

**تأثير تمرينات خاصة في متغيرات (Vit-D – Hb)
بالأعراض النفس جسمية على لاعبات كرة اليد**

نزار حسين النفاخ- دعاء كاظم خليل
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية للبنات - جامعة الكوفة



تأثير تمارينات خاصة في متغيرات (Vit-D - Hb) بالأعراض النفس جسمية على لاعبات كرة اليد

نزار حسين النفاخ- دعاء كاظم خليل

مستخلص البحث :

يضمن البحث عدة محاور ركزت على أهمية معرفة نسب المتغيرات الوظيفية في الدم للاعبات ومدى تأثيرها بالأعراض النفس جسمية عند اللاعبات ، وتم ذلك من خلال تجميع عينة البحث المكونة من (7) لاعبات من لاعبات نادي الفتاة النجف الرياضي وبعد انتهاء من العمل الميداني تم جمع النتائج وأجراء المقارنة بينهما إحصائياً .

الكلمات المفتاحية هي : (Hb- Vit-D)

مقدمة::

الرياضة أصبحت في مفهومها العام علما وفنا له اصوله وقواعده التي تميزه عن العلوم الأخرى فهي تعتمد على علوم الفيزياء والكيمياء والطب من أجل تقديم افضل أداء للرياضي⁽¹⁾ ، حيث ان ممارسة الفعاليات الرياضية بكافة انواعها واشكالها تؤدي الى صنع حالة من عدم الاستقرار في الجسم ونتيجة لهذا الامر يجب ان يقوم جسم الانسان بالتأقلم مع جميع التغيرات التي تطرأ عليه⁽²⁾ ، وان غاية التدريب الرياضي بصورة عامة هو الوصول الى المستوى العالي للرياضي وتحقيق أعلى درجات الانجاز وهو الأمر الذي يأتي من خلال رفع القدرات البدنية والوظيفية والنفسية للرياضي ، ومن خلالها ينعكس ذلك على الاداء المهاري والخططي بالإضافة الى القوام والشكل العام وتطور الأجهزة الوظيفية الداخلية مثل

¹ محمد جاسم الخالدي : البيوميكانيك ، جامعة الكوفة ، دار الكتب والوثائق -بغداد ، ط1 ، سنة 2012، ص 16 .
² محمد جواد كاظم الحسني : تأثير الجهد البدني بدرجة حرارة مرتفعة على نسب بعض الهرمونات في الدم ، اطروحة دكتورا ، جامعة بغداد ، سنة 2003، ص 2.

زيادة حجم القلب وزيادة في حجم الدم المدفوع في الضربة القلبية الواحدة وزيادة نسبة الهيموكلوبين وتغيرات في الجهاز العضلي والجهاز العصبي المتمثل بالأعراض النفسية وغيرها ، فالرياضة بصورة عامة يهدف إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والرشاقة ومدى الحركة في المفاصل، ويجب أن تكون هذه التنمية شاملة وعامة مع التأكيد على الصفات الخاصة التي تكفل التقدم في نوع النشاط الذي يمارسه الفرد ،اما الاعداد الخاص هو اكتساب الفرد الرياضي الصفات والقدرات البدنية والحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي للتغلب على الصعوبات خاصة في فترة المسابقات او النشاطات الرياضية والعمل على تطويرها بشكل مستمر لأقصى مدى حتى يمكن وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية لان الهدف في هذه المرحلة نمو مستوى الفرد وتحسين القدرات البدنية العامة باتجاه التحمل العام وتحمل كل من القوة والسرعة فضلاً عن تطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة باللعبة او النشاط المطلوب وكذلك في هذه المرحلة تتطلب وسائل تدريبه خاصة والتي تعمل ايجابياً على تجاوز المرحلة للعبور الى المرحلة المقبلة (الاعداد المهاري) وذلك عن طريق التمارين البدنية العامة والخاصة ،وهذا يجب مراعاة اللاعب صحيا وغذائيا حتى يقدم افضل مستوى ، فالنواحي الفسيولوجية والنفسية تبعاً لطبيعة خصوصية المرأة وما تمر به من أطوار هرمونية مما يضعنا في تحسب واهتمام ببرمجة التدريب بما يتلاءم مع قدراتها البدنية والوظيفية والأخذ بنظر الاعتبار بعض الأمور ومراعاتها في عدم مواجهة الصعوبات البدنية⁽¹⁾

¹ دعاء كاظم خليل .(دراسة مقارنة لهرمونات (tsh-t3-t4) ومعدل النبض في تباين درجات الحرارة وفقاً لمناخ التدريس بكرة اليد للطلبات – رسالة ماجستير ،جامعة الكوفة ، ص2،سنة 2018م.

