



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا – الماجستير

تأثير تناول نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) المصاحب
لتمرينات القوة الخاصة في بعض المؤشرات البيوكيميائية
والوظيفية وأنجاز رفعة النتر للرباعين الشباب

رسالة تقدم بها

عبد الرحمن أحمد موسى محمد

إلى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في علوم التربية الرياضية

بإشراف

أ.م.د إبراهيم هادي محمد

أ.م.د فخر الدين قاسم



1- التعريف بالبحث :-

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

تحتل التربية الرياضية الجزء الأكبر من تفكير الشعوب الواعية وتأخذ نصيبها من أجل النهوض في جميع ميادين الحياة وذلك باعتمادها على مختلف العلوم الحديثة المرتبطة بالتدريب الرياضي كالفلسفة والبايوميكانيك وغيرها.

ان للتدريب الرياضي دور مهم في تطوير الانجاز الرياضي في مختلف الألعاب الرياضية عامة وبشكل خاص رياضة رفع الأثقال والتي تشهد تطورا كبيرا في الإنجازات نتيجة لتطور القدرات البدنية والوظيفية وذلك من خلال تحديث الأساليب والمناهج التدريبية للرباعين التي أدت إلى تحطيم الأرقام القياسية الواحدة بعد الأخرى ، خصوصا في الآونة الأخيرة مما يتطلب من المهتمين بهذه الرياضة مواكبة التطور الحاصل بالمستويات العالمية من خلال إتباع برامج تدريبية حديثة تخص المدرب واللاعب ، إذ تعتمد رياضة رفع الأثقال على عاملين هامين هما (مظاهر القوة العضلية وفن الأداء) كان التناغم والتناسق والتعاون بين العلوم المختلفة في تطوير مظاهر القوة العضلية من خلال الأسس الوظيفية والتدريبية .

وتشير الأبحاث العلمية في المجال الرياضي إن التدريب الرياضي وحده لا يكفي بل ضرورة استخدام أنظمة تغذية رياضية ومكملات غذائية لغرض تطوير القابلية الجسمية لغرض الوصول إلى الانجازات ذات المستويات العليا وخصوصا في رياضة القوة العضلية مثل رفع الأثقال ونسبة 70% للتدريب الرياضي و 30% للمكملات الغذائية والفيتامينات (1) .

ومن خلال اطلاع الباحث على الدراسات والبحوث العلمية رأى انه قد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالنباتات والأعشاب الطبية باستخدامها كمصادر رئيسية لإنتاج العقاقير الطبية او كمصدر للمواد الفعالة التي تدخل في تركيب الدواء كما تستعمل كمادة خام لإنتاج بعض المركبات الكيميائية وفي إنتاج بعض المواد

(1) محمد علي فلاحتي ؛ محاضرات الدورة التدريبية لرفع الأثقال ، (واسط، الكوت، 2011)، ص13.



الدوائية وذلك لخلو النباتات الطبية من المواد الكيميائية الصناعية التي تضر بالصحة وكذلك لتفادي الإعراض الجانبية المتسببة من استخدام الأدوية الكيميائية والمنشطات البناءة للعضلات وأيضا بسبب التطور العلمي والتقني الذي أدى إلى استعمال تلك النباتات بشكل خلطات او حبوب تحوي على جميع المواد الفعالة في تلك النباتات ومن هذه النباتات هو نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) ويعد هذا النبات من الأعشاب الطبية المهمة التي تدخل في صناعة بعض الأدوية ، ومن خلال اطلاع الباحث وجد انه من المحفزات الهرمونية غير الممنوعة والتي تؤثر في تطوير القوة العضلية للرياضيين من خلال زيادة تحفيز هرمون التستوستيرون ، "وينتمي هذا النبات إلى العائلة الحرملية Zygothylacea"⁽¹⁾.

وتتجلى أهمية البحث في التعرف على تأثير تناول نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) المصاحب لتمارين القوة الخاصة في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية وأنجاز رفعة النتر للرباعين الشباب وهو مساهمة من الباحث في أيجاد وسيلة مساعدة لزيادة القوة العضلية لدى لاعبي رفع الإثقال ومدى تأثيره في تطوير القوة الخاصة والانجاز في رفعة النتر للرباعين الشباب ، دون اللجوء إلى استخدام المواد المحضورة قانونيا وهي المنشطات الصناعية ، فضلا عن استخدام تمارين القوة الخاصة ضمن المنهاج التدريبي اليومي لغرض تطوير القوة الخاصة التي تمكن الرباع في زيادة تعجيل رفع الثقل من سطح الطبلبة إلى أعلى نقطة ممكنة تساعد على رفع الثقل والسيطرة عليه وبامتداد الذراعين وبمساعدة الرجلين في رفعة النتر.

