تأثير التدريبات اللاهوائية على بعض المتغيرات الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين بجامعة بنها

المقدمة : يرتبط النشاط الرياضى بالعديد من العلوم الأخرى ويرجع التقدم المذهل فى الآداء الرياضى إلى التطور العلمى السريع الذى يعكس كما هائلا من المعارف والمعلومات العلمية التى ساهمت فى إحداث هذا التطور الكبير فى الآداء الذى ساهم فى الارتفاع بفاعلية حمل التدريب والاستفادة من تأثيراته الإيجابية ، ويتقدم مستوى الأداء الرياضى كلما كانت هذه التغيرات إيجابية بما يحقق التكيف الفسيولوجى لأجهزة الجسم لأداء الحمل البدنى وتحمل الأداء بكفاءة عالية مع الاقتصاد فى الجهد. ويشير " ماجليشو1993) Maglischo" م) أنه فى الآونه الأخيره ظهر الاتجاه نحو التدريب من خلال نظم إنتاج الطاقة وبما يحتاجه الآداء ، مما أدى إلى وضع طرق وأساليب التدريب بمنظور جديد يساعد على تنمية وتحسين هذه النظم. والنشاط البدنى يعتمد على الحصول على الطاقة التى تتحرر نتيجة لبعض العمليات الكيميائية الهوائية واللاهوائية ، ويرجع اصطلاح لاهوائى إلى العمل العضلى الذى يعتمد على إنتاج الطاقة بدون استخدام الأكسجين. ويرى " بهاء الدين ابراهيم سلامة " (٢٠٠٠م) ان علوم فسيولوجيا الرياضة أهتمت بالتعرف على مختلف الأستجابات الوظيفية لأعضاء وأجهزة الجسم وردود فعل التدريبات المختلفة على النواحى الفسيولوجية والكيميائية وهذا يدعونا إلى التعرف على مختلف تلك الأستجابات بغرض الأستفادة منها عند تخطيط التدريب. ويهدف التدريب الرياضي إلى رفع مستوى الأداء من خلال تنمية قدرات اللاعب المختلفة ومن بينها القدرات الفسيولوجية وبصفة خاصة القدرة على مقاومة ظاهرة التعب العضلى ، حيث تعتبر الأحمال التدريبية مثيرات مختلفة تهدف إلى وضع اللاعب فى حالة فسيولوجية تعمل على استجابة أجهزة الجسم المختلفة لها ومع تكرار التدريب تتحسن هذه الاستجابات ويرتفع مستوى الأداء الرياضى نتيجة حدوث عمليات التكيف . Adaptation

مشكلة البحث: إن الهدف من ممارسة النشاط الرياضى هو اكتساب الفرد أقصى تنمية للكفاءة الفسيولوجية والبدنية والعقلية والإجتماعية ، وذلك من خلال أداء التدريبات الرياضية المختلفة المقننة المنظمة ، وممارسة الأنشطة الرياضية المختارة وفقا لمتطلبات الصحة والرياضة . ويشير " بهاء الدين ابراهيم سلامة " (١٩٩٤م)

إلى أن التدريب الرياضى يؤدى إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وكيميائية داخل الخلية العضلية لإطلاق الطاقة اللازمة للأداء الرياضى نتيجة زيادة نشاط الأنزيمات والهرمونات ومواد الطاقة التى تشترك فى عمليات التمثيل الغذائى ، ويتوقف تقدم المستوى الرياضى للفرد على مدى إيجابية هذة التغيرات الكيميائية بما يحقق التكيف لأجهزة الجسم لكى يواجه الجهد والتعب الذى ينتج عن التدريب الرياضى ويضيف " أبو العلا أحمد عبد الفتاح " (١٩٩٧م) أن التدريب الرياضى الحديث يعتمد تركيز أهدافه لتنمية نظم إنتاج الطاقة ، وذلك خلال تحسين جميع العوامل المرتبطة بإنتاج الطاقة اللاهوائية أو الهوائية ، وكلما تحسنت إمكانات الرياضى اللاهوائية والهوائية انعكس ذلك بدوره بشكل مباشر على مستوى الأداء. ونظرا لتعدد وتنوع الممارسات الرياضية والتي يقوم بأدائها الطلاب كنشاط ومحتوى داخل المحاضرات ، الأمر الذي يسهم في تباين أنظمة الطاقة المستخدمة طبقا لنوع النشاط الرياضي الممارس حيث يؤدى ذلك إلى شعور الطلاب بشيئ من الأرهاق نتيجة لتعاقب المحاضرات وعدم وجود وقت كافى للراحه مما يؤدى إلى اصابتهم بالتعب والإجهاد . ومن خلال متابعة الباحث للطلاب أثناء المحاضرات العملية لاحظ سرعة ظهور التعب عليهم ويشير " فوكس وماتيوس " وآخرون(1981 Fox and Mathews م) ، أن سبب حدوث التعب هو هبوط المقدرة على الأداء لايرجع فقط لإستنفاذ مصادر الطاقة ، بل لتراكم المواد الناتجة عن انتاج الطاقة ومخلفاتها ، فالعضلة عند تعبها تتجه الى الحمضية ، ويعتبر حامض اللاكتيك Lactic Acid هو أحد الأحماض المسئولة عن ذلك. وتعد مشكلة التعب العضلى من أهم المشكلات التى نالت قسطا وافرا من الدراسة ، إلا أن هذا الموضوع مازال يجذب الباحثين والعلماء فى محاولة تفسير هذه الظاهرة الفسيولوجية ، بهدف إعداد برامج التدريب التى تعمل على تنمية مقدرة الفرد على التحمل وهنا تكمن مشكلة هذا البحث للتعرف على تأثير برنامج مقترح للتدريبات اللاهوائية على بعض المتغيرت الفسيولوجية لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين ببنها.