

الباب الأول

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فروض البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تحديد المصطلحات

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد علم الفسيولوجيا من العلوم المهمة التي تتطلب فهم حقيقة ما يحدث بجسد الرياضي خصوصاً في الوقت الحاضر الذي تزامن مع الثورة العلمية تلك الثورة التي تبناها العلماء والباحثون للحصول على الجديد في العلوم التي تم تطويرها من خلال البحث والتقصي عن الحقائق التي تساهم في تحقيق الأهداف المرسومة لدى الرياضيين إذ ان الأهداف التدريبية تحتاج إلى رؤية تعتمد على المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية حيث ان كشف الأسباب والمبررات المبينة على نتائج ما يحدث بداخل الجسم سيساهم في تطوير قابلية الرياضي خصوصاً اذا علمنا ان العمل التدريبي يخضع تارة الى التدريب وطرق التدريب وتارة أخرى الى نوع الفعالية وفقاً لنوع ومستوى البطولة التي يشارك بها الرياضي فالبطولة العالم مستوى للاستحضر وكذلك بالنسبة للعربية والآسيوية او المحلية . ان التحليل العلمي للجهد البدني سيساهم بمساعدة علماء الفسلجة للخروج بنظرية عمل تفر بالكشف عما يحدث للجسم وأجهزته وخلايا ليس لأجل الدراسة وانما لإمكانية تحمل الحمل التدريبي القادم ووفقاً للمستوى الذي يكون عليه الرياضي وكذلك المطلوب منه وصولاً للأداء الأفضل . باعتبار ان التدريب الرياضي ومن وجهة النظر الفسيولوجية هو "مجموعة من التمرينات أو المجهودات البدنية التي تؤدي إلى أهداف تكيف أو تغير وظيفياً في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عال من الانجاز".⁽¹⁾

(1) أمر الله احمد السنباطي؛ قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، الإسكندرية، منشأة

إضافة إلى ذلك مستوى التدريب واختيار اللاعب المناسب لأي فعالية لا يمكن ان يتم بدون وجود الاختيارات والفحوصات الوظيفية والبيوكيميائية .

أن المدربين في فعاليات الساحة والميدان وخصوصاً (100 و 200) متر يستخدمون طرق تدريبية مختلفة تؤثر على مكانن جسم الرياضي مما يتطلب مراقبة تلك الأجهزة في إمكانية استمرارها في تزويد خلايا الجسم وأنسجته بالطاقة (اذ يجب ان يزود جسم الإنسان وباستمرار بالطاقة الكيميائية حتى تمكنه من القيام بالمهام المتعددة والمعقدة).⁽¹⁾

من هنا ومن اجل فهم ما يحدث بالحمل الداخلي للجسم لأجل بناء مناهج التدريب في البحث جاءت أهمية البحث من أهمية استخدام المؤشرات الوظيفية والبيوكيميائية في عملية تقويم البرامج التدريبية لعدائي 100 و 200 متر والتي تكمن في الكشف عن مستوى المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية عند التعرض الى مستويات تدريبية مهمة في الوسط الرياضي الانجازي إضافة إلى ذلك رقد مكتباتنا لهكذا بحوث تساهم في وضع العملية التدريبية على المسار الصحيح من اجل تحقيق الانجاز العالي الذي يتطلب الخبرات الطبية مع الخبرات التدريبية.

(1) هاشم عدنان الكيلاني؛ الأسس الفسيولوجية للتدريب الرياضي، ط1، الكويت، مكتبة الفلاح، 2000، ص62.

1-2 مشكلة البحث

سعى الباحثون والمدرّبون في دول العالم إلى البحث عن المشاكل التي تتعلق بالأداء الرياضي والانجاز الرياضي إذ أصبحت الحاجة ملحة ليس في وضع المناهج التدريبية وإنما في وضع فلسفة خاصة أساسها محتوى العملية التدريبية وخصوصاً ما يتعلق بالتطبع والتكيف الوظيفي والبيوكيميائي لحمل التدريب بكافة أنواعه وطرق تنفيذه مما يتطلب السعي في البحث لإيجاد مفاهيم تؤدي إلى تطوير مستوى العداء الرياضي اعتماداً على وجهات النظر البيوكيميائية والوظيفية تلك الوجهات التي تكمن في معاصرة ومراقبة التطور الرياضي وذلك لأن مستوى القدرات البدنية والوظيفية والبيوكيميائية وحده واحدة في تقييم الأداء وعند النظر إلى تحديد الانجاز الرياضي ووفقاً لآلية التدريب ان مدرّبو الساحة والميدان في العراق لا يعملون على مراقبة أجهزة الجسم وأنسجة أو كيفية العمل بها عند تقييم العملية التدريبية وذلك أما لعدم وجود مختبر طبي أو عدم استخدام الأجهزة التقنية المباشرة بالعملية التدريبية والعمل على إجراء التحليل في المختبرات للاعبين الساحة والميدان لذا بقي المدرّبون من وجهة نظر الباحث يعتمدون على النظر والملاحظة الميدانية في تقييم الأداء أو الانجاز الرياضي لذا نرى ان تسجيل أو تحطيم الأرقام أصبح مشكلة ملحة تستوجب الدراسة والتمحيص وذلك فقد قام الباحث بإجراء هذه الدراسة والتي تكمن بتقييم منهج تدريبي لعدائي (100م) و(200م) على وفق بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية. إضافة إلى ذلك فان مشكلة البحث تكمن في معالجة حالة من أهم الحالات وهي استقراء المتغيرات موضوعة البحث لعكس الصورة التدريبية للاعبين لتكون بديلة عن المقاييس النظرية او التي تخضع لإحساس المدرّب في تقييم الجهد المعطي لدى العداء في الساحة والميدان.

