



جمهورية العراق
وزارة التّعليم العالي والبحث العلميّ
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات العليا / الدكتوراه



تأثير غرف الساونا والماء المثلج في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية لسرعة الاستشفاء لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين

أطروحة تقدم بها الطالب

علاء عاصي كريم

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د. علاء خلف حيدر

أ.د. جمال محمد شعيب

2024م

1446هـ

مستخلص الأطروحة

تأثير غرف الساونا والماء المثلج في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية لسرعة الاستشفاء لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين

المشرف	المشرف	الباحث
أ.د علاء خلف حيدر	أ.د جمال محمد شعيب	علاء عاصي كريم

إن طبيعة وخصوصية المتطلبات الخاصة البدنية والمهارية والوظيفية التي تتضمنها لعبة كرة اليد كونها تتسم بمهارات هجومية ودفاعية تتطلب امتلاك اللاعبين إلى قدرات بدنية عالية وهذا لا يأتي إلا من التدريب المستمر وتكيف وظيفي عالي، ومن خلال متابعة الباحث لتدريبات فرق كرة اليد والشدد العالية التي تستخدم في العملية التدريبية لاحظ عدم استخدام وسائل الاستشفاء المختلفة من قبل الكثير المدربين مما تؤثر سلباً على مستوى اللاعبين من خلال عدم تكملة التمرينات خلال الوحدة التدريبية الواحدة أو عدم إكمال الوحدات التدريبية الأسبوعية نتيجة التعب العضلي الحاصل جراء التدريبات الشاقة:

اما اهداف البحث استعمال غرف الساونا والماء المثلج لتأثيرها في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية لسرعة الاستشفاء لدى افراد عينة البحث اضافة الى التعرف على تأثير غرف الساونا والماء المثلج في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية لدى افراد عينة البحث.

فرضا البحث هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي، والبعدي لمجاميع البحث الأربعة لمتغيرات البحث البيوكيميائية والوظيفية، هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الأربعة لمتغيرات البحث البيوكيميائية، والوظيفية.

استخدام الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات الأربعة كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث، وتحقيق أهدافه فهو "تغيير معتمد وموافق للشروط المحددة لحادث معين، وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها، وتفسيرها، اما عينة البحث قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبي نادي ديالى الرياضي المتقدمين بكرة اليد والبالغ عددهم (16) لاعباً من أصل (20) لاعباً ، وجرى توزيعهم بطريقة القرعة على أربع مجاميع ثلاثة مجاميع تجريبية، وواحدة ضابطة وبقوات (4) لاعبين لكل مجموعة ، وبذلك شكلت نسبة العينة (80 %) من المجتمع الأصلي.

وتوصل الباحث إلى تمتع افراد المجموعة التجريبية الأولى التي استعملت الساونا والماء البارد بتطور عالي في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية، تمتع افراد المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الساونا بتطور بسيط في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية، تمتع افراد المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت الماء البارد بتطور واضح في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية، تمتع افراد المجموعة الضابطة بتطور بسيط مقارنة بالمجاميع التجريبية الثلاثة في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية.

ويوصي الباحث ضرورة استعمال وسائل استشفائية متنوعة خلال العملية التدريبية، ضرورة استخدام الاختبارات البيوكيميائية والوظيفية في العملية التدريبية لمراقبة التكيف الوظيفي للجسم، الاهتمام بتنفيذ برامج الاستشفاء خلال الموسم التدريبي الرياضي حتى يتمكن اللاعب التخلص من حالة التعب العضلي والفضلات الناتجة عن عمليات الايض، اجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة ومتغيرات وظيفية أخرى.

الباب الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

1- التعريف بالبحث: -

1-1 مقدمة البحث وأهميته: -

تعدُّ لعبة كرة اليد من الألعاب الفرعية التي تحتاج الاحمال التدريبية التي يتميز أداء مهاراتها بالسرعة والقوة وقد يصل للحدود القصوى من قدرة لاعب كرة اليد بما يوجب ان تلحق تلك الاحمال التدريبية بفترات راحة مقننة لاستعادة الاستشفاء وبالتالي قدرة الرياضي على أداء الحمل اللاحق بفعالية على مواصلة تدريباتهم بشكل مستمر، إذ "لا يمكن الوصول إلى النتائج الرياضية العالية اعتماداً على زيادة حجم وشدة حمل التدريب فقط بدون مصاحبة عمليات الاستشفاء للتخلص من التعب الناتج من أثر حمل التدريب"⁽¹⁾، ومن هذه الوسائل غرف الساونا التي لها أهمية كبيرة في العملية التدريبية عن طريق تحسين الدورة الدموية التي تساعد على وصول الأوكسجين، والمواد الغذائية التي تحتاجها الخلايا العضلية من أجل توفير الطاقة اللازمة لأداء التمرينات الخاصة التي تتميز بالشدد العالية، والتخلص من مخلفات عملية الأيض مما يزيد من استشفاء العضلات والحصول على الراحة التامة، إذ " يكون سائل الدم في حركة مستمرة تسمى (الدورة الدموية) من القلب إلى شبكة الأوعية الدموية بأنواعها المختلفة من الفترة الجينية في حياة الإنسان حتى تتوقف هذه الحياة ناقلاً المواد المهمة المطلوبة لخلايا الجسم ومن الخلايا ينقل الفضلات"⁽²⁾، فضلاً عن تقليل الشد العضلي والشعور بالاسترخاء بعد التمرين.

