

المراجع

المراجع العربية
المراجع الأجنبية

أولا - المراجع العربية :

- ١ - أحمد عكاشة : علم النفس الفسيولوجي ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٢ - أحمد فتحى الزيات : علم وظائف الأعضاء ، مكتبة النهضة الحديثة ، القاهرة ، ١٩٦٢ .
- ٣ - أحمد محمد خاطر ؛ على فهمى البيك : القياس فى المجال الرياضى ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ٤ - أيمن الحسينى : الوصفات الشعبية ، دارالطلائع للنشر ، ١٩٩٢ .
- ٥ - بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربى ، ١٩٨٩ .
- ٦ - ج . ب . جيلفورد : ميادين علم النفس النظرية والتطبيقية ، ترجمة يوسف مراد ، المجلد الثانى ، الطبعة السادسة ، دارالمعارف ، ١٩٨٣ .
- ٧ - حامد عبدالسلام زهران : علم النفس النمو والطفولة والمرافقة ، الطبعة الثالثة ، عالم الكتب ، القاهرة ، ١٩٧٥ .
- ٨ - دورتى دوسياك ، دانييل جيردانو : المخدرات حقائق وأرقام ، ترجمة عمر شاهين و خضر نصار ، مركز الكتاب الأردنى ، الطبعة الرابعة .
- ٩ - سعد جلال و محمد حسن علاوى : علم النفس التربوى الرياضى ، الطبعة السابعة دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ .
- ١٠ - سعد كمال طه : الرياضة ومبادئ البيولوجى ، ١٩٩٢ .
- ١١ - سلمى نصار وآخرون : بيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٢ .
- ١٢ - سليمان حجر و محمد الحماحى : الغذاء والصحة للرياضيين والغير رياضيين ، مطبعة التيسير ، القاهرة ، ١٩٨٥ .

- ١٣- سيجموند فرويد : القلق ، ترجمة عثمان نجاتى ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٦٢ .
- ١٤- شادية محمد الراجب : " الحالة الانفعالية لسباحى المسافات القصيرة قبل السباق " رسالة ماجستير غيرمنشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٧٩ .
- ١٥- شفيق عبد الملك : مبادئ علم التشريح ووظائف الأعضاء ، الطبعة الخامسة ، ١٩٦١ .
- ١٦- صلاح عيد : الغذاء المناسب كيف تختاره ، الطبعة الأولى ، مركز الأهرام للطباعة والنشر ، ١٩٩١ .
- ١٧- عاطف نمر خليفة : " الحالة الانفعالية للاعبى الملاكمة قبل المنافسة " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق ، ١٩٨٦ .
- ١٨- عبد اللطيف عاشور : التداوى بالأعشاب والنباتات ، مكتبة ابن سينا ، ١٩٨٥ .
- ١٩- عبد اللطيف موسى عثمان : الادمان والدممنون ، مطبعة انترناشيونال ، القاهرة ، ١٩٨٩ .
- ٢٠- عبد المعز خطاب : سورة النحل وجلائل النعم : الطبعة الأولى ، مكتبة التراث الاسلامى ، ١٩٩١ .
- ٢١- عز الدين الدنشارى : الرياضة والدواء ، العلاقة المتبادلة والأثار الايجابية والسلبية ، دار المريخ للنشر .
- ٢٢- عصمت عبدالمقصود : " الحالة الانفعالية للاعبى كرة اليد قبل المباراة " رسالة ماجستير (غيرمنشورة) ، المعهد العالى للتربية الرياضية بالاسكندرية ، ١٩٧٢ .
- ٢٣- على محمود عويضة : الموسوعة الغذائية ، عالم الكتب .

- ٢٤- غانم مرسى غانم : " القلق وعلاقته بمستوى الأداء المهارى فى الجمباز " رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ١٩٨٤ .
- ٢٥- فايز مهنا : التربية الرياضية الحديثة ، الطبعة الثانية ، دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر ، ١٩٨٧ .
- ٢٦- فؤاد البهى السيد : علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، ١٩٧٩ .
- ٢٧- فؤاد رزق عبد الحكيم : " وضع مستويات معيارية لـ ١٠٠ م عدو لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة " ، رسالة ماجستير ، ١٩٧٨ .
- ٢٨- كمال ابراهيم مرسى : " القلق وعلاقته بسمات الشخصية عند المراهقين الكويتيين من بين تلاميذ المدارس المتوسطة والثانوية " بحوث فى سيكولوجية الشخصية بالبلاد العربية ، مؤسسة الصباح ، الكويت ، ١٩٨٠ .
- ٢٩- مجموعة من علماء هيئة المطبعة الذهبية : الموسوعة الطبية الحديثة ، ترجمة ابراهيم أبو النجا ، عيسى حمدى المازنى ، لويس درس ، الجزء الحادى عشر (ق . م) ، مؤسسة سجل العرب .
- ٣٠- محمد أحمد غالى ، رجاء محمود أبوعلام : القلق وأمراض الجسم ، الطبعة الثانية ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، ١٩٧٧ .
- ٣١- محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ، الطبعة السادسة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٧ .
- ٣٢- محمد حسن علاوى ، أبوالعلا عبدالفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٨٤ .
- ٣٣- محمد محمد فشره : أصول ألعاب القوى ، مسابقات المضمار ، أسس التدريب عليها ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى .

- ٣٤- محمد محمود عبدالقادر : الغذاء الكامل للرياضيين ، دارالكتب العلمية
- ٣٥- محمد ممتاز الجندى : التغذية الصحية ، الطبعة الثانية ، دارالمعارف
بمصر ، ١٩٦٧ .
- ٣٦- _____ : الغذاء والتغذية ، الجزء الثانى ، الطبعة الرابعة ،
دار الفكر العربى .
- ٣٧- محمد يوسف الشيخ ، يس الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، ١٩٦٩ .
- ٣٨- محى الدين محمود حسن : " أثر بعض العوامل الغذائية فى تأخر ظهور
التعب وسرعة استعادة الشفاء للرياضيين " رسالة دكتوراه
(غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة
حلوان ، ١٩٨٠ .
- ٣٩- مصطفى فهمى : الصحة النفسية فى الأسرة والمدرسة والمجتمع ، دار
النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٦٣ .
- ٤٠- مصطفى فهمى : علم النفس الاكلينيكي ، مكتبة الأنجلو ، ١٩٦٧ .
- ٤١- مفتى ابراهيم حماد : " الحالة الانفعالية قبل المباراة للاعبى كرة
القدم وعلاقتها ببعض المتغيرات المختارة " رسالة دكتوراه ،
(غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،
جامعة حلوان ، ١٩٨٢ .
- ٤٢- ممدوح الكردي : حكاية وفنون ألعاب القوى ، المكتبة العصرية للطباعة
والنشر ، بيروت ، ١٩٨٨ .
- ٤٣- نادية محمد رشاد : " تأثير عدو ١٠٠ م على الضغط والنبض لطالبات
المعهد العالى للتربية الرياضية بالاسكندرية " رسالة
ماجستير ، ١٩٧٢ .

ثانيا - المراجع الأجنبية :

- 44- A.Adler : Understanding Human Nature, Allenunich London, 1927.
- 45- Agraig Fisher : Psychology of sport, May field publishing company, U.S.A. 1976.
- 46- Allan, J. Ryan, Fred L. Allman: Sports Medicine, Second Edition, San Diego, Academic Press, Jnc. 1989.
- 47- Cadarette, B. levine, L.Berube, C. Posner, and Evans: " Effect of varied dosages of caffeine on endurance exercise to fatigue ", Biochemistry of exercise, 1983.
- 48- Caral D.C., Leon A.S.: " Failure of caffeine to effect substrate utilization during prolonged renning ", Medicine and science in sports and exercise,17,1985.
- 49- David A.Myshne: Human Anotomy and Physiology, Third printing, Mosrcow, 1974.
- 50- Fox Edward L.: Sports Physiology, saunders college pubelishign, U.S.A. 1979.
- 51- Ghon Bernard: Clinical Diagnosis and Management BY laboratory methods. 18 the Edition 1991.
- 52- Gratty, Bryant: Agqression in sport social phyclology in athletics, University of California, Los Angllis, 1981.
- 53- Greg R. Mclatchie: Essentials of sports Medicine, Churchill livingstone, Tokyo, 1993.
- 54- Herrington, B.L.: Milk and Milk Processing, Mcgrow, Hill Book Co. inc, New York, 1948.
- 55- H.Basowitz: Anxiety and Stress, New York,s Crown Hill, 1964.
- 56- Ivy, J.Cartill, E. Fink and Lower: " Influence of caffeine and carbohydrate feedings on endurance performance ", Medicine and Science in sports, 1979.

