

اهم المتغيرات الوظيفية التنفسية من ناحية الشعور اثناء ركضة (١٥٠٠م) وانعكاسها على مستوى الاداء
طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. هديل طارق يونس الطائي

العراق. جامعة الموصل. كلية الفنون الجميلة

الملخص

درس البحث اهم التغيرات الوظيفية التنفسية من ناحية الشعور اثناء ركضة (١٥٠٠) م وانعكاسها على مستوى الاداء طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الرابعة ، وتضمنت اجراءات البحث استبيان فسلجي يصف الشعور اثناء وبعد الركضة للتوصل لمستوى الاداء والوقوف على معوقات الانجاز ، توصلت النتائج وجود نسبة مئوية بلا شعور للمتغيرات في الجزء الأول من الركضة (٥٠٠م) جفاف الفم والتنفس السريع والم في الشهيق والزفير والم القفص الصدري وتعب في عملية التنفس والحاجة الى السعال ودمج عملية الزفير والشهيق ، وجود نسبة مئوية بدرجة متوسطة اشعر بدرجة متوسطة للجهد المبذول من الجزء الثاني من الركضة (١٠٠٠م) جفاف الفم وسرعة التنفس وسعة أخذ الهواء والم القفص الصدري وتعب اثناء عملية التنفس وزيادة عدد مرات النفس ودمج عملية الزفير والشهيق في حين لم يشعر بالسعال ولا ضعف عضلات التنفس وتنفس الضحل في النفس الجهد المبذول ، وجود نسبة مئوية الشعور بدرجة كبيرة في نهاية الجهد المبذول أو الجزء الثالث (١٥٠٠م) جفاف الفم وسرعة التنفس وزيادة عدد مرات التنفس والشعور بدرجة متوسط الم القفص الصدري ولا يشعر التنفس الضحل ، وجود نسبة مئوية اشعر بدرجة كبيرة درجة الجهد البدني في جفاف الفم والتنفس السريع والم في الشهيق والزفير وزيادة عدد مرات التنفس والشعور بدرجة متوسطة في تعب اثناء عملية التنفس ودمج عملية الشهيق والزفير .

الكلمات المفتاحية: التغيرات الوظيفية التنفسية ، ناحية الشعور ، مستوى الاداء .

The most important respiratory functional changes in terms of feeling during a 1500m run and its reflection on the level of performance for physical education and sports science students

Dr. Hadeel Tariq Younis Al-Taie

Iraq. University of Al Mosul. College of Fine Arts

Abstract

The research studied the most important respiratory functional changes in terms of feeling during a 1500 m run and its reflection on the level of performance for students of physical education and sports sciences for the fourth stage. Insensitivity to the variables in the first part of the 500m run: dry mouth, rapid breathing, pain in inhalation and exhalation, pain in the chest cage, fatigue in the breathing process, the need to cough and combine the exhalation and inhalation process, and the presence of a moderate percentage of the effort exerted in the second part of the run (1000m) Dry mouth, rapid breathing, air taking capacity, chest pain, fatigue during the breathing process, increased number of breath times, and the combination of exhalation and inhalation, while neither cough nor weakness of the breathing muscles was felt, and shallow breathing in the exerted breath, and the presence of a large percentage of feeling at the end of the exerted effort Or the third part (1500 m) dry mouth, rapid breathing, an increase in the number of breathing times, and a feeling of a moderate degree of pain in the rib cage, and shallow breathing is not felt, and there is a percentage of He felt a great degree of physical effort in dry mouth, rapid breathing, pain in inhalation and exhalation, an increase in the number of breathing times, and a moderate feeling of fatigue during the breathing process and the combination of inhalation and exhalation.

Keywords: respiratory functional changes, sense aspect, performance level.

يعتبر الجهاز التنفسي هو النفق للتهوية ، يبدأ بالبلعوم ليصل الى مجرى الهواء واخيرا الى الحويصلات الهوائية والذي يتم به عملية التبادل الغازي ، تمتلك الحويصلات الرئوية غير غشاء رقيق جدا ويتصل بالأوعية الشعرية الرئوية بسهولة تتجاوز الغازات الى الحويصلات والوصول الى الدم وبالعكس .

