

الباب الأول

١ - التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

توصلت الكثير من الدراسات والأبحاث العلمية إلى معلومات مهمة لم تكن في الحسبان بالمجال الرياضي من اجل مواكبة العصر وإيجاد الحلول والسعي إلى معرفة الحقائق العلمية والإفادة منها في مجالات مختلفة منها فلسجة التدريب الرياضي وهي من العلوم الأساسية المهمة للعاملين في مجال الرياضة والتدريب الرياضي .

إذ إن التطور الحديث في تقنيات الأجهزة الطبية والرياضية من احد العوامل المهمة في قياس وتحديد طبيعة التكيفات والاستجابات البدنية والفسولوجية والبيوكيميائية لدى الرياضيين وذلك من خلال أعطائنا وصفاً وتحليلاً دقيقاً للاستجابات والتكيفات والتغيرات الآنية والتراكمية التي تحدث لخلايا الجسم المختلفة جراء تنفيذ الأحمال البدنية ، فكل جهد بدني أو فعالية رياضية لها خصائص تفرض على أجهزة الجسم المختلفة فالفعالية الرياضية التي تتميز بالسرعة العالية والقوة القصوى في زمن قصير حتماً ستفرض استجابات وتكيفات وظيفية مختلفة عن الفعالية التي تتميز بمطاوله السرعة والمطاوله لزمن طويل ، ولهذا نجد أن التدريب الرياضي المتواصل يؤدي إلى الارتقاء بمستوى الرياضي والوصول إلى مستوى أعلى وهي الغاية الأساسية للرياضي في المنافسات إذ أن معرفة هذه القياسات والتغيرات التي تحدث داخل جسم الرياضي لإنتاج الطاقة اللازمة للأداء من الأمور المهمة والناجمة عن زيادة النشاط ومواد الطاقة التي تشترك في عمليات التمثيل الغذائي لتحقيق التكيفات في أجهزة الجسم الحيوية وأعضائها لكي تواجه التعب الناتج عن التدريب البدني ، وبذلك فقد اتخذ العلم منحى جديد في دراسة القدرات البدنية والفسولوجية والبيوكيميائية التي يمكن أن يكون لها دور مهم في الكشف عن الآثار والاستجابات والتكيفات الفسولوجية الحاصلة للرياضيين من جراء تنفيذ التمرينات التدريبية ، وانطلاقاً من ذلك فان التمرينات التدريبية المختلفة تؤدي إلى حدوث تغيرات في أجهزة الجسم وتدخل هذه التغيرات ضمن القدرات البدنية والتكيفات الفسلجية والبايوكيميائية والتي تحصل في مواجهة تأثير التمرينات الرياضية ذات الجرعات التدريبية المختلفة .

لذا تجلت أهمية البحث في استخدام التدريب اللاهوائي من اجل رفع قدرة وكفاءة نظام الطاقة الفوسفاجيني (ATP-CP) فتزيد كمية مصادر الطاقة الفوسفاتية وتزيد أنزيماته الخاصة ، بالاضافه إلى تحسين قدرتها في سرعة عملية الانشطار لإنتاج الطاقة ، وكذلك أن استخدام التدريب اللاهوائي يحسن قدرة وكفاءة نظام الطاقة الثاني نظام حامض اللاكتيك الذي يؤدي إلى سرعة تحلل الكلوكوز لا أوكسجيناً والذي ينتج عنه ظهور حامض اللاكتيك في الدم والعضلات

نتيجة الاستمرار بالتدريب مع ظهور كميات كبيرة من حامض اللاكتيك فأن العضلات تحسن قدرتها وتكيفها للاستمرار بالجهد مع توفر حامض اللاكتيك والذي يعد عاملاً مؤثراً على مستوى الأداء لأنه يعيق وصول الإشارات العصبية إلى العضلات نتيجة لتجمعه في مناطق الاتصال العصبي العضلي ولكونه يثبط عمل الإنزيمات المحللة لمواد الطاقة ، كذلك أن استخدام التدريب اللاهوائي يؤدي إلى خلق ظروف وظيفية قادرة على تحمل نقص الأوكسجين وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وكيميائية ومن ثم تزداد قدرة اللاعبين على الاستمرار بالجهد دون هبوط في مستوى الأداء ، وكذلك لأهمية هذه الدراسة بسبب قلة وجود دراسات سابقة في لعبة الجودو والغاية منها هي تطوير عملية التدريب الرياضي في لعبة الجودو والارتقاء باللاعبين إلى مستوى أفضل في قدراتهم البدنية والوظيفية بصورة علمية صحيحة ودقيقة.

١-٢ مشكلة البحث :

ومن خلال ممارسة الباحث وخبرته بلعبة الجودو لاحظ هنالك ضعفاً في المستوى البدني اللاهوائي وعدم تقنين حمل التمارين التدريبية من حيث الشدة والحجم والراحة على ضوء التكيفات والتغيرات الحاصلة في أجهزة الجسم ووفقاً لنظام الطاقة في لعبة الجودو وجهل بعض المدربين أثر التمرينات اللاهوائية في الأجهزة الوظيفية لدى اللاعبين والتي تعد التمرينات الأساسية في لعبة الجودو وذلك من خلال أداء الحركات بشكل سريع وانفجاري في الوحدات التدريبية والمنافسات وكذلك أيضاً لقلة البحوث والدراسات في لعبة الجودو لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة ووضع الحلول الصحيحة من أجل الارتقاء بالمستوى البدني والفيسيولوجي للاعبين في لعبة الجودو والوصول إلى أفضل مستوى.

١-٣ أهداف البحث :

- ١- أعداد تمرينات لاهوائية للاعبين الجودو الشباب .
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفيسيولوجية والبيوكيميائية للاعبين الجودو الشباب.
- ٣- التعرف على أفضلية هنالك تأثير ما بين التمرينات اللاهوائية والتمرينات المعتمدة من قبل المدرب في أحداث تغيرات في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفيسيولوجية والبيوكيميائية .

١-٤ فروض البحث :

- ١- هنالك تأثير للتمرينات اللاهوائية المستخدمة في أحداث تغيرات في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفيسيولوجية والبيوكيميائية ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٢- هنالك فروق في تأثير ما بين استخدام التمرينات اللاهوائية والتمرينات المعتمدة من قبل

المدرّب في أحداث تغيرات في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيوكيميائية ولصالح المجموعة التجريبية .

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري : لاعبو الجودو الشباب لنادي الناصرية الرياضي
و ذي قار في محافظة ذي قار .

١ - ٥ - ٢ المجال المكاني : كلية التربية الرياضية في جامعة ذي قار ومختبر
مستشفى الحسين التعليمي في محافظة ذي قار .

١ - ٥ - ٣ المجال الزمني : ٢٣ / ٦ / ٢٠١٠ ولغاية ١٣ / ٦ / ٢٠١١ .