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ الاستشفاء في المجال الرياضي: ط 1 (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999م) ص52-53.

(2) صلاح الدين أبو الرب؛ مبادئ في علم التشريح: (عمان، دار حنين للنشر والتوزيع، 1996م) ص85.

وتحظى احواض الماء البارد بأهمية كبيرة بعد أداء التدريبات الشاقة، لأنها تساعد اللاعبين في تقليل التعب العضلي من شدة أداء التمرينات، وكذلك وتقلل من الألم الحاصل، والشد العضلي بوصفها طريقة فعالة لتعزيز عملية استعادة الشفاء للعضلات، والتقليل من آثار التعب بعد التدريب الشديد، ومن أجل الوقوف والتعرّف على مستوى العملية التدريبية، ومدى تطور امكانات اللاعبين البدنية، والمهارية، والوظيفية يجب الاستعانة بالقياسات بوصفها "إحدى أدوات التقويم الفعالة في التربية البدنية وعلوم الرياضة لدورها الفعال في البرامج، ومدى تحقيقها للأغراض الموضوعية، وفي معرفة مواطن القوة والضعف في الأفراد، أو في البرامج وتحديد مدى التقويم والحالة الجسمية للفرد وسماته وخصائصه الحركية والاجتماعية"⁽¹⁾.

من هنا تكمن أهمية البحث بفضل استعمال غرف الساونا، والماء البارد والمثلج بعد أداء التدريبات كوسيلة مهمة للاستشفاء تساعد اللاعبين بالعودة إلى حالتهم الطبيعية، أو القريبة منها بشكل أسرع من أجل تحقيق استمرار التدريب حسب مراحل الإعداد، والوصول إلى مستوى عالي من الجانب البدني، والمهاري، والوظيفي، والتعرّف على تأثيرها لبعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية للاعبين المتقدمين بكرة اليد بوصفها من أهم المتطلبات الضرورية في إعداد اللاعبين وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية.

(1) محمد صبحي حسانين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية: (القاهرة، دار

2-1 مشكلة البحث: -

إن طبيعة وخصوصية المتطلبات الخاصة البدنية والمهارية والوظيفية التي تتضمنها لعبة كرة اليد لأنها تتسم بمهارات هجومية ودفاعية تتطلب امتلاك اللاعبين قدرات بدنية عالية، وهذا لا يأتي إلا من التدريب المستمر وتكيف وظيفي عالي، ويفضل متابعة الباحث لتدريبات فرق كرة اليد والشدد العالية التي تستخدم في العملية التدريبية لاحظ عدم استعمال وسائل الاستشفاء المختلفة من قبل الكثير من المدربين مما تؤثر سلباً على مستوى اللاعبين عن طريق عدم تكملة التمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة أو عدم إكمال الوحدات التدريبية الأسبوعية نتيجة التعب العضلي الحاصل جراء التدريبات الشاقة

3-1 أهداف البحث:

1. استعمال غرف الساونا والماء المتلج لتأثيرها في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية لسرعة الاستشفاء لدى افراد عينة البحث.
2. التعرف على تأثير غرف الساونا والماء المتلج في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية لدى افراد عينة البحث.
3. التعرف على افضلية المجاميع في استعمال غرف الساونا والماء المتلج في بعض المتغيرات البيوكيميائية والوظيفية لدى افراد عينة البحث

4-1 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لمجاميع البحث الاربعة لمتغيرات البحث البيوكيميائية والوظيفية.
2. هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الاربعة لمتغيرات البحث البيوكيميائية والوظيفية.

1- 5 مجالات البحث:

1- 5- 1 المجال البشري: لاعبي كرة اليد المتقدمين في نادي ديالى الرياضي

وبواقع (16) لاعب فقط للموسم الرياضي 2024/2023.

1- 5- 2 المجال الزمني: المدة من 2022/11/1م ولغاية 2024/7/16م.

1- 5- 3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في محافظة ديالى مدينة

بعقوبة، المختبرات، غرف الساونا، احواض الماء المتلج.