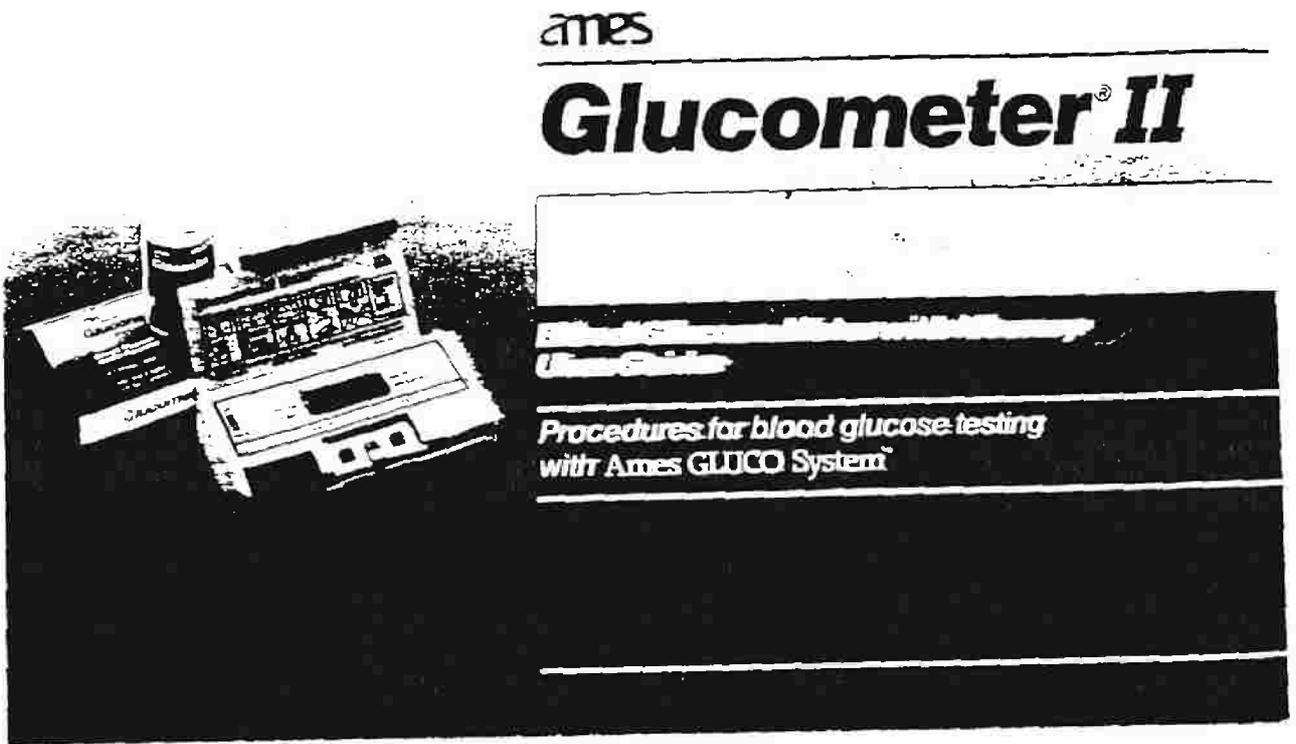
- 57- J.J.Knapih, B.H. Jones, M.Toner, W. Daniels and W.Evans: " Influence of caffeine on serum substrate changes during Running in Trained and untrained individuals ", Us Army Research institute of Environmental Medicine, Natick, Massachusetts, U.S.A. 1983.
- 58- Karpavich and Sinning: Physiologe of Muscular activity, London, 1965.
- 59- Law Randall H.: "A New book at the Relationship Between Arousal and performance ", Biss, Abst, 1973.
- 60- Mathews, K. and Fox. L.: The physiological Basis physical Education and Athletics, philadelphia, London and Torento, W..B. Saunders Co., 1976.
- 61- N.K. Butts and D. crowell, " Effect of caffaine ingestion on Cardiorespiratory Endurance in Men and Women ", Research Quarterly for exercise and sport, vol. 56 No. , March 1985.
- 62- Oppenheim, A.N.: Questionneire Desgin and Athitude measurment, Heinemann Educational Books etd. London, 1966.
- 63- Read Horace B.: Anxiety the ambivalont variable education review, 30, 1960.
- 64- Reh, J.: "Aid for study in troduction into sports Biology ", Leipzig, Getman college for physical culturo, 1972.
- 65- Richard H., Straws M.D.: Sports Medicine, second Edition, philadelphia, W.B. Saunders, Co., 1991.
- 66- Tortora and Anagnostakos: Principles of anatomy and physiology, Harper prow publishers, New York. 1984.
- 67- Vernon Bond, R. Adams, B. Balkissoon and M. Banks, " Effects of caffeine on cardiorespiratory function and glucose Metabolism during rest and graded exercise ", The Journal of sports Medicine and physical Fitness, vol. 27, No. 1, March 1987.

المرفقات

مرفق رقم (١)

* تعريف بالجهاز المستخدم في قياس نسبة السكر في الدم .

جهاز جلوكوميتر Gluco meter



هو جهاز حاسم ودقيق لقياس نسب السكر في الدم ويساعد على معرفة تغيرات السكر وتأثير الرجيم والصيام، وبهذه المعلومات يمكن للاعبس والطبيب عمل التغيرات اللازمة لثبات ومتابعة نسبة السكر لديه .

