

# تأثير التعجيل غير المنتظم للتمارين في تطوير نسبة الاوكسجين في الدم وعدد ضربات القلب لدى طلبة كلية التربية الاساسية

بحث تقدم به

م.د. احمد شاكر العبيدي

١٤٣٣ هـ

٢٠١٢ م

## ملخص البحث باللغة العربية

### هدف البحث:

معرفة تأثير التعجيل غير المنتظم للتمارين في تطوير نسبة الأوكسجين في الدم وعدد ضربات القلب وقت الراحة لدى طلبة كلية التربية الأساسية.

### إجراءات البحث الميدانية:

وتمت إجراءات البحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة عددهم (١٠٠) من طلبة كلية التربية الأساسية جامعة ديالى . وقد استخدم الباحثان التعجيل غير المنتظم للتمارين وتمت الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام جهاز الاوكسميتر ( OX Meter ).

### استنتاجات البحث:

١- ان التعجيل غير المنتظم للتمارين ساهم في تطوير نسبة الاوكسجين في الدم وعدد ضربات القلب وقت الراحة.

## The Summery

The impact of accelerating irregular exercises in the development of the proportion of oxygen in the blood and the number of heart among the students of the Faculty of Basic Education

Search made by the

Objective of this research:

See the effect of accelerating the irregular exercises in the development of the proportion of oxygen in the blood and the number of heart among the students of the College of Basic Education.

Field research procedures:

And has research procedures using the experimental method on a sample number (100) of the College of Basic Education students  
Diyala University

The researchers used the irregular acceleration and has exercises before and after tests by using ox meter .

The researchers reached the following conclusion:

1 - to accelerate the irregular exercise contributed to the development of the proportion of oxygen in the blood and heart.

# تأثير تمارينات منخفضة الشدة في تطوير الحالة الصحية وتخفيض الكتل للمصابين بمرض السمنة

بحث تقدم به

م.د. احمد شاكر العبيدي

هـ ١٤٣٣

م ٢٠١٢

## ملخص البحث باللغة العربية

### هدف البحث:

معرفة تأثير التمارينات المنخفضة الشدة في تطوير الحالة الصحية وتخفيض الكتل للمصابين بمرض السمنة .

#### ١- إجراءات البحث الميدانية:

وتمت إجراءات البحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة عددهم (٢٠) من المصابين بمرض السمنة بأعمار (٤٠-٤٥ سنة) من مدينة بغداد. وقد استخدم الباحث التمارينات المستمرة المنخفضة الشدة وتمت الاختبارات القبلية والبعدية باستخدام جهاز فحص ضغط الدم ( Rossmax Blood PRESSURE MONITOR ) وجهاز الاوكسميتر ( OX Meter ) وجهاز قياس الوزن ( Wight meter ) .

#### استنتاجات البحث: وتوصل الباحث إلى الاستنتاج التالي :

٢- ان التمارينات المستمرة المنخفضة الشدة ساهمت في انخفاض واستقرار ضغط الدم والكتل وارتفاع نسبة الاوكسجين بالدم للمصابين بمرض السمنة .

## The Summery

The impact of low-intensity exercise in the development of the health status and reduced masses of people with obesity

A.P.D. Ahmed Abdul-Zahra.. M Ahmed Shaker al-Obeidy

1433 AH 2012 AD

Abstract in English

### The aims of reserch :

Know the impact of low-intensity exercises in the development of the health status and reduced masses of people with obesity.

- field research procedures:

And has research procedures using the experimental method on a sample number (20) of patients with obesity aged (30-40 years old) from the city of Baghdad. The researchers used the ongoing low-intensity exercises were pre and post tests using a blood pressure checked , Rossmax Blood PRESSURE MONITOR, OX Meter , Wight meter .

Conclusions: The researchers found the following conclusion:

N continuous low-intensity exercises contributed to the low and stable blood pressure and the blocks and the high proportion of oxygen in blood of people with the disease of obesity.