(غنام ، ٢٠٠٩ ، ص ٢١١-٢١٣)

اهم حاجة في الجسم الانسان هي الاوكسجين يعد ضروري لجميع عمليات التغذية اضافة الى انتاج الطاقة اللازمة لحياة الانسان من خلال تغذية الخلايا وقدرتها على القيام بوظائفها الحيوية ، من دون الاوكسجين لفترة ٤ دقائق فقط يؤدي الى الموت، فهو المصدر مهم للخلايا وانتاج الطاقة واداء نشاطها الحيوي بالأشكال المختلفة ، ضمن عمليات معقدة موجودة في الجسم ، وذلك بوجود الاوكسجين وينتج عن ذلك ثاني اوكسيد الكربون ، ان حركة الغازات تختلف من نقطة الى اخرى بواسطة الانتشار ، بسبب اخلاف الضغط من نقطة الى اخرى ، لذلك ينشر الاوكسجين من الاسناخ الى الشعيرات الدموية الرئوية ، لان الضغط الجزئي للأوكسجين في الاسناخ (١٠٥) اكبر من P_{O_2} في الشعيرات الدموية الرئوية (٤٠) ، وضغط عالي للأوكسجين في الشعيرات الشريانية يصل ($P_{O_2}=105$) يؤدي انتشار O_2 الى الخلايا حيث ($P_{O_2}=40$) (الناجي والصفدي ، ١٠١٠ ، ص ١٠٣-١١٣) زيادة في التهوية الرئوية في اثناء الجهد البدني تستمر نتيجة زيادة عمليات الايض التغيرات الكيميائية الناتجة في الدم، فكلما زاد المجهود البدني في الجسم كلما زاد عملية الايض داخل العضلات جسم الانسان ينتج عنها زيادة في الهيدروجين وثنائي اوكسيد الكربون في الدم (عبد الفتاح ، ٢٠٠٣ ، ص ٣٦٤)

ويؤدي التدريب الرياضي حدوث تغيرات فسيولوجية مختلفة وتشمل جميع أجهزة الجسم ، وتقدم مستوى الأداء كلما كانت التغيرات ايجابية ، تحقق عملية التغير الفسيولوجية لأجهزة الجسم كافة لأداء الجهد البدني وتحمل الأداء بكفاءة متميزة . المعرفة والشعور للطلاب الفسيولوجي والوظيفي اثناء الجهد وبعده وتشخيص الحالات الفردية افراد العينة ومعرفته الجيدة والتواصل نتائج البحث سوف تقودنا الى التميز الفروق الفردية بين الطلبة ذوي الخبرة ودراك الاداء المناسب ، والذي يكون (متاتي) من وفهم الطالب حالة التوافق العضلي العصبي ، باقل جهد ممكن وامكانية الطالب توزيع الجهد البدني حسب مراحل السباق. ان عدم فهم او ضبابية المعرفة اللاعب (بشعور الفسيولوجي) يؤدي الى حدوث اضطراب بأداء اثناء السباق ثم على نفسية اللاعب ، يؤدي بالشخص الى حدوث عدم فهم وادراك في توزيع الجهد سوف يؤثر بشكل قطعي على الاداء الجسدية والنفسية ونتيجة السباق .

ويهدف البحث الى:

١- معرفة الشعور للطلاب للجهد الفسيولوجي والوظيفي (التنفسي).

٢- معرفة الايجابيات والسلبيات الفردية لدى الطلبة اثناء اداء السباق.

٣- معرفة اي من الفقرات الاكثر تأثيرا في الاداء من الناحية الفسيولوجية والوظيفية (التنفسي)

٢- اجراءات البحث:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة ومشكلة البحث.

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تألف مجتمع البحث طلاب السنة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة الموصل) للموسم الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ ، اختبر عينة البحث بالطريقة العشوائية وخاصة المرحلة الرابعة للدراك الجيد لفهم البحث ، تم اختيار (٣٣) طالباً من مجتمع الكلي البالغ عددهم (٢٢٥) طالبا يبلغ عدد طلاب المرحلة الرابعة ٢٢٥ ، تحديد ٣٣ طالبا عينة من مجتمع البحث التي تتراوح نسبتها ١٤,٦٦% وهي النسبة كافية لتحديد النقاط والقيم الفسيولوجيا والنفسية لبقية العينه

٢-٣ اجراءات المقياس:

٢-٣-١ جمع البيانات:

الخبرة الميدانية والحضور المحاضرات الساحة والميدان بالإضافة التعاون مع الطلبة والوصول للانجاز الافضل ورفع الانجاز الرياضي للطلبة والاذ اهم الاسباب في فهم المتغيرات الفسلجية و النفسية الخاصة بالفعالية.

