

مستخلص الأطروحة باللغة العربية

أثر تمرينات لاهوائية في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيوكيميائية للاعبين الجودو الشباب .

الباحث : صادق يوسف محمد

أشرا ف

أ.م.د. عايد حسين عبد الأمير

أ.م.د. قحطان هادي حسين

اشتملت هذه الأطروحة على خمس أبواب :

فكل جهد بدني أو فعالية رياضية لها تكيفاتها الخاصة على أجهزة الجسم المختلفة فالفعالية الرياضية التي تتميز بالسرعة العالية والقوة القصوى في زمن قصير لها استجابات وتكيفات وظيفية مختلفة عن الفعالية التي تتميز بمطاوله السرعة والمطاوله لزمن طويل . ولهذا نجد إن التدريب الرياضي المتواصل ومعرفة التكيفات الفسيولوجية التي تحدث من خلاله تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الرياضي والوصول إلى مستوى أعلى وهي الغاية الأساسية للرياضي في المنافسات .

أ ن استخدام التدريب اللاهوائي من اجل رفع قدرة وكفاءة نظام الطاقة الفوسفاجيني (ATP-CP) والنظام اللاكتيكي لدى اللاعب فتزيد كمية مصادر الطاقة الفوسفاتية وتزيد أنزيماته الخاصة ، بالاضافه إلى تحسين قدرتها في سرعة عملية الانشطار لإنتاج الطاقة .

هنالك ضعف في المستوى البدني اللاهوائي لدى اللاعبين وعدم تقنين حمل التمارين التدريبية من حيث الشدة والحجم والراحة بشكل صحيح على ضوء التكيفات والتغيرات الحاصلة في أجهزة الجسم ووفقا لنظام الطاقة في لعبة الجودو وجهل بعض المدربين في 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 أيضا لقله البحوث والدراسات في لعبة الجودو

أما أهداف البحث هي :

- ١- أعداد تمرينات لاهوائية للاعبين الجودو الشباب .
- ٢- التعرف على تأثير التمرينات اللاهوائية في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفسولوجية 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 والفسولوجية والبيوكيميائية .

١-٤ فروض البحث :

١- هنالك تأثير للتمرينات اللاهوائية المستخدمة في أحداث تغيرات في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيوكيميائية ولصالح المجموعة التجريبية .

٢- هنالك فروق في تأثير مابين استخدام التمرينات اللاهوائية والتمرينات المعتمدة من قبل المدرب في أحداث تغيرات في حجم عضلة القلب وبعض القدرات البدنية والفسولوجية والبيوكيميائية ولصالح المجموعة التجريبية .

استخدم الباحث المنهج التجريبي في حل مشكلة البحث وتم تحديد مجتمع البحث وهم لاعبو الشباب بالجودو في محافظة ذي قار - قضاء الناصرية لسنة (٢٠١٠-٢٠١١) المتمثلة في ناديي الناصرية ونادي ذي قار من وزن (٦٠كم) البالغ عددهم (١٢) لاعبا وتم اختيار (١٠) لاعبين منهم بالطريقة العشوائية ونسبتها المئوية قدرها (٨٣%) من مجتمع الأصل وقسمت العينة المختارة بواسطة القرعة على مجموعتين أحدهما تجريبية وتضم (٥) لاعبين من نادي الناصرية ، والأخرى ضابطه وتضم (٥) لاعبين من نادي ذي قار وتم تطبيق منهاج التمرينات اللاهوائية على المجموعة الأولى ، وأصبحت المجموعة الثانية ضابطه والتي طبقت منهاج المعتمد من قبل المدرب ، وتم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ ١٢/٢/٢٠١١ ولغاية ٧/٥/٢٠١١ ، وتم استخدام الوسائل الإحصائية النسبة المئوية ومعامل الارتباط سبيرمان والوسيط والانحراف الربيعي واختبار ولكوكسن واختبار مان وتني في إيجاد النتائج بما تتناسب مع فروض البحث . وأهم ما استنتج الباحث ما يأتي :

١- إن منهاج التمرينات اللاهوائية له اثر ايجابي في تكيف وتطبع حجم عضلة القلب

وبعض المتغيرات الفسولوجية لدى اللاعبين مما يدل على فاعلية منهاج التمرينات

خلال مدة الإعداد الخاص للمجموعة التجريبية .

٢- إن منهاج التمرينات اللاهوائية ليس له تأثير في نسبة أنزيمي (GOT,GPT) لدى

اللاعبين مما يدل على عدم فاعلية منهاج التمرينات خلال مدة الإعداد الخاص

للمجموعة التجريبية .

وأوصى الباحث بما يأتي :

إدخال الفحوصات والقياسات الفسولوجية من خلال استخدام احدث الأجهزة والأدوات في تقييم سير العملية التدريبية .