

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
دولة الجزائر

أثر صيام شهر رمضان على مؤشر الكفاءة البدنية لدى الرياضيين في رياضة  
الكراتي دو.

من إعداد : د. دويلي منصورية.  
أ.د. هاشم عدنان الكيلاني.

أثر صيام شهر رمضان على مؤشر الكفاءة البدنية في رياضة الكراتي دو.

د. دويلي منصورية\*  
أ.د. هاشم عدنان الكيلاني.

### المخلص

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان للصيام تأثير على الكفاءة البدنية في حالة استمرار العمل التدريبي في رمضان. شارك في هذه الدراسة 08 رياضيين. وقد توصلت الباحثة إلى استنتاج أن صيام شهر رمضان يحسن من مؤشر الكفاءة.

وعلى ، توصي الدراسة بضرورة تسليط الضوء أكثر على هذا الجانب خاصة عند الرياضيين من أجل عملية التقويم و بناء البرامج التنموية للخصائص الفسيولوجية.

الكلمات المفتاحية: 1- مؤشر الكفاءة البدنية 2- شهر رمضان 3- الرياضي.

\* أستاذة مساعدة. قسم-أ. قسم النشاط الحركي المكيف. معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية. جامعة عبد الحميد بن باديس. مستغانم. الجزائر.

## **Effects of Ramadan on Indise of physical competence of karati do athletes**

By  
**Mansuriyah Dwailey\***  
**Hachem**  
**Adnan Alkilany**

### **Abstract**

The aim of this research was to study the effects of continuous fasting during one month on physical competence, cardiac function of athletes. It consists of 08 athletes in karati do.

Who aged) 21.5)years and weighed (75KG) in average.

Results showed that fasting during Ramadan improve significantly the Physical competence and increase the stock of cardiac function.

**Key words: 01- physical competence – 02 - Sportmen- 03 – Ramadan**

---

\* Assorted Prof (A). Adapted physical activity Dept.  
Center for physical Education science and technology.  
Mustaghanem – Alegria

## 1- مقدمة البحث:

إن شهر رمضان واحد من شعائر الإسلام التي تهتم بصحة الإنسان وتهدف لحمايته من مختلف الامراض ، حيث يعتمد ذلك على الإمتناع عن الأكل والشرب من طلوع الفجر إلى غاية غروب الشمس غاية غروب الشمس . أما بالليل فيرفع ذلك الإمتناع، فهو شهر الرحمة والغفران و شهر المحافظة على جسم الإنسان وليس الإمتناع عن الأكل والشرب فحسب ،بل عملية تنظيم لمختلف الأنظمة الغذائية للإنسان . ومما لا شك فيه إذن شهر رمضان له فوائد عدة وفي هذا الصدد نتحدث عن الفوائد الصحية خاصة نظرا لعدم إخضاع الرياضيين لتجارب تكشف لنا عن حقيقة هذا الإمتناع و ما يطرأ من جرائه من تغيرات فسيولوجية من أهمها مؤشر الكفاءة البدنية .

## 2- مشكلة البحث:

إن العالم Cisse وآخرون<sup>(1)</sup> يؤكدون بأن الصيام يؤثر على مستوى إنخفاض المردود الطاقوي، حيث ينخفض عند الشخص الصائم بسبب نقص في توفير الطاقة اللازمة لجسم الإنسان وبالتالي الشخص الصائم يتعب قبل غير الصائم ولكن تجدر الإشارة هنا إلى أهمية هذا التعب الملحوظ نظرا لفائدته من حيث الإرتفاع الطفيف في درجة الحرارة الداخلية خاصة .كذلك يمكن أن تستقر هذه الحرارة مع بعض المؤشرات

<sup>1</sup>Cisse F ;Falla ;Gueye M, Faye J.,Samb A.et Martineaud J.P : Effet du Jeune Hydrique et Alimentaire sur les Performances au Laboratoire.Medecine du sport,66,123-126,1992.