٢-٣-٢ صيغة الاستبيان:

من الادبيات والمصادر العلمية ولأساتذة ذوي الخبرة والتواصل مع الطلبة تم تحديد النقاط ومتغيرات الاساسية والمحاور وابعاد المحاور التي يترتب عليها المقياس ؛ وكانت الفقرات الرئيس ١١ وكل فقرة الى ٤ اجزاء

٢-٤ الصدق الظاهري:

تم العرض المقياس على ذوي الخبراء الفسلجه والعلم النفس وقياس ومدرسيين الساحة والميدان للحكم على مدى صلاحية الفقرات ، (ملحق ١)

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

اجراء التجربة الاستطلاعية (٤) الطلاب مرحلة رابعة ، بتاريخ ٢٥/٣/٢٠٢٢ وذلك من اجل معرفة الاسباب التالية:

١- مدى الاستيعاب للفقرات

٢- حساب الوقت للمقياس

٣- اضافة اي وسيلة مساعدة لفظية او معرفية او صورية

٤- استيعاب الشعور للطلاب من خلال الاجابة فهم الاستبيان

٥- التعرف على مدى الصعوبة للاستبيان

أ.د. مؤيد عبد الرزاق الحسو/علم النفس الفسلجي

أ.م.د. محمود حمدون ذنون/علم التدريب

أ.م.د. محمد ذاکر سالم/ادارة وتنظيم

م.د. عبد الله حسن حساني/علم تدريب

م.د. زيد عبد الستار حامد/بايوميكانيك ساحة وميدان

م.د. احمد صباح جاسم/علم تدريب

م.م. امجد حاتم احمد/فسلجة رياضة

٢-٦ التجربة الرئيسية:

اجراء التجربة الرئيسية ل (٣٣) طالب من المرحلة الرابعة ، واستبعاد (٥) طلاب بسبب عدم استمرار باستمرار المقياس ملحق (٢) ، بتاريخ ٢٨/٣/٢٠٢٢ ، اعطاء الملاحظات اللازمة من اجل الصدق بالإجابة في الاستبيان.

٢-٧ الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

(جودة ، ٢٠٠٨ ، ص٣٣٤ -٣٤٠)

اختبارات النسبة المئوية

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج:

٣-١-١ عرض نتائج النسب المئوية والمستويات الشعور للمتغيرات التنفسية واجزاء ركضة ١٥٠٠م وبعد الانتهاء.

الجدول (١) يبين النسب المئوية والمستويات الشعور للمتغيرات التنفسية واجزاء ركضة ١٥٠٠م وبعد الانتهاء

ت	المتغيرات	مستويات الشعور	٥٠٠ م	١٠٠٠ م	١٥٠٠ م	بعد الانتهاء
1	جاف الفم وزيادة اللزوجة	اشعر بدرجة كبيرة			71,4%	75%
		اشعر بدرجة متوسطة		78,6%		
		لا اشعر	64,3%			
2	تنفس سريع قلة دخول الهواء	اشعر بدرجة كبيرة			71,4%	50%
		اشعر بدرجة متوسطة		50%		
		لا اشعر	57,1%			
3	سعة اخذ الهواء	اشعر بدرجة كبيرة				
		اشعر بدرجة متوسطة		65,7%		
		لا اشعر				
4	الم الشهيق والزفير	اشعر بدرجة كبيرة				50%
		اشعر بدرجة متوسطة				
		لا اشعر	64,3%			
5	الم القفص الصدري	اشعر بدرجة كبيرة				
		اشعر بدرجة متوسطة		50%	50%	
		لا اشعر	50%			
6	تعب اثناء عملية التنفس	اشعر بدرجة كبيرة				

ت	المتغيرات	مستويات الشعور	٥٠٠ م	١٠٠٠ م	١٥٠٠ م	بعد الانتهاء
		اشعر بدرجة متوسطة		64,3%		50%
		لا اشعر	53,6%			
7	الحاجة للسعال	اشعر بدرجة كبيرة				
		اشعر بدرجة متوسطة				
		لا اشعر	71,4%	67,9%		
8	ضعف عضلات التنفس	اشعر بدرجة كبيرة				
		اشعر بدرجة متوسطة				
		لا اشعر		57,6%		
9	تنفس ضحل	اشعر بدرجة كبيرة				
		اشعر بدرجة متوسطة				
		لا اشعر		60,7%	50%	
10	زيادة عدد مرات التنفس	اشعر بدرجة كبيرة			57,1%	64,3%
		اشعر بدرجة متوسطة		64,3%		
		لا اشعر				
11	دمع عملية الزفير والشهيق	اشعر بدرجة كبيرة				
		اشعر بدرجة متوسطة		60,7%	50%	
		لا اشعر	57,1%			

