



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية الرياضية

تأثير تناول الحبة السوداء على بعض المؤشرات  
الوظيفية و الهرمونية وعلاقتها بانجاز ركضة  
(100 متر)

رسالة مقدمة الى مجلس كلية التربية الرياضية – جامعة  
ديالى  
و هي جزء من متطلبات نيل درجة الماجستير في التربية  
الرياضية

تقدم بها  
علاء خلف حيدر الزكي

بأشراف  
م . د . فاضل كامل مذكور الشويلي

1428 هـ  
كانون الاول 2007

## 1- التعريف بالبحث

### 1-1 مقدمة البحث و اهميته

ان تغذية الرياضيين هي من العوامل المهمة لزيادة قابلية وقدرة الرياضي في ميادين السباقات المحلية والدولية ، ولقد سادت في الماضي اعتقادات كثيرة حول اعطاء انواع معينة من المواد الغذائية لرفع قدرة الرياضي ولغرض تسجيل ارقام قياسية جديدة واغلب المدربين والرياضيين يعتقدون بان تناول الفيتامينات بكثرة يؤدي الى زيادة قابلية الرياضي ، وان الغذاء الصحي الحاوي على نسب معينة من المكونات الغذائية كالكاربوهيدرات والبروتينات والدهون والسكريات يمنح الرياضي القدرة اللازمة على القيام بالفعاليات الرياضية<sup>(1)</sup> ، ومن هذه الفعاليات فعالية الساحة والميدان حيث ان الاخيرة لم تكن حديثة العهد بل يرجع تاريخها الى تاريخ الانسان نفسه وتعد العاب الساحة والميدان من الألعاب التي استأثرت اهتمام الجماهير بشكل واسع وخصوصا فعاليات الاركاض القيصيرة لما تتميز به من اثاره اثناء سباقاتها فهي تعبر عن القوة والسرعة والتحمل وقوة الارادة في آن واحد ، ولقد دأب المختصون على ايجاد بدائل تبنى على اساس علمية رصينة وذلك عن طريق معرفة التأثيرات الداخلية والخارجية التي تحدثها هذه البدائل على اللاعبين ومحاولة ربطها بمنهج تدريبي تؤدي الى رفع مستوى الرياضي لتحقيق الانجاز<sup>(2)</sup>.

1- د. مازن سلمان الدوري : تغذية الرياضيين ، مطبعة الارشاد ، بغداد ، 1983 ، ص 7  
 2- عدنان صالح : نظام الطاقة المسيطر في المجال الرياضي واثره في الدهون والبروتينات الدهنية في الدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، 1997 ، ص 4

ان الجسم بصورة عامة يكون في حالة استقرار عند الراحة و ان الهرمونات هي المسؤولة عن هذا الاستقرار و التوازن في فعاليات الجسم المختلفة و مما لا شك فيه ان التغيرات التي تطرأ على جسم الانسان و منها الهرمونات ستؤدي الى عدم اتزان في الجسم و تحدث تغيرات في الاجهزة الوظيفية و التي تكون خاضعة للهرمونات و قد تؤدي في المستقبل الى تكيفات مزمنة مما يوتر على الرياضي سلبا و ايجابا ، كما ان عملية زيادة او نقصان نسب الهرمونات في الدم قد تؤدي الى تغيرات انية قد تكون عائقا امام تقدم رياضيي الساحة و الميدان في تحقيق الانجاز

و اهمية الهرمونات في الجسم كبيرة ، فالكثير منها ، مثلا تؤثر على اكسدة المواد على وظيفة اجهزة اعضاء الدورة الدموية و التناسلية و الاجهزة الاخرى ، و ان اضطراب نشاط غدد الافراز الداخلي ترافقه تبدلات في الجسم كله و هناك بعض الهرمونات هامة جدا للنمو و هي مسؤولة عن نمو جميع انسجة الاجهزة منذ الولادة و حتى البلوغ و بعضها مسؤول عن التنظيم الغذائي أي حرق الغذاء بالاكسجين ، و عند اداء الانشطة التي تتميز بالسرعة و القوة مثل ركض 100 متر يزداد تركيز الكاتي كولامين و هي الابينفرين و النورايبينفرين في الدم حيث يقوم بالتأثير على التمثيل الغذائي في العضلات الهيكلية و العضلات الناعمة و القلب و النسيج الدهني و الكبد (1) .