مشكلة البحث :

تكمن اهمية مشكلة البحث في التعرف على مستوى للمتغيرات الوظيفية (الفلسجية) تحت تأثير الرياضة لان اصبحت النظرة الحديثة الى عمليات تحسين مستوى الاداء الرياضي للاعبات بأنها نتاج تأثير الاحمال التدريبية على امكانية الجسم الفسيولوجية و النفسية و العصبية ، وعند تعرض الجسم لبذل مجهود عالي الشدة يصبح عرضه للتعب ، ولم تستطع الدراسات و البحوث الحديثة ان تمنع حدوث التعب لكنها استطاعت تأخير حدوث التعب بعد دراسة و تحديد الاسباب بواسطة عدة طرق في التدريب الرياضي ، "وان عوامل نمط الحياة مثل ممارسة الرياضة يعد احد العوامل المهمة في التوازن الفسلجي ولاشك ان ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تكسبنا فوائد جسدية وعقلية ونفسية وكذلك علاقتها بهرمونات الجسم الاساسية التي ينتج عنها حيوية الجسم الفعالة وبالتالي التمتع بصحة افضل وجيدة" (1) فالرياضة او التمرينات الخاصة باللعبة او النشاط الرياضي المطلوب هو اساس مشكلة البحث لان تعد المرأة الممارسة لجهد البدني شأنها شأن أي امرأة أخرى في المجتمع تمر بأطوار هرمونية خلال الشهر الواحد لعكس مراحل الدورة الشهرية ناتج من اختلاف المستويات الهرمونية ونسب تراكيب الدم التي تعد ذا أهمية جدية للكثير من العمليات الوظيفية (كالانفعالات النفسية) لأعضاء الجسم وان نقصها أو زيادتها يؤدي إلى ظهور الكثير من المشاكل الصحية أو عدم انتظام العمل الوظيفي لبعض الأجهزة الداخلية لدى المرأة، نتيجة لذلك تتأثر مستويات القدرة الوظيفية والتي لها المردود الايجابي على القدرات البدنية، كذلك انقص الفيتامينات يؤدي الى عدة مشاكل على مستوى جسم المرأة ، لذا تولدت الحاجة إلى المزيد من المعلومات العلمية التعزيزية الدقيقة حول هذا الدراسة من قبل مدربي

¹ ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة ، ط1، ص 144-148، سنة 2003م.

الفرق النسوية للاستفادة منها وأخذها بعين الاعتبار في أثناء عملية تخطيط التدريب وكذلك الوقوف على تأثير هذه المتغيرات من الناحية البدنية والنفسية بغية تقديم المعلومات العلمية الدقيقة عن حجم هذه التأثيرات لتكون عوناً للعاملين في مجال الرياضة النسوية ومعرفة المميزات الفسيولوجية والبدنية وبعض المؤشرات الفسيولوجية المصاحبة لها والأعراض النفسية التي تمر بها اللاعبة لتكون مشكلة بحثنا .