يتبين من الجدول واحد مستوى كافته جهاز التنفسي لدى الطلاب حيث في الجزء الأول من الركضة (٥٠٠م) جميع المتغيرات بلا شعور في الجهاز التنفسي وصول الجهد البدني زيادة التهوية الرئوية وتوفير الأوكسجين بشكل المطلوب وعدم ظهور علامات التعب أو الشعور بعجز الأوكسجين. تبين وجود حاجة للأوكسجين للمرحلة الثانية (١٠٠٠م) في الشعور بدرجة متوسطة جفاف الفم وسرعة التنفس وسعة أخذ الهواء والم القفص الصدري وتعب اثناء عملية التنفس وزيادة عدد مرات النفس ودمج عملية الزفير والشهيق ، وذلك لزيادة متطلبات الاوكسجين والتغذية وزيادة طرح ثاني أوكسيد الكربون وتغذية الجسم بالأوكسجين المطلوب علما أن النظام التي يعل هو نظام الاوكسجيني الذي يعتمد توليد الطاقة عن طريق الاوكسجين ولم يصل التعب بشكل واضح على اللاعبين نتيجة عدم شعورهم بدرجة كبيرة. في الجهد البدني تدخل عملية اطلاق الطاقة في الانسجة العضلية ، تكون نسبة اعلى في حالة الراحة (١٥مل) اوكسجين ، اما في حالة الجهد البدني تكون النسبة بعد الجهد حوالي (٥مل اوكسجين) في كل ١٠٠مل من الدم ، وهكذا الفرق بالتركيز للأوكسجين الشرياني والوريدي هو (٥-٤ مل اوكسجين) في كل ١٠٠مل من الدم ، وذلك لسحب الاوكسجين في الجهد البدني (سلامة ، ٢٠٠٨ ، ص١٨٣)

(التميمي والحجامي ، ٢٠١٧ ، ص٨٦-٩٩)

ويبين الجدول مستوى الشعور بدرجة كبيرة في الجزء الثالث من الركضة (١٥٠٠م) جفاف الفم وسرعة التنفس وزيادة عدد مرات التنفس والشعور بدرجة متوسط الم القفص الصدري ، زيادة متطلبات الأوكسجين والطرح ثاني اوكسيد الكربون وظهور علامات التعب وزيادة متطلبات الجسم من الاوكسجين للتوفير الطاقة ، دليل على صعوبة التنفس بشكل جيد، والوصول إلى مرحلة العجز الأوكسجين.

تزداد التهوية الرئوية في الجهد البدني بالتناسب مع شدة الجهد البدني وفترة الدوام ، من اجل تزويد الانسجة العضلية بالأوكسجين اللازم ، لزيادة اعطاء الطاقة ومعدلات الاكسدة ومواصلة العمل . اثناء التهيو الرئوية تمر مرحلتين الاولى زيادة في التهوية الرئوية متوسطة مقارنة بالراحة اما الثانية تكون اعماق واكبر ومستمرة بزيادة الجهد البدني ، وتكون السيطرة في هذه المرحلتين بالجهاز العصبي المركزي والذاتي ، وتزداد التهوية الرئوية كلما زادت عمليات الايضية وتغير الكيمائي للدم ، وهي علاقة طردية كلما زاد الجهد زات العمليات الايضية داخل العضلات وخاصة الانسجة مما ينتج زيادة في الهيدروجين وثاني اوكسيد الكربون ، يؤدي التنفس العميق وعدد مرات التنفس الى زيادة حجم التهوية الرئوية ، فعند توقف اللاعب عن الجهد البدني تعود الى الحالة الطبيعية ويدخل في مرحلة الاستشفاء من العجز الاوكسجيني الى الدين الاوكسجيني ، وتتخلص الحالة زيادة ثاني اوكسيد الكربون يؤثر على المراكز العصبية الكيميائية ، اما المراكز التنفسية بالجهاز العصبي هي التي تتحكم في معدلات التنفس وعمق التنفس ، ومراكز العصبية في شريان الابهر

والشريان الرئوي تستجيب لنسب الاوكسجين في الدم والمراكز في الممرات الهوائية والرئوية تستجيب لقصور التنفس

(سلامة ، ٢٠٠٨ ، ص١٨٤-١٨٦)