1- محمد جواد كاظم : تأثير الجهد البدني بدرجة حرارة مرتفعة على نسب بعض الهرمونات في الدم ، اطروحة دكتوراه ، 2003، ص2

فضلا عن تأثير بعض النباتات الطبية و منها الحبة السوداء التي اثبتت العديد من الدراسات في العالم كله و ليس في العالم الاسلامي فقط اهميتها لما لها من تأثير على الوظائف الفسلجية و عمل أعضاء الجسم المختلفة ، و ازدادت اهمية الحبة السوداء بعدما ذكرها الرسول الكريم محمد (صلى الله عليه و اله و سلم ) و الذي قال الله عز و جل في كتابه الكريم بسم الله الرحمن الرحيم " و ما ينطق عن الهوى \* ان هو الا وحي يوحى \* علمه شديد القوى " (1)

اذ اشار في الاحاديث الشريفة الى اهمية الحبة السوداء فقد ورد في الصحيحين (صحيح مسلم ) كتاب الاسلام ،باب الحبة السوداء ، و ( صحيح البخاري) في كتاب الطب باب الحبة السوداء عن حديث ابي سلمى ان رسول الله (صلى الله عليه و اله و سلم ) قال (( عليكم بهذه الحبة السوداء فان فيها شفاء من كل داء الا السأم )) و السأم هو الموت(2).

و تكمن اهمية البحث في التعرف على تأثير تناول الحبة السوداء على نسب بعض الهرمونات في الدم و الانجاز لكي تمكن المدرب و اللاعب على تناول كميات من الحبة السوداء التي تساهم في تحقيق الانجاز .

1- القرآن الكريم ،سورة النجم ، الايات (3-5)

2- محسن عقيل . الطب النبوي ، ط1 ، دار المجتبى ، 2006 ، ص100

## 2-1 مشكلة البحث

لقد احدث التطور العلمي في مجال فسلجة الانسان تقدما كبيرا في عملية تنظيم التدريب الرياضي اذ ان التدريب المنتظم ساعد على تحسين كفاءة الاجهزة الوظيفية بصورة عامة و الجهاز الهرموني بصورة خاصة و لاهمية الجهازين الوظيفي و الهرموني في توفير و تنظيم و تنسيق كافة الانشطة الفسيولوجية و البايولوجية في الجسم ، و لتطوير أو رفع كفاءة هذه الاجهزة كان لا بد من ايجاد حلول طبيعية ذات اضرار قليلة جدا ،لذا حاول الباحث التطرق للحبة السوداء و معرفة مدى تاثير تناول الحبة السوداء على نسب بعض الهرمونات عند الرياضيين والتي تكون عائقا احيانا امام تقدم وتحقيق الانجاز ، فقد دات الحاجة بالسنوات الاخيرة و لاسباب عديدة الى استعمال النباتات الطبية على نحو واسع و لعوامل عدة منها خلو النباتات الطبية من المواد الكيميائية الصناعية التي قد تضر بالصحة ، و على نحو او اخر ، وكذلك لتفادي الاعراض الجانبية المتسببة من استخدام الادوية الكيميائية وكذلك بسبب التطور العلمي و التقني الذي ادى الى استعمال تلك النباتات بشكل خلطات او حبوب تحوي على جميع المواد الفعالة في تلك النباتات ومنها الحبة السوداء لذا عمد الباحث الى استخدام الحبة السوداء لمعرفة مدى تأثيرها على المستويين الوظيفي و الهرموني عند رياضي الاركاض القصيرة (100 متر)

**3-1 اهداف البحث**

1- التعرف على تأثير تناول الحبة السوداء على بعض المؤشرات الهرمونية في ركضة (100 متر) .

2- التعرف على تأثير تناول الحبة السوداء على بعض المؤشرات الوظيفية في ركضة (100 متر) .

3- التعرف على تأثير تناول الحبة السوداء على الانجاز في ركضة (100 متر).

4- التعرف على تأثير تناول الحبة السوداء على نسبة التطور في ركضة (100 متر).

**4-1 فروض البحث**

1- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية لتناول الحبة السوداء على بعض المؤشرات الهرمونية في ركضة (100 متر) .

2- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية لتناول الحبة السوداء على بعض المؤشرات الوظيفية في ركضة (100 متر) .

3- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية لتناول الحبة السوداء على بعض مؤشرات الانجاز في ركضة (100 متر) .

4- هناك فروق معنوية لتناول الحبة السوداء على نسبة التطور في ركضة (100 متر) .

**5-1 مجالات البحث****1-5-1 المجال البشري**

تكونت عينة البحث من 5 عدائين للمسافات القصيرة في العاب القوى فئة المتقدمين يمثلون نسبة 100% من المجتمع الأصلي لعينة البحث .

**2-5-1 المجال المكاني**

- مختبر الفلسجة في كلية التربية الرياضية الجادرية ، جامعة بغداد
- المركز الصحي في كلية التربية الرياضية الجادرية ، جامعة بغداد
- مختبر منذر مصطفى للتحليلات المرضية و الهرمونية في ساحة النصر ، بغداد
- ساحات و ملاعب كلية التربية الرياضية الجادرية ، جامعة بغداد

**3-5-1 المجال الزمني**

للفترة من 2007/3/13 و لغاية 2007/5/13 هي مدة اعطاء كبسولات الحبة السواء بدون فترة الاختبارات القبلية و البعدية.

**6-1 تحديد المصطلحات****1- الحبة السوداء *Nigella sativa***

هي عبارة عن نباتات عشبية حولية متوسطة النمو و لها اوراق مجزأة الى اجزاء دقيقة و ازهارها بيضاء اللون مزرقاة قليلا او نجمية الشكل تمتلك بذوراً سوداء اللون صغيرة الحجم هرمية الشكل خشنة الملمس لها رائحة عطرية مميزة و طعم لاذع و عند شطر البذرة الى جزئين انها مجزأة من ( الخارج الى الداخل ) السطح الخارجي اسود اللون ثم يليه جزء اسود ثم لب الحبة السوداء و يشمل معظم محتوياتها الداخلية و الجزء

الآخر هو رمادي اللون يقع بين الغلاف الخارجي و اللب الاسود و اللب الداخلي الابيض .(1)

## 2- الهرمونات Hormones

هي افرازات غدية تصنعها الغدد الصماء و ترسلها الى الدم فتعمل كرسائل كيميائية منبهة لوظائف كافة اعضاء الجسم .(2)

### الغدد الصماء

تعتبر من اهم الاجهزة الحيوية لجسم الانسان والتي تستجيب لممارسة النشاط الرياضي حيث تقوم بتنظيم معدلات النشاط الكيميائي لخلايا وانسجة الجسم المختلفة وتعتبر التغيرات التي تحدث في نشاط هذه الغدد مسؤولة عن الاستجابة والتكيف للنشاط الرياضي .

### الانزيمات :-

هي عبارة عن مادة بروتينية وسيطة تساعد على سرعة تنظيم وسرعة التفاعلات دون ان تشترك فيها .

هي عبارة عن مادة عضوية ذائبة في الماء ولا تعمل الا على المواد الذائبة في الماء .(3)

- 
- 1- المنظمة العربية للتنمية الزراعية . النباتات الطبية و العطرية و السامة في الوطن العربي ، السودان ، الخرطوم ، جامعة الدول العربية ، 1988، ص.175
  - 2- محمد سمير سعد الدين . علم الوظائف و الأعضاء في الجهد البدني ، ط2 ، القاهرة ، 2000، ص 178 .
  - 3- . ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : فسيولوجيا الرياضة ، العراق ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد، 2002 ، ص 55 و ص 83



## *Summary letter*

The impact of the pill black( on some hormonal, physiological and career achievement for the short running players (100 meters)

Researcher : Alaa Khalaf Haider FINE

Supervision :

Assistant Dr. : Fadhel K. mathkor Al-shuwaili

2007

---

---

### **Introduction research and its importance:**

The human nutrition is important to consider the States to build a strong infrastructure generation enjoy physical and mental health and a high productive capacity as well as the practice of sports activities of different kinds with intensities and sizes and lead to the manufacture of certain state of instability in the body.

This is a result of the body trying to cope with the changes in it through its adaptation to work with Thus kind of influences.

