

من قبل

ا.م.د إيمان نجم الدين عباس

الملخص باللغة العربية

تعد ألعاب المضرب (الريشة ، التنس ، المنضدة) من الألعاب اللاهوائية التي تعتمد على العمل اللاهوائي في الحصول على الطاقة اللازمة لها ، والتي تحتاج الى انتاج الطاقة لاداء الاعمال العضلية السريعة القوية اعتمادا على الانتاج اللاهوائي للطاقة ومن الجدير بالذكر فان القدرة اللاهوائية ترتبط بكمية المركبات الفوسفاتية (ATP-PC) وكذلك سرعة استهلاكها وتزداد هذه المؤشرات تحت تأثير التدريب وتظهر القدرة اللاهوائية القصوى خلال فترة (٥/٠) الى (٧/٠) (ثا بعد بداية العمل العضلي ويمكن الاحتفاظ بها لفترة (٧-١٥) ثا لدى الاشخاص غير المدربين بينما يمكن ان يحتفظ بهذا المستوى من الاداء لدى الرياضيين ذوي المستويات العالية لفترة تصل الى (٢٥-٣٠) ثا وتحت تأثير التدريب تزداد سعة القدرة اللاهوائية القصوى ويستطيع الرياضي ان يؤدي العمل العضلي الاقصى لفترات زمنية اطول في اطار الازمنة المحددة لهذا النظام .

هدف البحث إلى :

١- يهدف البحث التعرف على دلالة الفروق في معدل القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب بين لاعبي كرة المضرب (تنس - ريشة - منضدة).

٢- التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في معدلات النبض من خلال الراحة وبعد فترات مختلفة من الجهد اللاهوائي بين اللاعبين المضرب (تنس- ريشة - منضدة) .

أما فروض البحث كانت :

١- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في معدل القدرة اللاهوائية ومؤشر التعب بين لاعبي المضرب (تنس - ريشة - منضدة) .

٢- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في معدل النبض من خلال الراحة وبعد فترات مختلفة من الاستشفاء بعد الجهد اللاهوائي بين لاعبي المضرب (تنس ، ريشة ، منضدة)

٣- أما بالنسبة لمجالات البحث فهي :

عينة من لاعبي منتخب جامعة السليمانية لكرة المضرب (تنس، ريشة، منضدة) أجري الاختبار في القاعة المغلقة لجامعة السليمانية ولمدة ثلاثة ايام من ٣-٨-٢٠٠٩ ولغاية ٥-٨-٢٠٠٩ كل يوم خاص للعبة، أما مجتمع البحث وعينته ففقد تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمديه وهم منتخب الجامعة (ريشة،تنس،منضدة) وكان عددهم (١٥) لاعب (٥) لكل لعبة.

أما بالنسبة للتجربة الرئيسية فقد أجريت خلال ثلاث ايام ٩-٢٠٠٩-٨-٣ ولغاية ٩-٢٠٠٩-٨-٥ جدول يبين نظام تطبيق اختبار ٣٠ ثا لوينجات

النشاط المطلوب	الزمن المقرر	الفترة
التبديل على الاركوميتر بمستوى شده تكفي لان يعمل القلب بمعدل نبض يتراوح من ١٥٠-١٦٠ ضربه بالدقيقه	٥ ق	١-فترة الإحماء
راحه ايجابيه تتطلب من المختبر التبديل بمعدل يتراوح من ١٠-٢٠ لفه ضد اقل مقاومه.	٣-٥ ق	٢-فترة الراحة
القيام بالتبديل بمعدل ٢٠ لفه لمدة ١٠ ثا ضد ثلث المقاومه المقرر له للاختبار ثم التدرج في زيادة التبديل ليصل الى اعلى سرعه مع زياده المقاومه خلال ٥ ثا	١٥ ثا	٣-فترة تزايد السرعه
التبديل المستمر ضد المقاومه المقررة .	٣٠ ثا	٤-فترة تنفيذ الاختبار
التبديل بمستوى منخفض او متوسط من القدره اللاهوائية.	١-٢ ق	٥-فترة التهدئة

قوة الرجلين (كغم) = وزن الجسم (كغم) × ٠,٠٧٥
 قوة الذراعين (كغم) = وزن الجسم (كغم) × ٠,٠٥