(التميمي والحجامي ، ٢٠١٧ ، ص٨٦-٩٩)

تلعب العضلات التنفسية دوراً مهماً رئيسي في تسهيل عملية دخول الهواء وخروجه في الرئتين ، تكون عملية التنفس هي عملية لا ارادية يسيطر عليها الجهاز العصبي في مراكز عصبية توجد في بعض اجزاء الدماغ (النخاع المستطيل والجسر) المركز الشهيقى والمركز الزفيرى ، فأن الهدف الاساسي للتنفس توفير الاوكسجين للأنسجة العضلية وازالة ثاني اوكسيد الكربون منها (احمد ، ٢٠٠٩ ، ص٢٤٨)

تبين النتائج مستوى جهاز التنفس بعد انتهاء الجهد مباشرةً للانتقال إلى مرحلة الدين الأوكسجين وتوفير الجسم بالأوكسجين وتخلص الجسم من حامض اللاكتيك نتيجة الجهد المبذول حيث ظهرت النتائج مستويات عالية من الشعور بدرجة كبيرة درجة الجهد البدني في جفاف الفم والتنفس السريع والم في الشهيق والزفير وزيادة عدد مرات التنفس والشعور بدرجة متوسطة في تعب اثناء عملية التنفس ودمج عملية الشهيق والزفير .

نتيجة الجهد البدني ينتج زيادة في انتاج اللاكتات في الدم ، والذي يعطي زيادة في الهيدروجين ، ان هذه الزيادة تؤدي الى ضعف طاقة الجسم الكلية ، ولا يستطيع القيام بالوظائف بالشكل الطبيعي لاختلاف ميزان القلوية والحامضية ، يعمل حامض اللاكتيك وحامض الكربونيك على تحرير ايون الهيدروجين في سوائل الجسم ، وفي وقت الراحة تتحول سوائل الجسم من الحامضية الى القاعدية من خلال المنظمات Buffer وذلك بتكسير الحامض الى محلول ملحي ، وبذلك زيادة ph في العضلات والدم ، يعمل الهيدروجين على تنشيط مراكز التنفس مما يؤدي الى تنفس عميق وعدد مرات التنفس بهذه العملية يتحد الهيدروجين مع البيكربونات والتخلص منه مع ثاني اوكسيد الكربون ، وزيادة القلوية في الدم وتتعاقد الحامضية مع القاعدية بواسطة المنظمات الكيميائية والتهوية الرئوية. (سلامة ، ٢٠٠٨ ، ص١٨٦-١٨٨)

(البشتاوي واسماعيل ، ٢٠٠٦ ، ص١١٤-١١٩)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

١- وجود نسبة مئوية بلا شعور للمتغيرات في الجزء الأول من الركضة (٥٠٠م) جفاف الفم والتنفس السريع والم في الشهيق والزفير والم القفص الصدري وتعب في عملية التنفس والحاجة الى السعال ودمج عملية الزفير والشهيق.

٢- وجود نسبة مئوية بدرجة متوسطة اشعر بدرجة متوسطة للجهد المبذول من الجزء الثاني من الركضة (١٠٠٠م) جفاف الفم وسرعة التنفس وسعة أخذ الهواء والم القفص الصدري وتعب اثناء عملية التنفس وزيادة عدد مرات النفس ودمج عملية الزفير والشهيق في حين لم يشعر بالسعال ولا ضعف عضلات التنفس وتنفس الضحل في النفس الجهد المبذول.

٣- وجود نسبة مئوية الشعور بدرجة كبيرة في نهاية الجهد المبذول أو الجزء الثالث (١٥٠٠م) جفاف الفم وسرعة التنفس وزيادة عدد مرات التنفس والشعور بدرجة متوسط الم القفص الصدري ولا يشعر التنفس الضحل.

٤- وجود نسبة مئوية اشعر بدرجة كبيرة درجة الجهد البدني في جفاف الفم والتنفس السريع والم في الشهيق والزفير وزيادة عدد مرات التنفس والشعور بدرجة متوسطة في تعب اثناء عملية التنفس ودمج عملية الشهيق والزفير.

