٦	١٥ر١	٤ر٤	٧٣	١ر٤	٦.	١ سرعة النبض اثناء الراحة
غير دال	٢ر٤٦	٢٦ر٣	٢ر٨	١٢٠	١ر٣	١٠٥	٢ سرعة النبض بعد اداء الجهود الرياضى

من الجدول السابق يتضح:

وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة للقياس البعدى لسرعة النبض اثناء الراحة، وبعد اداء الجهود الرياضى حيث ان قيمة ت المسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى ٠.١. لصالح المجموعة التجريبية التى تستخدم فيها التدريب الدائرى بطريقة التدريب لفترةى منخفض الشدة، مما يشير الى فاعلية هذا الاسلوب المستخدم.

جدول (٤)

اختبار الفروق بين متوسطى قياس ضغط الدم (الانقباض والانبساطى) اثناء الراحة للقياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة وقيمة ت المسوبة والجدولية ودالاتها.

الدلالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		البيان
	الجدولية	المسوبة	ع	م	ع	م	
مند ٠.١							
غير دال	٢ر٤٦	١٠ر٧٥	٢ر٢	١١٩	٢ر-	١٢٠	١ الضغط الانقباضى
غير دال	٢ر٤٦	٢ر١	٢ر١	٢ر٢	١ر١	٨٠	٢ الضغط الانبساطى

من الجدول السابق يتضح :

وجود فروق غير دالة احصائيا بين متوسطى قياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى للقياس القبلى اثناء الراحة للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث ان قيمة ت المحسوبة اصغر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.01) وعليه يمكن ادخال المتغيرات التجريبية ومن خلال الفروق الحادية يمكن التنويه عن دورها فى المتغيرات التابعة.

جدول (٥)

اختبار الفروق بين متوسطى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى بعد اداء المجهود الرياضى للقياس البعدى للمجموعات التجريبية والضابطة وقيمة ت المحسوبة والجدولية ودالتها.

الدالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	المحسوبة	الجدولية	ع	م	ع	م	
غير دال	٢٠٤٦	٨٠٢	٢٠٢	١٤٥	٢٠٢	١٢٨	١ ضغط الدم الانقباضى
غير دال	٢٠٤٦	٢٠٠٤	٢٠١	١٠١	٤٠٢	٨١	٢ ضغط الدم الانبساطى

من الجدول السابق يتضح مايلى:-

وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطى قياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى بعد اداء المجهود الرياضى للمجموعتين التجريبية والضابطة حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى (0.01).

مناقشة النتائج:

من الجدول رقم (٢) لاختبار الفروق بين متوسطى قياس سرعة النبض اثناء الراحة وبعد اداء المجهود الرياضى للقياس القبلى للمجموعتين عينة البحث اظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصايا فى جميع قياسات معدل

النبض؛ الامر الذى يعنى تقارب المستوى بين افراد عينه البحث قبل الخضوع للبرنامج التجريبي.

من الجدول رقم (٣) لاختبار الفرق بين متوسطى قياس سرعة النبض اثناء الراحهوبين اداء الجهود الرياضى للقياس البعدى للمجموعتين عينه البحث اثبتت النتائج وجود فروق داله احصائيا فى جميع قياسات معدل سرعة النبض لصالح المجموعه التجريبية.

ويرجع الباحث هذا الى ان تأثير البرنامج المقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة له تأثير ذو دلالة احصائية على سرعة استعادة افراد المجموعه التجريبية للشقاء بعد اداء الجهود الرياضى. فان ممارسة الانشطة الرياضيه بصورة منتظمة وفعاله ومستمره يزيد من قوة ضربات القلب؛ ويزيد تبعا لذلك كفاءته مما يسبب انخفاض عدد ضربات القلب وخاصة اثناء الراحة الامر الذى قد يصل فى بعض الاحيان عند الرياضيين الممتازين الى ٦٥ نبضة فى الدقيقة وتحسن عام فى الجهازين الدورى والتنفسى.

ومن الجدول رقم (٤) لاختبار الفروق بين متوسطى قياس ضغط الدم الانقباض والانبساطى اثناء الراحة للقياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة عينه البحث؛ يتبين عدم وجود فروق داله احصائيا مما يؤكد تقارب مستوى المجموعتين فى قياس ضغط الدم قبل البرنامج التجريبي.

من الجدول رقم (٥) لاختبار الفروق بين متوسطى ضغط الدم الانقباضى والانبساطى بعد اداء الجهود الرياضى للقياس البعدى للمجموعتين عينه البحث اثبتت النتائج وجود فروق داله احصائيا فى جميع القياسات لصالح المجموعه التجريبية.

ويرجع الباحث هذا الى ان تأثير البرنامج المقترح باستخدام اسلوب التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة له تأثير ذو دلالة احصائية على ضغط الدم الانقباض والانبساطى على معدلات ضغط الدم وبالاخص ضغط الدم الانبساطى لان ممارسة الانشطة بصور منتظمة ومستمره وفعاله تؤدى الى انخفاض معدل ضغط الدم الانبساطى.

الاستخلاصات:

فى ضوء اهداف البحث وفى حدود الخطة والاجراءات التى اتبعها الباحث وما توصل اليه استنادا الي مايشمر اليه نتائج البحث يمكن استخلاص مايلى:

١- التدريب الرياضى المنظم والمستمر الذى اتبع فى البرنامج المقترح يعمل على تحسن معدلات النبض عند افراد المجموعة التجريبية وذلك من حيث انخفاض معدل النبض اثناء الراحة الذى قد يصل فى بعض الاحيان عند الرياضيين الممتازين الى ٢٥ نبضة فى الدقيقة الامر الذى يساعد على سرعة استعادة الشفاء بعد أداء الجهود الرياضى؛ كما ان ضربات القلب تزداد فى قوتها ويزيد تبعا لذلك كفاءة القلب والجهازين الدورى والتنفسى مما ينعكس مردوده على اللاهين يتحسن فى لياقتهم الفسيولوجيه.