١- القدره اللاهوائية القمه = عدد اللفات في خمس ثواني × المسافه التي تقطعها عجاه الدراجة في اللفه الواحد × القوه المقدمه للاختبار بالكيلو غرامات
 ٢- السعه اللاهوائية المتوسطه = العدد الكلي لللفات في ٣٠ ثا × ٦ م × القوه المقدره للاختبار بالكيلو غرامات

٣- مؤشر التعب = ناتج القدره اللاهوائية القمه - اقل ناتج للقدره اللاهوائية في ٥ ثا - ناتج القدره اللاهوائية القمه × ١٠٠

وقد توصل الباحث للاستنتاجات التاليه:

- ١- لا يوجد فرق بين العاب المضرب (التنس، ريشه، منضده) في معدل القدره اللاهوائيه القمه.
- ٢- لا يوجد فرق بين العاب المضرب (التنس، ريشه، منضده) في السعه اللاهوائيه.
- ٣- لا يوجد فرق بين العاب المضرب (التنس، ريشه، منضده) في مؤشر التعب .
- ٤- يوجد فرق في معدلات النبض (خلال الراحة، ١، ٣، ٥، ١٠، ١٥، ٢٠، ٣٠، ٤٠، ٥٠).
- ٥- وجود اقل فرق معنوي في معدل النبض بين لعبة الريشه والمنضده ولصالح المنضده في ٣٠ ث بعد الجهدو ٤ د، وفي ٣٠ د لصالح الريشه .

. John: j.bray and the others :human physiology thnd the university prsscambidge: ١٩٩٩

Rast : the running – based anaerobic sprint test peak performance

ABSTRACT

The Tournament Games (badminton, tennis, table) of the Games that rely on anaerobic digestion of work in obtaining the needed energy to it. (٧٠ Vsfuji - ٢٠ of Aktiki - ١٠ antenna), which need to produce energy for muscle work performance, based on strong rapid anaerobic energy production is worth mentioning, the anaerobic capacity associated with the quantity of phosphate compounds (ATP-PC) as well as consumption and increase the speed of the indicators under the influence of training and show anaerobic capacity during the period of maximum (٥ / ٠) to (٧ / ٠) Tha after the beginning of muscle work and can be retained for a period of (٧-١٥) to Tha untrained people can be maintained while this level of performance of the athletes with high levels for a period of up to (٢٥-٣٠) Tha under the impact of the training and increase the capacity of anaerobic capacity and maximum sports can lead to maximum muscle work longer periods has to be done in the context of the times set for this system

The aims of research

- ١ - The research aims to identify significant differences in the rate of anaerobic power and fatigue index between the tennis players (tennis - Risha - table)
- ٢ - to identify significant statistical differences in the rates of the pulse during rest and after different periods of anaerobic effort between the tennis players (tennis - Risha - table)

The research hypotheses were:

١ - the lack of statistically significant differences in the rate of anaerobic power and fatigue index between the tennis players (tennis - Risha - table)

٢ - the lack of statistically significant differences in the rate of the pulse during rest and after different periods of hospitalization after anaerobic effort between the tennis players (tennis - Risha - table)

As for the areas of research are

Sample of players from the University of Sulaymaniyah Mtakb Tennis Tournament (Tennis - Risha - table) test was conducted in the closed room of the University of Sulaimaniyah for three days from ٨-٣ and ٨-٥ each day very special for the game

The research community and appointed by

The loss of the sample has been tested the way the search team as they age the Whole (brushes - tennis - table) and the number (١٥) player (٥) for each game.

As for experience, in major action during the three days of ٨-٣ and ٥-٨ very .A table showing the application of the test system ٣٠ to Tha Oinecat

Period	Decision time	Activity required
١ - a period of warm	٥ s	Switch to Alarcmitr level sufficient to act شدة heart pulse rate ranging from ١٥٠ to ١٦٠ beatings per minute
٢ - rest period	٢-٥ s	Rest of the laboratory requires a positive switch at a rate of ١٠-٢٠ laps against less resistance.
٣ - a period of increasing speed	Tha ١٥	Switch to a rate of ٢٠ laps / ١٠ Tha for resistance against a third for the test and then increase gradually switching to a higher speed with increasing resistance during the ٥ abstracts
٤ - the period of implementation of the test	Tha ٣٠	The continued resistance against the switch scheduled
٥ - a period of calm	١-٢ s	Low level switch or the average anaerobic capacity