الفسيولوجية الأخرى كالإستهلاك الأقصى للأكسجين ونبض القلب الأقصى، وفي هذا الصدد ترى الأستاذة الباحثة بأن سرعة استقرار هذه العمليات الوظيفية للشخص الرياضي يساعد على سرعة التسلسلات الإسترجاعية عند الشخص الرياضي عن غير الرياضي.

على العموم فإن للصيام فوائد صحية جمة لا تمنع الشخص أو الرياضي من الممارسة الرياضية لكن وفق معايير علمية في التدريب للحفاظ أكثر على سلامة الأعضاء وتحسين عمل الوظائف الفسيولوجية، ونظرا لقلّة البحوث في هذا المجال جد حساس وخاصة على جسم الرياضي وفي رياضة الكراتي دو، إرتأت الباحثة لمعرفة مدى التأثير على بعض الوظائف الفسيولوجية لوظيفة القلب والكفاءة البدنية.

- 01- هل يؤثر شهر رمضان إيجابيا على وظيفة القلب أثناء العمل التدريبي؟.
- 02- هل يتحسن مؤشر الكفاءة البدنية لدى الرياضي خلال العمل التدريبي في شهر رمضان؟.

### 3- فرضيات البحث:

تفترض الباحثة من خلال هذا البحث ما يأتي:

- 01 - يؤثر شهر رمضان إيجابيا على وظيفة القلب بنوع من الارتياح في رد فعله تجاه العمل التدريبي، مما يزيد من إحتياط وظيفة القلب.
- 02 - يتحسن مؤشر الكفاءة البدنية لدى الرياضي خلال العمل التدريبي في شهر رمضان.

### 4- أهداف البحث:

تهدف الباحثة إلى ما يلي:

- 01 - معرفة نوع التأثير على وظيفة القلب خلال العمل التدريبي في شهر رمضان المعظم و بالتالي تحديد الانخفاض الملحوظ في نبض القلب.
- 02 - تحديد الارتفاع الملحوظ في مؤشر الكفاءة البدنية عند مصارعي الكراتي دو .

### 5- التجربة الأساسية:

- 5 1 - منهج البحث : إتمدت الباحثة على المنهج المسحي الوصفي نظرا لتناسبه مع طبيعة الدراسة.
- 5 2 عينة البحث: تم إجراء الإختبارات على عينة تتكون من 08 رياضيين .

### 5 3 - مجالات البحث:

- 5-3-1- المجال البشري : تتمثل عينة البحث في مصارعي رياضة الكراتي دو بالرابطة الرياضية للكراتي دو بولاية مستغانم.
- 5-3-2- المجال المكاني : تمت كل الإختبارات على مس توى المركب الرياضي فراج بولاية مستغانم.(داخل القاعة الخاصة بالتدريب).
- 5-3-3- المجال الزمني : تمت كل الإختبارات في فترتين : الإختبار الأول كان قد تم يوم قبل بداية الشهر المعظم أي 19-09/2009م والثاني خلال اليوم ما قبل اليوم الأخير من الشهر الفضيل .

#### 5-4-4 - أدوات البحث المستعملة:

5-4-4-1 اسم الاختبار: Step-Test لهارفارد.

5-4-4-2 هدف الاختبار: تقييم مستوى مؤشر الكفاءة البدنية.

5-4-4-3 طريقة العمل: أثناء هذا الإختبار يلزم للعينة القيام بعملية الصعود والنزول من وعلى درجة سلم ذات علو 50سم لمدة 05 دقائق بريتيم 30 طلعة ونزلة في الدقيقة. ثم يحسب النبض في النصف الأول من الدقيقة الثانية، الثالثة والرابعة من المرحلة الأسترجاعية<sup>(2)</sup>.

#### • ملاحظة هامة:

القياسات تمثلت في قياس نبض القلب أثناء الراحة وعند نهاية العمل مباشرة. هذا القياس تم يدويا، أما نهاية العمل تمت في الدقيقة الخا مسة من إختبار Step-Test لهارفارد. تم الإختبار مرتين يوم قبل بداية الشهر الفضيل و يوم ما قبل اليوم الأخير من الشهر الفضيل.