٤-٢ التوصيات:

- ١- ضرورة مراعات المدربين الفهم الفلسفي للجهاز التنفسي من اجل فهم كل حركة تنفسية للوقوف على مستوى اللاعب
- ٢- تكرار الاختبارات الفلسفية للاعب للوقوف على مستوى تحسن مستوى اللاعب .
- ٣- وضع تمارين مساعدة للتحفيز وتحسين المستوى .
- ٤- اخذ عينات ومستويات اللاعبين مختلفة وايجاد الفرق بينهم .
- ٥- تطبيق الاستبيان على باقي الجهود في الساحة والميدان .
- ٦- تطبيق الاستبيان في اللعب الفرقية وايجاد الفرق بين اللاعبين

المصادر

- عبد الفتاح أبو العلاء (٢٠٠٣) ، فيسولوجيات تدريب ورياضة، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .

- أحمد ديار مقدير (٢٠٠٩)، دراسة علاقة شبة الشحوم في الجسم في بعض المتغيرات البدنية والوضعية لدى الطلاب كلية التربية البدنية، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد ١٤، العدد ٥٠، جامعة صلاح الدين، العراق.
- الناجي ، رمزي و الصفدي ، عصام (٢٠١٠) علم وظائف الاعضاء ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان .
- التميمي ، احمد فرحان علي والحجامي ، حسين مناتي ساحت (٢٠١٧) فسيولوجيا الجهد البدني ، مؤسسة دار الصادق الثقافية ، ط١، بابل .
- جودة ، محفوظ (٢٠٠٨) التحليل الاحصائي المتقدم باستخدام SPSS ، ط١ ، دار وائل للنشر .
- البشتاوي ، مهند حسين و اسماعيل ، احمد محمود (٢٠٠٦) فسيولوجيا التدريب البدني ، ط١ ، دار وائل للنشر ، عمان .
- غنام ، اسعد (٢٠٠٩) فيزيولوجيا جسم الانسان ، الدار النموذجية للطباعة والنشر ، بيروت.

ملحق (١)

جامعة الموصل

استبيان

الى السيد.....المحترم

في النية اجراء البحث الموسوم (اهم التغيرات الوظيفية التنفسية من ناحية الشعور اثناء ركضة

(١٥٠٠م) وانعكاسها على مستوى الاداء طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة) ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العمل الميداني او الفلسفة الرياضية فيرجى المساعدة العلمية والرصينة في انجاح هذا البحث والاسباب التي قد تؤدي الترفيع بهذا البحث من خلال اهم التغيرات والشعور الفسلجي اثناء الاداء وبعده مباشرة من وجهة نظركم وما هي اهم التغيرات التي يمكن تشخيصها في الجهاز القلبي

والتنفسي والعضلي وهل يوجد تغيرات اخرى تخدم البحث

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير

د. هديل طارق يونس الطائي

اللقب العلمي والاختصاص الدقيق:

الاسم:

التوقيع:

ت	الفقرة	اشعر بدرجة كبيرة	اشعر بدرجة متوسطة	لا اشعر بهذا

1.	اشعر بجفاف في الفم وارتفاع لزوجة اللعاب في الجزء الاول من الركضة
2.	اشعر بجفاف في الفم وارتفاع لزوجة اللعاب في الجزء الثاني من الركضة
3.	اشعر بجفاف في الفم وارتفاع لزوجة اللعاب في الجزء الثالث من الركضة
4.	اشعر بجفاف في الفم وارتفاع لزوجة اللعاب بعد الانتهاء من الركضة مباشرة
5.	اشعر بالتنفس سريع وقلة في دخول الهواء للرئتين في الجزء الاول من الركضة
6.	اشعر بالتنفس سريع وقلة في دخول الهواء للرئتين في الجزء الثاني من الركضة
7.	اشعر بالتنفس سريع وقلة في دخول الهواء للرئتين في الجزء الثالث من الركضة
8.	اشعر بالتنفس سريع وقلة في دخول الهواء للرئتين بعد الانتهاء من الركضة مباشرة
9.	اشعر بسعة اخذ الهواء في الرئتين في الصدر في الجزء الاول من الركضة
10.	اشعر بسعة اخذ الهواء في الرئتين في الصدر في الجزء الثاني من الركضة
11.	اشعر بسعة اخذ الهواء في الرئتين في الصدر في الجزء الثالث من الركضة
12.	اشعر بسعة اخذ الهواء في الرئتين في الصدر بعد الانتهاء من الركضة مباشرة
13.	اشعر بان التنفس ضحل وارتفاع في عدد مرات التنفس
14.	اثناء الشهيق والزفير اشعر بألم في الجزء الاول من الركضة
15.	اثناء الشهيق والزفير اشعر بألم في الجزء الثاني من الركضة
16.	اثناء الشهيق والزفير اشعر بألم في الجزء الاخير من الركضة
17.	اثناء الشهيق والزفير اشعر بألم بعد الانتهاء من الركضة مباشرة
18.	اشعر بألم بالفقص الصدري في الجزء الاول من الركضة
19.	اشعر بألم بالفقص الصدري في الجزء الثاني من الركضة
20.	اشعر بألم بالفقص الصدري في الجزء الثالث من الركضة
21.	اشعر بألم بالفقص الصدري بعد الانتهاء من الركضة مباشرة
22.	اشعر بتعب اثناء عملية التنفس في الجزء الاول من الركضة
23.	اشعر بتعب اثناء عملية التنفس في الجزء الثاني من الركضة
24.	اشعر بتعب اثناء عملية التنفس في الجزء الاخير من الركضة
25.	اشعر بتعب اثناء عملية التنفس بعد الانتهاء من الركضة مباشرة
26.	اشعر بالحاجة بالسعال في الجزء الاول من الركضة
27.	اشعر بالحاجة بالسعال في الجزء الثاني من الركضة
28.	اشعر بالحاجة بالسعال في الجزء الاخير من الركضة
29.	اشعر بالحاجة بالسعال بعد الانتهاء من من الركضة مباشرة
30.	اشعر بضعف عضلات التنفس في الجزء الاول من الركضة

