

## الفصل الأول

### المقدمة

- ◆ أولاً : تقديم .
- ◆ ثانياً : مشكلة البحث والحاجة إليه
- ◆ ثالثاً : أهداف البحث .
- ◆ رابعاً : فروض البحث .

## أولاً : تقديم :

مع زيادة مشاركة المرأة لممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والمشاركة فى المنافسات سواء على المستوى المحلى أو المستوى الدولى ، ومع زيادة إنشاء كليات التربية الرياضية للبنات وزيادة التحاق الطالبات بهذه الكليات وما يتطلبه نظام الدراسة فى هذه الكليات من انتظام الطالبات فى ممارسة الأنشطة الرياضية والتعرض لأداء أعمال بدنية مختلفة الشدة أصبح هناك ضرورة ملحه للاهتمام بدراسة فسيولوجيا الرياضة الخاصة بالمرأة حيث تمر بعدة مراحل فسيولوجية شهرية تؤثر وتتأثر بممارسة الأنشطة الرياضية بالإضافة لوجود بعض الفروق البيولوجية ( التركيبية والوظيفية ) بين الرجل والمرأة . ( ٢٤ : ١١٣ )

ويتميز العصر الحديث بالتقدم العلمى السريع وذلك من خلال إستخدام العديد من العلوم والمعرفة والأخذ بالوسائل الحديثة ، وقد امتد هذا التطوير إلى المجال الرياضى بعد تقدم الأبحاث التى تسعى إلى الارتقاء فى مستوى الأداء ، ونتيجة لهذه الأبحاث اكتشفت العديد من النظريات الحديثة فى مجال التدريب الرياضى وخاصة فى مسابقات الميدان والمضمار التى هى أم الرياضات ، والأساس الأول لجميع مظاهرها ومن هنا انطلقت الأجسام البشرية إلى التنافس والعقول الواعية إلى البحث عن وسائل تحطيم الأرقام وقد أوضحت العديد من الدراسات وجود ارتباط ما بين التحسن الوظيفى لأجهزة الجسم والإنجاز الرقمى والمهاري للاعبين . ( ١٩ )

ويرتبط علم التدريب الرياضى بالعديد من العلوم الأخرى ارتباطاً وثيقاً ، وأصبح من الضروري أن يتعرف ويتفهم العاملون فى مجال التدريب الرياضى ما يحدث داخل أجسامنا من تغيرات وظيفية تقوم بها أجهزة الجسم حتى تستطيع أن تكيف مع العمل الرياضى ، ولكي يواجه اللاعب التعب ويكتسب صفة التحمل ، ولكي يحقق التفوق الفنى والمهاري ، وهذه التغيرات

الفسولوجية التي تحدث داخل الجسم هي الأساس الهام الذي يقوم عليه تقنين حمل التدريب الرياضي الذي يعد الوسيلة الأساسية للتدريب ، وركيزة برامج الإعداد المختلفة . ( ٢٥ : ١٥٢ )

وقد ساهمت المرأة مساهمة فعالة في الألعاب الأولمبية وحقت الانتصارات في مجالات متعددة مثل سباقات ( الماراثون والوثب العالي والطويل والرمي والسباحة والجري والغطس وغيرها ) وتلعب ممارسة الرياضة دورا هاما في حياة المرأة نظرا لان لها تأثيرات هامة على نواحي كثيرة تخص المرأة دون الرجل مثل الحمل والولادة والدورة الشهرية . ( ٣٧ : ٥٣ )

وتأثير النشاط البدني على مستوى الهرمونات وما يتبع ذلك من تغيرات وظيفية تؤثر على عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة أصبح من مجالات البحث الهامة في الآونة الأخيرة ، وهرمونات الأنوثة ( الاستروجين و البروجسترون ) لها تأثيرها على عمليات التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية والمواد الدهنية وكذا على عمليات التهوية الرئوية وقد وجد ان لها أيضا تأثير على إفراز بعض الهرمونات الأخرى داخل أجسامنا مثل هرمون الأنسولين الذي يعمل على زيادة استفادة الجسم من استخدام الجلوكوز كمصدر من مصادر الطاقة . ( ٧٤ : ١٩ )

وعلى ذلك فيمكن القول بأن تركيز هرمون الاستروجين والبروجسترون في الدم يلعب دورا هاما في مستوى الأداء الرياضي من خلال التأثير على عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة والتهوية والرئوية .

يأتى ما سبق على عكس الاعتقاد والسائد في الماضي أن المرأة لا تصلح للرياضة التي تتطلب مجهودات بدنية شديدة وعنيفة وكانت الأنشطة الرياضية للمرأة مقصورة على بعض الألعاب مثل ( التنس والسباحة ) ، ويتفق هذا مع ما أشارت إليه بعض الدراسات القديمة في عالم الطب الرياضي فيشر **Fischer** ( ١٩٦٠ م ) ، كلوس **Klous** ( ١٩٦٤ م ) ، ليسيجر **Lesiger** ( ١٩٩٦ م ) إلى عدم انتظام الطمث ( الدورة الشهرية ) وما قد يصاحبها من تعب وإرهاق ومجهود قد يكون ضارا على المرأة دون تعليق أو تفسير .