الإختبار الأول تم يوم قبل بداية الشهر 19-09/2009م الموافق لـ 1430هـ.

الإختبار الثاني تم في اليوم ما قبل إنتهاء شهر رمضان أي يوم 18/10/2009م.

6- المعالجة الإحصائية: اعتمدت الباحثة على الوسائل الإحصائية الآتية:

المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري.

7- عرض النتائج و مناقشتها : أسفرت النتائج على الجدول الآتي الذي يمثل معدل القيم للرياضيين الثمانية:

الإختبار	نبض القلب في حالة الراحة(ض/د)	نبض القلب عند نهاية العمل(ض/د)	مؤشر الكفاءة البدنية(ISTH)
الإختبار 1	74.50	168.50	70.43
الإختبار 2	67.50	158.50	75.24

8- تحليل النتائج ومناقشتها: من خلال النتائج التي توصلت إليها، الأخط ما يلي:

- 1 - إنخفاض ملحوظ في نبض القلب أثناء الراحة بحوالي 07 نبضات .
- 2 - إنخفاض ملحوظ في نبض القلب عند نهاية العمل بحوالي 10 نبضة.
- 3 - ارتفاع في مؤشر الإسترجاع بحوالي 5.81 ( مع العلم أن هذا المؤشر ليس له وحدة).

#### • التحليل:

- 1 - إن الإنخفاض الملحوظ في نبض القلب أثناء الراحة راجع إلى الإرتباك الذي وقع فيه الرياضيين سواء لأن المدة الزمنية الفاصلة بين الإختبار الأول والثاني غير كافية لنزول نبض القلب .
- 2 - الإنخفاض الملحوظ في نبض القلب بعد نهاية العمل مباشرة راجع إلى حدة العمل لأن رد فعل وظيفة القلب إنخفض نوعا ما في الإختبار الثاني تجاه هذا العمل التدريبي في شهر رمضان المعظم ، و هذا ما يفسره نتائج الإختبار الثاني مقارنة بالإختبار الأول، وهذا من إيجابيات الشهر الفضيل.

<sup>2</sup> Karpman V.L; Belotserkovskii Z.B; Goudkov I.A : Testirovanie V Sportivnoi Moskva .Fizkoulтура I Sport.1988.

3 - الإرتفاع الملحوظ في مؤشر الكفاءة البدنية في شهر رمضان وهذا ما يوضحه الإختبار الثاني وذلك راجع إلى أن حجم التدريب كان منخفضا مقارنة مع الأيام العادية الأخرى ، وما دامت حدة العمل لوظيفة القلب قد إنخفضت ، فإن إسترجاع الوظائف تتم بصورة حسنة.

#### 9- الاستنتاجات:

- 01- أن شهر رمضان يؤثر على وظيفة القلب إيجابيا وذلك من خلال الإرتياح في رد الفعل تجاه العمل التدريبي وهذا ما يدل على إرتفاع إحتياط وظيفة القلب.  
02- إن شهر رمضان يحسن من مؤشر الكفاءة البدنية لدى الرياضي.

#### 10- التوصيات:

- 01 - ضرورة الإهتمام بالبحث في هذه التخصصات الرياضية في مجال الفسيولوجية.  
02 - التركيز على إجراء التجارب في شهر الصيام على الرياضيين خاصة والغير الرياضيين عامة وبالضبط على المؤشرات الفسيولوجية لمعرفة طبيعة التأثير ونسبة التحسن قصد بناء البرامج التدريبية المبنية على المنهجية العلمية المقتنة.

## **-10- المصادر و المراجع:**

**01- Cisse F ; FallA ; Gueye M ; Faye J ;Samb A et Martineaud J.P : Effet du Jeune Hydrique et Alimentaire sur les Performances au Laboratoire.Medecine du Sport,66,123-126,1992.**

**02- KarpmanV.L;Belotserkovskii Z.B; Goudkov I.A : Testirovanie V Sportivnoi Moskva .Fizkoulтура I Sport.p232,1988.**