(1) Kianbankht, S.and jahaniani, F.(2003). Evaluation of antibacterial activity of *Tribulus terrestris* L. growing in Iran. Iranian. J.Pharmacol. Ther 2: 22- 24.



1- 2 مشكلة البحث :-

تعد القوة من أهم القدرات البدنية التي يجب أن يتصف بها لاعب رفع الأثقال وان الرباعين يعتمدون على القوة العضلية في تنفيذ الرفعات ، ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعب رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي ، ومن خلال اطلاعه على مختلف المناهج التدريبية ومراجعة ورقة التسجيل للبطولات السابقة لاحظ الباحث ان بعض الرباعين قد فشل في رفعة النتر لمرة واحدة او مرتين في قسميها الكليلن والجيرك مما يدل على وجود ضعف في هذه الرفعة ، وتبين إن هذا الضعف ناتج عن افتقار المناهج التدريبية إلى عنصر هام في الوحدات التدريبية ألا وهو التدريب باستخدام التمرينات المختلفة عن التمرينات المتبعة في التدريب ونتيجة لابتعاد اغلب المدربين عن هذه التمرينات او قلة استخدامها وأيضا ناتج عن ابتعاد المدربين عن استخدام النباتات الطبية والفيتامينات دعما للانجاز الرياضي .

وتكمن مشكلة البحث في إيجاد وسيلة مساعدة تساهم في زيادة القوة العضلية وانجاز رفعة النتر لدى لاعبي رفع الإثقال ، لذا ارتأى الباحث استخدام نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) إضافة إلى استخدام تمرينات القوة الخاصة ضمن المنهج التدريبي اليومي لمعرفة مدى الاستفادة من نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية وانجاز رفعة النتر، الذي رأى الباحث من خلال اطلاعه على البحوث العلمية والدراسات التي أثبتت انه نبات يعمل على تحفيز الغدة النخامية لإفراز أعلى معدلات هرمون LH مما يعمل على زيادة الهرمون الذكري بشكل طبيعي ، والذي يؤدي إلى ارتفاع مستويات القوة البدنية ويعمل على تطوير القوة العضلية والأداء التدريبي والضخامة العضلية من اجل تحسين مستوى الانجاز للرباعيين الشباب .



1- 3 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على تأثير نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) المصاحب لتمارين القوة الخاصة في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية وإنجاز رفعة النتر للرباعين الشباب .
- 2- التعرف على نسبة تناول نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) لأفراد عينة البحث وفقا لوزن الجسم .
- 3- أعداد تمارين خاصة في تطوير القوة الخاصة وإنجاز رفعة النتر للرباعين الشباب في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية لأفراد عينة البحث .
- 4- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القوة الخاصة للرباعين الشباب في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية وإنجاز رفعة النتر لأفراد عينة البحث .

1- 4 فروض البحث :-

- 1 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية في بعض المؤشرات البيوكيميائية في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .
- 2 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية في بعض المؤشرات الوظيفية في الاختبارات البعدية .
- 3 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية في إنجاز رفعة النتر في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .
- 4 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية في بعض المؤشرات البيوكيميائية وإنجاز رفعة النتر في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .



1 – 5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : عينة من الرباعين الشباب بأعمار (18 - 20) سنة في

نادي ديالى الرياضي عددهم (12) رباع .

1-5-2 المجال الزمني : من 28 / 1 / 2014 ولغاية 2 / 5 / 2014 .

1-5-3 المجال المكاني – قاعة رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي.

– قاعة رفع الأثقال في جامعة ديالى – كلية التربية الرياضية.

– مختبر الفلسفة – كلية التربية الرياضية – جامعة ديالى .

– مختبر قسم علوم الحياة في كلية العلوم جامعة ديالى.

– مختبر قسم علوم الحياة في كلية العلوم جامعة بغداد (الجادرية).

– مختبر مستشفى بعقوبة التعليمي / العيادة الاستشارية .

– مختبر الابتهاال – بعقوبة الجديدة – ديالى.

– القاعة المغلقة في نادي ديالى الرياضي.

– المركز الصحي في جامعة ديالى.



