

أثر صيام شهر رمضان على القدرة الاسترجاعية لدى الرياضي

الأستاذ: فيلالي خليفة

الملخص:

خضع فريق لكرة السلة من القسم الجهوي الغربي لمدينة "عمي موسى" (ولاية غليزان) لتجربتين قبل وبعد شهر رمضان: الاختبار الأول تم يوم قبل بداية هذا الشهر أي 31/01/95 والثاني حوالي أسبوعين بعد انتهاء شهر الصيام أي 19/03/95 معدل العمر لهذا الفريق 20.25 سنة (18-23) أما معدل وزنهم فكان 67.5 كغ (60-80). الهدف من هذه الدراسة هو معرفة إذا كان للصيام أثر على القدرة الاسترجاعية ووظيفة القلب كمؤثر ثنائي لدى الرياضي في حالة استمرار العمل التدريبي أثناء شهر الصيام.

تم الوصول إلى استنتاج أن صيام شهر رمضان يحسن القدرة الاسترجاعية ويرفع من احتياطي وظيفة القلب.

الكلمات مفاتيح: القدرة الاسترجاعية- الرياضة- رمضان.

Summary

A basket-ball team from the regional league of ammi moussa town, was subjected to two tests during the fasting month of ramadhan.

The first test was before fasting (31/01/1995), and the second was after (19/03/1995). The aim of this research was to study the effects of continuous fasting during one month on the recuperation capacity, cardiac function of athletes, who aged 20,25 years (18-23) and weighed (67,5) (60-80) in average.

Results showed that fasting during ramadhan improve significantly the recuperation capacity and increase the stock of cardiac function.

Key words : Recuperation capacity- sport- Ramadhan.

مقدمة:

يعتبر صيام شهر رمضان واحدة من شعائر الإسلام التي تهتم بصحة الإنسان وتهدف إلى الحفاظ على قدراته. هذا النوع من الصيام ليس انقطاع عن الأكل والشرب بل تنظيم من بين الأنظمة المغذية للإنسان، حيث يعتمد على الامتناع عن الأكل والشرب من طلوع الفجر إلى غروب الشمس. أما أثناء الليل فيرفع هذا الامتناع.

مما لا شك فيه أن لهذا الصيام فوائد صحية ومعنوية، الكثير منها خاصة الصحية، مجهول ولم يخضع لتجارب عند الرياضي.

حسب بعض الباحثين (2) فإن الصيام يؤدي إلى انخفاض في المردود الطاقوي والشخص الصائم يتعب قبل غير الصائم نتيجة نقص في توفير الطاقة. لكن هذا مفيد من ناحية أخرى، من حيث الارتفاع الطفيف في درجة الحرارة الداخلية للصائم. ومن الممكن أن هذه الأخيرة تستقر مع بعض المؤشرات الأخرى كاستهلاك الأوكسجين ونبض القلب الأقصى (1). هذا في حالة الحرارة المحيطة المعتدلة، لكن عند ارتفاع حرارة الجو فوق الاعتدال فيشهد خلل في تنظيم الماء والسوائل داخل الجسم (2) مع ارتفاع في الحرارة الداخلية فوق اللازم (4). على العموم فالصيام لا يمنع المسلمين من القيام بأعمالهم اليومية (5). لهذا ارتأينا أن نعمل محاولة لمعرفة مدى تأثير هذا النوع من الصيام على بعض الوظائف الفيزيولوجية كوظيفة القلب والقدرة الاسترجاعية.

المجال التطبيقي:

تمثلت العينة في فريق لكرة السلة لمدينة "عمي موسى" ولاية غليزان، يلعب ضمن القسم الجهوي الغربي يتكون من 8 لاعبين، معدل عمرهم كان 20.25 سنة (1) ومعدل وزنهم 67.5 كلغ (60-80).

قام الباحث (بمساهمة الطالبين طاهر وشرشار عبد القادر) بالاختبار والقياسات التالية: اختبار Step-test لهارفارد لتقييم القدرة الاسترجاعية. أثناء هذا الاختبار يلزم للعينة القيام بعمل الصعود والنزول من وعلى درجة سلم ذات علو 50سم لمدة 5 دقائق برتم 30 طلعة ونزلة في الدقيقة، ثم يحسب نبض قلبها في النصف الأول من الدقيقة الثانية، الثالثة والرابعة من المرحلة الاسترجاعية (3).