Force men (kg) = body weight (kg) \times ٠,٠٧٥

Arms force (kg) = body weight (kg) \times ٠,٠٥

١ - the ability anaerobic = number of laps, top five seconds \times distance traveled Jah Bike on lap one of the test Alqohalmekdmh \times Kilocycle fines

٢ - medium anaerobic capacity = total number of laps in the ٣٠ Tha \times ٦ m \times power estimates for the test in kg

٣ - fatigue index = output capabilities Aalghemhaql anaerobic anaerobic power output in ٥ Tha \div output capabilities anaerobic summit \times ١٠٠

The conclusions reached by the following:

١ - The existence of a moral difference between tennis games (tennis, badmouthed, table) in the rate of the capability anaerobic Summit.

٢ - absence of a moral difference between tennis games (tennis, badmouthed, table) in the anaerobic capacity.

٣ - The existence of a moral difference between tennis games (tennis, badmouthed,

table) in the index of fatigue.

٤ - The presence of a moral difference in pulse rates (Khalall rest, ١ d, ٢,٣ d, ٤ d, ٥ d).

٥ - The presence of less moral difference between the pulse rate in the game of badminton and table and in the interest of the table in ٣٠ w Aljhd after ٤ d, and ٣ d for the benefit of a feather

المصادر

- . أبو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي. الاسس الفسيولوجيه، دار الفكر العربي. القاهرة ١٩٧٧ .
- . ابو العلا احمد عبد الفتاح، ابراهيم شعلان: فسيوتوجيه التدريب في كرة القدم. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .
- . ابو العلا احمد عبد الفتاح: بيولوجيه الرياضه وصحه الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي ١٩٩٨ .
- . ابو العلا احمد عبد الفتاح: الاستشفاء في المجال الرياضي. القاهرة. ١٩٩٥ .
- . انيس الراوي: الايض. بغداد. مطبعة التعليم العالي. ١٩٨٦ .
- . أمر الله البساطي : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مسلة المعارف ، الاسكندرية ١٩٩٨ .
- . بهاء الدين سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، دار الفكر العرب ١٩٩٩ .
- . حسين علي " عامر فاخر : قواعد تخطيط التدريب الرياضي . مكتب الكرار. بغداد. ٢٠٠٦ .
- . عبد الستار الصراف: العاب المضرب. مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧ .
- . عمار عبد الرحمن قبع : الطب الرياضي : دار الكتاب للطباعة والنشر. مطبعة جامعة صلاح الدين : ١٩٩٨ .
- . عدنان هاشم الكيلاني: الاسس الفسيولوجيه للتدريبات الرياضيه ، ط١ ، مكتبة الفلاح، الكويت، ٢٠٠٠
- . ذوقان عبيدات واخرون : البحث العلمي ومفهومه وادواته واساليبه : عمان : دار الفكر . ٢٠٠٤
- ريسان خريبط مجيد : التحليل البيو كيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي مطبعة دار الحكمة البصرة .
- .. قاسم المنذلاوي : الاختبارات والقياس والتقويم في التربيه الرياضيه: مطبعة التعليم العالي . جامعة الموصل . ١٩٩٥ .
- .. محمد نصر الدين رضوان : طرق قياس الجهد البدني في الرياضي . القاهره ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٨٨ .
- . محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدلالي في علوم التربيه الرياضيه. القاهرة ٢٠٠٣ .
- مجلة الطب الرياضي: الاسس الفسيولوجيه للاحمال البدنيه مختلفه الشدة .
- . نبيل محمد عبد الله : تأثير المطاولة الهوائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض في فترة الاستشفاء للاعبين كرة السلة ، اطروحة دكتوراه غير منشوره ، كلية التربيه الرياضيه جامعة الموصل .
- . هيثم عبد الرحيم الراوي : تقويم البرامج التدريبيه على وفق بعض المؤشرات البيوكيميائية والفسلجية لدى لاعبي كرة الطايرة في العراق - اطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد . ١٩٩٦ .

. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد: التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار
الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٦،

. وديع ياسين، ياسين طه: الاعداد البدني للنساء، دار الكتب للطباعة والنشر. جامعة الموصل
١٩٨٦

الحركة: بغداد "بيت الحكمة. ١٩٨٩