

# الفصل الأول

## المقدمة

- تقديم .
- مشكلة البحث .
- أهمية البحث والحاجة إليه .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- المصطلحات المستخدمة .

تقديم :

لقد حظت التربية الرياضية بقسط وفير من التقدم العلمى فى الآونة الأخيرة ويرجع ذلك الى تقدم أساليب وطرق البحث العلمى وخاصة ميادين علم النفس ووظائف الأعضاء وكان نتاجا لهذا 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 والفسولوجية ( ٦٢ : ٣٤ ) .

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

فالقلق من أهم الظواهر النفسية التى تلعب دورا هاما فى التأثير على مستوى أداء اللاعبين ، فقد اتفقت دراسة هودجز Hodges (١٩٦٨) وسبيلبرجر Spielberger (١٩٦٩) ومن بعدها دراسات مارتينز Martens وجيل Gill وسيمون Simon (١٩٧٥) ، وسيمون ومارتينز Simon & Martens ( ١٩٧٦ ، ١٩٧٧ ) وسكانلان Scanlan ( ١٩٧٨ ) رجروبر وبيوكامب Gruber & Beauchamp (١٩٧٩) و محمد علاوى (١٩٨٧) على أن القلق يؤثر على الأداء بصورة ايجابية أو سلبية ( ٥٢ : ٢١٢ ) ( ٣١ : ٢٨ ) .

ومسابقات الميدان والمضمار من الأنشطة الرياضية التى تؤثر فيها العوامل النفسية المختلفة على أداء ومستوى وسلوك اللاعبين بصورة واضحة لذلك يجب الاهتمام بالحالة النفسية للاعبين قبل المنافسة مباشرة والاهتمام بكل ما يمكن أن يؤثر على المتغيرات الفسولوجية المصاحبة للقلق كتهيئة اللاعب نفسيا أو ما يتناوله اللاعبون من مشروبات طبيعية . قد يكون لها

تأثيرها الايجابي أو السلبي، فمن هذه المشروبات ما هو منبه للجسم كالقهوة ومنها ما هو مهدىء كاللبن .

من هنا تبادر الى ذهن الباحثة مشكلة البحث فى كونها محاولة علمية للتعرف على تأثير القهوة واللبن على بعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للقلق والمستوى الرقوى لسباق ٢٠٠ متر عدو لدى طالبات كلية التربية الرياضية حيث يعتبران من المشروبات الطبيعية المتناولة .

#### مشكلة البحث :

من خلال عمل الباحثة كعميدة بقسم مسابقات الميدان والمضمار لاحظت ارتفاع ظاهرة القلق لدى الطالبات وخاصة عند أداء الامتحان العملى، مما قد يؤثر على بعض المتغيرات الفسيولوجية والتي قد يكون لها تأثيرها الايجابي أو السلبي على مستوى الأداء، كما وجدت الباحثة أن هناك العديد من المشروبات الطبيعية التى تتناولها الطالبات قبل الامتحان العملى بدون معرفة تأثيرها الايجابي أو السلبي على ظاهرة القلق والمستوى الرقوى للعدو.

من هذا المنطلق واستنادا لما سبق ذكره فقد وجدت الباحثة أن هذه المشروبات التى تتناولها الطالبات ولا غنى عنها يجب الاستفادة منها بدرجة كبيرة وذلك للوصول بالطالبات الى أعلى مستوى رياضى ولتحقيق أفضل مستوى رقوى خاصة فى مسابقات الميدان والمضمار.

لذلك وجدت الباحثة أن هناك حاجة ماسة لمعرفة تأثير تناول القهوة المحتوى على عناصر منبهة ( كالكافيين ) واللبن المغذى المحتوى على عناصر مهدئة ( كالسيوم ) على بعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للقلق والمستوى الرقوى لسباق ٢٠٠ م عدو وذلك حتى يتسنى للأفراد

الرياضيين معرفة أهم المشروبات التي يمكن تناولها أثناء التدريب وقبل المنافسة مباشرة .