القياسات تمثلت في قياس نبض القلب أثناء الراحة وعند نهاية العمل، هذا القياس تم يدويا، أما نهاية العمل فتمثلت في الدقيقة الخامسة من اختبار Step-test لهارفارد.

تم الاختبار والقياسات مرتين قبل وبعد شهر رمضان المعظم:

- الأول تم يوم قبل بداية شهر الصيام 1415 الموافق ل 1995/01/31م.
- الثاني 18 يوم بعده الموافق ل 1995/03/19.

النتائج:

أسفرت النتائج على الجدول التالي الذي يمثل معدل القيم للرياضيين الثمانية:

الاختبار	نبض القلب في حالة الراحة (ض/د)	نبض القلب عند نهاية العمل (ض/د)	مؤشر الاسترجاع (ISTH)
1	72.50	165.00	44.43
2	67.50	151.25	49.24
نسبة الفرق بين 1 و 2 (%)	6.89	8.33	10.82

تحليل النتائج ومناقشتها:

من خلال النتائج التي توصلت إليها لوحظ ما يلي:

- 1- انخفاض نسبي في نبض القلب أثناء الراحة بحوالي 6.89 %.
 - 2- انخفاض نسبي في نبض القلب عند نهاية العمل بنسبة 8.33 %.
 - 3- ارتفاع لا بأس به في مؤشر الاسترجاع بنسبة 10.82 %.
- 1- الانخفاض النسبي في نبض القلب أثناء الراحة يفسر كالتالي:
- في الحقيقة المدة التي تتراوح ما بين الاختبارين القبلي والبعدي التي تتمثل في حوالي شهر ونصف ليست كافية لنزول نبض القلب بهذا القدر. التفسير الوحيد الذي نراه معقولا هو أنه تم فيه ارتباك الرياضيين في الفترة التي سبقت شهر رمضان والذي تمثل في ارتفاع نبض القلب للراحة أثناء الاختبار القبلي.
- 2- أما الانخفاض الملحوظ عند نهاية العمل فهو يتمثل في نقص حدة العمل، حيث نجد أن رد الفعل لوظيفة القلب اتجاه هذا العمل العضلي انخفض نوعا ما مقارنة بالاختبار القبلي. وهذا يعتبر واحد من إيجابيات صوم شهر رمضان المعظم. مما يؤكد على ما قد توصلت إليه في دراسات سابقة لم تنتشر بعد وأخرى أنجزت من باحثين آخرين (2).
- 3- الارتفاع الملحوظ في مؤشر الاسترجاع هو كذلك نتيجة الصيام طيلة شهر رمضان، حيث لا يوجد هناك مؤثر آخر يدعو للشك فيه حتى أن الرياضيين قد قلصوا من حجمهم التدريبي طيلة هذا الشهر.
- زيادة على هذا نرى أن هذا الارتفاع مرتبط بالملاحظة الثانية: بما أن حدة العمل لوظيفة القلب قد انخفضت فإن استرجاع الوظائف تم بصورة أحسن، هذا ما يدعو إلى القول أن صيام شهر رمضان يحسن القدرة الاسترجاعية.

الاستنتاجات:

أسفرت هذه الدراسة على الاستنتاجات التالية:

- 1- يؤثر شهر رمضان إيجابيا على وظيفة القلب بنوع من الارتياح في رد فعله اتجاه العمل التدريبي، هذا ما يدل على ارتفاع احتياط وظيفة القلب.
- 2- يعمل صيام شهر رمضان على تحسين القدرة الاسترجاعية لدى الرياضي.

Référence :

- 1- Cisse F ; Fall A, Gueye M, Faye J. Samb A et Martineaud J.P : effet du jeûne hydrique et alimentaire sur les performances au laboratoire. Médecine du sport, 66,123-126 ; 1992.
- 2- Cisse F, Martineaud J.P, N'Doye R, Gueye L. Retentissement du jeûne rituel du ramadhan sur l'exercice musculaire submaximal. Médecine du sport 67.76.80, 1993.
- 3- Karamp V.L. Belotserkovskili Z.B, Goudkov I.A testirovanié V sportivnoi Médistiné. Moskava. Fizkoulтура i sport 1988.
- 4- Nace T. Maalej M. et Jeguirim M. effet du jeûne du ramadhan sur l'organisme Cah.Med Tun 15.199-207, 1994.
- 5- Nacef T. Slama B, Abid M. et Benromdhane H. ramadhan et activité physique. A propos d'une étude au lycée Sportif de Tunis. Médecine du Sport 63, 230-231, 1989.