***استخدام الجهاز:**

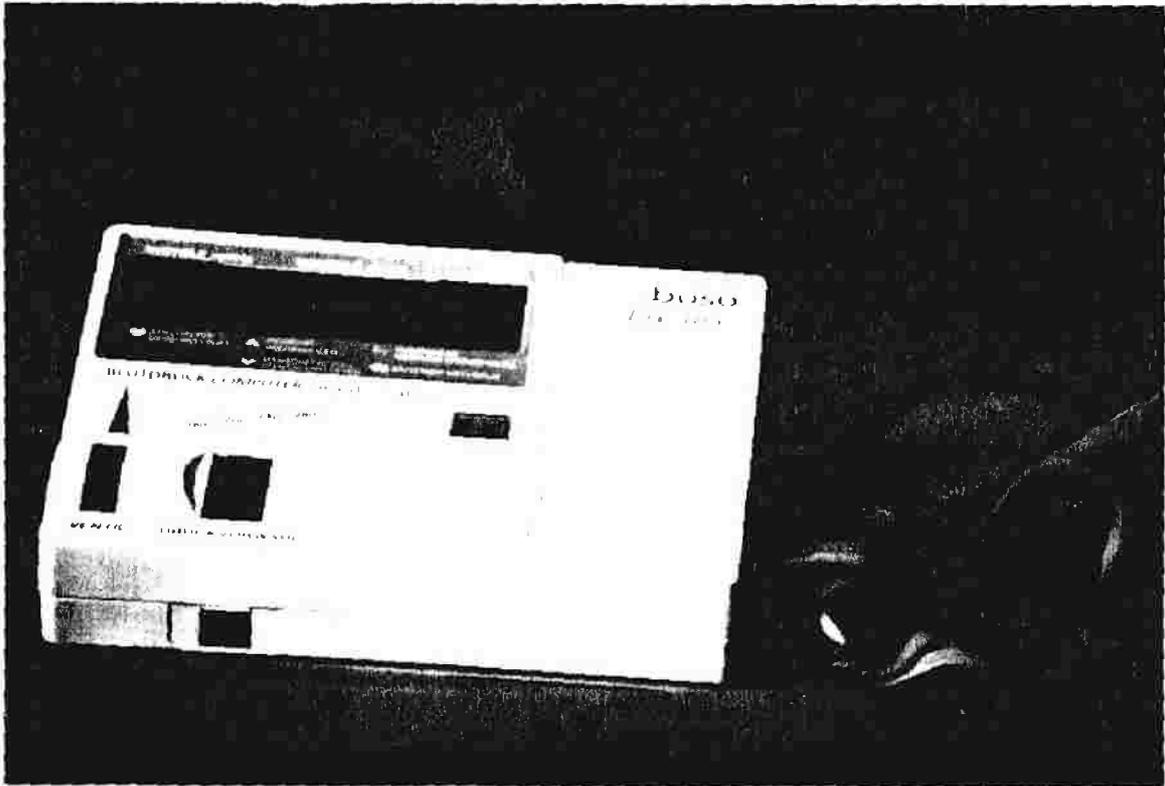
يتم استخدامه بواسطة وخذ الأصبع ومسح نقطة دم كافية على شريط جلوكوستكس Gluco stix ووضع الشريط في الجهاز فتظهر نسبة السكر على الشاشة، وهذه العملية تستغرق حوالي دقيقة .

مرفق رقم (٢)

تعريف بالجهاز المستخدم فى قياس الضغط والنبض .

Sphynom - Anometer

جهاز الكترونى



هو جهاز حساس ودقيق لقياس ضغط الدم الانقباضى والانبساطى والنبض ويساعد على معرفة قياسهم فى وقت واحد وفى أقل زمن ممكن .

استخدام الجهاز :

(١) يوضع قرص تنظيم الضغط على درجة الضغط الانقباضى واذا لم تعسرف

فتوضع على درجة ٢٠٠ م/ز .

(٢) تثبت المحفظة على الذراع فوق شريان العضد مع ارتخاء الذراع أثناء

القياس .

- ٣ - يتم ادارة مفتاح " التشغيل " فيظهر" صفر " على لوحة الضغط الانقباض ويكون الجهاز مستعد للعمل.
- ٤ - يضع الهواء في داخل المحفظة وحينما يقف الضخ بحوالي ثانيتين يبدأ القياس حيث ينخفض الضغط داخل المحفظة أتوماتيكيا وبالتدريج.
- ٥ - حيث يتعرف الميكروفون على الصوت الشرياني تبدأ الأصوات التصفيرية ثم توضح قراءة الضغط الانقباضى والانبساطى على اللوحتين بـعـد الأصوات التصفيرية الثانية مشيرة الى اتمام القياس ثم تظهر قراءة النبض على لوحة ضغط الدم الانبساطى.

