

دراسة بحثية عن أثر تمرينات لتطوير التحمل الخاص

;

;

;

نشرت الدكتورة علياء حسين دحام التدريسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة دراسة بحثية بعنوان (أثر تمرينات لتطوير التحمل الخاص في بعض المتغيرات المناعية للاعبي كرة اليد) حيث تناولت الدراسة في الباب الأول التعريف بالبحث والذي اشتمل على مقدمة البحث وأهميته ، وتم التطرق فيها إلى انه من الممكن ان يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات في الدم ، وهذه التغيرات نوعان ، منها ما هو مؤقت أي تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كاستجابة لأداء النشاط البدني ثم يعود إلى حالته الطبيعية في وقت الراحة . ومنها ما يتميز بالاستمرارية نسبيا . ومن هذه التغيرات التي تحدث في الدم ، هي التغيرات الحاصلة في بعض مكونات الدم المناعية مثل (خلايا الدم البيضاء والصفائح الدموية والبروتينات المناعية) . ولعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعبون أثناء أدائهم لتدريبات التحمل الخاص لتلك التغيرات . إما أهمية البحث فتكمن في ان لعبة كرة اليد واحدة من الألعاب الرياضية التي يتطلب فيها رفع المستوى وتحقيق الانجازات إلى تدريبات التحمل الخاص والتي من الممكن ان تحدث تغيرات مختلفة في متغيرات الدم المناعية للاعبين . وان دراسة مثل هذه التغيرات والتأثيرات الناتجة عنها والتي من شأنها ان تؤثر على صحة الرياضي أهمية كبيرة في توفير الوعي الصحي للاعبين والمدربين وبالتالي وقايتهم من الإصابات المرضية المختلفة التي من الممكن ان يتعرضون لها سواء أثناء التدريب أو المنافسة الأمر الذي يسهم وبشكل فعال في ضمان استمرار الأداء الجيد للاعبين وتحقيق أفضل الانجازات الرياضية . وتتضمن مشكلة البحث في انه بالرغم من ضرورة ان يكون للتدريب نتائج صحية ايجابية ، لاحظ الباحث تعرض لاعبي كرة اليد إلى حالات صحية سلبية تمنعهم من الالتزام بالوحدات التدريبية . كذلك لاحظ الباحث افتقار الكثير من المدربين ، واللاعبين في معظم الألعاب عامة ، وفي لعبة كرة اليد خاصة ، إلى المعلومات الصحيحة والدقيقة عن حقيقة هذه التغيرات والتدابير اللازمة إتباعها ؛ يضاف إلى ذلك قلة البحوث والدراسات عن مدى تأثير الجهد البدني في الجهاز المناعي للاعبي كرة اليد . وقد هدف البحث الى التعرف على تأثير تمرينات التحمل الخاص في بعض المتغيرات المناعية للاعبي كرة اليد . وقد افترض الباحث ان لتمرينات التحمل الخاص اثر في بعض المتغيرات المناعية للاعبي كرة اليد . واشتمل الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية ، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي في حل مشكلة البحث ، وقد تم تحديد مجتمع البحث بفريق نادي القاسم الرياضي بكرة اليد – فئة المتقدمين ، وتم اختيار العينة ، بطريقة الحصر الشامل . واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة في إيجاد النتائج وبما يتناسب مع فروض الدراسة . وقد استنتج الباحث ان تمرينات التحمل الخاص لا تؤدي إلى حدوث تكييفات في العدد الكلي والتفريقي لكريات الدم البيضاء WBC ؛ وإنما ما يحدث هو مجرد تغيرات وقتية تزول مع زوال المؤثر (الجهد البدني) بينما نجد حدوث تكييفات واضحة في الصفائح الدموية والبروتين المناعي IGM .