# تأثير المشي بسرر مختلفة على جهاز التريدميل لتأهيل المصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم الانقباضي

بحث تقدم به

م.د. احمد شاكر العبيدي

م ٢٠١٣

هـ ١٤٣٤

## ملخص البحث باللغة العربية

### هدفا البحث:

- ١ - إعداد تمرين المشي بسرر مختلفة على جهاز التريدميل.
- ٢ - معرفة تأثير المشي بسرر مختلفة لتأهيل المصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم. إجراءات البحث الميدانية:  
وتتم إجراءات البحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة عددهم (٢٠) من المصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم بعمر (٤٣) من مدينة بغداد. وقد استخدم الباحث تمرينات المشي بسرر مختلفة وتمت الاختبارات القبلية والبعديّة باستخدام جهاز قياس مستوى ضغط الدم.  
استنتاجات البحث: وتوصل الباحث إلى عدة استنتاجات كانت أهمها:  
٣- إن المشي بسرر مختلفة ذو تأثير إيجابي في تأهيل المصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم من الناحية الصحية.  
٤- ان المشي بسرر مختلفة ساهم في أوسع الأوعية الدموية وتصحيح عملها .

## The Summery

### The impact of exercise walking speeds Different Altredmal device according for the rehabilitation of people with high systolic blood pressure

#### The researcher: Dr. Ahmed Shaker al- aubidy

#### The aim of the research:

- 1 – Preparation walking exercises different speeds on Altredmal .
- 2 - See the effect of walking exercises different speeds for the rehabilitation of people with high blood pressure.

#### The Procedures of the field research:

And has research procedures using the experimental method on a sample number (20) of people with high blood pressure, age (43) of the city of Baghdad The researcher used walking exercises different speeds and has tests before and after using the device for measuring the level of blood pressure.

#### The Research Conclusions:

The researcher has proved these conclusions:

1- - The walking exercises different speeds have a positive impact in the rehabilitation of people with high blood pressure from a health point of view .

2- The walking exercises different speeds contributed to the widening of blood vessels and correct their work.

# تأثير تمارينات مستمرة منخفضة الشدة لتأهيل المصابين بمرض انسداد الشرايين التاجية

م.د. احمد شاكر العبيدي

## ملخص البحث باللغة العربية

### هدفا البحث:

- ١ - إعداد التمارينات المستمرة المنخفضة الشدة .
  - ٢ - معرفة تأثير التمارينات المستمرة المنخفضة الشدة لتأهيل المصابين بمرض انسداد الشرايين التاجية.
- إجراءات البحث الميدانية:**

وتمت إجراءات البحث باستخدام المنهج التجريبي على عينة عددهم (١٠) من المصابين بمرض انسداد الشرايين التاجية بعمر (٤٥ سنة) من مدينة بغداد. وقد استخدم الباحث التمارينات المستمرة المنخفضة الشدة وتمت الاختبارات القبلية والبعدي باستخدام جهاز قياس مستوى ضغط الدم.

**استنتاجات البحث:** وتوصل الباحث إلى عدة استنتاجات كانت أهمها:

- ٥- إن التمارينات المستمرة المنخفضة الشدة ذات تأثير إيجابي في تأهيل المصابين بمرض انسداد الشرايين التاجية من الناحية الصحية.
- ٦- إن التمارينات المستمرة المنخفضة الشدة ساهمت في تحسين الدورة الدموية وعمل القلب للمصابين بمرض انسداد الشرايين التاجية .

## The Summery

Effect of continuous low-intensity exercises for the rehabilitation of people with clogged coronary arteries

**The researcher: Dr. Ahmed Shaker al- aubidy**

### The aim of the research:

- 1 - Preparation of continuous low-intensity exercises.
- 2 - See the effect of continuous low-intensity exercises for the rehabilitation of people with clogged coronary arteries

### The Procedures of the field research:

And has research procedures using the experimental method on a sample number (20) of people with clogged coronary arteries aged (30-40 years old) from the city of Baghdad. The researcher used continuous low-intensity exercises and has tests before and after using the device for measuring blood pressure level of development of the movement.

### The Research Conclusions:

The researcher has proved these conclusions:

- 1- The exercise training of low intensity contributed to improve blood circulation and heart function for people with coronary disease, clogged arteries.
- 2- The ongoing exercise of low intensity contributed to improve blood circulation and heart function for people with coronary disease, clogged arteries.