إجراءات البحث الميدانية:

- "استخدم الباحثان المنهج التجريبي لكونه الأنسب لطبيعة مشكلة البحث ، ويتكون مجتمع البحث من لاعبات نادي فتاة النجم الرياضي وهم بواقع 10 لاعبات ، وتم اختيار العينة من المجتمع بواقع (7) " بالطريقة العشوائية لان مجتمع البحث الاصلي معروفين وتتوفر له الفرصة المكافئة في ان يتم اختياره ضمن العينة بدون أي تحيز او تدخل من قبل الباحثين حيث تم تجانس لأفراد العينة من حيث العمر من 21- 29 سنة ،والطول من 153- 167م و عينة غير متزوجات قام الباحثة بتجميع عينة البحث في نادي الكوفة الرياضي من اجل اجراء الاختبار الطبي للاعبات عن طريق سحب الدم من العينة بمقدار (50) مع مراعاة الدورة الشهرية وتم السحب في الاسبوع الثاني، و التمارينات الخاصة تم تطبيقها لمدة شهرين بواقع 3-4 وحدات في الاسبوع وهي تمارينات (للقوة العضلية و القوة المميزة بالسرعة و تحمل الاداء تحت شدة 90% والطريقة التدريبية المستخدمة هي الطريقة التكرارية) و ثم ملأ استمارة الاعراض النفس جسمية . من اجل تحقيق هدف الدراسة و هو التعرف على العلاقة بين المتغيرات قيد الدراسة والاعراض النفس جسمية في فترة الاعداد الخاص للاعبات و التعرف على تأثير التمارينات الخاصة وعلاقة بالمتغيرات الوظيفية للاعبات نادي فتاة النجم.

النتائج ومناقشتها :

بعد ان قام الباحثين بتفريغ النتائج ومعالجها إحصائيا ولغرض معرفة تأثير التمارين فقد تم تحليل البيانات باستخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والارتباط البسيط (بيرسون) وقد تبين من النتائج التي تم استخراجها على وجود فروق معنوية لمتغيرات البحث كما في الجدول أدنى :

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدي (Hb) .

جدول رقم (1) يبين قيمة (R) الدم (Hb) وتأثرها بالتمارين الخاصة و الاعراض النفس جسمية للاختبار البعدي - البعدي

الاختبار	R المحسوبة	R الجدولية	الارتباط
Hb	0.99	0.75	توجد علاقة ارتباط قوية جداً

من الجدول (1) اعلاه تبين ان قيمة (R) المحسوبة للدم (Hb) (0.99) عند قيمة جدولية (0.57) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية وعالية بين نسبة الدم والتمارين الخاصة و الاعراض النفس جسمية " و هذا يدل على نجاح تأثير التمارين الخاصة وهذا ما توكده سميرة خليل "ان حالة البدنية والنفسية للرياضيين المتدربون تمتاز بانخفاض سرعة القلب في وقت الراحة ،وزيادة نسبة الدم زيادة النبض أثناء الجهد والانفعالات والاعراض النفسية سواء كانت ساره و مفرحة او الغضب والخوف والقلق عند الحزن ويحدث ذلك بسبب تحفيز عضلة القلب ،فنسبة الدم تؤثر بعدة عوامل منها السن والجنس و وضع الجسم و درجة الحرارة او الحالة النفسية او الحالة البدنية " (1)، "

¹ سميرة خليل محمد امين : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، جامعة بغداد ،كلية التربية الرياضية ، ص 152، سنة 2008م.

كما ويرى بهاء الدين سلامة " الى ان زيادة الدم نتيجة التدريب الرياضي لفترات طويلة والتي قد تصل 65% كما ترتفع نسبة الدم عند التدريب ، وذلك لزيادة احتياج الجسم للأوكسجين أثناء المجهود الرياضي لمواجهة الزيادة في عدد كرات الدم الحمراء التي يفرزها نخاع العظم والطحال ، وان المجهود الرياضي وخاصة في الاجواء الحارة يزيد من افراز العرق وفقدان الماء مما يؤدي الى زيادة تركيز الدم وزيادة لزوجة الدم فيؤدي الى احتمال حدوث جلطات بالإضافة الى زيادة افراز الصفائح الدموية التي تلعب دوراً هاماً في تكوين الجلطة بالإضافة الى وجود اسباب اخرى تؤدي الى زيادة تجلط الدم هي ضغط الدم والاعراض النفسية و السمنة والتدخين" (1).

