جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارين نقص الأوكسجين في بعض وظائف الرئة والمتغيرات الكيموحيوية والانجاز البدني لدى لاعبي كرة القدم

امير طلال وديع سمعان

رسالة ماجستير

التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

الأستاذ الدكتور

احمد عبد الغني طه الدباغ

1444 هـ **2023 م**

ملخص الرسالة

تأثير تمارين نقص الأوكسيجين في بعض وظائف الرئة والمتغيرات الكيموحيوية والانجاز البدني لدى لاعبي كرة القدم

الباحث	المشرف
امير طلال وديع سمعان	أ.د. احمد عبد الغني طه
1444هـ	2023م

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن تأثير تمارين نقص الأوكسجين باستخدام قناع تدريب المرتفعات في بعض وظائف الرئة وقوة ومطاولة العضلات التنفسية في اثناء الراحة والجهد البدني، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن تأثير تمارين نقص الأوكسجين باستخدام قناع تدريب المرتفعات في بعض المتغيرات الكيموحيوية في اثناء الجهد البدني والانجاز البدني لدى عينة من لاعبي كرة القدم الشباب. استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث، تكونت عينة ومجتمع البحث من لاعبي نادي قرقوش الرياضي لكرة القدم للأعمار من (16–19) سنة، والبالغ عددهم (16) لاعباً. تم اختيار العينة بطريقة العمدية وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة. تم اعداد البرنامج التدريبي للمجموعتين، وقد استغرق تنفيذ البرنامج التدريبي مدة (9) أسابيع بواقع أربع وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد. خضع جميع المشتركين للاختبار القبلية والبعدية، بما في ذلك قياس وظائف الرئة وقوة ومطاولة العضلات التنفسية في اثناء الراحة والجهد البدني، وقياس اللكتات الدم وكريات الدم الحمرفي اثناء الجهد البدني، والانجاز البدني. وتم اجراء التجربة الرئيسة بعد (48) ساعة من الاختبارات القبلية، وأجريت الاختبارات البعدية بعد (48) ساعة من انتهاء البرنامج التدريبي. لم تظهر فروق معنوية في كريات الدم الحمر بين المجموعتين، واظهرت فروق معنوية في وظائف الرئة، وقوة ومطاولة العضلات التنفسية، واللكتات الدم، والانجاز البدني حيث كانت الفروق معنوية لمصلحة المجموعة التجربية (القناع). وخلصت الدراسة ان التدريبي بنقص الأوكسجين باستخدام قناع تدريب المرتفعات له تأثيراً إيجابياً على وظائف الرئة في اثناء الراحة والجهد البدني، وقوة ومطاولة العضلات التنفسية (الزفيرية، والشهيقية) في اثناء الراحة والجهد البدني، واللكتات الدم، والانجاز البدني (اختبار شاركي)، ولم يوثر على كريات الدم الحمر (RBC).

University of Mosul
Faculty of Physical Education and Sports

The Effect of Hypoxic Exercises on Some Lung Functions, Biochemical Variables, And Physical Achievement for Soccer Players

Ameer Talal Wadiea

Thesis

Physical education and sport sciences

Supervised

Prof. Ahmad A. Al- dabaagh

1444 A.H

2023 A.D

الملخص بالغة الانكليزية

The Effect of Hypoxic Exercises on Some Lung Functions, Biochemical Variables, And Physical Achievement for Soccer Players

Research Summary

Submitted by

Ameer Talal Wadiea

Supervised by

Prof. Dr.Ahmad A. Al- Dabaagh

1444 A.H 2023 A.D

The study aimed to reveal the effect of hypoxic exercises using the Elevation training mask (ETM) on some lung functions and the strength and endurance of the respiratory muscles at rest. During physical effort, and physical achievement in a sample of young soccer players. In this study, the experimental approach was used for its suitability to the nature of the research. The sample and the research community consisted of Qaraqosh Sports Club football players for ages (16-19) years, and their number was (16) players. The sample was selected intentionally, and the sample was divided into two groups, control and experimental, with (8) players for each group. The training program was prepared for the two groups, and the implementation of the training program took a period of (9) weeks, with four training units per week. All participants underwent pre and post testing, including measurement of lung function (TV, VE, RR, FVC) at rest and physical effort, measurement of strength and endurance of respiratory muscles at rest and physical effort, measurement Biochemistry of blood lactate and red blood cells, and physical achievement. The main experiment was conducted after (48) hours of the pre-tests, and the post-tests were conducted after (48) hours of the end of the training program. No significant differences appeared in the red blood cells between the two groups, and there

were significant differences in lung function, strength and endurance of the respiratory muscles, blood lactate, and physical achievement, where the differences were significant in favor of the experimental group (the mask). The study concluded that hypoxic training using an Elevation training mask had a positive effect on lung function during rest and physical effort, strength and endurance of the expiratory and inspiratory muscles) during rest and physical effort, blood lactate, and physical achievement (Sharki's test), it did not affect red blood cell number of (RBC).