تأثير تمرينات متوسطة الشدة وفق متغير ضغط الدم في  
زيادة الخصوبة للذكور

بحث تجريبي على بعض المصلين في مدينة بغداد

للاعمار من ٢٠ - ٣٠ سنة

معد من قبل

المدرس احمد شاكر العبيدي

١٤٣٤

—

٢٠١٣

## التمارين متوسطة الشدة :<sup>١</sup>

أن عمل وأداء الأحمال التدريبية بالشدة المتوسطة ودون المتوسطة أو الضعيفة لا تطور القدرات البدنية جيداً ولكنها مفيدة لعمليات تطوير القابليات التوافقية والمهارات الحركية ، ومفيدة للإستشفاء والإرتخاء ولإستعادة الطاقة المصروفة ووظائف جسم الرياضي ، إذا لم يكن لدينا الكمية و النوعية لمثل هذه الفئات من شدة الأحمال ، لن يكون لدينا من المقدر على التحليل الموضوعي لهدف من التدريب الرياضي ، إن التدريب المختلف من شدة الأحمال التدريبية لها تأثيرات مختلفة على طريقة التعلم لتكنيك ( فن الأداء ) للرياضي ، و على تحسين هذا التكنيك ، و على تطوير و تنمية القدرات و القابليات البدنية ، و على عمليات الأسترجاع والإستشفاء لجسم الرياضي حسب رأي الخبير أوزلين ( ozolin ) أن المهام التي يجب أنجازها على مدار السنة التدريبية هي كالتالي :

- ١- لتحقيق تأثير التعويض الزائد ( التعويض المثالي ) ( إستعادة الجسم و رفع إمكانياته الوظيفية الى مستوى أعلى من مستوى ما قبل المستوى الأبتدائي )
- ٢- لتعزيز الإمكانيات الوظيفية و المرفولوجية و تغييرات البيولوجية لجسم الرياضي و مستوى إنجاز العمل لدى الرياضي .
- ٣- للحصول على القابليات التوافقية الحركية و المهارية و هذا جنباً الى جنب للأداء التكنيكي و التكتيكي للرياضي .
- ٤- لتعزيز المهارات الحركية وهذا جنباً الى جنب مع الأداء التكنيكي و التكتيكي للرياضي .
- ٥- لتنشيط عمليات الإسترجاع و الإستشفاء من التمارين الرياضية أثناء الموسم التدريبي و موسم المسابقات ( بحيث تكون نشطة و راحة ) .

و يمكن تحقيق كل من هذه الأهداف المذكورة أعلاه عن طريق إستخدام من مستوى واحد الى آخر من شدة التدريب ، و هكذا ، فإن الحمل التدريبي ذو الشدة المتوسطة و الضعيفة يطور القدرات البدنية و أيضاً له فوائد في عمليات الإسترجاع و الأستشفاء .

إن الإستفادة من الأحمال التدريبية ذات الشدة المتوسطة أو الضعيفة في عمليات الإسترجاع و الإستشفاء يفسر بشكل مختلف في هذه الحالتين من نوع شدة هذه الأحمال ، و تكون لها أليات مختلفة تماماً عن بعضها البعض ، فإن عمليات الأسترجاع و الإستشفاء و تكون بعد عمل و أداء أحمال تدريبية ذات شدة ضعيفة ينتج عنها عمل ضعيف بالنسبة للعمليات العصبية الأساسية ، و نتيجة لذلك لا تقوم بإثارة المراكز العصبية و التي لم تثار من جراء الأحمال التدريبية السابقة ، أما الأحمال التدريبية ذات الشدة المتوسطة ينتج عنها إثارة مركزة على عمليات الإسترجاع دون حدوث ذلك التأثير المرغوب فه بسبب تثبط المراكز العصبية .

<sup>١</sup> سفاري عزيز : التمارين وجدولتها ، الاكاديمية الرياضية العراقية ٢٣ / ٢ / ٢٠١٢ .



- إن الدراسات الطبية و البيولوجية التي أجريت على رياضي منافسة إطاحة المطرقة لمختلف مستويات التأهيلية بينت أن الأحمال التدريبية ذات الشدة المتوسطة و معتدلة نتج عنها معدل متوسط و معتدل من تغيرات الفيسيولوجية بالنسبة للجهاز القلبي و جهاز الدوراني الدموي و الجهاز العصبي المركزي و أن عمليات الإستشفاء و الإسترجاع حدثت بشكل أسرع و هذا بعد أداء أحمال ذات شدة قصوى ، و إن الحمل التدريبي ذو شدة متوسطة يؤثر بشكل ملاحظ في العمليات البيوكيميائية في العضلات و الأنسجة الخاصة ، و بالتالي فإن تكرار أداء الحمل ذو شدة متوسطة يكون بعد فترة راحة قصيرة لجسم الرياضي و الذي يقلل بدوره من مستوى حامض اللاكتيك في جسم الرياضي .

