

**" تأثير استخدام الحمل الموجة
للمنافسة على مؤشرات
التعب المركزي و بعض
المتغيرات الفسيولوجية
لدى لاعبي المبارزة "**

المقدمة و مشكلة البحث

تعتبر الأحمال التدريبية هي الوسيلة التي تستخدم للتأثير على المستوى الوظيفي لأجهزة الجسم حيث يؤدي التقنين العلمي لأحمال التدريب بالصورة السليمة إلى تحسن في مستوى الأداء الخاص (بالعمل الوظيفي لأجهزة الجسم) و يعتمد الأداء لدى لاعبي المبارز على التأثير القوي لتنمية الجهاز العصبي و ما تتطلبه هذه الرياضة من دقة و سرعة و قدرة كاملة على التنسيق بين الأعصاب و العضلات المبارزة بصفة عامة

n و لما كان الأداء المتواصل و بأحمال عالية خلال المنافسات الخاصة بلاعبي سلاح الشيش أثناء المباريات ، حيث يمتد العمل البدني خلال المنافسات الرسمية إلى مشاركة اللاعب في عدد مباريات يصل إلى 8 : 10 مباريات في اليوم الواحد و ذلك طبقاً لنظام البطولة المعلن من الإتحاد المصري للسلاح مع العلم بأن زمن المباراة الواحدة 9 دقائق تلعب على ثلاثة أشواط كل شوط ثلاثة دقائق يتخللها دقيقة راحة و يبدأ الشوط الذي يليه ،

n و يمر اللاعب خلال هذه المباريات بالعديد من الاستجابات الفسيولوجية التي تؤثر على مستوى التعب المركزي الذي يرتبط بزيادة مستوى حامض التربتوفان في الدم عن سلسلة الأحماض الأمينية .

n و نتيجة أحمال المنافسة العالية يزيد من العبء الواقع على الجهاز العصبي نتيجة التأثير المتبادل بين حامض التربتوفان و سلسلة الأحماض الأمينية .

n ثم ينخفض مستوى الأداء لدى العديد من اللاعبين و يؤثر بشكل إيجابي في انخفاض مستوى الاستجابات العصبية و العضلية التي تشكل الأداء في رياضة سلاح الشيش .

n وعلية قامت مجموعة البحث بدراسة المؤشرات التي تؤدي إلى حدوث التعب و خاصة التعب المركزي و بعض المتغيرات الفسيولوجية نتيجة استخدام الحمل الموجه للمنافسة لدى لاعبي المبارزة (سلاح الشيش) .

أهداف البحث

1. تأثير استخدام الحمل الموجة للمنافسة على الاستجابات الخاصة بمؤشرات التعب المركزي " لحمض التربتوفان و سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة لليوسين – الفالين - الايزليوسين " قيد البحث .
2. تأثير استخدام الحمل الموجة للمنافسة على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .
3. التعرف على الفروق في إستجابات مؤشرات التعب المركزي " لحمض التربتوفان و سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة لليوسين – الفالين - الايزليوسين " لكل من القياسات القبلية و التتبعية و البعدية .
4. المقارنة بين لاعبي المنتخب المصري المشاركين بالبطولة و باقى اللاعبين فى مؤشرات التعب المركزي و المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .

تساؤلات البحث

1. ما هو تأثير استخدام الحمل الموجة للمنافسة على الاستجابات الخاصة بمؤشرات التعب المركزي " لحمض التربتوفان و سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة لليوسين – الفالين - الايزليوسين " قيد البحث ؟

2. ما هو تأثير استخدام الحمل الموجة للمنافسة على المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ؟

3. هل توجد فروق في استجابات مؤشرات التعب المركزي " لحمض التربتوفان و سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة لليوسين – الفالين - الايزوليوسين " لكل من القياسات القبلية و التتبعية و البعدية ؟

4. هل توجد فروق بين لاعبي المنتخب المصري المشاركين بالبطولة و باقى اللاعبين في مؤشرات التعب المركزي و المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ؟

منهج البحث

أستخدم الباحث المنهج الوصفي للتعرف على إستجابات مؤشرات التعب المركزى و المتغيرات الفسيولوجية قد البحث (قبلى) قبل الاشتراك فى حمل المنافسة و (بعدى) بعد الانتهاء من حمل المنافسة مباشرة .