1-3 أهداف البحث

- التعرف على قيم بعض المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية لعدائي 100 و 200 متر قبل وبعد تطبيق المنهاج التدريبي.
- التعرف على زمن الانجاز قبل وبعد تطبيق المنهاج التدريبي.
- التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي لقيم المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية والانجاز لعدائي 100 و 200 متر .

1-4 فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في المتغيرات الوظيفية والبيوكيميائية.
- هناك فروق ذات دلالة معنوية للاختبار البعدي عنه بالقبلي في الانجاز الرياضي لدى عينة البحث.

1-5 مجالات البحث

- المجال البشري: عينة من عدائي الاركاض القصيرة (100م و 200م) فئة المتقدمين - للمنتخب الوطني .
- المجال الزمني: للمدة من 2013/1/23 ولغاية 2013/4/15.
- المجال المكاني: ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ومختبر مستشفى جنين.

6-1 تحديد المصطلحات

1- القوة المطلقة:

هي ((القوة المبذولة لمجموعة عضلية واحدة للتغلب على أقصى مقاومة
لمرة واحدة وخصوصاً عند العمل المتحرك)).⁽¹⁾

2- القوة النسبية:

هي ((القوة المطلقة مقسومة على كتلة الجسم)).⁽²⁾

(1) بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي،
1999، ص148.

(2) محمد حسنين؛ موسوعة التدريب الرياضي والتطبيقي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر،
1998، ص75.

(i)

Evaluating a Training Curriculum In Accordance with Some Functional and Biochemical Variables and Performance for the Runners of (100-200) Meter

Supervisor: Prof. Rafi'i Saleh Fathi

Supervisor: Assist. Prof. Firdaus Majed Amen

Student: Rashid Hussein A'yid

The Study falls into five sections .

The first section contains the following:

1- Aims of the study which contains the following:

- Knowing the values of some functional and biochemical variables before applying the training curriculum
- Knowing the true values of the sample in the functional and biochemical variables after the application of the training curriculum
- knowing he time of performance before and after the start of the training curriculum
- Making a comparison between the values of variables and biochemical and functional achievement before and after.
- Conducting the training curriculum within the sample of the research

While research hypotheses were as follows:

There are differences with incorporeal reference in the pre tests as the post ones in the functional and biochemical variables.

(ii)

There are differences with incorporeal reference the post test within the sample of the research.

The procedures for the research included the use of a sample of the runners of short distances (100-200 m)-with intentional style. The empirical curriculum has been used by the researcher for the experimental method, which is the path being followed by researcher to get a solution to his problem as the search researcher used a form to collect information and use observation and choices and measurements and means.

The researcher can implement through these means the problem of his research. After that the researcher did an exploratory experiment to get knowledge of all the problems and requirements and duties of the supplementary work. After that, the researcher conducting tests tribal variables under study and the biochemical and functional then the researcher then conducted post tests depending on the pre results of the tests. The researcher hence reached several conclusions, the most important of which are the following:

- 1-The high rate of waves of the summit in all the variables of electrical voltage and this means no economy in the muscle, whether it is for the man left or right feet.
2. The inability of the training process on the development of muscle and electrical point of view, or the development of muscle fiber work and this is what shows through the results of the rectus and twin muscle
3. The ability of muscle wave space for moral values because of a malfunction in the process of distribution of the items of exercise or rest periods within the training unit.
- 4-The presence of significant differences in the variables of white blood cells and in favor of pre-test
- 5-The non existence of significant moral differences in the biochemical variables which indicates a lack in economy and scientific planning

(iii)

6. The presence of significant differences of the absolute power of the two feet and the absence of differences in the relative strength and this product enhance training imbalance
7. The lack of significant differences in absolute or relative strength of the trunk of this guide to focus more on the work of the two feet and without the organization
8. The lack of significant differences in achievement and this is linked to functional outcome variables, biochemical and electrical muscle strength proved decline in the training process

While the recommendations were:

1. Working on the use of modern technology to know the strength of the muscle contraction of the specialized muscles associated with sport activity.
2. Use of electrical planning to interpret the EMG and the muscle action which assist the specialized muscles
3. Trainers must expose their training curriculum in front of professionals in the science physiology, Bio- mechanic and the training to guide trainers to correct orientation
4. Evaluating the levels of the runners in one period and the preparation period (in preparation, specifically, competition)
5. Evaluating and functional immune system and nervous system on an ongoing basis to the players
6. Making further similar studies but on the other samples
7. The Central Federation must distribute to the trainers, leaflets of cultural and physiological training whose sources is from perception of the International Federation