			اشعر بضعف عضلات التنفس في الجزء الثاني من الركضة	31.
			اشعر بضعف عضلات التنفس في الجزء الثالث من الركضة	32.
			اشعر بضعف عضلات التنفس بعد الانتهاء من الركضة مباشرة	33.
			اشعر بتنفس ضحل في الجزء الاول من الركضة	34.
			اشعر بتنفس ضحل في الجزء الثاني من الركضة	35.
			اشعر بتنفس ضحل في الجزء الاخير من الركضة	36.
			اشعر بتنفس ضحل بعد الانتهاء من الركضة مباشرة	37.
			اشعر ارتفاع عدد مرات التنفس في الجزء الاول من الركضة	38.
			اشعر ارتفاع عدد مرات التنفس في الجزء الثاني من الركضة	39.
			اشعر ارتفاع عدد مرات التنفس في الجزء الاخير من الركضة	40.
			اشعر ارتفاع عدد مرات التنفس بعد الانتهاء من الركضة مباشرة	41.
			اشعر بالتوسع في عملية التنفس في الجزء الاول من الركض	42.
			اشعر بالتوسع في عملية التنفس في الجزء الثاني من الركض	43.
			اشعر بالتوسع في عملية التنفس في الجزء الثالث من الركض	44.
			اشعر بالتوسع في عملية التنفس بعد الانتهاء من الركضة مباشرة	45.
			اشعر ارتفاع في حجم الرئة في الجزء الاول من الركضة	46.
			اشعر ارتفاع في حجم الرئة في الجزء الثاني من الركضة	47.
			اشعر ارتفاع في حجم الرئة في الجزء الاخير من الركضة	48.
			اشعر ارتفاع في حجم الرئة بعد الانتهاء من الركضة مباشرة	49.
			اشعر بالدمع عملية الشهيق والزفير في الجزء الاول من الركضة	50.
			اشعر بالدمع عملية الشهيق والزفير في الجزء الثاني من الركضة	51.
			اشعر بالدمع عملية الشهيق والزفير في الجزء الاخير من الركضة	52.
			اشعر بالدمع عملية الشهيق والزفير بعد الانتهاء من الركضة مباشرة	53.

ملحق (٢)

جامعة الموصل

استبيان

المواليد

العمر التدريبي

المرحلة

الاسم الثلاثي

العمر الزمني

نوع اللعبة

التاريخ

في النية اجراء البحث الموسوم (اهم التغيرات الوظيفية التنفسية من ناحية الشعور اثناء ركضة (١٥٠٠م) وانعكاسها على مستوى الاداء طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة) كونكم من ذوي الخبرة في ممارسة الفعاليات الرياضية وشعور الفسلجة الرياضي فيرجى المساعدة العلمية والرصينة في انجاح هذا البحث من خلال شعوركم اهم التغيرات والشعور الفسلجي اثناء الاداء وبعده مباشرة من خلال اداكم واهم التغيرات التي تحدث في الجهاز القلبي والتنفسي والعضلي وتصوركم للشعور والاستشعار أثناء الاداء وبعده