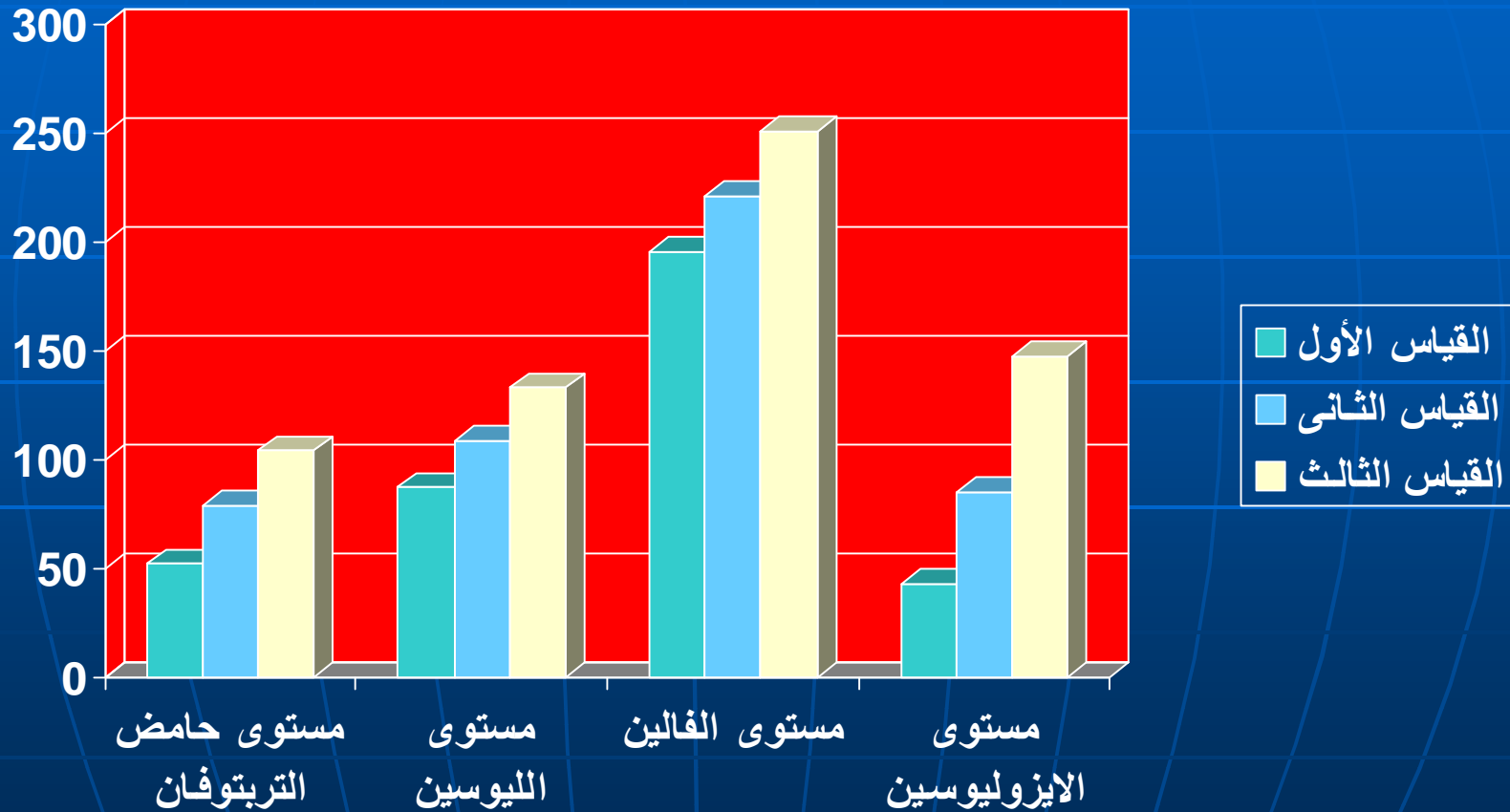
عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي سلاح الشيش رجال المشاركين فى بطولة الجمهورية لسلاح الشيش لعدد 12 لاعب (4 لاعبين من المنتخب المصرى ، 8 لاعبين يمثلون أندية الصيد و الشرطة و مدينة نصر و نادى السلاح) .

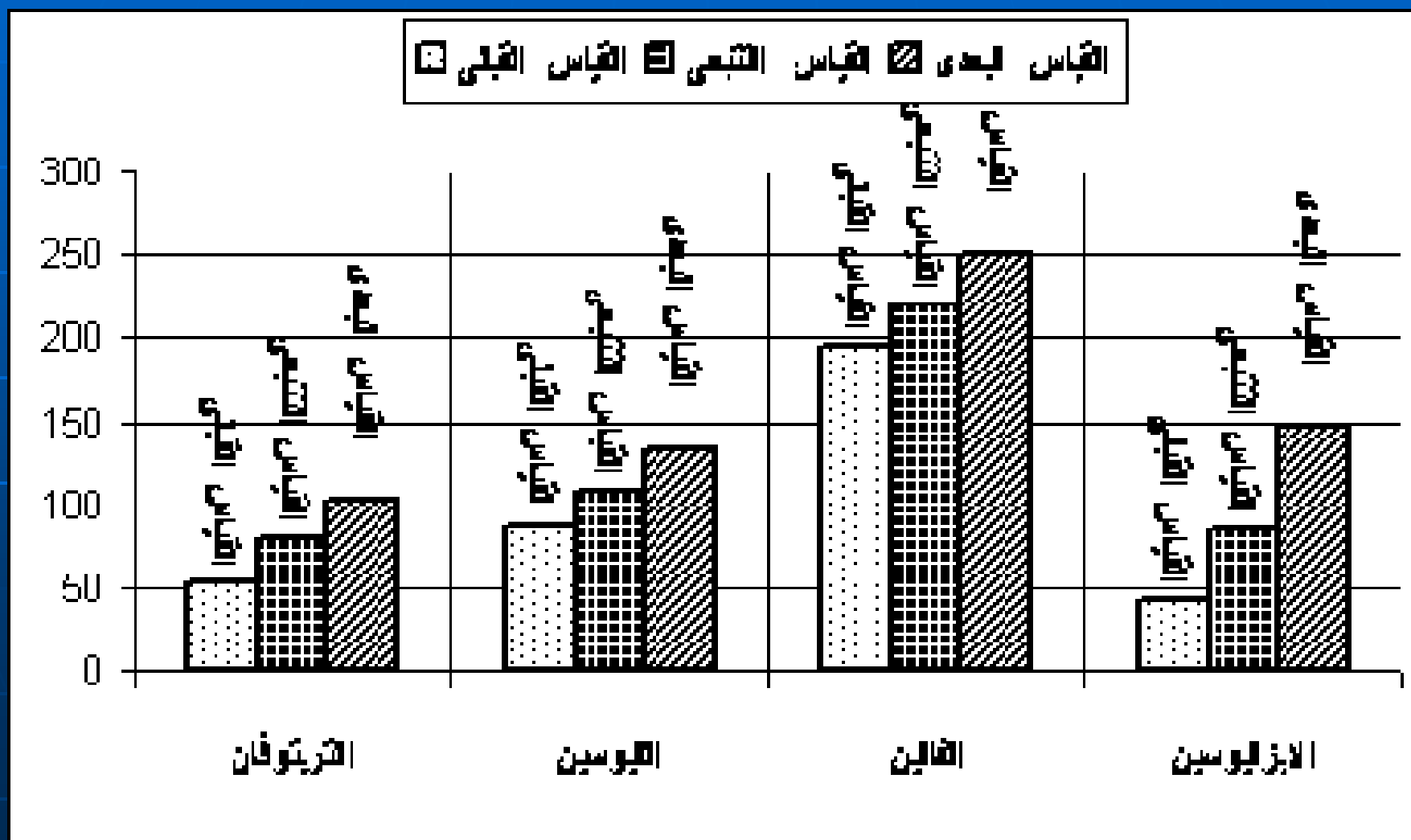
الاستخلاصات

1. يعمل الحمل الموجه للمنافسة على زيادة بعض المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالحالة البدنية معدل النبض و ضغط الدم الإنقباضي و الإنبساطي ومعدل تراكم اللاكتات بالدم ، و انخفاض مؤشر السعة الحيوية .
2. يعمل الحمل الموجه للمنافس على تغير مؤشرات التعب المركزي داخل الأداء و بعد الانتهاء من الأداء مقارنة بالقياسات البعدية .
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين لاعبي المنتخب المصري لسلاح الشيش مقارنة بباقي اللاعبين المشاركين في البطولة في مؤشرات التعب المركزي لحمض التريبتوفان و سلسلة الأحماض الأمينية المتفرعة BCAAS المختارة " الليوسين – الفالين - الأيزليوسين " في الدم ، و المتغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالحالة البدنية قيد البحث .
4. من خلال موضوع البحث و المنهج المستخدم و في ضوء أهداف البحث و العينة و المعالجات الإحصائية التي تمت و النتائج التي تم التوصل إليها تم الاستخلاصات التالية :-