وعلى هذا كانت تمتع المرأة خاصة في فترة الطمث عن أداء أي نشاط جسماني قد يؤدي إلى إرهاقها .

ولكن حديثا اشتركت المرأة في جميع الأنشطة الرياضية تقريبا ومنها أنشطة تتطلب قوة تحمل عالية مثل الجري ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة القدم ، الجمباز ، المنازلات ، الجودو ، الكاراتيه وغيرها من هذه الأنشطة التي تحتاج إلى حمل بدني مرتفع الشدة سواء أثناء التدريب أو المسابقات والمنافسات المحلية أو الدولية والأبحاث الرياضية الحديثة تؤكد ذلك حيث قام كل من بوكلر **Bocklar** ( ١٩٧٣ م ) وفالكاو سيميك **Phalkasimleka** ( ١٩٧٧ م ) بدراسة في مجال تأثير فترة الطمث على الأداء الرياضي فقد أوضحت انه لم يعد ينظر إلى فترة الطمث كفترة ذات تأثير سلبي على مستوى الأداء الرياضي للاعبه ، وأصبح الأداء الرياضي والممارسة الرياضية علاجاً لتخفيف شدة أعراض عسر الطمث .

وفي دراسة قام بها لوكيز **Leucks** ( ١٩٨٥ م ) ( ٧٧ ) أشار فيها إلى أهمية التمرينات كعلاج لاضطرابات الطمث مثل تباعد وتقارب حدوث أو انقطاع الطمث وذلك عن طريق التقسيم الزمني للراحة أثناء التمرين .

وقد قام توريولا **Toriola** ( ١٩٨٦ م ) ( ٨٥ ) بدراسة أسباب اضطرابات الطمث لدى الأنثى قبل تأخر البلوغ أو انعدام التبويض أو انقطاع الطمث وقد جاءت النتائج لتؤكد على أهمية ممارسة الرياضات الشاقة والعنيفة عالية الشدة .

وإذا كان الأمر يؤكد على أهمية التربية الرياضية وبرامجها وأداء التمرينات الرياضية كأسلوب علاج وأسلوب لتخفيف الآلام لبعض الأعراض المرضية ومنها عسر الطمث ، يبقى سؤال يحتاج لإجابة محددة وواضحة في حالة وجود " فترة الطمث " :

ما هو نوع شدة حمل التدريب خلال هذه الفترة ؟

مما سبق يتضح ضرورة تحديد الأحمال التدريبية المناسبة لناشئات المسافات القصيرة خلال " فترة الطمّث " للحفاظ على المستوى الرقمي ومن هذا المنطلق تقوم الباحثة بوضع برامج تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة الطمّث لناشئات المسافات القصيرة .

### ثانياً : مشكلة البحث والحاجة إليه :

تبرز مشكلة البحث الحالية والحاجة إليه من مجموعة الملاحظات التي تجمعت لدى الباحثة من خلال ممارستها لمختلف مسابقات الميدان والمضمار على المستويين " المحلي والدولي " وأيضاً من خلال عملها كسريّة وتدريبها لمسابقات الميدان والمضمار حالياً ، فقد لاحظت أن معظم اللاعبين يعانون من آلام خلال فترة الطمّث والتي من أجلها تتغيب عن وحدات التدريب أو تؤدي إلى قلة الجهد المبذول أو العزلة أو عدم تحقيق الأرقام المطلوبة مما يترتب عليه انسحابها من المسابقة في فترة المنافسات أو عدم وصولها للدور النهائي ، وهذا يرجع إلي أن غالبية المدربين لا يضعون في خطة تدريبهم نوع الحمل المناسب خلال فترة الطمّث من كل شهر بالنسبة لكل ناشئة ، مما يجعل برنامجها الشهري ينقصه هذا الأسبوع من التدريب أو يتم تدريبهن خلال فترة الطمّث بدون إعداد له أي " عشوائياً حسب حالتها البدنية واستعدادها النفسي في أغلب الأحوال .

ومن هنا كانت فكرة هذه الدراسة الحالية " تأثير استخدام برامج تدريبية ذات أحمال مختلفة خلال فترة الطمّث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة " .

### ثالثاً : أهداف البحث :

- ١ - التعرف على تأثير درجات حمل التدريب خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة وذلك من خلال :
  - أ - التعرف على تأثير الحمل الأقصى خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
  - ب - التعرف على تأثير الحمل المتوسط خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
  - ج - التعرف على تأثير الحمل البسيط خلال فترة الطمث على المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة .
- ٢ - التعرف على الفروق بين درجات الحمل المختلفة على بعض عناصر اللياقة البدنية لناشئات المسافات القصيرة .

### رابعاً : فروض البحث :

- ١ - هناك فروق داله إحصائيا فى المستوى الرقمي لناشئات المسافات القصيرة لاستخدام الأحمال التدريبية المختلفة ؟
- ٢ - هناك فروق دالة إحصائيا فى مستوى عناصر اللياقة البدنية لناشئات المسافات القصيرة لاستخدام الأحمال التدريبية المختلفة ؟