مرفق رقم (٣)

قائمة تقييم الذات (أ)

لد "تشارلز سبيلبرجر"

اعداد : أ.د. محمد حسن عــــلاوى

=====

تاريخ اليوم :

الاسم :

- فيما يلي بعض العبارات التى يستخدمها الناس ليدفوا أنفسهم، اقرأ كل عبارة وضع دائرة حول أى رقم على يسار العبارة بحيث تنطبق مع حالتك التى تشعر بها الآن أى فى هذه اللحظة بالذات :-

- لا توجد اجابات صحيحة وأخرى خاطئة.

- لا تضع وقتا طويلا أمام أى عبارة وحاول أن تحدد الاجابة التى تبدو أنها تصف بدقة مشاعرك .

م	العبارة	أبدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة
١	أشعر بهدوء	١	٢	٣	٤
٢	أشعر باطمئنان	١	٢	٣	٤
٣	أنا متوتر	١	٢	٣	٤
٤	أشعر بخوف .	١	٢	٣	٤
٥	أشعر بأننى فى حالتى الطبيعية	١	٢	٣	٤
٦	أشعر بارتباك .	١	٢	٣	٤
٧	أشعر بضيق من احتمال سوء حظى	١	٢	٣	٤
٨	أشعر باستقرار	١	٢	٣	٤
٩	أشعر بقلق	١	٢	٣	٤
١٠	أشعر بأننى متربع	١	٢	٣	٤
١١	أشعر بثقة فى نفسى	١	٢	٣	٤
١٢	أشعر بأننى عصبى	١	٢	٣	٤
١٣	أنا مضطرب	١	٢	٣	٤
١٤	أشعر بأن أعصابى مشدودة	١	٢	٣	٤
١٥	أحس باسترخاء	١	٢	٣	٤
١٦	أشعر براحة البال	١	٢	٣	٤
١٧	أنا منزعج	١	٢	٣	٤
١٨	أشعر بتوتر دائم	١	٢	٣	٤
١٩	أشعر بفرح	١	٢	٣	٤
٢٠	أشعر بسرور	١	٢	٣	٤

مرفق رقم (٤)

مفتاح تصحيح قائمة تقييم الـدات

(اختبار حالة القلق)

===

١	٢	٣	٤	١	قبل مطابقة مفتاح التصحيح على ورقة
١	٢	٣	٤	٢	الاجابة تأكد أن المفحوص لم يقفل
٤	٣	٢	١	٣	الاجابة على أى عبارة واذا حدث ذلك
٤	٣	٢	١	٤	ترجع الى كراسة التعليمات للتعرف
١	٢	٣	٤	٥	على طريقة التصحيح
٤	٣	٢	١	٦	
٤	٣	٢	١	٧	
١	٢	٣	٤	٨	
٤	٣	٢	١	٩	
١	٢	٣	٤	١٠	
١	٢	٣	٤	١١	
٤	٣	٢	١	١٢	
٤	٣	٢	١	١٣	
٤	٣	٢	١	١٤	
١	٢	٣	٤	١٥	
١	٢	٣	٤	١٦	
٤	٣	٢	١	١٧	
٤	٣	٢	١	١٨	
١	٢	٣	٤	١٩	
١	٢	٣	٤	٢٠	

((ملخص البحث))

- (١) باللغة العربية •
- (٢) باللغة الأجنبية •

* مقدمة ومشكلة البحث :

لقد حظت التربية الرياضية بقسط وفير من التقدم العلمى فى الآونة الاخيرة ويرجع ذلك الى تقدم اساليب وطرق البحث العلمى وخاصة ميادين علم النفس ووظائف الاعضاء وكان نتاجا لهذا هو الارتقاء والارتفاع بالمستوى الرياضى والوصول به الى معدلات مرتفعة من الاتقان .

ومما لاشك فيه أن المتغيرات النفسية المحيطة بالفرد الرياضى قد تؤثر فى كفاءته وقدراته البدنية والفسىولوجية .

من هنا أدرك الباحثون وعلماء النفس الرياضى أهمية الانفعالات النفسية وتأثيرها على الكفاءة البدنية للفرد الرياضى وخاصة القلق النفسى .

فالقلق من الظواهر النفسية التى تلعب دورا هاما فى التأثير على مستوى اداء اللاعبين ، فقد اتفقت العديد من الدراسات على أن القلق يؤثر على الاداء بصورة ايجابية وسلبية .

ومن خلال عمل الباحثة كمعيدة بقسم مسابقات الميدان والمضمار لاحظت ارتفاع ظاهرة القلق لدى الطالبات وخاصة عند اداء الامتحان العملى مما قد يؤثر على بعض المتغيرات الفسيولوجية والتى قد يكون لها تأثيرها الايجابى أو السلبى على مستوى الاداء ، كما وجدت أن هناك العديد من المشروبات الطبيعية التى تتناولها الطالبات قبل الامتحان العملى دون معرفة تأثيرها الايجابى أو السلبى .

لذلك وجدت الباحثه أن هناك حاجة ماسة للقيام بهذا البحث

وعنوانها :- " تأثير تناول القهوة واللبن على بعض المتغيرات

الفسيولوجية المصاحبة للقلق والمستوى الرقمى لسباق ٢٠٠ متر عدو ولدى

طالبات كلية التربية الرياضية .

اهداف البحث :

التعرف على تأثير القهوة كمشروب منبه واللبن كمشروب مهدىء فى
الحالة العاديه وحالة القلق على :

- (١) بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصه بالجهازين الدورى والتنفسى .
- (٢) المستوى الرقمى لسباق ٢٠٠ م عدو .

فروض البحث :

١ - تناول جرعة معينة من القهوة فى الحاله العاديه تؤدى الى تأثير
ايجابى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لسباق
٢٠٠م عدو .

٢ - تناول جرعة معينة من اللبن فى الحاله العاديه يؤدى الى تأثير سلبى
على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لسباق ٢٠٠م عدو .

٣ - تناول جرعة معينة من القهوة يؤدى الى تأثير سلبى على بعض المتغيرات
الفسيولوجية المصاحبه للقلق والمستوى الرقمى لسباق ٢٠٠م عدو .

٤ - تناول جرعة معينة من اللبن يؤدى الى تأثير ايجابى على بعض
المتغيرات الفسيولوجية المصاحبه للقلق والمستوى الرقمى لسباق
٢٠٠ م عدو .

اجراءات البحث :

أولا : منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظرا لملائمته لطبيعة البحث
والقياس القبلى البعدى باستخدام ثلاث مجموعات احدهما صابطة واشنتيين
تجريبيتين .

ثانيا : عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية لعسدد (٦٣) طالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة لعام ١٩٩٤ - ١٩٩٥ الحاصلات على أعلى نسبة قلق بعد تطبيق اختبار القلق عليهن قبل اداء الامتحان العملى مباشرة فى السنة الثالثة لعام ١٩٩٣-١٩٩٤. ووزعت عينة الى ثلاث مجموعات بالتساوى .

ثالثا : ادوات :

استعانت الباحثة فى جمع البيانات اللازمة لهذا البحث بالادوات

التالية :

- (١) جهاز الرستاميتتر .
- (٢) ميزان طبى .
- (٣) ساعة اييقاف .
- (٤) جهاز تحليل سكر الدم
- (٥) جهاز الكترونى Sphynom - Anometer لقياس الضغط والبنفس .
- (٦) اختبار الحالة لتشارلز سبيلبرجر .

رابعا : خطوات البحث :

- ١ - قامت الباحثة بتجانس عينة البحث ثم كافات بين المجموعات الثلاثة فى المتغيرات التى قد ترى الباحثة انها قد تؤثر على تجربته .
- ٢ - قامت الباحثة بعمل التجربة الاستطلاعية للتأكد من مدى صلاحية الأدوات والأجهزة .

٣ - قسمت الباحثة الطالبات عينة البحث لقسمين تبعاً للشعب مسن
(١ - ١٠) ، (١١ - ٢٠) .

٤ - قامت الباحثة بالتجربة الأساسية في الحالة العادية في يومى
١٩٩٤/١١/١٥ ، ١٩٩٤/١١/١٧ على القسم الاول ، ويومى ١٩٩٤/١١/١٩ ،
١٩٩٤/١١/٢١ على القسم الثانى .

كما قامت الباحثة بنفس اجراءات التجربة في حالة القلق قبل الامتحان
العملى في يومى ١٩٩٤/١٢/١٠ ، ١٩٩٤/١٢/١٢ على القسم الاول ، ويومى
١٩٩٤/١٢/١٣ ، ١٩٩٤/١٢/١٥ على القسم الثانى .

٥ - تم قياس المستوى الرقمى القبلى في اليوم الاول ، اما اليوم الثانى
تم فيه قياس المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضى ، الانبساطى
- النبض - سكر الدم - السعه الحيويه) كقياس قبلى ثم تناول
الجرعات المحدده وتم قياس نفس المتغيرات السابقه كقياس بعدى .

٦ - تناولت المجموعة التجريبية الاولى ٥٠ سم^٣ من القهوه والمجموعه
التجريبية الثانية ٢٠٠ سم^٣ من اللبن أما المجموعة الضابطة تناولت
١٠٠ سم^٣ ماء .

* المعالجة الاحصائية :

(أ) المتوسط الحسابى .

(ب) الانحراف المعياري .

(ج) اختبار (ت) .

(د) تحليل التباين .