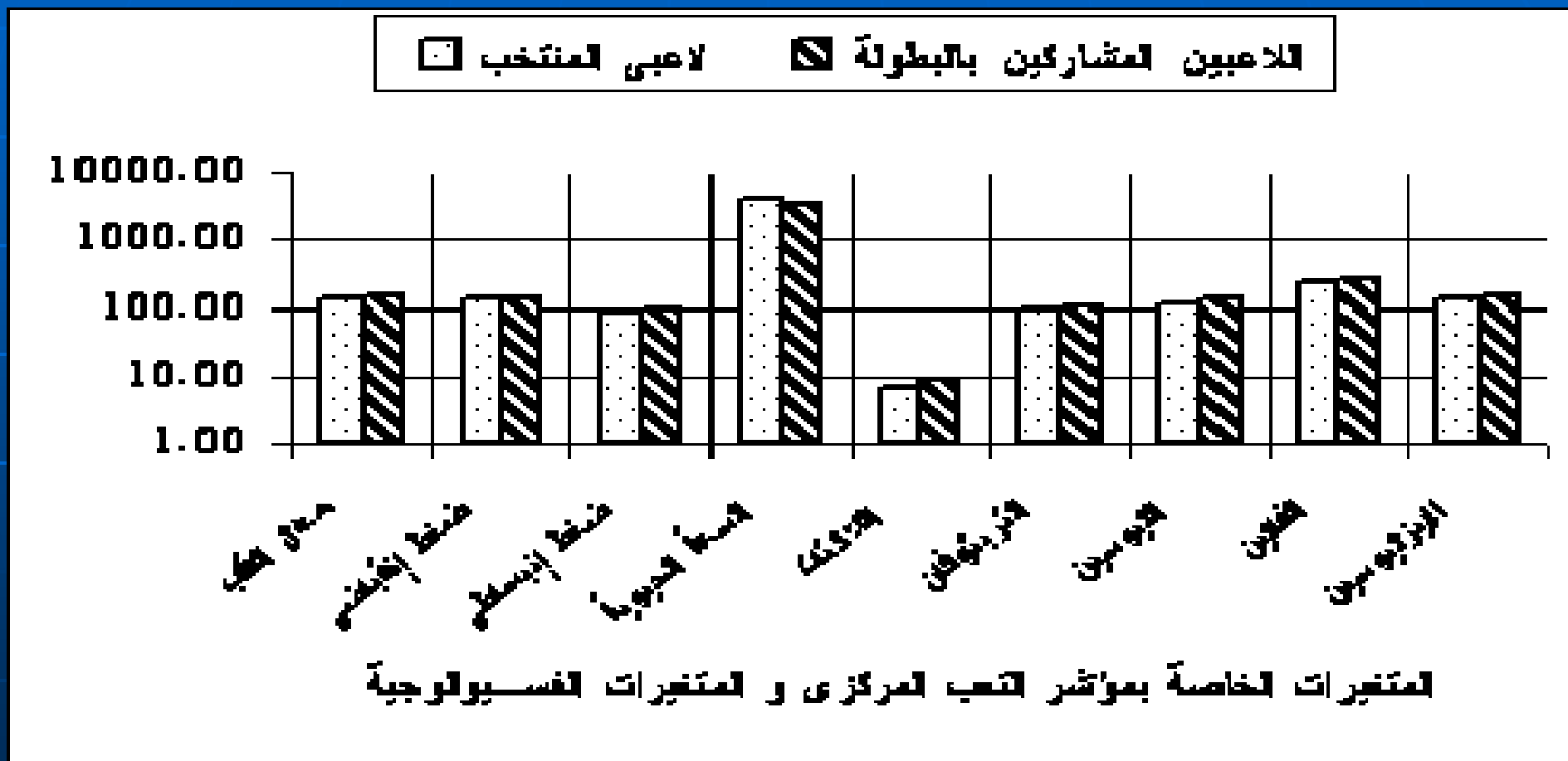
يوضح المقارنة بين مؤشرات التعب على مدار الثلاثة قياسات القبلي و التتبعي و البعدي