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدي (Vti-D)

جدول رقم (2) يبين قيمة (R) لفيتامين (Vit-D) وتأثيرها بالتمارين الخاصة

والاعراض النفس جسمية للاختبار البعدي -البعدي

الاختبار	Vit- D	R المحسوبة	R الجدولية	الارتباط
Vit-D		0.34	0.75	توجد علاقة ارتباط ضعيفة

من الجدول (2) اعلاه تبين ان قيمة (R) المحسوبة للدم (LDH) 0.34 عند قيمة جدولية 0.57 وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين فيتامين D والتمارين الخاصة و الاعراض النفس جسمية ، "وتفسير هذا ان فيتامين د لا يتأثر بالأعراض النفسية لان من اسباب نقص فيتامين D هي قلة التعرض لأشعة الشمس و والبشرة الداكنة تؤثر على درجة لون البشرة كمية فيتامين D التي يفرزها أثناء التعرض لأشعة الشمس حيث تسهل للبشرة ذات اللون الابيض الفاتح انتاج الفيتامين بشكل اكبر من البشرة الداكنة و وكذلك النظام الغذائي و الحالات

¹ بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1999م.

الصحية التي تؤثر على مدى امتصاص الجسم للفيتامين او معالجته جيداً مثل مرض الاضطرابات الهضمية والتهابات القولون والسمنة و امراض الكلى و الكبد وغيرها و بعض الادوية والاجراءات الطبية مثل المنشطات والادوية التي يتم تناولها لعلاج ارتفاع الكوليسترول والنوبات المرضية .

• الاستنتاجات :

- توجد علاقة ارتباط عالية للمتغير الوظيفي (نسبة الدم Hb) عند تعرضه لتمارين خاصة وللأعراض النفس جسمية .
- توجد علاقة ارتباط ضعيفة بين التمارينات الخاصة و الاعراض النفس جسمية والمتغير الوظيفي فيتامين (Vit-D) ، لأن من اسباب نقص فيتامين D و قلة التعرض لأشعة الشمس، والحالة الصحية .

• التوصيات :

- في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة الميدانية وواقع الرياضة في العراق وخاصة كرة اليد ، ومن اجل النهوض بمستوى كرة اليد توصي الباحثة بما يلي .
- ضرورة اعتماد المدربين على البرامج المقننة والمبنية على اسس علمية .
- الاستفادة من الدراسة الحالية وتطبيقها على فئات عمرية مختلفة واجراء دراسات مشابهه .
- اهتمام المدربين بالحالة النفسية عند تخطيط للبرامج التدريبية لكي تتماشى مع جميع مراحل الاعداد بكرة اليد .
- الاهتمام بالفئات العمرية وخاصة (النسائية) ودراسة خصائص كل مرحلة عمرية قبل بدء وضع البرنامج لمعرفة الاطوار الهرمونية عند كل لاعبة .
- ضرورة الاهتمام بإجراء الكشف الطبي الدوري لدى النساء لما لها من اهمية كبيرة في التعرف على الحالة الفسيولوجية والصحية والتدريبية بكرة اليد .

- ضرورة الاخذ بعين الاعتبار كافة العوامل الخارجية التي من شأنها ان تؤثر على نجاح البرنامج التدريبي وخاصة ما يتعلق بالتغذية .

المراجع

- 1- محمد جاسم الخالدي : البايوميكانيك ، جامعة الكوفة ، دار الكتب والوثائق - بغداد ، ط1 ، سنة 2012 ، ص 16 .
- 2- محمد جواد كاظم الحسني : تأثير الجهد البدني بدرجة حرارة مرتفعة على نسب بعض الهرمونات في الدم ، اطروحة دكتورا ، جامعة بغداد ، سنة 2003 ، ص 2.
- 3- دعاء كاظم خليل .(دراسة مقارنة لهرمونات (tsh-t3-t4) ومعدل النبض في تباين درجات الحرارة وفقاً لمناخ التدريس بكرة اليد للطلبات - رسالة ماجستير ، جامعة الكوفة ، ص2، سنة 2018م.
- 4- ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط1 ، ص 144-148 ، سنة 2003م.
- 5- سميرة خليل محمد امين : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ص 152 ، سنة 2008م.
- 6- بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، سنة 1999م