



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية

كلية التربية الرياضية

College of sport education

اثر انتظام وعدم انتظام التدريب على بعض مكونات اللياقة البدنية

أ.م.د. عقيل مسلم عبد الحسين

Ph.D. Sport education

م.م. طيب شمran كريم العمري

M.Sc.Phy.Med.

م.م. فلاح حسن عبد الله

M.Sc. Sport education

2005

11 المقدمة وأهمية البحث

"
" (1)

"

PCV

"

)
(

21 مشكلة البحث :

31 أهداف البحث :

-1

-2

-3

41 فروض البحث :

-1

-2

-3

51 مجالات البحث :

2005 : -1

2005/9/30 7/10 : -2

- : -3

3 منج البحث وإجراءاته الميدانية

13 منج البحث :

(1)

23 مجتمع وعينة البحث :

)
 " (20) 2005 (" " (10)
 " (10)
 %20
 . (1)
 (1)

3.92	6.9	176	
14.22	9.6	67.5	
7.72	1.7	22	
7.85	0.55	7	

33 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

	-1
(40)	-2
(60)	-3
EDTA (60)	-4
	-5
DIAMOND	-6

- 7
-8 (60)
-9
-10
-11
-12
-13
-14 *

43 التجربة الاستطلاعية:

2005/9/6

53 أسس العملية للاختيار

-1 :-

(1)

-2 :

(2)

2005/9/8

2005/9/16-15

(2)

-3 :-

()

(3)

(1) ذوقان عبيدات، عبد الرحمن عدس: البحث العلمي (مفهومه ، أساليبه ، أدواته)، ب ت
(2) مصطفى باهي ، المعاملات العلمية (بين النظرية والتطبيق) ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص7.
(3) وجيه محجوب، طرق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر 1993 ، 225

(2)

(2)

0.93	0.95	50	1 -
0.94	0.92	()	2 -
0.93	0.93	()	3 -

63 اختبارات المستخدمة في البحث

63.1 اختبار القدرة الالهوائية القصيرة (النظام الفوسفاتي)⁽¹⁾

50 - :
15
15
)
(50 (

63.2 اختبار القدرة الالهوائية الطويلة (النظام اللاكتيكي)⁽²⁾

-
-
30-12 -
-
-
(40)
-
-

(1) ابو العلا احمد ، محمد صبحي ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضية وطرق القياس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص223.

(2) محمد نصر الدين رضوان ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998، ص157.

3-1

()
 ()
 60

. 1, 33 x (60 x 0.4 x)

3-63 اختيار هارفارد للخطوة (النظام الهوائي) ⁽¹⁾

(40)

()

"

"

(4)

30 (5)

"

73 اجراءات البحث الميدانية

173 الاجراءات المختبرية :-

(3)

(cubital fossa)

()

EDTA

273 الإجراءات الكيميائية :-

()
(WBC) (hp%) (PCV)

83 التجربة الرئيسية :-

50 - : •
" 2005/9/19

() - : •
2005/9/23 " " "

() - : •
" " 2005/9/27 "

: SPSS **93 الوسائل الإحصائية ..**

-1

-2

T -3

F -4

L. S.D -5

-6

-7

-8

3 عرض النتائج ومناقشتها وتعليقها

13 عرض النتائج

(Hb)

()

1-1-3

(3)

(F)

	F				
	132 , 89	11 ,96	3	35 89	
		0.090	16	1 , 44	
	(0 01)		(16 3)	(5 29)	*

(Hb)

(F) (3)

(16 3)

(5 29)

(132 89)

(F)

(0.01)

. (Hb)

(4)

L.S.D

(Hb)

L-S-D

-2-1-3

(4)

(Hb)

-L. S.D

الدلالة	قيمة L.S.D		فرق الاوساط	الايوساط الحسابية	المجاميع
	0,01	0,05			
معنوي	0,48	0,33	3,11	11,3-14,4	2م -1م
معنوي			2,70	11,7-14,4	3م -1م
معنوي			0,54	13,9-14,4	4م -1م
معنوي			0,41	11,7-11,3	3م -2م
معنوي			2,57	13,9-11,3	4م -2م
معنوي			2,16	13,9-11,7	4م -3م

