

الواقع الوظيفي لطلبة المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية

إعداد: الدكتور فيلاي خليفة

أستاذ محاضر جامعة مستغانم

الكلمات مفاتيح:

التحضير البدني- رياضة- المؤشرات الوظيفية- المستوى.

تعتبر التربية البدنية والرياضية من بين العوامل المهمة التي تؤدي إلى تهذيب الشخص ونموه الصحيح من جميع النواحي، حيث الانضباط والعناية بالصحة، الرفع من القدرة العملية والعمل على إطالة الحياة العملية النشطة.

وبما أنها تنطبق لجسم الإنسان فمن الضروري معرفة مدى تأثيرها على مختلف وظائف جسم الإنسان خاصة الرياضي.

مشكلة البحث تتمثل في أنه من خلال الأعمال التطبيقية لمقياس الفزيولوجيا التي قمت بها شخصيا لوحظ أن قيم بعض المؤشرات الوظيفية لدى بعض طلبة السنة الثانية للمدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم تقارب قيم مؤشرات الغير رياضيين وفي بعض الأحيان لا تتعدها. ويفترض أن يكون المستوى الوظيفي لطلبة المدرسة أقل من مستوى الرياضيين الممتازين.

من بين الاحتمالات التي يرجع إليها هذا الوضع نجد:

1- سوء البرمجة للتدريبات.

2- قلة التدريبات أو تباعدها.

3- عدم الانضباط على التدريبات.

4- الانقطاعات عن التدريب المتكررة.

هذا البحث يهدف إلى معرفة مستوى طلبة السنة الثانية للمدرسة المذكورة آنفا من الناحية الوظيفية من خلال عملية مقارنة قيم بعض المؤشرات الوظيفية لدى طلبة المدرسة المذكورة مع قيم مؤشرات فريق لألعاب القوى لمدينة مستغانم.

الجانب التطبيقي:

تمثل هذا الجانب في الاختبارات والقياسات التالية:

1- اختبار القدرة الهوائية:

قيست هذه الأخيرة بواسطة اختبار أقصى استهلاك للأوكسجين (VO_2max) باستعمال الطريقة الغير مباشرة لأسترنند ورهيمنج (1,2,3).

2- اختبار القدرة العملية البدنية:

وحددت بواسطة مؤشر pwc_{170} ، هذا الأخير حسب بطريقة غير مباشرة ارتكازا على قيمة VO_2max بواسطة معادلة كاريمان التالية:

$$VO_2max = [1.7 \times pwc_{170}] + 1240 \text{ (حسب 2)}$$

3- اختبار القدرة الاسترجاعية:

حددت هذه القدرة بقيمة ISTH لهارفرد باستعمال اختبار step-test (2,3,4).

4- قياس نبض القلب في حالة الراحة:

5- قياس وزن الجسم:

في هذا البحث ارتكزنا على الإمكانيات الموجودة في المخبر الفزيولوجي للمدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية وهي كالتالي:

- صندوق (أو درجة سلم) ذو ارتفاع 50 سم.

- صندوق آخر ذو ارتفاع 40 سم.

- ميقاتي.

- جهاز قياس الضربات القلبية "sport telemeter" من نوع "TUNTURI" ذو صنع ياباني.

- ميزان.

- منحنى أسترناند "Nomogramme d'Amstrand".

- جهاز خاص بالإيقاع "Metronome".

تمثلت العينة في:

- عينة لطلبة السنة الثانية للمدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية عددها 17 طالب، وفريق لألعاب القوى (جري على المسافات النصف الطويلة) لمدينة مستغانم، سبق له وأن فاز بألقاب وميداليات على المستوى الوطني، وعددهم 13.

تمت الاختبارات والقياسات ما بين 95/01/17 و 95/05/03م بالنسبة لطلبة السنة الثانية (ت.ب.ر) (العينة 1).

أما عينة فريق ألعاب القوى، فقد اختبرت من طرف الباحث بن سي قدور حبيب تحت إشرافي ما بين 95/03/22 و 95/03/27.

تمت هذه الاختبارات والقياسات في المخبر الفزيولوجي للمدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمستغانم.

النتائج:

تتمثل النتائج في الجدول التالي: جدول رقم "1"

ISTH	pwc170		VO2max		Fco	الوزن (كغ)	السن (السنة)	العدد (n)	العينة
	(كغ.م/د)	(ملغ.م/د)	(مل/كغ د)	(ل/د)					
96.22	17.55	1076.90	50.18	3.06	72.36	63.62	20.67 (25-19)	17	I
105.12	23.11	1329.76	67.30	3.91	59.53	58.61	17.23 (18-15)	13	II

I- عينة طلبة السنة II (ت ب ر)

II- عينة فريق ألعاب القوى.

