

الفصل الأول

المقدمة

- تقديم
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- فروض البحث

الفصل الأول

المقدمة

- تقديم :

تعتبر فسيولوجيا الرياضة (Sport physiology) من العلوم الأساسية الهامة للعاملين في مجال الرياضة أو التدريب الرياضى، ونتيجة للتقدم العلمى فى أبحاث الفسيولوجيا فى المجال الرياضى إستطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية الهامة والتى أسهمت بصورة واضحة فى تطوير التدريب وتقنين حمل التدريب. (٤١ : ٢٢١)

ويرى محمد علاوى، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤م) أن حمل التدريب هو الوسيلة الرئيسية لإحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين إستجاباته وبالتالى تكيف أجهزة الجسم والإرتفاع بالمستوى الرياضى عن طريق التدريب. (٢٩ : ٢٢)

ويشير أبو العلا عبد الفتاح، إبراهيم شعلان (١٩٩٤م) إلى أن التخطيط لعملية التدريب وكذا الحمل التدريبى دون دراسة التأثيرات الفسيولوجية على الجسم ومراعاة الظروف المختلفة يؤدى فى كثير من الأحيان إلى الإصابات التى تظهر خلال الموسم التدريبى.

وفى كرة القدم يتوقف مستوى الأداء بجوانبه المختلفة على التخطيط الدقيق لعملية التدريب وارتباطه بالعلوم الأخرى، وذلك بهدف الإرتقاء بالأداء والوصول به إلى أعلى المستويات ونظراً لطبيعة الأداء الحديث فى كرة القدم وما يتطلبه من زيادة هائلة فى حمل التدريب سواء من حيث الشدة أو الحجم، كان على المدرب أن يلم بالمظاهر الفسيولوجية الناتجة عن تأثير الحمل على لاعبيه، لكى يتمكن من تقنيته والتدرج به والوقوف عند حد مناسب لا يتعدى الزيادة التى تتسبب فى التأثير العكسى على الحالة الوظيفية والصحية للاعب. (٢١-٢٣)

- مشكلة البحث :

يعتبر تحسين الحالة الصحية من أهم الأهداف التربوية للتدريب الرياضى والتربية الرياضية بوجه عام، والرياضة هى وسيلة يمكن عن طريقها تحقيق هذا الهدف الهام، إلا أن هذا الهدف قد لا يتحقق بل العكس من ذلك فإن الممارسة الخاطئة للتدريب ولتشكيل حمل التدريب دون مراعاة الظروف المختلفة قد يؤدى إلى حدوث كثير من الإصابات. (٢٩ : ١٩)

ويشير يوسف على (١٩٩٣م) إلى أنه كما يحدث بالنسبة لأى جهاز من أجهزة الجسم، فإن التدريب الرياضى يؤدى إلى حدوث تغيرات فى الدم، وهذه التغيرات نوعان، منها ما هو مؤقت، أى تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كاستجابة لأداء النشاط البدنى ثم يعود الدم إلى حالته فى وقت الراحة، ومنها ما يتميز بالاستمرارية نسبياً، وهى تغيرات تحدث فى الدم نتيجة للانتظام فى ممارسة التدريب الرياضى لفترة معينة مما يؤدى إلى تكيف الدم لأداء التدريب الرياضى. (٤١ : ٥٤)

ويذكر محمد علاوى، أبو العلا عبد الفتاح (١٩٨٤م) أن الدم يقوم بكثير من الوظائف الحيوية الهامة ويساعده على قيامه بهذه الوظائف طبيعة تكوينه وخصائصه المميزة، ويقوم كل مكون من مكونات الدم بوظيفة معينة تكتمل جميعها فى الوظائف العامة للدم، وتعتبر حماية الجسم من النزيف ووظيفة دفاعية هامة تتم بفضل خاصية تجلط الدم. (٢٩ : ١٦٣)

ويلعب تجلط الدم دوراً رئيسياً ومهماً فى التأثير على صحة الإنسان، فهو سلاح ذو حدين الحد الأول - الإيجابى - يلعب دوراً فى منع حدوث النزيف، والحد الآخر - السلبي - هو أن التجلط قد يؤدى إلى حدوث أزمات صحية خطيرة، حيث يعتبر تجلط الدم سبباً رئيسياً فى حدوث نوبات القلب وأزماته، كما يمثل تجلط الدم المتكون حديثاً فى الشريان التاجى والمسدود جزئياً برواسب الكوليسترول الدهنى ما يقرب من (٧٥%) من أسباب تعرض القلب للنوبات مثل انسداد الشريان التاجى.

ويعتبر تجلط الدم آخر المراحل التى تؤدى إلى انسداد الشريان وتمنع تدفق الدم إلى أجزاء عضلة القلب فتصاب بالإحتشاء، وقد يحدث التجلط بالشريان الرئوى (Pulmonary embolism)، وقد تسفر تلك الحالة عن موت مفاجئ، وهذا يفسر سبب الاهتمام الكبير بوسائل منع تجلط الدم، ويدخل ضمن هذه الوسائل الأدوية المسيلة للدم والأسبيرين، ومن ناحية أخرى قد يكون التدريب الرياضى أمراً منسياً باعتباره وسيلة من الوسائل الصحية التى تسيطر على حدوث تجلط الدم. (٢١ : ١٢)

إن الفوائد الصحية للتدريب الرياضى تزداد اشراقاً فى الظهور يوماً بعد يوم، ولكن ما هى شدة الأحمال التدريبية التى نحتاج إليها للحصول على نتائج مفيدة ؟

وللإجابة عن هذا السؤال كان على الباحث القيام بتلك المحاولة للوصول إلى الطريقة المثلى للتأثير على بعض عوامل تجلط الدم بحيث تزيد من فاعليتها لحدوث التجلط ووقف النزيف، وكذلك التخلص من جلطات الدم الداخلية والتى من الممكن أن تؤدى إلى عواقب وخيمة إذا ما تم إهمالها، وذلك من خلال استخدام أحمال تدريبية مختلفة الشدة للناشئين فى كرة القدم تحت ١٥ سنة.

- أهمية البحث والحاجة إليه :

تتضح أهمية البحث والحاجة إليه فى التعرف على التغيرات التى تحدث لبعض عوامل تجلط الدم تحت تأثير استخدام أحمال تدريبية مختلفة الشدة، وإيجاد العلاقة بين اختلاف شدة هذه الأحمال التدريبية والتغيرات التى تحدث لبعض عوامل تجلط الدم لدى الناشئين فى كرة القدم تحت ١٥ سنة.

- أهداف البحث :

- ١- التعرف على البيانات الرقمية الخاصة بعوامل تجلط الدم قيد البحث لدى الناشئين في كرة القدم (عينة البحث) أثناء فترة الراحة.
- ٢- التعرف على التغيرات الحادثة لبعض عوامل تجلط الدم قيد البحث لدى الناشئين في كرة القدم (عينة البحث) تحت تأثير استخدام أحمال تدريبية مختلفة الشدة.
- ٣- التعرف على الفروق في التغيرات الحادثة لبعض عوامل تجلط الدم قيد البحث باختلاف شدة الأحمال التدريبية لدى الناشئين في كرة القدم (عينة البحث).

- فروض البحث :

- ١) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بعد كل من الحمل المتوسط والحمل الأقصى في بعض عوامل تجلط الدم قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٢) توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد كل من الحمل المتوسط والحمل الأقصى في بعض عوامل تجلط الدم قيد البحث ولصالح القياس البعدي.
- ٣) توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي بعد كل من الحمل المتوسط والحمل الأقصى في بعض عوامل تجلط الدم قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية.