

The Level of Functional Feeling in Athletic Achievement among Students of the College of Physical Education and Sports Sciences,

**Asst. Dr. Hadeel Tariq Younis Al-Taie
Iraq. University of Mosul. College of Fine Arts**

Abstract

This research examined cardiac physiological feelings during a 1500m run and their impact on the performance level of fourth-year physical education and sports science students. The research procedures included a physiological questionnaire describing feelings during and after the run to determine performance levels and identify obstacles to achievement. The results revealed a percentage of individuals in the first part (500m) of the run with an average level of feelings, including increased heart rate, cardiac discomfort, and oxygen threshold. There was a significant percentage in the second part (1000 meters) of the run with a moderate degree of feeling increased heart rate, cardiac thrust, vascular activity, cardiac comfort, cardiac discomfort, increased blood pressure and oxygen threshold, except for the anoxic threshold, which was felt to a large degree. There was a significant percentage in the third part (1500 meters) of the run with a significant degree of feeling increased heart rate and cardiac thrust, while blood pressure, oxygen threshold and cardiac comfort were felt to a medium degree. There was a significant percentage after finishing the run with a significant degree of feeling increased heart rate, cardiac thrust, vascular activity, cardiac discomfort, oxygen threshold and anoxic threshold, while blood pressure was felt to a medium degree.

مستوى الشعور الوظيفي في الانجاز الرياضي لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م.د. هديل طارق يونس الطائي

العراق. جامعة الموصل. كلية الفنون الجميلة

الملخص

درس البحث الشعور الفسلجي القلبي اثناء ركضة (1500) 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 في الجزء الاول (500 متر) من الركضة بدرجة متوسط الشعور زيادة ضربات القلب والانزعاج القلبي والعتبة الاوكسجينية. وجود نسبة مئوية في الجزء الثاني (1000 متر) من الركضة وبدرجة متوسطة والتي كانت على التوالي زيادة ضربات القلب والدفع القلبي ونشاط الاوعية الدموية والارتياح القلبيو الانزعاج القلبي وزيادة الضغط والعتبة الاوكسجينية ماعدا العتبة اللاوكسجينية كانت الشعور بدرجة كبيرة ، وجود نسبة مئوية في الجزء الثالث (1500 متر) من الركضة بدرجة كبيرة من الشعور بزيادة ضربات القلب والدفع القلبي اما ضغط الدم والعتبة الاوكسجينية والارتياح القلبي بدرجة متوسطة ، وجود نسبة مئوية بعد الانتهاء من الركضة بدرجة كبيرة من الشعور بزيادة ضربات القلب والدفع القلبي ونشاط الاوعية الدموية والانزعاج القلبي والعتبة الاوكسجينية والعتبة اللاوكسجينية اما زيادة الضغط بدرجة متوسطة .

الكلمات المفتاحية: الشعور الوظيفي ،الانجاز الرياضي، طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1-المقدمة:

لعلم الفسلجة هو دراسة وظائف الأعضاء ويعتبر علماً متكاملاً الذي يهتم بوظائف الجسم وأجهزة الجسم من كافة المستويات من الجزيئه وصولاً للخلايا الجسم ومستوى الأعضاء والأجهزة بشكل كامل، ويعتبر الإنسان من أهم الموضوعات في علم الفسيولوجيا من تطبيقات عملية في مجالات عدة منها العمل والرياضة والتغذية والرشاقة، إضافة إلى فسيولوجيا الأمراض والتي تعتبر اهم جانباً من جوانب علم الفسيولوجي.

التغيرات الفسيولوجية التي ترتبط بالتدريب الرياضي وفهمها، والتعرف على الفرق بين انواع مختلفة تبعاً لنوعية الممارسة الرياضي ونوعية الجهد البدني، فإذا المقصود وصف التغيرات وتفسير التغيرات الفسيولوجية الناجمة من أداء البدني لمرة واحدة نطلق على هذه التغيرات الفسلجية مصطلح الاستجابات. (علاوي وعبد الفتاح، 2000، 13)

يعد القلب المضخة العضلية النشطة التي تعمل دون الدم في جسم الانسان طوال حياته اذ يعد أهم اعضاء في الجسم ، يتكون النظام القلبي الوعائي من القلب والأوعية الدموية والدم ، يكون ضخ الدم نتيجة انقباضي وانبساطي عضلة القلب يحرك الدم ليندفع الى الأوعية الدموية ثم الى انحاء الجسم ، استمرار الحياة تعتمد على كفاءة عمل ذلك الجهاز، تعتبر الدورة القلبية أثناء الراحة لها ضغط محدد، وأثناء الجهد البدني او الحمل البدني يتغير الضغط فيه حسب او وفق فترة وشدة الجهد البدني ، الذي ينتج دورة القلبية ذات ضغط دم متغير بكل جزء من أجزاء القلب ، واختلاف الضغط في الدورة الدموية الصغرى يختلف عن ما هو في الدورة الدموية الكبرى

(سلامة، 2009، 137)

ويؤدي الجهد البدني إلى حدوث تغيرات فسيولوجية في جهاز الدوران خاصة وجميع أجهزة الجسم بشكل عام، كلما ارتفع مستوى الأداء الرياضي كلما كانت هذه التغيرات إيجابية لتحقيق عملية التغير الايجابي الفسيولوجي لأجهزة الجسم المختلفة نحصل على العمل البدني وتحمل الأداء بكفاءة عالية.

معرفة وإدراك الشعور الطلاب الفسيولوجي والوظيفي اثناء الاداء وبعده لتشخيص الحالات الفردية للطلاب ومعرفته الجيدة الوصول لنتائج البحث سوف تقودنا الى التميز بين الطلبة ذوي الخبرة وإدراك الاداء المناسب والذي يكون (متاتي) من وصل الطالب الى حالة التوافق العضلي العصبي وبأقل جهد ممكن بالإضافة امكانية الطالب توزيع الجهد حسب مراحل السباق.

وان عدم او ضبابية معرفة اللاعب بشعور الفسيولوجي سوف يؤدي الى حدوث اضطراب بأدائه
اثناء السباق مما يؤدي بالشخص الى حدوث خلل في توزيع الجهد مما سوف يؤثر بشكل قطعي
على حالة الجسدية والنفسية ونتيجة السباق

ويهدف البحث الى:

- 1- معرفة شعور الطالب للجهد الفسيولوجي والوظيفي (القلبي)
- 2- معرفة الظروف الفردية لدى الطلبة اثناء اداء السباق.
- 3- معرفة اي الفقرات الاكثر تأثيرا من الناحية الفسيولوجية والوظيفية (القلبي)

المجالات:

البشري: طلبة المرحلة الرابعة للعام الدراسي 2021-2022

المكاني: ملاعب كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

الزمني: من 2022/1/25 ولغاية 2022/5/8

2- اجراء البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مع طبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تألف مجتمع البحث من طلاب السنة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة
الموصل للموسم الدراسي 2021-2022 وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العشوائية من المرحلة
ال رابعة تم اختيار (33) طالبا من مجتمع البحث الكلي البالغ عددهم (225) طالبا
يبلغ عدد طلاب المرحلة الرابعة 225 تم تحديد 33 طالبا من عينة مجتمع البحث التي تتراوح
نسبتها 14%66 وهيا النسبة كافية لتحديد القيم الفسيولوجيا والقلبية لبقية العينة

2-3 اجراءات المقياس:

2-3-1 جمع البيانات:

من خلال خبرة الميدانية والحضور المحاضرات الساحة والميدان والتعاون مع الطلبة والوصول الي
الانجاز الافضل ورفع المستوى الرياضي للطلبة والوقوف على المتغيرات الفسلجية والنفسية الخاصة
بالفعالية.

2-3-2 صيغة الاستبيان:

من خلال الادبيات والمصادر العلمية بتواصل مع الطلبة تم تحديد النقاط الاساسية والمحاور التي
يترتب عليها المقياس؛ وكانت الفقرات المحور الاول الرئيس 8 وكل فقرة الى 4 اجزاء عدا اخر
نقطتان الى 3 أجزاء

2-3-3 الصدق الظاهري:

تم العرض المقياس على عدد من خبراء الفسلجة والعلم النفس وقياس للحكم على مدى صلاحية الفقرات ملحق رقم (1)

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 بابيوميكانيك ساحة وميدان

م.د. احمد صباح جاسم علم تدريب

م.م. أمجد حاتم احمد فسلجة رياضة

2-4 التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية (4) من الطلاب مرحلة رابعة بتاريخ 2022\3\25 وذلك من اجل

1-مدى استيعاب الفقرات

2-حساب الوقت المعطى للمقياس

3-اضافة اي وسيلة مساعدة

4-استيعاب شعور الطلاب من خلال الاجابة على الاستبيان

5-التعرف على مدى صعوبة الاستبيان

2-5 التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية على (33) طالب من المرحلة الرابعة تم استبعاد (5) طلاب بسبب عدم

استمرار استمارة المقياس ملحق (2) بتاريخ 2022\3\28، اضافة الى اعطاء التوضيحات اللازمة

من اجل مصداق الاجابة في الاستبيان.

2-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

اختبارات النسبة المئوية (التكريري والعيدي، 1996، 101-289).

3-عرض النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض النتائج ومناقشتها:

3-1-1 عرض نتائج النسب المئوية ومستويات الشعور للمتغيرات القلبية واجزاء ركضة

1500م وبعد الانتهاء

الجدول (1)

يبين النسب المئوية ومستويات الشعور للمتغيرات القلبية واجزاء ركضة 1500 م وبعد الانتهاء

ت	المتغيرات	مستويات الشعور	500 م	1000 م	1500 م	بعد الانتهاء
1	زيادة ضربات القلب	اشعر بدرجة كبيرة			%82,1	%85,7
		اشعر بدرجة متوسطة	%75	%60,7		
		لا اشعر				
2	الدافع القلبي	اشعر بدرجة كبيرة			%53,6	%64,3
		اشعر بدرجة متوسطة		%71,4		
		لا اشعر				
3	لارتياح القلبي	اشعر بدرجة كبيرة				
		اشعر بدرجة متوسطة		%64	%53	
		لا اشعر				
4	نشاط الاوعية الدموية	اشعر بدرجة كبيرة				%73
		اشعر بدرجة متوسطة		%67,9		
		لا اشعر				
5	الانزعاج القلبي	اشعر بدرجة كبيرة				%53,6
		اشعر بدرجة متوسطة	%53,6	%53,6		
		لا اشعر			%53,6	
6	زيادة ضغط الدم	اشعر بدرجة كبيرة				
		اشعر بدرجة متوسطة		%64,3		%64,3

ت	المتغيرات	مستويات الشعور	500 م	1000 م	1500 م	بعد الانتهاء
		لا اشعر				
7	العتبة اللاوكسجينية	اشعر بدرجة كبيرة		%50		%50
		اشعر بدرجة متوسطة				
		لا اشعر				
8	العتبة اللاوكسجينية	اشعر بدرجة كبيرة			%57,1	%75,1
		اشعر بدرجة متوسطة	%53,6	%50		
		لا اشعر				

3-2 مناقشة النتائج:

يتبن من الجدول (1) وجود مستويات مختلفة من الشعور التي تعكس لياقة الطلاب في الاداء الركضة اثناء الجهد ومدى تأثير جهد على جهاز الدوران بشكل خاص. تبين من نتائج الجزء الاول من الركضة اول 500م وادلت النتائج بزيادة ضربات القلب والانزعاج القلبي والعتبة اللاوكسجينية بدرجة متوسط التي تدلي لحدوث استجابة في المتغيرات الكيميائية والكهربائية والميكانيكية وزيادة في الجهد البدني وعمل العضلات بشدة متوسطة التي تتسم بجهد اقتصادي في الطاقة المستهلكة وعدم الوصول الى مرحلة التعب في هذه المرحلة من الانجاز ويعمل الجهاز العصبي على تحسين الاداء والتوافق في الاداء وتنظيم اجهزة الجسم.

(شغاتي وحبر, 2017, 389)

نتائج الجزء الثاني تشير من الركضة 1000م من ركضة 1500م حصلت على درجة متوسط في الشعور في زيادة ضربات القلب والدفع القلبي ونشاط الاوعية الدموية والانزعاج القلبي وزيادة الضغط وشعور بالعتبة اللاوكسجينية وفي نفس الوقت الارتياح القلبي وبدرجة كبيرة العتبة اللاوكسجينية , وتبين هنالك خليط من الشعور ودخول مرحلة التعب المقبول وحدثت تغيرات كيميائية حياتية نتيجة انخفاض نسبة الاوكسجين في الجسم واختلاف نسبة السكر بالدم واستنزاف الطاقة في العضلة وزيادة متطلبات الجسم نتيجة الاستمرار بالجهد البدني ومحاوله الجسم العمل بكفاءة طول فترة العمل العضلي وتوفير الامكانيات الوظيفية الجيدة والسيطرة حتى نهاية الركضة كما تشير النتائج الى وجود التوسع الوعائي في المرحلة الاخيرة بدليل النتائج (خريبط , 2017, 43)

(خريط , 2017 , 130-131)

يتبين من النتائج في الجزء الاخير من الركضة 1500م الشعور بدرجة كبيرة في زيادة ضربات القلب والدفع القلبي وبدرجة متوسطة من الانزعاج القلبي والارتياح القلبي بسبة اكثر من 50% لاثنتين اما العتبة الاوكسجينية 57% , ان زيادة عدد ضربات القلب تلعب دورا اكبر من الدفع القلبي نتيجة التعب وقلة منسوب الطاقة والاحتياج الى الاوكسجين بشكل كبير ودخول مرحلة العجز الاوكسجيني واستهلاك الطاقة بنظام الثالث لتوفير الطاقة اللازمة اكمال الجهد البدني , ويدل حجم القلب الى كفاءة الرياضي , ان الفرق ما بين حجم الضربة هو الدفع القلبي في الدقيقة الواحدة والتي تقدر 70سم³ من الدم الانسان في وقت الراحة وقد تصل الى 90سم³ من الدم , اما عدد ضربات القلب في الدقيقة الواحدة والتي تتراوح 70-72 ضربة /دقيقة , واثاء الجهد البدني تزداد الحاجة لعضلات الجسم من الاوكسجين فيرتفع الدفع القلبي ويمكن ان يصل 36-40 لتر / دقيقة لدى الرياضيين اما الغير رياضي يصل 15-20 لتر / دقيقة , اما الحالة الطبيعية والراحة 5-6 لتر / دقيقة , ويعتبر استهلاك الوكسجين له علاقة في الدفع القلبي ومعدل ضربات القلب , ومن اهم العوامل في تنظيم حجم الدفع القلبي وتأثير حجم الضربة على عدد ضربات القلب وهي علاقة عكسية خلال الجهد البدني .

(التميمي والحجامي , 2017 , 116-126)

ادلت النتائج بعد الانتهاء من ركضة 1500م الى زيادة بدرجة كبيرة في عدد ضربات القلب والدفع القلبي ونشاط الاوعية الدموية والانزعاج القلبي والعتبة الاوكسجينية والعتبة اللاوكسجينية فيما كانت بدرجة كتوسطة زيادة ضغط الدم , ان زيادة انقباض عضلة القلب في الجهد الاخراج اكبر كمية من الدم والتخلص من النفايات الاكسدة اي مرحلة الدين الاوكسجيني , وزيادة ضغط الدم يدل على قلة انسيابية الدم نتيجة توقف العمل العضلي وتلاقي مقاومة داخلية للاوعية الدموية , علاقة سريان الدم وضغط الدم يحكمها قانون بوسويل وهي اتساع نصف القطر الوعاء الدموي وانخفاض اللزوجة الدم وطول الاوردة كلها عوامل تؤثر على النظام الوعائي , اختلاف الضغط يعمل على الحفاظ على حالة التدفق اي انقباض بالوعاء الدموي ودرجة اللزوجة وطول الوعاء الدموي حيث يعمل في تنظيم ميكانيكي في الشعيرات الدموية لتعمل خلايا الجسم بشكل جيد

(سلامة , 2009 , 132-147)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- وجود نسبة مئوية في الجزء الاول (500 متر) من الركضة بدرجة متوسط الشعور (75%) من زيادة ضربات القلب و (53.6%) من الانزعاج القلبي و (53.6%) من العتبة الاوكسجينية.
2- وجود نسبة مئوية في الجزء الثاني (1000 متر) من الركضة وبدرجة متوسطة والتي كانت على التوالي (60.7%) من زيادة ضربات القلب و (71.4%) من الدفع القلبي و (67.9%) من نشاط الاوعية الدموية (64.3%) من الارتياح القلبي والانزعاج القلبي فكانت (53.6%) اما بالنسبة للضغط (64.3%) و (50%) للعتبة الاوكسجينية ما عدا العتبة اللااوكسجينية كانت الشعور بدرجة كبيرة.

3- وجود نسبة مئوية في الجزء الثالث (1500 متر) من الركضة بدرجة كبيرة من الشعور بزيادة ضربات القلب توصلت الى (82.1%) اما الدفع القلبي (53.6%)، وبدرجة متوسطة ضغط الدم (53.6%) والعتبة الاوكسجينية فتوصلت الى (57.1%) والارتياح القلبي التي كانت (53.6%).
4- وجود نسبة مئوية بعد الانتهاء من الركضة بدرجة كبيرة من الشعور والتي توصلت الى (85.7%) زيادة ضربات القلب، والدفع القلبي فكانت النتيجة (64.3%) و (73%) من نشاط الاوعية الدموية، والانزعاج القلبي فتوصل الى (53.6%) والعتبة اللااوكسجينية كانت (50%) والعتبة الاوكسجينية (75%) وبدرجة متوسطة زيادة الضغط (64%).

4-2 التوصيات:

- 1- مراعات المدربين والمختصين في فعاليات العدو للمسافات الطويلة، معرفة اهمية شعور الفسلي للقلب ودوره في توظيف شدة وحجم الجهد المبذول ومعاكستها ميدانياً وتكرار هذا الاستبيان في مراحل التدريب.
- 2- ضرورة اخذ بنظر الاعتبار نشاط القلب في تحديد نوع التمرين وشدته ومدى انعكاسه على المستوى هذا الاستبيان من اجل الادراك الفسلي للاعبين.
- 3- ينصح بأخذ فترات راحة وتوظيفها مع نشاط القلب لتحسين الانجاز الرياضي واجراء دراسات على هذا الضوء.
- 4- اجراء العديد من الدراسات في عينات مختلفة وجهود مختلفة .

المصادر

- علاوي، محمد حسن، عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (2000) فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- سلامة، بهاء الدين ابراهيم (2009): الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة، ط1، دار الفكر العربي.
- خريط، ريسان (2017) تطبيقات بيوكيمياء التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة
- خريط، ريسان (2017) المتغيرات البيوفسبولوجية والبيوكيميائية للتعب والاستشفاء للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة
- التميمي، احمد فرحان علي والحجامي، حسين مناتي ساحت (2017) فسيولوجيا الجهد البدني، مؤسسة دار الصادق الثقافية، ط1، بابل.
- التكريتي والعبيدي، 1996، 289.101
- شغاتي، عامر وجبر، حيدر بلاش (2017) فسيولوجيا تدريب التحمل، التطبيقات العملية، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف الاشرف

ملحق (1)



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان

الى السيد.....المحترم

في النية اجراء البحث الموسوم (الشعور الفسلجي القلبي اثناء ركضة (1500م) □□ وانعكاسها على مستوى الاداء طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة) ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العمل الميداني او الفسلجة 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

م.د. هديل طارق يونس الطائي

اللقب العلمي والاختصاص الدقيق

الاسم

التوقيع

الشعور القلبي الوعائي

الرقم	الفقرة	اشعر بدرجة كبيرة	اشعر بدرجة متوسطة	لا اشعر بهذا
1.	اشعر ارتفاع في نبضات القلب في الجزء الاول من الركضة			
2.	اشعر ارتفاع في نبضات القلب في الجزء الثاني من الركضة			
3.	اشعر ارتفاع في نبضات القلب في الجزء الثالث من الركضة			
4.	اشعر ارتفاع في نبضات القلب بعد الانتهاء من الركضة			
5.	اشعر ارتفاع بضخ الدم (الدفع القلبي) في الجزء الاول من الركضة			
6.	اشعر ارتفاع بضخ الدم (الدفع القلبي) في الجزء الثاني من الركضة			
7.	اشعر ارتفاع بضخ الدم (الدفع القلبي) في الجزء الثالث من الركضة			
8.	اشعر ارتفاع بضخ الدم (الدفع القلبي) بعد الانتهاء من الركضة			
9.	اشعر بنشاط الاوعية الدموية في الجزء الاول من الركضة			
10.	اشعر بنشاط الاوعية الدموية في الجزء الثالث من الركضة			
11.	اشعر بنشاط الاوعية الدموية قبل الانتهاء من الركضة			
12.	اشعر بنشاط الاوعية الدموية بعد الانتهاء من الركضة			
13.	اشعر بالارتياح عند ارتفاع ضربات القلب في الجزء الاول من الركضة			
14.	اشعر بالارتياح عند ارتفاع ضربات القلب في الجزء الثاني من الركضة			
15.	اشعر بالارتياح عند ارتفاع ضربات القلب في الجزء الثالث من الركضة			

16.	اشعر بالارتياح عند ارتفاع ضربات القلب بعد الانتهاء من الركضة مباشرة		
17.	اشعر بالانزعاج عند ارتفاع ضربات القلب في الجزء الاول من الركضة		
18.	اشعر بالانزعاج عند ارتفاع ضربات القلب في الجزء الثاني من الركضة		
19.	اشعر بالانزعاج عند ارتفاع ضربات القلب في الجزء الاخير من الركضة		
20.	اشعر بالانزعاج عند ارتفاع ضربات القلب بعد الانتهاء من الركضة مباشرة		
21.	اشعر بارتفاع ضغط الدم في الجزء الاول من الركضة		
22.	اشعر بارتفاع ضغط الدم في الجزء الثاني من الركضة		
23.	اشعر بارتفاع ضغط الدم في الجزء الاخير من الركضة		
24.	اشعر بارتفاع ضغط الدم بعد الانتهاء من الركضة مباشرة		
25.	اشعر بالعبء الاوكسجينية في الجزء الاول من الركضة		
26.	اشعر بالعبء الاوكسجينية في الجزء الثاني من الركضة		
27.	اشعر بالعبء الاوكسجينية في الجزء الاخير من الركض		
28.	اشعر بالعبء الاوكسجينية في الجزء الاول من الركض		
29.	اشعر بالعبء الاوكسجينية في الجزء الثاني من الركض		
30.	اشعر بالعبء الاوكسجينية في الجزء الاخير من الركض		

ملحق (2)



جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان

الاسم الثلاثي:

المواليد:

العمر الزمني:

العمر التدريبي:

نوع اللعبة:

المرحلة :

التاريخ:

في النية اجراء البحث الموسوم (الشعور الفسلجي القلبي اثناء ركضة (1500م) 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 (√) على المكان المناسب، وحسب ما يشعر به الطالب

م.د. هديل طارق يونس الطائي

الشعور القلبي الوعائي

الرقم	الفقرة	اشعر بدرجة كبيرة	اشعر بدرجة متوسطة	لا اشعر
	اشعر بزيادة نبضات القلب في الجزء الاول من الركضة			
	اشعر بزيادة نبضات القلب في الجزء الثاني من الركضة			
	اشعر بزيادة نبضات القلب في الجزء الثالث من الركضة			
	اشعر بزيادة نبضات القلب بعد الانتهاء من الركضة			
	اشعر بزيادة ضخ الدم (الدفع القلبي) في الجزء الاول من الركضة			
	اشعر بزيادة ضخ الدم (الدفع القلبي) في الجزء الثاني من الركضة			
	اشعر بزيادة ضخ الدم (الدفع القلبي) في الجزء الثالث من الركضة			
	اشعر بزيادة ضخ الدم (الدفع القلبي) بعد الانتهاء من الركضة			
	اشعر بنشاط الاوعية الدموية في الجزء الاول من الركضة			
1	اشعر بنشاط الاوعية الدموية في الجزء الثالث من الركضة			
1	اشعر بنشاط الاوعية الدموية قبل الانتهاء من الركضة			
1	اشعر بنشاط الاوعية الدموية بعد الانتهاء من الركضة			
1	اشعر بالارتياح عند زيادة ضربات القلب في الجزء الاول من الركضة			
1	اشعر بالارتياح عند زيادة ضربات القلب في الجزء الاول من الركضة			
1	اشعر بالارتياح عند زيادة ضربات القلب في الجزء الاول من الركضة			
1	اشعر بالارتياح عند زيادة ضربات القلب بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
1	اشعر بالانزعاج عند زيادة ضربات القلب في الجزء الاول من الركضة			
1	اشعر بالانزعاج عند زيادة ضربات القلب في الجزء الثاني من الركضة			
1	اشعر بالانزعاج عند زيادة ضربات القلب في الجزء الاخير من الركضة			
2	اشعر بالانزعاج عند زيادة ضربات القلب بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
2	اشعر بزيادة ضغط الدم في الجزء الاول من الركضة			
2	اشعر بزيادة ضغط الدم في الجزء الثاني من الركضة			
2	اشعر بزيادة ضغط الدم في الجزء الاخير من الركضة			
2	اشعر بزيادة ضغط الدم بعد الانتهاء من الركضة مباشرة			
2	اشعر بالعتبة الاوكسجينية في الجزء الاول من الركضة			
2	اشعر بالعتبة الاوكسجينية في الجزء الثاني من الركضة			
2	اشعر بالعتبة الاوكسجينية في الجزء الاخير من الركض			
2	اشعر بالعتبة الاوكسجينية في الجزء الاول من الركض			
2	اشعر بالعتبة الاوكسجينية في الجزء الثاني من الركض			
3	اشعر بالعتبة الاوكسجينية في الجزء الاخير من الركض			