The process of increase or decrease rates hormones in the blood may lead to momentous changes might be an impediment to progress arena and field athletes to accomplishment of these actors and the effectiveness of 100 meters where require muscular strength and speed in order to achieve high achievement and a physical effort emergency situation for the functions of the body, requires natural increase in the performance of each job so that the muscles can continue to pursue its efforts.

Lies and the importance of research to identify the impact of the pill on the black ratios some blood hormones and achievement in order to enable the coach and player on the quantities of regulated black pill that contribute to accomplishment.

**Problem Research:**

The problem lies in research addressing the impact on the

black pill ratios certain hormones when athletes are an impediment to achieving progress and achievement.

It's known that the chemicals used doping have side effects and had proved that dozens of sources, but the black pill are food and medicine, which does not have any side-effects and little in the absence of benefit from it harmless, the result of the experience of the researcher and the exercise of events medium and found that the black bead importance of food to compensate athletes basic food items contained in the black pill by this and the other impact on the functional organization and hormonal therefore deliberately researcher to use to determine the extent of their impact at the career and hormonal when athletes run 100 meters.

**Research objectives:**

1-identification of the impact of the pill on some black hormonal indicators of the short running players (100 meters) during rest.

2-to identify the impact of the pill on some black indicators career with the short running players (100 meters) during rest.

3-identify the impact of the pill on the black achievement with the short running players (100 meters) during rest.

4-identified address pill impact on the black proportion to the development of short running players (100 meters) during rest.

**Tamed search:**

1 - There are statistically significant differences between the moral tests and tribal dimensional and for dimensional testing on some psychotropic hormonal under discussion with sample search.

2 - There are statistically significant differences between the moral tests and tribal dimensional and for dimensional testing on some psychotropic career under discussion with sample search.

3 - There are statistically significant differences between the moral tests and tribal dimensional and for the achievement test dimensional hand to sample research.

A sample search

Sample research consisted of players Athletics (applicants)

short distances 100 meters freestyle, has been selected sample intentional manner and take into account in choosing the sample is free of all members of endocrine diseases. And that the duration of the experiment lasted two months without interference researcher at the training curriculum but only give doses pill black experience during the period of over two months, and without interruption, and has been conducting tests and measurements hormonal, and physical and occupational achievement, as follows:

- 1-measuring longitude.
- 2-measuring weight.
- 3-measuring pulse during rest.
- 4-growth hormone.
- 5-hormone masculinity.
- 6-thyroxin hormone.
- 7-blood sugar.
- 8 - Albumin blood.

Tests and has been implemented on 9/3/2007 tribal and has been implemented on the tests expost 15, 16, 17 / 5 / 2007.

And the results have been dealt system (SPSS) was used and the laws of arithmetic center, and the standard deviation and test (t) and percentage. And that the most important results that have emerged are:

1-emergence of moral differences between the tests and tribal dimensional and for dimensional and by evolution.

2-emergence of moral differences between the tests and tribal dimensional variables (growth hormone, hormone masculinity, thyroxin hormone and protein, and pulse during rest, and conconi testing, and completion) and for testing dimensional.

### **Conclusions:**

1 - The presence of the moral influence of the black bead in some hormonal changes and physical and functional verification tamed through research.

2 - The existence of the moral influence of dose pill and the black coaching reflected in the emergence of moral differences in the test dimensional in Running 100 meters for testing dimensional verification, which led to the third

hypothesis.

3 - that the black pill containing carbohydrates and proteins and vitamins and salts which have the benefit of many in terms of their impact on the hormonal changes and physical and functional.

4-through statistical results in variables there were differences in the moral test dimensional and testing for dimensional variables (growth hormone and hormone masculinity and thyroxin hormone and protein and conconi test and pulse during the comfort and achievement and random variance in blood sugar).

**Recommendations :**

1-Paying attention to the trainers and working in the field of herbal medical sport because of its obvious importance in influencing variables hormonal and functional and physical.

2-black pill as a food supplement to contain minerals and vitamins, proteins and salts in sufficient quantities to meet the needs of athletes from the basic materials needed by the body for the purpose of achievement.

3-Giving the black pill with dose legalized purpose of raising the vulnerability of hormonal changes and physical and functional for athletic performance and the development of achievement.

4-Use of periodic examinations of the athletes in laboratories to know psychotropic task which produces the work of various organs.