Fco : نبض القلب أثناء الراحة.

VO2max : أقصى استهلاك للأوكسجين.

pwc170 : القدرة العملية البدنية.

ISTH : مؤشر الاسترجاع لهارفرد.

تحليل النتائج ومناقشتها:

من خلال جدول النتائج يلاحظ عند طلبة السنة II مقارنة بفريق ألعاب القوى ما يلي:

1- نبض القلب في حالة الراحة نوعا ما أكبر بـ 12.83 ض/د.

2- مؤشر أقصى استهلاك للأوكسجين أقل بـ 0.85 ل/د و 17.12 مل/كغ.د.

3- مؤشر pwc170 أقل بـ 256.86 كلغ.م/د، و 05.56 كلغ.م/د.

4- مؤشر ISTH أقل بـ 8.90.

هذا يعني أن كل المؤشرات المدروسة تدل على أن القدرات الوظيفية لدى طلبة السنة II تربية بدنية ورياضية أقل من قدرات فريق ألعاب القوى، بالرغم من أن فارق السن نوعا ما عميق حيث يقدر بحوالي 3 سنوات ونصف. زيادة على هذا فإن الطلبة ينتمون إلى فئة الأكاير (19-25 سنة)، أما فريق ألعاب القوى فينتمي إلى فئة الأشبال الأواسط (15-18 سنة)، وإذا قارنا هذه النتائج بالموجودة بالمراجع والتي هي كالتالي: (حسب كاريمان وزملائه 3)

ISTH	pwc170		VO2max		العينة
	(كلغ.م/د)	(كلغ.م/د)	(مل/كلغ د)	(ل/د)	
79-65	14.4	1100-700	42	3.14	الغير رياضيون
111-84	24	1676	70	-	عدائي المسافات النصف طويلة

(جدول رقم 2)

نجد أن مستوى التدريب للطلبة نوعا ما منخفض على ما يلزم أن يكون، ويقع ما بين مستوى الغير رياضيين والرياضيين ذوي المستوى العالي، وهذا يعني أن هناك اضطرابات في تكيف جسم الطالب مع التدريب، حسب اعتقادي هذا يرجع إلى السببين التاليين:

1- الانقطاعات عن التدريب التي تحدث كل سنة ومنها: الإضرابات، الانقطاع عن التدريب خلال شهر رمضان المعظم، العطل الموسمية، عطلة العيدين (عيد الفطر وعيد الأضحى) وحتى برمجة التدريبات. حيث من المعروف أن أي انقطاع عن التدريب يؤدي إلى محو ما قد اكتسب أثناء التدريب تدريجيا. (1).

2- تدريب الطلبة يتم بطريقة أخف من تدريب الفرق المتخصصة كألعاب القوى مثلا. هذا التدريب يعتبر خليط من عدة اختصاصات رياضية مما يؤدي إلى ظهور نوع من المزيج في خصائصهم الوظيفية وغيرها.

بشكل آخر يمكن القول أن الخصائص الوظيفية لدى الطلبة هي حصيلة ومعدل لجميع الاختصاصات الرياضية التي يقوم بها وهذا حسب نسبة تدخل كل اختصاص ضمن البرنامج التدريبي المسطر لديهم.

خلاصة:

ارتكازا على الخصائص الوظيفية المدروسة، يمكن القول أن المستوى التحضيري لطلبة السنة الثالثة (ت ب ر) يقع ما بين الغير رياضيين والرياضيين ذوي المستوى العالي. وبهذا تتأكد الفرضية المطروحة.

المراجع

- 1- ASTRAND P.O, RODAHL K : précis de physiologie de l'exercice musculaire. 3^{ème} édition Masson, 1994.
- 2- KARPMAN V.L ; Sportiunaia meditsina. Fizkoulтура i sport, 1987.
- 3- KARPMAN V.L ; BELOTSEKOVSKII Z.B, GOUDKOV I.A, Testirovanie V Sportivnoi meditsine. Fizkoulтура i sport, 1988.
- 4- DEKKAR N. BRIKCI A. HANIFI R. techniques d'évaluation physiologique des athlètes. Edition le Comité Olympique Algérien, 1990.