و أن أثر حمل ذو شدة متوسطة يكون غير ناقص أو غير مضمحل عند العمل التكنيكي ( فن الأداء ) بالنسبة للرياضات الفردية من حيث أنه يجرى بمؤشرات التحسين لهذا العمل التكنيكي ، و ذلك لأن الأداء الحركي يؤدي بأداء متوسط و بسرعة قصوى يختلف عن الأول بسبب وجود إختلافات في الخصائص الفيسيولوجية ، و أن أكبر هذه الإختلافات تكمن في حقيقة صعوبة في إجراء تصحيحات و تعديلات تحسينية أثناء الأداء الحركي و المنجز بأقصى سرعة في الواقع ، لأن رد فعل المنعكس لجسم الرياضي يكون في هذه الحالة غير قادر في أثناء هذه العملية .

و أن أداء حركات مركبة و معقدة و هذا بسرعات عالية يكون مخوف بالصعوبات ، و أن التدريبات التي تجرى عند مستوى شدة القريبة من القصوى تسمح بأداء العلم التكنيكي ( فن الأداء ) بأن تكون هناك سيطرة أفضل عليها ، و هذا أمر مهم خاصة بالنسبة لرياضيين المبتدئين .

إن حمل التدريب ذو شدة ضعيفة له فوائد بالنسبة لقدرة الرياضيين لعنصر القوة المميزة بالسرعة و هذا عند إنخفاض إمكانياتهم البدنية .

حيث أن فعالية طرق التدريب لا تعتمد على حجم التأثيرات للأحمال الخارجية ، في ضوء ذلك نوصي رياضيين المبتدئين ذوى الإمكانيات بدنية المنخفضة بإستخدام أحمال تدريبية ذات شدة ضعيفة الى جانب ذلك تطوير عنر القوة العضلية ، ومنه سوف تستخدم هذه الأحمال التدريبية بعد ذلك بشكل أوسع لإكمال الجانب الحركي و إقاع الأداء بالنسبة لجسم الرياضي .

إن الأحمال ذات الشدة المتوسطة و شدة القصوى تلعب دورا رئيسيا في تدريب الرياضيين المؤهلين للمستوى العالي ، و نحن عندما نتحدث عن تطوير الجانب البدني فإن الأحمال ذات الشدة ضعيفة تحول دون أن يكون هناك تحسن في أداء الرياضي من جانب القوة المميزة بالسرعة ، إن التدريبات التي تجرى بشدة قريبة

من الحد الأقصى تسمح بأن يكون هناك أفضل سيطرة للجانب التكنيكي من طرف الرياضي  
إن سوء التعامل أو سوء استخدام شدة الأحمال و خصوصا مع الرياضيين الشباب يؤدي ذلك الى الإفراط في حالة توتر للرياضي و حالة التدريب المفرط و التي تمثل خطورة على صحة الرياضي ، لهذا السبب ينبغي أن تكون كمية أداء شدة القصوى مصممة بشكل فردي لكل رياضي .

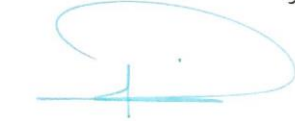
No :  
Date : 1429 / /  
: 2008 / /

العدد: ٩٢٢  
التاريخ: ٣ / ٥ / ١٤٢٩ هـ  
٢٠٠٨ / / م

إلى ا.م.م. أحمد شاكر محمود  
م. قبول نشر

تحية طيبة ...

نود أن نعلمكم بان بحثكم الموسوم بـ [التحليل الكينماتيكي لمهارة اللكمة الجانبية اليسار في لعبة الملاكمة] والذي تم مناقشته ضمن وقائع المؤتمر العلمي الأول لاختصاصات التربية الرياضية والذي تمت إقامته للفترة ٢٢ - ٢٣ / ٤ / ٢٠٠٨ سوف يتم نشره في المجلد الأول العدد الأول ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ .  
للتفضل بالإطلاع.. مع التقدير



ا . م . د فرات جبار سعد الله  
رئيس تحرير  
مجلة ديالى لعلوم الرياضة  
٢٠٠٨ / ٥ / ٢



نسخة إلى /

- ملف مجلة / للتأشير والمتابعة .
- الصادرة .