1-6 تحديد المصطلحات :-

1-6-1 نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) :-

إن نبات الحسك عشب حولي، منبسط (*Prostrate*) ذو سيقان متفرعة يصل طولها (5- 6) أقدام⁽¹⁾ ، ويتميز بنموه بشكل حصيرة (*Mat-like*) إذ يغطي امتدادات واسعة مكسوة الشعيرات ، الأوراق متقابلة مركبة ريشية ذات وريقات (4- 7 أزواج) مستطيلة (*Oblong*) طولها (1 سم) ، أما الأزهار فهي منفردة وتنشأ من آباط الأوراق عند أواخر الربيع وحتى أوائل الخريف وتتميز بلونها الأصفر الناصع ولها خمسة بتلات وأربعة سبلات ، بعد تلقيح الأزهار تظهر الثمار وهي شبه كروية بقطر نصف بوصة⁽²⁾ ، ومكوّنة من خمس حسكات (*Nutlet*) تحمل كل منها زوجين من الأشواك أحدهما صغيرة والأخرى خشبية كبيرة حادة. عند النضج تتحول هذه الحسكات إلى اللون الرمادي وتتفكك وتضم بداخلها خمسة بذور⁽³⁾ ، وعادة ما تكون الحسكات شائكة خشبية لكل منها زوجان من الشوك الصلب الحاد واحد من هذين الزوجين أطول من الآخر، وفي كل مكورة كثير من البذور وبينهما فواصل مستعرضة ، وأنسجتها صلبة ، وعديمة الرائحة وطعمها مر ولاذع قليلاً ، ينبت في شهر نيسان ويزهر ويخضر طوال الصيف ثم يجف ويموت.

"ينتمي هذا النبات إلى العائلة الحرملية *Zygophyllacea*"⁽⁴⁾.

⁽¹⁾ Watschke , T. L.; Dernoeden, P. H.; and Shetlar, D. J. (1995). Managing Turfgrass Pests. Page- 32.

⁽²⁾ Donaldson, S. and Rafferty, D. (2003). Identification and management of puncturevine (*Tribulus terrestris* L.). Univ. of Nevada Coop. Ext. Serv. Circ. Fact Sheet FS-03-34. Reno, NV

⁽³⁾ Kane, C. W. (2006). Herbal Medicine of the American Southwest A Guide to the Medicinal and Edible Plants of the Southwestern United States. Page 157-158.

⁽⁴⁾ Kianbankht, S. and jahaniani, F. (2003). Evaluation of antibacterial activity of *Tribulus terrestris* L. growing in Iran. Iranian. J.Pharmacol. Ther 2: 22- 24.



مستخلص الرسالة

تأثير تناول نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) المصاحب لتمارين القوة الخاصة في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية وأنجاز رفعة النتر للرباعين الشباب

رسالة تقدم بها
عبد الرحمن أحمد موسى محمد

بإشراف

أ.م.د. إبراهيم هادي محمد

أ.م.د. فخر الدين قاسم

2014 م

1435هـ

اشتملت الرسالة على خمسة أبواب هي :-

الباب الأول : التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث :-

تطرقت المقدمة إلى تطور رياضة رفع الإثقال منذ القدم وحتى عصرنا الحاضر، ومكانة رياضة رفع الإثقال في العراق التي تحتل صدارة الألعاب الرياضية لنتائجها المتميزة ، وتتجلى أهمية البحث في التعرف على تأثير تناول نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) المصاحب لتمارين القوة الخاصة في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية وأنجاز رفعة النتر للرباعين .

مشكلة البحث :-

تبلورت مشكلة البحث في إيجاد وسيلة مساعدة تساهم في زيادة القوة العضلية وانجاز رفعة النتر لدى لاعبي رفع الإثقال ، لذا ارتأى الباحث استخدام نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) فضلاً عن استخدام تمارين القوة الخاصة ضمن المنهج التدريبي اليومي للرباعين لمعرفة مدى الاستفادة من نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية وانجاز رفعة النتر.



أهداف البحث :-

- 1- التعرف على تأثير نبات الحسك (*Tribulus terrestris*) المصاحب لتمارين القوة الخاصة في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية وإنجاز رفعة النتر للرباعين الشباب.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير القوة الخاصة للرباعين الشباب في بعض المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية وإنجاز رفعة النتر لأفراد عينة البحث.

فروض البحث :-

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية في بعض المؤشرات البيوكيميائية في الأختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية في بعض المؤشرات البيوكيميائية وإنجاز رفعة النتر في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .

مجالات البحث :-

- 1-5-1 المجال البشري : عينة من الرباعين الشباب بأعمار (18 - 20) سنة في نادي ديالى الرياضي عددهم (12) رباع.
- 2-5-1 المجال الزمني : من 28 / 1 / 2014 ولغاية 2 / 5 / 2014
- 3-5-1 المجال المكاني – قاعة رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي .
– مختبر قسم علوم الحياة في كلية العلوم جامعة بغداد (الجادرية)
– مختبر مستشفى بعقوبة التعليمي / العيادة الاستشارية .

الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات السابقة

احتوى هذا الباب على ثلاثة محاور اذ اشتمل المحور الأول التطرق لنبات الحسك (*Tribulus terrestris*) والوصف المظهري للنبات وأهميته الطبية. وتطرق الباحث في المحور الثاني والثالث إلى المؤشرات البيوكيميائية والوظيفية. وتطرق في المحور الثالث إلى رياضة رفع الإثقال.