### أهمية البحث والحاجة اليه :

تظهر أهمية هذا البحث في استخدام المشروبات الطبيعية كالقهوة واللبن ، لمعرفة مدى العلاقة بين هذه المشروبات وبعض المتغيرات الفسيولوجية المصاحبة للقلق والمستوى الرقمي لسباق ٢٠٠م عدو حيث أنها على حد علم الباحثة تطرق مجالاً جديداً لم يطرأ من قبل في المجال الرياضي على المستوى العربي، وذلك مما دعا الباحثة لضرورة القيام بهذا البحث للاستفادة من نتائجها في مسابقات الميدان والمضمار بصفة خاصة وفي مختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة .

### أهداف البحث :

التعرف على تأثير تناول القهوة كمشروب منبه ، واللبن كمشروب مهدىء

في الحالة العادية وحالة القلق على :-

١ - بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالجهازين

الدوري والتنفسي ( ضغط الدم الانقباضي والانقباضي - النبض -

سكر الدم - السعة الحيوية ) .

٢ - المستوى الرقمي لسباق ٢٠٠ م عدو .

### فروض البحث :

١ - تناول جرعة معينة من القهوة فى الحالة العادية يؤدي الى تأثير  
ايجابى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لسباق  
٢٠٠ م عدو .

٢ - تناول جرعة معينة من اللبن فى الحالة العادية يؤدي الى تأثير  
سلبى على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لسباق  
٢٠٠ م عدو .

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

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

### المصطلحات المستخدمة :

القلق : Anxiety

" هو حالة من التوتر الشامل الذى ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات  
الفرد للتكيف " ( ٣٩ : ١٩٥ ) .

المستوى الرقمى Numperical level

" هو الرقم المسجل لعدو ٢٠٠ م مقدرا بالثانية وأجزائها، وكلما قل  
الرقم المسجل دل ذلك على ارتفاع مستوى الأداء " { تعريف اجرائى} .

السعة الحيوية المطلقة للرئتين vital capacity

" هى أقصى حجم من الهواء يمكن طرده فى عملية الزفير بعد أخذ أقصى  
شهيق ممكن " ( ٦٠ : ٥١٦ ) .

السعة الحيوية النسبية للرئتين : Relative vital capacity

" هي السعة الحيوية المطلقة منسوبة الى وزن الجسم " ( ١١ : ٩٦ ) .

النبض : Pulse

" هو موجة تبتدىء من الأورطى نتيجة اندفاع الدم، وتنتشر على جميع جدران الأوعية الدموية الى آخر الشريانيات ويمكن احساسها باللمس على الشرايين القريبة من سطح الجلد " ( ٢ : ١٧٤ ) .

ضغط الدم : Blood pressure

" هو الضغط الذى يسببه الدم على جدران الشرايين محدثا انتفاخها وهو يتراوح فى كل دورة قلبية بين الضغط الانقباضى والضغط الانقباضى " ( ١٠ : ٤٩ )

الضغط الانقباضى : Systolic Blood Pressure

" هو الضغط الذى يسببه اندفاع الدم من القلب عند انقباضه على جدران الأورطى وهو يساوى تقريبا ١٢٠ مم / لتر " ( ٦٤ : ٧٤ ) .

الضغط الانقباضى : Diastolic blood pressure

" هو الضغط الناتج عن انبساط القلب ويقل تدريجيا الى أن يصل الى ٨٠ مم / لتر من الرئتين " ( ٦٤ : ٧٥ ) .

جلوكوز الدم ( سكر الدم ) Blood Glucose

" هو الوسيلة التى بواسطتها تحمل الكربوهيدرات فى الدم " ( ٣٥٦ : ٥٠ )

الكافيين Caffeine

" عقار منبه يتواجد فى العديد من منتجات المشروبات مثل القهوة والشاي والكولا ويعمل على تنبيه الجهاز العصبى المركزى " ( ٢١١ : ٥ ) .

الكالسيوم : Calcium

" عنصر فضى - أبيض معدنى ضرورى لغذاء الانسان يوجد فى اللبن

بحمية كبيرة " ( ٥ : ١٢ ) .