

الفصل الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث و أهميته

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ اهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

١-٥-١ المجال المكاني

٣-٥-١ المجال الزماني

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته :

يعد علم فسيولوجيا التدريب الرياضي من العلوم الضرورية للعاملين في المجال الرياضي، إذ يأتي التطور في مستوى الأداء البدني نتيجة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب و التي من خلالها تتم عملية تكيف أجهزة الجسم المختلفة ، وقد تمكن الباحثون من خلال اجراء الدراسات و من الحصول على المعلومات والاستنتاجات الفسيولوجية المهمة التي أسهمت في تطوير التدريب ومن ثم الانجاز ، وما زال الجهد مبذولا من قبل الباحثين والمدربين للتوصل الى حقائق علمية تساعد العملية التدريبية التي لها اثر في انتقاء افضل الاساليب غير المطروقة ، واستخدامها في تطوير قدرة أجهزة جسم اللاعب الوظيفية لتحقيق افضل انجاز و المحافظة عليه وخصوصا بعد تقارب مستويات الإنجازات بين اللاعبين .

لذلك تركز اهتمام المدربين في مجال التدريب الرياضي على تحسين صفات اللاعب البدنية ورفعها مثل القوة ، وخصوصا في الفعاليات التي تحتل فيها هذه الصفة عامل الحسم في الانجاز مثل فعالية رفع الأثقال ، وارتباط هذه الصفة بكتلة اللاعب العضلية لكونها المنتج الرئيس للقوة في جسم الانسان . ونتيجة للتدريبات التي يمارسها اللاعب على هذه الرياضة فهي تحدث نوع من التحسن في استجابة أجهزة الجسم المختلفة التي منها الجهاز الهرموني والجهاز العصبي ، إذ يعمل الجهاز الهرموني إلى جانب الجهاز العصبي على تنظيم معدلات النشاط الكيميائي لخلايا الجسم وأنسجته المختلفة .

ان للهرمونات اثرا مهماً في العمليات الحيوية من خلال تنسيق العمليات الفسيولوجية التي تعمل على تنظيم جميع نشاطات أنسجة الجسم وتكاملها مع بعضها البعض بحيث اذا حدث أي تغير في الوسط الداخلي تحدث ردود فعل من شأنها تقليل هذا التغير وهذا يجعل الوسط الداخلي للجسم محافظا على ثباته و استقراره وهو ما يسمى بالاتزان البدني الداخلي أو حالة الاستتباب وتلعب الهرمونات دورا رئيسيا في تحقيق هذا الاتزان ومن هذه الهرمونات التي تلعب دوراً بارزاً في التحولات التي تحدث للألياف العضلية هو هرمون التستوستيرون فهذا الهرمون له الدور الهام في التضخم العضلي واكتساب القوة العضلية الناتجة عن تدريبات المقاومة بينما تعمل زيادة مستوياته على زيادة التضخم العضلي واكتساب القوة لدى الذكور ، لذا من الضروري معرفة نسب تركيزه عند الرباعين ضمن الفئات العمرية الثلاث

(الناشئين ، الشباب ، المتقدمين) نتيجة ممارسة هذا النوع من الرياضة التي تتطلب جهدا عاليا والتمرين ضمن شدة قصوى

أما ما يخص الجانب المناعي فقد زاد في الوقت الحالي الاهتمام بعلم المناعة من قبل الباحثين و المدربين في المجال الرياضي اذ يعتبر الجهاز المناعي هو خط الصد الاول و الجهاز الذي يعمل بتناسق ضمن الية فائقة من اجل الدفاع عن الجسم و لذلك يعد هو المسؤول عن الاتزان الداخلي Homeostatic Mechaisms ضمن الية متناسقة في العمل

ويرتبط موضوع المناعة ارتباطا وثيقا بمجال التدريب و الاعداد للمنافسات كون الحالة الصحية الجيدة للاعب هي التي تحدد قدرته على مواصلة التمرين و الاشتراك بالمنافسات و القدرة على الاداء بكفاءة والتي يمكن من خلالها التعرف على حالة التحسن الحاصل في جسم اللاعب الرباع من خلال مجموعة من المؤشرات وهي البروتين الكلي (Total Protein) (Albumin) الالبومين ، (ESR) سرعة ترسب الدم ، (globulins) الكلوبولينات (الفا١، الف٢، بينا١، بيتا٢، كاما) و مقارنة نتائجها مع نتائج عينة غير الممارسين للنشاط الرياضي من اجل الاستدلال عن ما تحققة هذه الرياضة من تحسن في الجانب المناعي . لذا ارتأى البحث (دراسة مقارنة بين الرباعين وغير الرياضيين في هرمون التستوستيرون وبعض المتغيرات المناعية) .

