

الفصل الأول

مقدمة البحث

أولاً : المقدمة.

ثانياً: مشكلة البحث.

ثالثاً : أهمية البحث.

رابعاً : أهداف البحث.

خامساً : فروض البحث.

سادساً : المصطلحات المستخدمة في البحث.

أولاً : المقدمة ومشكلة البحث :

هناك العديد من الحقائق والأسرار التي لم تزل خافية عن المتخصصين في مجال التدريب الرياضي والتي إذا ما توافرت لأصبحت سبباً رئيسياً في طفرة أخرى في المستوى المهاري لكافة الرياضات حيث توصل علماء التدريب الرياضي إلي أهمية عملية التكيف الناتجة عن استخدام الحمل البدني كما تم التوصل إلى معظم الحقائق والمتغيرات المرتبطة بهذه العملية. (٤٠ : ٤٩٥)

ويشير خلف الدسوقي (٢٠٠٠) أن رياضة الجودو من الرياضات التي يتم فيها التنافس عالمياً وأولمبياً وقارياً ودولياً حيث تطورت تطوراً كبيراً من الناحية الفنية والخططية والقانونية منذ نشأتها حتى يومنا هذا بمقارنتها بمثيلاتها من الرياضات الأخرى ومن الطبيعي أن تستلزم هذه التطورات تطوراً ممثلاً في مستوى إعداد اللاعب الذي هو دعامة الوصول للمستويات الرياضية العليا لذا فإن الاهتمام المستمر والتقدم الملحوظ بمستوى رياضة الجودو في الدول المتقدمة يلقي عبئاً على الباحثين والمهتمين بمجال رياضة الجودو في جمهورية مصر العربية ويصبح دافعاً للنهوض والارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين عن طريق التخطيط السليم واتباع الأسس العلمية في بناء البرامج التدريبية والمعلومات الحديثة لتطبيقها على اللاعبين للارتقاء بمستوياتهم البدنية والمهارية والفسيوولوجية والنفسية مسايرة للتقدم الهائل للاعبين في البطولات العالمية والدورات الأولمبية . (١٩ : ٢)

ويرى أسامة شعبان (١٩٩٦) أن خير دليل على ذلك التقدم أن أقل زمن للتصارع في الدورة الأولمبية بأتلانتا (٥) . (٦ : ٦)

وترى الباحثة أن هذا يرجع إلى عملية التدريب التخصصية واتباع الأسس العلمية والمعلومات الحديثة ومن ثم فإن من الأمور اللازمة للاعب الجودو الارتقاء بالنواحي المهارية والبدنية والفسيوولوجية لما لها من أثر بالغ في إعداد اللاعب إعداداً يمكنه من أداء الحركات الفنية بثبات وفعالية خلال المباراة.

ويرى محمد عبد الغنى (١٩٩٤) أنه نتيجة للانتظام في التدريب يحدث ما يسمى بالتكيف الناتج عن الحمل البدني بالإضافة إلى حدوث تغيرات وظيفية وتركيبية في خلايا وأنسجة الجسم المختلفة، كما يحدث تغيرات في أنظمة الطاقة كالتغيرات اللاهوائية Anarob Exchange حيث يزيد مخزون الطاقة اللاهوائية مثل ثلاثي فوسفات الادينوزين ATP . (٤٠ : ٢٤)

ويرى كلاً من ستانس لوستركويتس وآخرون Stanislaw Sterkowicz et al (٢٠٠٢) أن في رياضة الجودو تتنوع نظم إنتاج الطاقة من النظام الفوسفاتي ونظام حامض اللاكتيك والنظام الهوائي أي تتنوع بين الهوائي واللاهوائي ففي الثواني الأولى من المنافسة يقوم اللاعب باتباع الآلية في الأداء المؤثرة بشكل عالي وباستمرار الأداء تأتي الزيادة في المساهمة من الطاقة الهوائية الكامنة لإنتاج Atp ونتيجة للإستمرار في الأداء يحدث هبوط أكثر في قدرة المتنافس وبالتالي الاعتماد على النظام الهوائي . ويختلف الإعتماد على نظام إنتاج الطاقة الهوائي واللاهوائي من لاعب لآخر نتيجة لعدة عوامل منها نمط اللاعب وطريقة التدريب المستخدمة وأسلوبه في الأداء (هجومي - دفاعي) . (٦٥)

ويرى محمد علاوى و أبو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠) بأن التدريب بنقص الأكسجين Hypoxic Training أحد طرق التدريب الحديثة ، وذلك لرفع مستوى الأداء الرياضي باعتبار أن التدريب بنقص الأكسجين يؤدي الي زيادة الدين الاكسجيني وذلك بتقليل عدد مرات التنفس مما يؤدي إلي نقص الأكسجين على مستوى الخلية ولكن بحد معين يضمن كفاية إمتداد الخلايا بالأكسجين في الأنسجة. (٣٥ : ٣١٠)

حيث قام العديد من الباحثين بدراسة هذه الطريقة منهم عادل شحاتة (١٩٩٤) وأشرف سليمان (١٩٩٥) ونجلاء فتحي (١٩٩٦) ومجدي أبو عرام (١٩٩٦) واتفقوا على أهمية إستخدام تدريبات الهيبوكسيك في التدريب ، نظراً لتأثيراتها الإيجابية في تنمية النواحي الفسيولوجية والتي ينعكس تأثيرها على مستوى الإنجاز الرياضي . (٢٦) ، (٨) ، (٤٧) ، (٣١)

ومن خلال خبرة الباحثة ك لاعبة سابقة ونتيجة لجهود الباحثين المستمره في محاوله ابتكار أساليب علمية جديدة في مجال التدريب الرياضي، فكانت تلك الدراسة في كونها محاولة للتعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهارى سعياً للتوصل لمستوى أداء أفضل . وهذا يؤدي إلي تحسن فعالية الأداء المهارى من جهة ومن جهة أخرى قد تعد مدخلاً جديداً في تطوير أساليب العملية التدريبية في الجودو للارتقاء بالمستوى الرياضى .

