

تأثير التدريبات الخافضة لنسبة الأوكسوجين على بعض الاستجابات الوظيفية وعلاقتها ببعض مراكز اللعب للاعبى كرة القدم

محمد محمود حسن فتح الله زيتون

قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة

٢٠١٩

مقدمة البحث Research Introduction

١/١ مدخل البحث :

يرى ابوالعلا احمد (١٩٩٧ م) من اهم السمات المميزة للعصر الحديث هو التقدم والتطور العلمى المجالات العلمية وهذا الأمر أدى إلى دفع العديد من الدول الى اخضاع كافة الامكانات للبحث فى كافة العلمى والتجريب حتى تتمكن من مسايرة الركب والتطور وبداية للتعرف على المشكلات العلمية ومحاولة لايجاد الحلول المناسبة لها ويعتبر التدريب الرياضى جزء من عملية اكثر اتساعا وشمولا وهى عملية الاعداد الرياضى وكلتا العمليتين تسعيان الى تحقيق الرياضى لاعلى مستوى ممكن من الانجاز الرياضى (٤ : ١٣)

ويشير بهاء الدين سلامة ١٩٩٤ بان التدريب الرياضى فى العصر الحديث يعتمد اعتمادا رئيسيا على المعارف والمعلومات العلمية فهو يستمد مادته من العلوم الانسانية والطبية والهندسية والتي ترتبط تطبيقها بالمجال الرياضى ، فالموهبة الفردية كان الاعتماد عليها قديما فى تحقيق المستوى العالى ام الان ومع التطور السريع فى اساليب التدريب لايمكن الاعتماد على الموهبة بل يجب الاعتماد على الاسس العلمية السلمية (٢٥ : ٣٥٨ ، ٣٥٩)

"وعلى المدرب أن يكون ملم بالأسس الهامة للعلوم المرتبطة بالعملية التدريبية ولا يعتمد على الخبرة فقط فى إنجاز عملية التدريب ، بل يسعى دائماً لإستكمال هذه الجوانب من خلال دراسته المستمرة المتزامنة مع عملية التدريب " (٣٨ : ١٧)

"ويعتبر تخطيط التدريب أهم الشروط اللازمة لضمان نجاح العملية التدريبية ، وتخطيط التدريب هو تصور الظروف التدريبية وإستخدام الوسائل والطرق الخاصة بتحقيق الأهداف المحددة لمراحل الإعداد الرياضى والنتائج المستقبلية والتي يجب أن يحققها الرياضيون"

(٣٩ : ٩)

وتحتاج رياضة كرة القدم كتنشيط رياضى متعدد المراكز إلى بعض الخصائص البدنية الخاصة التى

تحقق الامتياز فى الاداء الرياضى والمهارى شأنها فى ذلك شأن جميع الرياضات حيث ان لكل نشاط

رياضى ابعاد بدنية خاصة تميزه عن الانشطة الرياضية الاخرى ، ويتفق هذا مع ما اشار اليه مفتى ابراهيم ،

إلى ان لكل مركز من مراكز اللعب سمات ومواصفات معينة لابد ان تتوافر فى اللاعب الذى يحتل هذا المركز وتختلف أولويات المواصفات معينة لابد ان تتوافر فى اللاعب الذى يحتل هذا المركز وتختلف أولويات المواصفات لكل مركز طبقا لطبيعة أولويات الاداء للواجبات الدفاعية والهجومية فى الاماكن المختلفة فى الملعب. (٤٥ : ٢٨٧ - ٢٩٦)

ويؤكد كل من بهاء الدين سلامة (٢٠٠٠ م) , ارناسون وآخرون Arnason , et al إلى ان طبيعة الاداء فى كرة القدم خلال زمن المباراة يتميز بعدم ثبات طرق الاداء من حيث تكرار التحركات وتنوعها وهى دائما مرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة, كما ان جميع مواقف اللعب التى يؤديها للاعب مرتبطة بما يقابله من مواقف اللعب المتغيرة اثناء المنافسة, ويتطلب تنفيذ الواجبات الخطئية تحركات متنوعة ومزيج من السرعة القصوى واقل من القصوى والجرى والمشى بحسب ما تتطلبه ظروف اللعب, وكذا المواقف التى تتصف بالاداءات السريعة والجرى لمسافات صغيرة والدورات وتغيير الاتجاهات حسب المراكز والوثب والركل واستخلاص الكرة, حيث يجب الاهتمام بكل ما سبق حتى تصبح كرة القدم اسرع واكثر تشويقا وجاذبية.