٢-١ مشكلة البحث :

ان ممارسة النشاط الرياضي قد يؤدي الى حدوث نوع من التغيير في وظائف جسم الانسان الداخلية وهذا التغيير ينعكس على اعضاء الجسم واجهزته بشكل عام اذ انه يوجد اختلاف وتفاوت في عمل الغدد الصم حسب نوع الفعالية التي يمارسها اللاعب وعمره التدريبي والزمني و الاسلوب التدريبي المتبع في هذه الفعالية و ما يتصل بها من تحسن في عمل الغدد الصم و الهرمونات و لأننا نتكلم عن الاثقال و الرباعين اي كتلة عضلية تعمل ضد مقاومات والقوة العضلية هي العامل الحاسم للنتيجة لذا فان هرمون التستوستيرون هو الاكثر تأثيرا في هذه الفعالية كونه صاحب التأثير المباشر على القوة وكتلة اللاعب العضلية فماهي درجة تركيز هذا الهرمون في جسم الرباعين ومقارنة هذه القياسات مع عينة من غير الرياضيين للكشف عن درجة التطبع الحاصلة في عملية افراز هذا الهرمون بين الشخص الرياضي الممارس لرياضة رفع الاثقال و الشخص السليم المعافاة غير الرياض و الكشف عن ما تحققة هذه الرياضة في

اجهزة جسم الانسان لذا تطلب دراسة تراكيز هذا الهرمون في جسم الرباعين ضمن الفئات العمرية (الناشئين ، الشباب ، المتقدمين) كذلك لقلّة الدراسات التي تناولت موضوع المناعة في الجانب الرياضي بشكل عام وفي فعالية الاثقال بشكل خاص و لان موضوع المناعة يرتبط ارتباطا وثيقا بمجال التدريب والاعداد للمنافسات ، وتجهيز الرياضي لمواجهة الظروف كلها التي يتعرض لها خلال البطولة وما يصاحبها من ضعف في جهاز المناعة مما قد يكون سبباً رئيساً في حدوث الامراض والاصابات و بالتالي هبوط في الانجاز، او قد ينعكس بشكل ايجابي من خلال انتظام في افراز هرمون التستوستيرون و زيادة في مؤشرات المناعة التي حددها الباحث في دراسته لذا ارتأى الباحث (دراسة مقارنة بين الرباعين وغير الرياضيين في هرمون التستوستيرون وبعض المتغيرات المناعية) .

٣-١ اهداف البحث :

- ١ - التعرف على تركيز هرمون التستوستيرون لدى افراد عينة البحث .
- ٢- المقارنة في تركيز هرمون التستوستيرون بين الرباعين وغير الرياضيين .
- ٣ - المقارنة في بعض مؤشرات المناعة (سرعة ترسب الدم ESR ، الالبومين Albumin ، البروتين الكلي Total Protein ، الكلوبولينات الفا١، الفا٢، بيتا١، بيتا٢، كما) بين الرباعين وغير الرياضيين .

٤-١ فروض البحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة احصائية في تراكيز هرمون التستوستيرون بين الرباعين و غير الرياضيين .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية في بعض مؤشرات المناعة بين الرباعين وغير الرياضيين.

١ - ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري :

١ - عينة من لاعبي نادي العمارة الرياضي و نادي الكوت الرياضي ضمن الفئات العمرية الثلاث (الشباب ، الناشئين ، المتقدمين) و ضمن وزن (٧٧).

٢ - عينة من غير الرياضيين بأعمار (دون ١٧ سنة ، دون ٢٠ سنة ، فوق ٢٠ سنة) ضمن وزن (٧٧) .

١- ٥- ٢ المجال المكاني :

- قاعة نادي الكوت الرياضي لرفع الاثقال في محافظة الواسط .
- قاعة منتدى شباب الماجدية لرفع الاثقال في محافظة ميسان .
- مختبر المدينة للتحاليل المرضية / محافظة ميسان .

١- ٥- ٣ المجال الزمني :

من ١٠ / ٤ / ٢٠١٧ ولغاية ١٠ / ٣ / ٢٠١٨ .