ارجو الاجابة على الاستبيان لوضع علامة صح على المكان المناسب ، وحسب ما يشعر به الطالب

د. هديل طارق يونس الطائي

ت	الفقرة	اشعر بدرجة كبيرة	اشعر بدرجة متوسطة	لا اشعر
١	اشعر بجفاف في الفم وزيادة لزوجة اللعاب في الجزء الاول من الركضة			
٢	اشعر بجفاف في الفم وزيادة لزوجة اللعاب في الجزء الثاني من الركضة			
٣	اشعر بجفاف في الفم وزيادة لزوجة اللعاب في الجزء الثالث من الركضة			
٤	اشعر بجفاف في الفم وزيادة لزوجة اللعاب بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
٥	اشعر بتنفس سريع وقلة في دخول الهواء للرئتين في الجزء الاول من الركضة			
٦	اشعر بتنفس سريع وقلة في دخول الهواء للرئتين في الجزء الثاني من الركضة			
٧	اشعر بتنفس سريع وقلة في دخول الهواء للرئتين في الجزء الثالث من الركضة			
٨	اشعر بتنفس سريع وقلة في دخول الهواء للرئتين بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
٩	اشعر بسعة اخذ الهواء في الرئتين في الصدر في الجزء الاول من الركضة			
١٠	اشعر بسعة اخذ الهواء في الرئتين في الصدر في الجزء الثاني من الركضة			
١١	اشعر بسعة اخذ الهواء في الرئتين في الصدر في الجزء الثالث من الركضة			
١٢	اشعر بسعة اخذ الهواء في الرئتين في الصدر بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
١٣	اثناء الشهيق والزفير اشعر بألم في الجزء الاول من الركضة			
١٤	اثناء الشهيق والزفير اشعر بألم في الجزء الثاني من الركضة			
١٥	اثناء الشهيق والزفير اشعر بألم في الجزء الاخير من الركضة			
١٦	اثناء الشهيق والزفير اشعر بألم بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
١٧	اشعر بألم بالقفص الصدري في الجزء الاول من الركضة			
١٨	اشعر بألم بالقفص الصدري في الجزء الثاني من الركضة			
١٩	اشعر بألم بالقفص الصدري في الجزء الثالث من الركضة			
٢٠	اشعر بألم بالقفص الصدري بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
٢١	اشعر بتعب اثناء عملية التنفس في الجزء الاول من الركضة			
٢٢	اشعر بتعب اثناء عملية التنفس في الجزء الثاني من الركضة			
٢٣	اشعر بتعب اثناء عملية التنفس في الجزء الاخير من الركضة			
٢٤	اشعر بتعب اثناء عملية التنفس بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
٢٥	اشعر بالحاجة بالسعال في الجزء الاول من الركضة			
٢٦	اشعر بالحاجة بالسعال في الجزء الثاني من الركضة			
٢٧	اشعر بالحاجة بالسعال في الجزء الاخير من الركضة			
٢٨	اشعر بالحاجة بالسعال بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
٢٩	اشعر بضعف عضلات التنفس في الجزء الاول من الركضة			

ت	الفقرة	اشعر بدرجة كبيرة	اشعر بدرجة متوسطة	لا اشعر
٣٠	اشعر بضعف عضلات التنفس في الجزء الثاني من الركضة			
٣١	اشعر بضعف عضلات التنفس في الجزء الثالث من الركضة			
٣٢	اشعر بضعف عضلات التنفس بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
٣٣	اشعر بتنفس ضحل في الجزء الاول من الركضة			
٣٤	اشعر بتنفس ضحل في الجزء الثاني من الركضة			
٣٥	اشعر بتنفس ضحل في الجزء الاخير من الركضة			
٣٦	اشعر بتنفس ضحل بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
٣٧	اشعر بزيادة عدد مرات التنفس في الجزء الاول من الركضة			
٣٨	اشعر بزيادة عدد مرات التنفس في الجزء الثاني من الركضة			
٣٩	اشعر بزيادة عدد مرات التنفس في الجزء الاخير من الركضة			
٤٠	اشعر بزيادة عدد مرات التنفس بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
٤١	اشعر بالدمج عملية الشهيق والزفير في الجزء الاول من الركضة			
٤٢	اشعر بالدمج عملية الشهيق والزفير في الجزء الثاني من الركضة			
٤٣	اشعر بالدمج عملية الشهيق والزفير في الجزء الاخير من الركضة			
٤٤	اشعر بالدمج عملية الشهيق والزفير بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			