خامسا : الاستنتاجات :

من واقع البيانات والمعلومات التي توصلت اليها الباحثة وفى نطاق عينة وطبيعة واهداف هذا البحث ، وفى ضوء المعالجات الاحصائية للبيانات ومن خلال مناقشة وتفسير النتائج يمكن التوصل الى الاستنتاجات الاتية :

١ - تناول القهوة قبل الاداء البدنى فى الحالة العادية يوذى الى تأثير ايجابى على بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضى - سكر الدم) بينما ليس له تأثير على (ضغط الدم الانبساطى - النبض - السعه الحيويه النسبيه) كما أنه يوذى الى تحسن مستوى الاداء فى عدو ٢٠٠ م .

٢ - تناول اللبن قبل الاداء البدنى فى الحالة العادية يوذى الى تأثير سلبى على بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضى - النبض - السعه الحيويه النسبيه) ويوذى الى انخفاض مستوى الاداء فى عدو ٢٠٠ م .

(٣) تناول القهوة قبل الاداء البدنى فى حالة القلق يوذى الى تأثير سلبى على بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانقباضى الانبساطى - النبض - سكر الدم) أى يوذى الى زيادة هذه المتغيرات بينما ليس له تأثير على السعه الحيويه النسبيه ونتيجة لزيادة المتغيرات الفسيولوجية المصاحبه للقلق أدى الى انخفاض مستوى الاداء فى سباق ٢٠٠ م عدو .

(٤) تناول اللبن قبل الاداء البدنى فى حالة القلق يوذى الى تأثير ايجابى على بعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبه للقلق (ضغط الدم الانقباضى - النبض - سكر الدم) أى يوذى الى انخفاض هذه المتغيرات

بينما لا يؤثر على (ضغط الدم الانبساطى - السعه الحيوية النسبيه)
ونتيجة لانخفاض هذه المتغيرات ادى ذلك الى تحسن مستوى الاداء لسباق
٢٠٠ م عندو .

سادسا : التوصيات :

فى ضوء اهداف الدارسة ونتائجه وفى حدود عينة الدارسة ، واسترشادا
بالاستنتاجات التى استخلصتها الباحثة توصى بالآتى :-

- ١ - عدم تناول القهوه قبل الامتحان العملى مباشرة أو المنافسة اطلاقا
لانها تؤدى الى زيادة الاضطراب العصبى للطالبات أو اللاعبات واللاعبين
وخاصة الافراد الذين يتسمون بقلق الحالة العالى .
- ٢ - تناول اللبن قبل اداء الامتحان مباشرة أو قبل المنافسه للافراد
الذين يتسمون بقلق الحالة العالى محاولة لانخفاض نسبة القلق .
- ٣ - يسمح للافراد الذين يتسمون بقلق الحالة المنخفض تناول قدح صغير من
القهوه وذلك لتنبيه الجهاز العصبى قبل المنافسه .
- ٤ - اجراء مزيد من الدارسات للتعرف على تأثير المشروبات الطبيعىة
المختلفة وذلك للوصول الى أفضل المشروبات ملائمة للمسابقات لتحقيق
افضل المستويات الرياضيه .
- ٥ - اجراء مزيد من الدارسات للتعرف على تأثير المنبهات والمهدئات على
الرياضات المختلفة .

**HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR GIRLS
CAIRO**

**THE EFFECT OF HAVING COFFEE AND MILK
ON SOME PHYSIOLOGICAL VARIABLES WITH ANXIETY, AND
THE NUMERICAL LEVEL OF 200m RUN
OF GIRLS OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION**

A THESIS PRESENTED BY
ENTESAR ABBAS KHOGALY

**FOR THE MASTER DEGREE
IN PHYSICAL EDUCATION**

SUPERVISED BY

PROF. DR. EKRAM M. EL SHAMMA

Prof., Track & Field Department,
Faculty of Physical Education
For Girls

Helwan University

PROF. DR. SALWA A. EL DEMERDASH

Prof., and Head of Chemistry
Unit Cl. Path. Department.
N.C.I.

Cairo University

ASSIST. PROF. DR. EKBAL A. EL AGOUZ

Assist. Prof. Dr. Track & Field Department,
Faculty of Physical Education for Girls

Helwan University

**Cairo
1995**

INTRODUCTION AND RESEARCH PROBLEM :

Physical education has become of great interest over the past few years, due to progress in the different methods of research in psychology and the study of the functions of the organs.

As a result of these, These caused the physical levels to progress considerably.

Also, the psychological changes of the physical player has great effects on physical and physiological indurance.

Anxiety is one of the psychological factors that affects indurance. So, the researcher recognized that anxiety of students specially before experimental tests causes some physiological changes and hence it affects the level of indurance. She also found that most students take many of the nautral drinks before the experimental tests without knowing of the effect of each drink on their results.