4

3

- 2

=1

*

(0.01- 0.05)

(0.48-0.33)

L.S.D

(4)

)

()

()

(

) 0()

.()

(

PCV

()

-3-1-3

(5)

PCV

(F)

	F				
	10	0 010	3	0 031	
		0 001	16	0 008	

(0 01)

(16 3)

(5 29)

*

:

(F) (5)

(16 3)

(5 29)

(10)

(F)

(0 01)

L.S.D

0

.(6)

3-1-4- عرض نتائج اختبار L.S.D لمتغير ترسيب الكريات الحمراء PCV قبل وبعد
الجهد لانظمة انتاج الطاقة للمنتظمين على التدريب 0
(6)

PCV

L.S.D

الدلالة	قيمة L.S.D		فرق الأوساط	الأوساط الحسابية	المجاميع
	0,010	0,05			
معنوي	0,051	0,034	0,098	36- 45 ، 8	م1 - م2
معنوي			0,076	38,2- 45 ، 8	م3 - م1
غير معنوي			0,022	43,6- 45 ، 8	م4 - م1
غير معنوي			0,022	38,2- 36	م3 - م2
معنوي			0,076	43,6- 36	م4 - م2
معنوي			0,054	34,6- 38 ، 2	م4 - م3

* : (-1 - 2 - 3 - 4) .

L.S.D (6)

()

3-1-5 عرض نتائج قيمة (F) المحسوبة والجدولية لمتغير الكريات البيضاء WBC لأنظمة إنتاج الطاقة للمنتظمين على التدريب 0

(7)

WBC

(F)

الدالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير معنوي	1.82	970458.33	3	2911375	بين المجموعات
		533750	16	8540000	داخل المجموعات

* (لقيمة الجدولية (29، 5) تحت درجتى حرية (3، 16) وبمستوى خطأ (0.01، 0)

(1.82)

(7)

WBC

3-1-6- عرض نتائج (F) المحسوبة والجدولية لمتغير هيموكلوبين الدم قبل وبعد الجهد لغير المنتظمين على التدريب 0

جدول (8)

يبين قيمة (F) المحسوبة والجدولية لمتغير (Hb) قبل وبعد الجهد لغير المنتظمين على التدريب 0

الدالة	قيمة F المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوي	13	7،80	3	23،40	بين المجموعات
		0،60	16	9،62	داخل المجموعات

* القيمة الجدولية (5.29) تحت درجتى حرية (16.3) بمستوى دلالة (0.01).

(Hb)

(F)

(8)

(16 3)

(5.29)

(13)

)

(0.01)

(9)

(L.S.D

3-1-7- عرض نتائج اختبار (L.S.D) لمتغير هيموكلوبين الدم (Hb) قبل وبعد الجهد لانظمة انتاج الطاقة لغير المنتظمين على التدريب 0

(9)

(L.S.D)

الدلالة	قيمة L.S.D		فرق الأوساط	الأوساط الحسابية	المجاميع
	0.01	0.05			
معنوي	1 ، 29	0 ، 85	2 ، 36	12 ، 2 - 14 ، 5	م 1 - م 2
معنوي			2 ، 58	12 ، 0 - 14 ، 5	م 3 - م 1
غير معنوي			0 ، 76	13 ، 8 - 14 ، 0	م 4 - م 1
غير معنوي			0 ، 220	12 ، 0 - 12 ، 2	م 3 - م 2
معنوي			1 ، 60	13 ، 8 - 12 ، 2	م 4 - م 2
معنوي			1 ، 82	13 ، 8 - 12 ، 0	م 4 - م 3

4

3

2

1

*

:

(Hb)

(L.S.D)

(9)

0

(PCV)

(F)

8-1-3

(10)

(F)

	F				
	10	0 010	3	0 029	
		0 001	16	0 011	

. (0.01)

(16 3)

(5.29)

*

(10)

(0.01)

(16 3)

(5.29)

(10)

PCV

L.S.D

(11)

PCV

(L.S.D)

-9-1-3

(11)

(L.S.D)