(٢٣ : ٢٧٠, ٢٧١) . (٨٢ : ٢٧٨)

ويرى موفق المولى (٢٠١٠ م) انه من اجل نجاح مؤكد بكرة القدم فلا بد من تميز اللاعبين بمستوى عالى من اللياقة البدنية لان وقت المباراة طويل والتوقفات خلالها قليلة, وسيادة فريق بلياقة بدنية عالية تكون واضحة عن فريق اخر وعلى الخصوص فى الثلث الاخير من المباراة تتطلب بعض المراكز فى الملعب (المساحة) من اللاعب الحركة الدائمة المستمرة.

(٧٦ : ٨٧)

ويذكر امر الله البساطى (٢٠٠١ م) ان المعطيات البدنية للاعب كرة القدم خلال المباراة تشير الى ديناميكية مستمرة لصفات اللياقة البدنية بصفة عامه المتمثلة فى العمل الهوائى واللاهوائى وكلمن السرعة والقوه بانواعها المختلفة وكذا المرونة والرشاقة, كما ارتفع مستوى هذه الصفات كلما زادت قدرة اللاعب على بذل الجهد والعطاء طوال ٩٠ دقيقة دون هبوط فى المستوى الفنى (المهارى - الخططى), كما ان المبادئ الخطئية الاساسية والمتمثلة فى المساندة - المقدرة على التحرك والانتشار - تغيير المراكز - الاختراق - العمق - الاتساع بالعرض - الكثافة العددية فى منطقة الكرة, وفى المقام الأول على مستوى قدرات اللاعب البدنية

(١٣ : ٤١)

ويشير حسن ابو عبده (٢٠١٥م) ان القدرات البدنية الخاصة فى كرة القدم تشكل عاملا اساسيا لرفع مستوى الاداء المهارى , حيث ان القدرات البدنية تهدف إلى تحديد صفات معينة تلعب دورا بارازا فى إتقان اللاعب للمهارات الاساسية , وكرة القدم كاحد الأنشطة البدنية الجماعية تعد من الرياضات التكنيكية التى تحتوى على عدد كبير من المهارات التى تحتاج لقدر كبير من الامكانيات والقدرات البدنية لكى تتم باسلوب جيد واداء فنى (٢٩ : ٣١)

"وظهرت تدريبات الهيبوكسيك في بادئ الأمر عندما تحدد إقامة الدورة الأولمبية في المكسيك والتي ترتفع عن مستوى سطح البحر ٢٣٠٠ متر حيث بدأ الإتجاه بشكل إيجابي إلى محاولة المعرفة الدقيقة لمدى إمكانية تأثير الرياضة والأرقام الرياضية عندما يتعرض الرياضي إلى المنافسة في المرتفعات حيث بدأت التساؤلات بعد ذلك عن تأثيرها في تحقيق الإنجازات وماهي المدة اللازمة لحدوث التكيف" (٥٠ : ٢٩٠)

"وإن التدريب بنقص الأكسوجين (Hypoxic Training) قد أستخدم بنجاح فى السباحة والعباب القوى وقد ظهرت التأثيرات الإيجابية لمثل هذه الدراسات منها تحسن الحد الأقصى لإستهلاك الأكسوجين والإقتصاد فى توزيع الدم داخل العضلة وزيادة تخزين الجليكوجين فى العضلات مع زيادة الإنزيمات المساعدة على إنتاج ATP هوائيا ولا هوائيا " (٥٨ : ٣١٠)