

مستخلص الأطروحة

تأثير تمرينات خاصة مع تناول كوزيم ١٠ والكارنتين في تحمل الأداء وبعض المتغيرات

البايوكيميائية لدى لاعبي كرة اليد الشباب

بهاء محمد تقي الموسوي

بأشراف

أ.د. عبد الجبار سعيد محسن

أ.د. عقيل مسلم عبد الحسين

تضمن أهمية البحث في استخدام تمرينات خاصة مختلفة والمكملات الغذائية (كوزيم ١٠ والكارنتين) في دعم عملية التدريب الرياضي ولا سيما في تحمل اداء اللاعب من خلال عمل هذه المكملات في زيادة مخزون الطاقة للخلايا وكذلك محاربة الجذور الحرة الطليقة التي لها دور سلبي وتنشأ من خلال زيادة المجهود البدني اثناء تمارين تحمل الاداء للاعبين كرة اليد الشباب.

أما مشكلة البحث تمثلت في أن المجهود البدني نتيجة التمرينات الخاصة يحتاج الى طاقة عالية بالإضافة الى تأثير الشوارد الحرة على كفاءة اللاعب وهي احد عوامل ظهور التعب مبكرا ، اذن هل بالامكان توفير منتجات للطاقة ومضادات اكسدة لزيادة تحمل اداء اللاعب هذا ما يريد ان يعرفه الباحث مدى الفائدة من خلال استخدام هاتين المادتين لتطوير تحمل اداء اللاعب وتأثيره على الجذور الحرة كدعم لعملية تغذية الرياضيين.

أما أهداف البحث:

١- أعداد تمرينات مع تناول مادتي كوزيم ١٠ و ل- كارنتين لتطوير تحمل الأداء وبعض المتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

٢- التعرف على الفروق في الاختبارات والقياسات القلبية والبعدية في تحمل الأداء والمتغيرات البايوكيميائية للمجموعات التجريبية الثلاثة لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

٣- التعرف على الفروق بين المجموعات التجريبية الثلاثة في الاختبارات والقياسات البعدية في تحمل الأداء والمتغيرات البايوكيميائية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.

أما فروض البحث:

١- هناك فروق معنوية بين الاختبارات والقياسات القلبية والبعدية في تحمل الاداء وبعض المتغيرات البايوكيميائية للمجموعات التجريبية الثلاثة ولصالح الاختبار البعدي.

٢- توجد فروق معنوية بين المجموعات التجريبية الثلاثة في الاختبارات والقياسات البعدية في تحمل الاداء وبعض المتغيرات البايوكيميائية .

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لحل مشكلة واهداف البحث (مجموعة تجريبية اولى ، مجموعة تجريبية ثانية ، مجموعة تجريبية ثالثة) أجرى الباحث دراسته على عينة البحث عمديا المتمثلة بلاعبين محافظة واسط بكرة اليد فئة الشباب وتمثلت اجراءات البحث بسحب عينة دم لقياس صورة الدم لتأكد من سلامة اللاعبين وخلوهم من الامراض ومن ثم

تحليل متغيرات البحث المتمثلة ، UERA ، MDH ، GSH ، GPT ، GOT (CREATININ) وبعد ذلك تطبيق الاختبارات البدنية تحمل الاداء الدفاعي وتحمل الاداء الهجومي وتحمل الاداء الدفاعي الهجومي ومن ثم الدخول في المنهج الغذائي المتمثل بالامداد بالمكملات الغذائية وهي مادتي (كونزيم ١٠ والكارنتين) والمنهج التدريبي المتمثل بتمرينات لتطوير تحمل الاداء (٤٨) وحدة تدريبية لمدة (١٦) اسبوع ثم تطبيق الاختبارات البعدية بنفس الظروف القبلية ، وتم استحصال النتائج لمعالجتها احصائياً من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS وتم استخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل اللاتواء ومعامل الاختلاف واختبار (T) للعينات المترابطة والمستقلة واختبار F لتحليل التباين و LSD لإيجاد اقل فرق معنوي بين مجاميع البحث الثلاثة .

لقد تم عرض وتحليل ومناقشة النتائج على شكل جداول تفصيلية تبين دلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية وكذلك جداول تبين اقل فرق معنوي بين المتغيرات البدنية والوظيفية لمجاميع البحث الثلاثة بطريقة واضحة مكنت الباحث من الوصول الى اهدافه وفروضه وبيان النتائج ومن خلال ذلك توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية .:

- ١- ان التمرينات الخاصة التي طبقت على عينة البحث ساهمت في تطوير تحمل الاداء (التحمل الدفاعي والتحمل الهجومي والتحمل الدفاعي الهجومي) لمجاميع البحث الثلاثة.
- ٢- ساهمت المكملات الغذائية (كونزيم ١٠ و ل-كانتين) كونهما منتجات للطاقة في تطوير تحمل الاداء (التحمل الدفاعي والتحمل الهجومي والتحمل الدفاعي الهجومي) للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية بشكل افضل من المجموعة التجريبية الثالثة .
- ٣- ان استخدام المكملات الغذائية (كونزيم ١٠ و ل-كانتين) كونهما مضادات للاكسدة كان له أثر ايجابي في تحسن مستويات دلائل الاكسدة (GSH,MDA) للمجموعتين الاولى والثانية.

اما التوصيات فكانت كالآتي .:

- ١- ضرورة الاهتمام بالتحمل كونه القاعدة الاساسية لتحمل اداء اللاعب
- ٢- اعتماد التمرينات الخاصة التي تنظم الجانب (البدني والمهاري) كونها ذات فعالية افضل في تطوير امكانية تحمل اداء لاعب كرة اليد.
- ٣- الاهتمام الجيد بالمكملات الغذائية (كونزيم ١٠ و ل- كارنتين) التي تساعد في انتاج الطاقة ومضادة للاكسدة اثناء ممارسة التدريبات كونها تحقق فائدة مزدوجة من خلال التنقيف عليها وطريقة الاستخدام الامن لها.