٢- ان برنامج الاعداد البدنى المقترح الذى يستخدم اسلوب التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة يؤثر تأثيرا ايجابيا وفعالا على معدلات ضغط الدم؛ وذلك لانه يزيد من مطاطية الاوعية الدموية لتستوعب الدم المدفوع بقوة من القلب كما انه يساعد على نخلص الجسم من المواد الدهنية التى تؤدى الى زيادة ضغط الدم ويقل ضغط الدم الانبساطى.

التوصيات:

فى ضوء استخلاصات البحث يوصى الباحث بما يلى:-

١- استخدام نظام التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة المقترح فى برامج تدريب المصارعين الناشئين لما لذلك من اهمية وفاعلية كبيرة فى تحسين كل من الجهازين الدورى والتنفسى.

٢- استخدام برنامج التدريب بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة المقترح بطريقة منتظمة ومستمرة فى الاعداد البدنى لدى المصارعين الناشئين حيث ان ذلك يعمل على زيادة مطاطية الاوعية الدموية لتستوعب الدم المدفوع من القلب اثناء ممارسة التدريب الرياضى، كما انه يساعد على تخلص الجسم والوعية الدموية من المواد الدهنية التى تعوق سريان الدم وتؤدى الى ارتفاع ضغط الدم.

٣- اجراء مثل هذه الدراسة على المصارعين فى : المراحل السنيه المختلفة.

قائمة المراجع

المراجع العربية

- ١- أحمد محمد خاطر؛ على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى؛ دار المعارف؛ القاهرة ١٩٨٧.
- ٢- أبو العلا عبد الفتاح: بيولوجيا الرياضية؛ دار الفكر العربى؛ القاهرة ١٩٨٢.
- ٣- السيد عبد المقصود: التغيرات الفسيولوجية التى تحدث فى الأعضاء الداخلية أثناء فترتى التعود على العمل والحالة الثابتة؛المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية؛ العدد الثالث ؛ المعهد العالى للتربية الرياضية بالاسكندرية ؛ مارس ١٩٧٣.
- ٤- جابر عبد الحميد؛ أحمد خيرى: مناهج البحث فى التربية وعلم النفس س؛ دار النهضة العربية ؛ القاهرة ؛ ١٩٨٣.
- ٥- حمدى أحمد حسن : اثر تدريس مادة التمرينات بطريقة التدريب الدائرى على مستوى الأداء فى مادة الجمباز على طلبة الصف الثانى بالمعهد بحت ماجستير غير منشور؛ كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة؛ جامعة حلوان؛ القاهرة؛ ١٩٧٦.
- ٦- فاروق السيد عبد الوهاب: مبادئ فسيولوجيا الرياضى؛ دار مايو للطباعة النشر؛ القاهرة ١٩٨٢م.
- ٧- فؤاد البهى السيد: علم النفس الإحصائى ومقياس العقل البشرى؛ الطبعة الثالثة؛ دار الفكر المصرى؛ القاهرة؛ ١٩٧٩م.
- ٨- كمال درويس ومحمد صبحى حسنين: التدريب الدائرى؛ دار الفكر العربى؛ الطبعة الاولى ؛ القاهرة ؛ ١٩٨٤م.
- ٩- ماجدة السيد إبراهيم: أثر إستخدام التدريب الدائرى فى تقليل الوقت الضائع فى تدريس التربية الرياضية للمرحلة الأعدادية؛ رسالة ماجستير غير منشورة؛ كلية التربية الرياضية للبنات؛ القاهرة؛ ١٩٧٩.
- ١٠- محمد حسن علاوى وأسامة كامل راتب: البحث العلمى فى المجال الرياضى ؛ دار الفكر العربى؛ القاهرة ١٩٨٧.

١١- محمد حسن علاوى : علم التدريب الرياضى؛ الطبعة الثانية؛
دار المعارف؛ القاهرة ١٩٦٩م.

١٢- محمد حسن علاوى : فسيولوجيا التدريب الرياضى؛ دار الفكر
العربى القاهرة؛ ١٩٨٤.

المراجع الاجنبية

13-ASTRAND.P.: Experment of study of physical working capacity in
relation to sex and age, kopen

١٩٦٠, MANKSGOARD,

14- BAROW, H.M: Aproctical approach to measuremnt in physical ed-
ucation, 2 and rd, PHLL ap. ELPHTA,1973.

15- KERLINGER, FN: Foundation of behoviaral reseach Holt, Rin-
١٩٧٩, chart, and winstan, NEW,NEE YORK,

الملخص العربي

تهدف الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج اعداد بدنى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى المصارعين.

وتم اختبار العينة بطيقة عمدية من المصارعين الناشئين عددها (٦٠ لاعبا مقسمين الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (٣٠) مصارعا.

وقد تم اختبار اسلوب التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة فى تنفيذ البرنامج، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة.

وقد اسفرت نتائج الدراسة عن الاتى:-

١- برنامج الاعداد البدنى المقترح ساعد على تحسين معدلات النبض عند افراد المجموعة التجريبية وخاصة فى وقت الراحة.

٢- برنامج الاعداد البدنى المقترح يؤثر تأثيرا ايجابيا وفعالا على معدلات ضغط الدم.

وفى ضوء هذه النتائج يوصى الباحث بالاتى:-

١- استخدام نظام التدريب الدائرى بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة فى برامج تدريب الناشئين.

٢- اجراء مثل هذه الدراسة على المصارعين فى المراحل السنية المختلفة.