On the basis of this, the researcher decided to carry on this study, hoping to know:

"The effect of having coffee or milk on some physiological variables with anxiety and the numerical level of 200 m run of girls of Faculty of Physical Education.

AIMS OF STUDY :

To test the effects of coffee as a stimulant and milk as a relaxant drinks under normal state and that under anxiety on :

1. Some of the physiological measurements of the cardiorespiratory system,
2. Numerical level of 200 meter running by the girl students.

RESEARCH ASSUMPTIONS :

It is here assemed that :

1. Certain amount of coffee taken under the normal state will have a positive effect on some physiological variables and numerical level of 200 meter running.
2. A certain amount of milk taken under normal state will show a negative effect on some physiological variables and numerical level of 200 meter running.
3. Drinking a certain amount of coffee before the experimental test will have negative effects on some physiological variables related to anxiety as well as on the numerical level of 200 meter running.

4. Certain amount of milk taken before the experimental test will affect positively some physiological variables related to anxiety and also the numerical level of 200 meter running.

Research Procedures :

I. THE METHOD OF RESEARCH

The experimental procedure was used realizing the aims of this research.

The pre- and post-measurements were performed using 3 groups, two experimental and one control.

II. RESEARCH SAMPLES

The sample for the reasearch was intentionally taken from the 4th year students, Faculty of Physical Education (Girls) for the Year 1994-1995.

These were 63 students who scored the highest percent on the anxiety test given directly before the experimental test on the 3rd class for the year 1993-1994.

III. TOOLS OF RESEARCH

The following tools were used for the collection of data needed for this research :

1. Stop Watch.
2. Gluco-meter.
- 3 Sphygnomanometer.
4. Wrista meter.
5. Medical scale.
6. State anxiety test of Charlez Spelperger.

IV. SEQUENCE OF RESEARCH

1. The researcher made her best to assure the similarity of the research sample groups and equalised them in the variables believed to affect the experiment.
2. The researcher did the first introductory experiment to determine the significant factors of the state of anxiety test. She made the second introductory experiment to test if the tools are very good or not.
3. The research sample was divided into 2 groups.
4. The fundamental experiment under the normal state was carried out on :

10/11/1994 & 17/11/1994 for group (1)
19/11/1994 & 21/11/1994 for group (2)

The same experiment but with the students subjectd to a state of anxiety before the experimental test on :

10/12/1994 & 12/12/1994 for group (1)
13/12/1994 & 15/12/1994 for group (2)

5. The anterior measure for the numerical level was registered on the first day. On the second day, that for the physiological variables (systolic and diastolic blood pressure, pulse - blood glucose - vital capacity) were recorded.

The posterior measures for the same variables were taken after the students were given their drink and on the same day.

6. The first experimental group was given a 50 ml. drink of coffee, while the second experimental group took 200 ml of milk. The control group received only 100 ml. of water.

Statistical Treatment:

- a) Arithmetic mean,
- b) Standard deviation,
- c) (T) Test,
- d) Correlation coefficient,
- e) Variance analysis.

D. CONCLUSIONS

From the results obtained in this study and their statistical treatment, the following points can be concluded:

1. Drinking coffee before physical performance under the normal state shows positive effects on some physiological variables (systolic blood pressure - blood glucose) but it doesn't affect diastolic blood pressure - pulse and relative vital capacity. It also improves the level of performance in 200 m running.
2. On the other hand, drinking milk before physical performance under the normal state affects negatively some physiological variables namely the systolic blood pressure and pulse. Diastolic blood pressure, Blood glucose and relative vital capacity are not affected. The level of performance in 200 m running is reduced.
3. The drink of coffee before physical performance under the state of anxiety affect have negatively the systolic, diastolic blood pressure, pulse and blood glucose. The affect relative vital capacity is not affected but the level of performance in 200 m running is relatively reduced.

4. Drinking of milk before physical performance under the anxiety state has a positive effect on systolic blood pressure, pulse and blood glucose, but doesn't affect the diastolic blood pressure and the relative vital capacity. In the meantime, it helps to raise the level of performance in 200 m running.

VI. RECOMMENDATIONS

In the light of the aims of research and research sample and the conclusions presented above, the researcher recommends that :

1. No coffee is to be taken before the experimental tests or competitions, since it raises the state of anxiety specially for those who are known to be anxious.
2. Drinking milk before the experimental test or specially by students or players with a high state of anxiety reduces the state of anxiety.
3. Students or players with low state of anxiety may take in a certain amount of coffee before the experimental test or competitions in order to stimulate their central nervous system and increase their alertness.

4. Studies similar to the present one to investigate the effect of other natural drinks on physical fitness and to find out the natural drinks most suitable for competitions and games.
5. Further studies are recommended to find out the effects of stimulant and relaxant drinks on other sports.