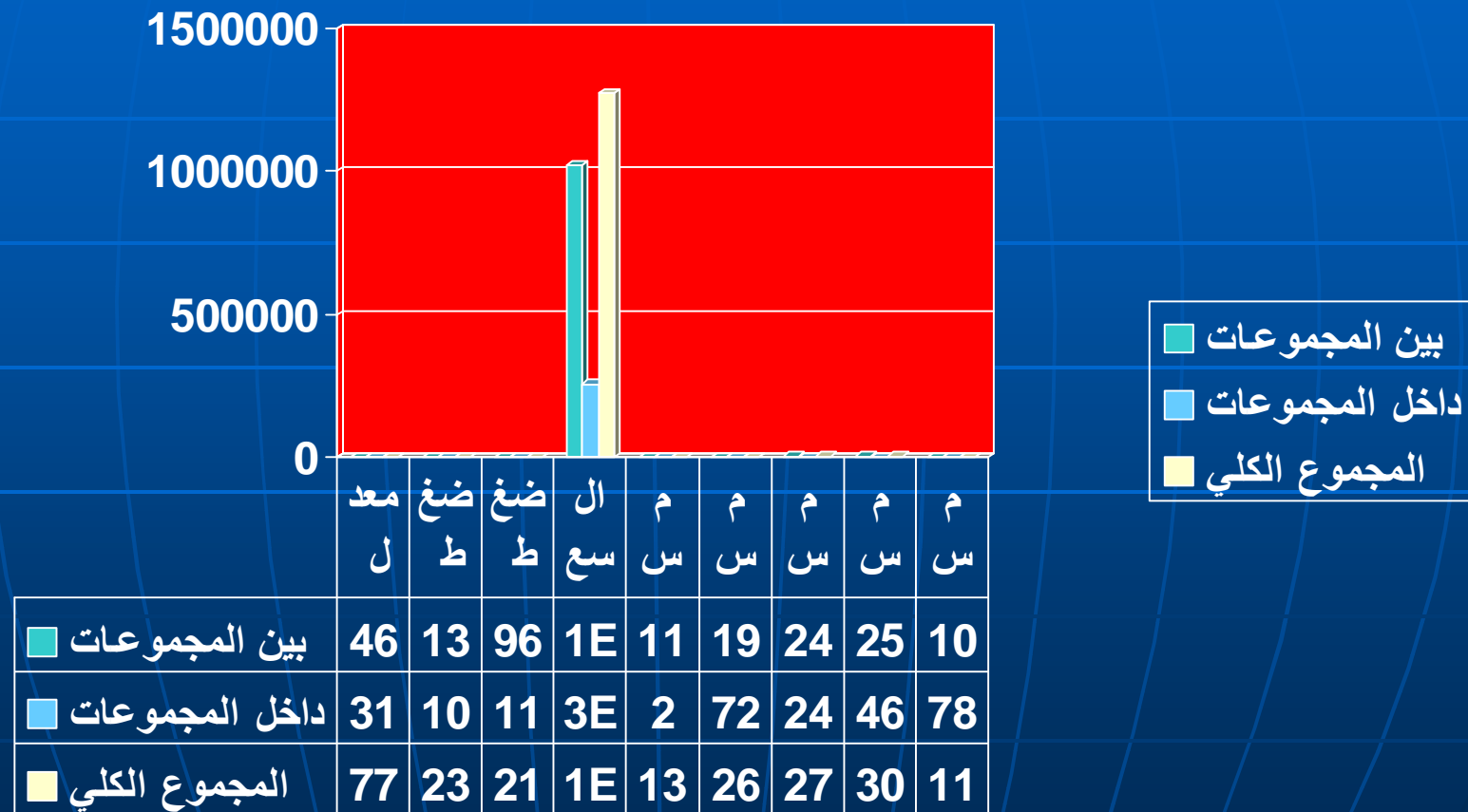
يوضح المقارنة بين مؤشرات التعب على مدار الثلاثة قياسات القبلي و التبعي و البعدي



يوضح مقارنة بين لاعبي المنتخب و باقى اللاعبين المشاركين بالبطولة فى مؤشرات التعب المركزى و المتغيرات الفسيولوجية



التباين لمتغيرات البحث الخاصة بمؤشرات التعب المركزي و المتغيرات الفسيولوجية



التوصيات

1. الاهتمام بالتركيز على حالة الإعداد البدني للاعبى سلاح الشيش على ان تشمل برامج الإعداد الخاصة بهم على تدريبات هوائية متنوعة و لمدة لا تقل عن 40 : 60 دقيقة لتحسين أداء الجهاز الدورى التنفسى .
2. أهمية التركيز على إجراء دراسات لمختلف الاستجابات التى تعمل على خفض مستوى أداء اللاعبين خاصة فى المنافسات و تكرارها .
3. ضرورة أن تشمل خطط الإعداد للاعبى السلاح على منافسات تجريبية كثيرة على مراحل مختلفة للتعرف على معوقات الإنجاز للاعبين .
4. ضرورة الاهتمام ببرامج الإعداد النفسى و العلقى للاعبين لتحسين القدرات العقلية و الإدراكية التى تتأثر بالتعب المركزى .
5. ضرورة إجراء دراسات مختلفة على أفضل الوسائل الإستشفائية لعلاج مثل هذه الحالات خلال المنافسات .