**الدين الاوكسجيني:**

هو أحد المتغيرات الوظيفية اللااوكسجينية التي تحدث للاعب أثناء وبعد التدريبات والمنافسات الرياضية وهو دليلاً ومؤشراً على القدرة اللاأوكسجينية للاعب ، كما أنه يعبر عن قدرة الأجهزة الوظيفية على تحمل نقص الأوكسجين أثناء التدريب والمنافسات وما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وكيميائية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة .

**مفهوم الدين الاوكسجيني:**

عندما يكون اللاعب في حالة الراحة يكون الأوكسجين كافياً لتحلل المواد الغذائية الكربوهيدرات والدهون إلى ثاني أوكسيد الكربون والماء وطاقة ولكن في حالة الجهد البدني تكون حاجة الجسم للأوكسجين كبيرة لغرض إنتاج الطاقة وهذه الكمية الكبيرة لا يمكن تجهيزها فورا بل تحتاج إلى فترة زمنية للوصول إلى الخلية، كما أنها لا تكفي لمتطلبات الجهد. وعليه فأن الجسم يقوم بأنتاج الطاقة من مصادر أخرى لا تعتمد على الأوكسجين كمصدر لأكسدة الطاقة ومن أهم هذه المصادر لأنتاج الطاقة: -

1 ) تحلل ثلاثي فوسفات الأدينوسين وفوسفات الكرياتين ( ATP – PC )

2 ) تحلل الجلايكوجين لاأوكسجينياً وينتج عن هذا التحلل حامض اللاكتيك

3 ) استخدام الأوكسجين المخزون في الدم والعضلة

وكلما كان تجهيز الجسم بالأوكسجين غير كافٍ لمتطلبات الجهد البدني ذو الشدة العالية والقصوى فإنه ينتج عن ذلك تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم وبعد الإنتهاء من الجهد فإن الجسم يحتاج إلى كميه من O2 تعادل الكمية التي احتاج إليها الجسم أثناء الجهد البدني ولم يتمكن الجسم من الحصول عليها وتستخدم هذه الكمية من O2 في : -

1 ) تجديد مصادر الطاقة اللاأوكسجينية المستهلكة ( ATP – PC ) .

2 ) تجديد الجلايكوجين المستهلك

3 ) التخلص من حامض اللاكتيك

4 ) تعويض أوكسجين الهيموكلوبين والمايكلوبين وإعادة أجهزة وأعضاء الجسم إلى حالة ما قبل البداية .

 **تعريف الدين الاوكسجيني**

هو كمية الأوكسجين المستهلكة خلال فترة استعادة الشفاء بعد الجهد البدني الذي يتميز بعدم كفاية الأوكسجين لإنتاج الطاقة وهى أعلى من الكمية المستهلكة خلال فترة الراحة ولنفس الفترة الزمنية.

كما يُعرف بأنه الفرق بين كمية الأوكسجين المطلوبة لأداء الجهد البدني وكمية الأوكسجين التي يحصل عليها الفرد من الهواء الجوي أثناء التنفس خلال أداء الجهد البدني .