ثانياً : أهمية البحث :

- الأهمية العلمية:

ان هذه الدراسة محاولة استكمال البناء المعرفي للعلم من خلال:-

- إظهار الحاجة إلى استخدام البحث العلمي للوصول إلى أساليب ونظم وطرق جديدة تعمل على رفع فعالية الأداء.
- فتح المجال لمزيد من البحوث لمعرفة أثر تدريبات الهيبوكسيك في الرياضات الأخرى.
- تعد تدريبات الهيبوكسيك مدخلاً هاماً في طرق إعداد اللاعبين للمنافسات في المناطق التي ترتفع عن مستوى سطح البحر .

- الأهمية التطبيقية:

وذلك في المجال العملي التطبيقي الخاص بالتدريب الرياضي من خلال :-

- توجيه عملية التدريب بما يناسب وتحقيق المستوى العالي ومحاولة الوصول إلى أفضل الوسائل التدريبية.
- الاستفادة من فاعلية تطبيق تدريبات الهيبوكسيك من أجل إعداد لاعبي الجودو والوصول بهم إلى المستويات العليا.
- إعطاء صورة تطبيقية للعاملين في مجال الجودو عن تأثير تدريبات الهيبوكسيك للارتقاء بفعالية الأداء المهاري في المهارات المختلفة لرياضة الجودو.

ثالثاً : أهداف البحث:

- ١- التعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية (ضغط الدم الانبساطي - ضغط الدم الانقباضي - النبض - حجم الضربة - الدفع القلبي - السعة الحيوية - القدرة اللاهوائية - السعة اللاهوائية - مؤشر استهلاك O₂ لعضلة القلب - مؤشر الطاقة - مؤشر اللياقة الخاص في الجودو - VO_{2max}) للاعبين الجودو .
- ٢- التعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك على فعالية الأداء المهاري لبعض المهارات المختارة (سيوناجي - هراي جوشي - أوتش ماتا) في رياضة الجودو .
- ٣- التعرف على تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض الصفات البدنية (قوة القبضة اليمنى واليسرى - السرعة - الرشاقة - المرونة - تحمل السرعة - تحمل القوة - التحمل العام) للاعبين الجودو .

رابعاً : فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري والصفات البدنية للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي .
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري والصفات البدنية للاعبين الجودو لصالح القياس البعدي .
- ٣- توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، في بعض المتغيرات الفسيولوجية وفعالية الأداء المهاري والصفات البدنية للاعبين الجودو لصالح المجموعة التجريبية في القياس البعدي .

خامساً : المصطلحات المستخدمة في البحث:

(١) الهيبوكسيك Hypoxic :

يعني النقص أو التزود الغير كافي لأنسجة الجسم بالأكسجين، ويحدث نتيجة انخفاض التوتر الجزئي للأكسجين في الدم الشرياني وينشأ عن ذلك نقص في محتوى الأكسجين في الدم وتولد حالة من الهيبوكسيا في الجسم . (٣:٣٥)

(٢) القدرة اللاهوائية Anaerobic ability :

أعلى معدل يحدث عنده إنتاج الطاقة دون أي تأثير أو مساهمة للطاقة الهوائية. (١: ٢١٧)، (٣ : ١٥١) ، (٤٢ : ١١١) ،

(٣) الجودو Judo :

مصارعة يابانية دفاعية هجومية تهدف الي الفوز على المنافس ببلوغ أقصى مقدرة بأقل مجهود ، مستخدماً فنون الجودو المختلفة ، وهذه الفنون معتمد على قواعد وقوانين تحكم المنافسة مستندة الي الأصول العلمية لتحقيق الكفاءة الوسطي للقدرة الحركية العالية . (٥٠ : ٢٥)

(٤) الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين $V_{O_2 \max}$:

هو الحجم الأقصى للأوكسجين الذي يمكن أن يستهلكه الجسم في وحدة زمنية معينة ويعبر عنه بالتر / ق وأحياناً ينسب إلى وزن الجسم بالكيلو جرام . (٤ : ٢٤٤)

(٥) معدل النبض Pulse Rate :

هو الإيقاع المنتظم ما بين انقباض وانبساط القلب في الدقيقة (عدد نبضات القلب في الدقيقة) . (٣٧ : ١٣٧)

(٦) فعالية الأداء المهاري (*) :

قدرة الفرد على إنجاز الواجب الحركي طبقاً للقوانين الميكانيكية دون هبوط مستوى قدراته البدنية والوظيفية أثناء فترة الأداء سواء (أثناء المباراة - أثناء تحديد زمن محدد للأداء) .