الدلالة	قيمة L.S.D		فرق الاوساط	الايوساط الحسابية	المجاميع
	0,01	0,05			
معنوي	0,051	0,034	0,0923	36-45,2	م1 - م2
معنوي			0,0683	38,4-45,2	م3 - م1
غير معنوي			0,012	44-45,2	م4 - م1
غير معنوي			0,024	38,4-36	م3 - م2
معنوي			0,0803	44-36	م4 - م2
معنوي			0,0563	44-38,4	م4 - م3

(4 3 2 1) *

L.S.D (11)

() () :-
 ()
 : ()
) ()
 .()

WBC

(F)

-10-1-3

(12)

(F)

	F				
	1 35	280333.33	3	841000	
		207937.50	16	3327000	

. (0.01)

(16/3)

(5.29)

*

(1 35)

(0.01)

(16 3)

(12)

(5.29)

.WBC

T
Hb

11-1-3

(13)

T

Hb

	T	T						
			±	-	±	-		
	2 89	2.10	0.23	11.36	0 87	12.22	Hb	
		0.415	0.22	11 7	1.16	12.0		
		0 542	0 34	13.94	0.35	13.82		

(0 01)

(8)

*

Hb

T

(13)

(0 23)

(11 36)

87)

(12 22)

(Hb)

(2 89)

T

(2 10)

T

(0

.Hb

22)

(11 7)

Hb

(0

(2 89)

(0 415)

T

(1 16)

(12 0)

. ()

(13 94)

(13 84)

(0 34)

(2 89) (0 542) T (0 35)
 Hb

T - 12-1-3
 PCV

(14)

T

	T	T						
			±	-	±	-		
	2 89	0,001	0,015	36	0,035	36	PCV	
		0,091	0,035	38	0,33	38		
		0.549	0,011	43	0,015	44		

(0.01)

(8)

*

(14)

(0.001) T (0.015) (36)
 (0.035) (36)
 (0.01) (2 89)

PCV

PCV

(38)

(38)

(2.89)

(0.091)

T

(0.035)

(0.033)

(0.01)

p-c-v

(0.011)

(43)

89.2)

(0 549)

T

(0.015)

(44)

: (01.0) (

PCV

T -13-1- 3

(15)

(t)

WBC

	T	T					WBC	
			±	-	±	-		
	2.89	3.67	649	8780	430.1	7500		
		3.41	719.8	8920	264.5	7750		
		0.740	742.7	8310	570	8000		

(15)

(7500)

(649)

(8780)

(2 89)

(3.67)

T

(430 1)

(8920)

(719 8)

(3 41)

T

(264 5)

(7750)

(0.01)

(2 89)

(742 7)

(8310)

(0.740)

T

(570)

(8000)

(0 01)

(2 89)

()

(3)

L.S.D

(4)

()

()

"

1999

)

(1)

()

()

(1993

):

(2)

(1984

)

(3)

()

. 131

1999

161

1993

168

1984

(1)

(2)

(3)

(1999)

(1)

()

(5)

(PCV)

)

(1996)

⁽²⁾(% 45 -40)

(

L.S.D

)

(

)

"

())

(7)

(WBC)

"

"

"

()

"

"

42 1999

(1)

. 504 1996 9

(2)

(1996)

" " "

(1)

)

(8)

((

(L.S.D)

(9)

()

"

0

(11 10)

(PCV)

(12)

(1984)

(2)

515 1996 () (1)

.173 : (2)

T (13)

T (14)

T (15)

pH

(1984)

(1)

4 الاستنتاجات والتوصيات
14 الاستنتاجات

-1

()

-2

()

-3

-4

(PCV)

-5

-6

-7

-8

-9

24 التوصيات

-:

-1

-2

-3

-4

المصادر

- (1) _____ -:
- .1997
- (2) _____ - . 1993
- (3) _____
- .1997
- (4) _____ .1996 9
- (5) _____ .1999
- (6) _____ .1999
- (7) _____ : (_____)
- (8) _____ . 1999
- (9) _____
- .1998
- (10) _____ -
- . 1984
- (11) _____ (_____) .1999
- (12) _____ . 1993