

نموذج ترخيص

أنا الطالب: رسالة عطيان أمنح الجامعة الأردنية
و/ أو من تفوضه ترخيصاً غير حصري دون مقابل بنشر و / أو استعمال و / أو استغلال و
/ أو ترجمة و / أو تصوير و / أو إعادة إنتاج بأي طريقة كانت سواء ورقية و / أو إلكترونية أو
غير ذلك رسالة الماجستير / الدكتوراه المقدمة من قبلي وعنوانها .

علامة الترخيص: مئة السنين المبركة بالاعتماد على مؤشرات
الأداء العالي والوصول لدى طلاب كلية التربية الرياضية

وذلك لغايات البحث العلمي و / أو التبادل مع المؤسسات التعليمية والجامعات و / أو لأي غاية
أخرى تراها الجامعة الأردنية مناسبة، وأمنح الجامعة الحق بالترخيص للغير بجميع أو بعض ما
رخصته لها .

اسم الطالب: رسالة عطيان

التوقيع: رسالة

التاريخ: ٢٠١٨/٥/١٦

علاقة التدخين بشدة التمرين المدركة بالإعتماد على مؤشرات الأداء

الفسولوجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

إعداد

رسل عواد العطيات

المشرف

الاستاذ الدكتور إبراهيم مفلح الدبايية

قدمت هذه الرسالة إستكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في

التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه النسخة من الرسالة
التوقيع التاريخ

نيسان، 2016م

ب

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة " علاقة التدخين بشدة التمرين المدركة بالإعتماد على مؤشرات الأداء الفسيولوجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية"، وأجيزت بتاريخ ٢٤/٠٤/٢٠١٦ م.

أعضاء لجنة المناقشة

الدكتور ابراهيم مفلح الدباية

استاذ - فسيولوجيا التدريب الرياضي

التوقيع

مشرفاً

الدكتورة سميرة محمد عرابي

استاذ - فسيولوجيا التدريب الرياضي / سباحة

عضواً

الدكتور حسن عصري السعود

استاذ - فسيولوجيا التدريب الرياضي

عضواً

الدكتور محمد خالد القضاة (جامعة مؤتة)

استاذ مشارك - التأهيل البدني للأمراض المزمنة

عضواً خارجياً

تعتمد كلية الدراسات العليا
هذه التسخنة من الرسائل
التوقيع: التاريخ: ٢٤/٠٤/١٦

الإهداء

إلى من علمني أن الاعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر

إلى من أحمل اسمه بكل فخر

(أبي)

إلى من سهرت الليالي واحتضنتني

إلى من شجعتني وسارت معي خطوة بخطوة نحو حلمي

(أمي)

إلى إخوتي... سندي ومن يضيئون دربي

(شعبان - حمزة - رعد)

إلى اخواتي... ضحكاتي وابتساماتي

إلى من يتنازلون عن حقوقهم لإرضائي

(البنى - لينا - إسلام - عاتكة - عنود)

إلى من علمتني أن الحياة للنجاح وليس للفشل

إلى من هي للعطاء أكبر مثل

(د.منى المناصير)

إلّكم جميعاً أهدي هذا الجهد

الشكر والتقدير

نبدأ بشكر الله، له الحمد كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه وله الحمد والشكر على نعمه التي لا تعد ولا تحصى، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ" لذا أتقدم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذ الدكتور ابراهيم مفلح الدبايبة لتفضله بالإشراف على هذه الرسالة وعلى ما بذله من جهد وإرشاد لي طيلة فترة إعدادها حتى بدت كما هي عليه، فله مني كل الشكر و التقدير و الاحترام.

ويسعدني ان اتقدم بالشكر للسادة الأفاضل اعضاء لجنة المناقشة الذين تفضلوا بقبول مناقشة هذه الرسالة لما سيقدموه من دعم علمي لها لتصل إلى أفضل مستوى.

كما وأتقدم بالشكر الى عمادة البحث العلمي لدعمهم المادي في سبيل إنجاح إجراءات الرسالة بسهولة.

واخيرا و ليس أخرا أشكر كل فرد من أفراد عينة الدراسة وكل من ساهم في إنجاح هذا العمل.

فلكم مني جزيل الشكر

الباحثة

قائمة المحتويات

| الصفحة | الموضوع |
|--|-----------------------------|
| ب | قرار لجنة المناقشة |
| ج | الإهداء |
| د | الشكر والتقدير |
| هـ | قائمة المحتويات |
| ز | قائمة الجداول |
| ي | قائمة الأشكال |
| ك | قائمة الملاحق |
| ل | ملخص الدراسة باللغة العربية |
| الفصل الأول: خلفية الدراسة وأهميتها | |
| 1 | مقدمة الدراسة |
| 5 | مشكلة الدراسة |
| 7 | أهمية الدراسة |
| 7 | أهداف الدراسة |
| 8 | تساؤلات الدراسة |
| 8 | مجالات الدراسة |
| 9 | مصطلحات الدراسة |
| الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة | |
| 11 | أولاً: الإطار النظري |
| 25 | ثانياً: الدراسات السابقة |

| الصفحة | الموضوع |
|--|------------------------------------|
| 30 | تعقيب الباحثة على الدراسات السابقة |
| الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات | |
| 32 | منهج الدراسة |
| 32 | مجتمع الدراسة |
| 32 | عينة الدراسة |
| 34 | متغيرات الدراسة |
| 35 | أدوات الدراسة |
| 36 | صدق وثبات الأداة |
| 36 | خطوات الدراسة |
| 37 | المعالجات الإحصائية |
| الفصل الرابع: عرض النتائج ومناقشتها | |
| 39 | عرض النتائج |
| 62 | مناقشة النتائج |
| الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات | |
| 70 | الاستنتاجات |
| 71 | التوصيات |
| 72 | قائمة المصادر والمراجع |
| 79 | قائمة الملاحق |
| 86 | الملخص باللغة الإنجليزية |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 33 | نتائج تحليل التباين الاحادي لبحث الفروق في متغيرات الدراسة الاساسية في القياس الاساسي (base line) | 1 |
| 39 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيري معدل نبض القلب ومستوى لاكتيت الدم موزعة تبعا لمتغيري التدخين وشدة التمرين الهوائية | 2 |
| 41 | نتائج تحليل التباين الثنائي لمتغيري معدل نبض القلب ومستوى لاكتيت الدم تبعا لمتغيري الشدة و حالة العينة | 3 |
| 43 | نتائج اختبار Bonferroni للمقارنة في متغيري معدل نبض القلب ومستوى لاكتيت الدم تبعا لمتغير حالة العينة | 4 |
| 44 | نتائج اختبار Bonferroni للمقارنة في متغيري النبض ومستوى لاكتيت الدم تبعا لمتغير الشدة | 5 |
| 45 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير معدل نبض القلب | 6 |
| 46 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير مستوى لاكتيت الدم | 7 |
| 47 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقدير الشدة المدركة (للجسم- للصدر -للرجلين) موزعة تبعا لمتغيري حالة العينة والشده | 8 |

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 49 | نتائج تحليل التباين الثنائي لمتغير تقدير الشدة المدركة (للجسم- للرجلين- للصدر) تبعا لمتغيري الشدة و حالة العينة | 9 |
| 51 | نتائج اختبار Bonferroni لمقارنة الفروق بين مدخني السجائر وغير المدخنين و مدخني الأرجيلة تبعا لمتغيرات تقدير الشدة المدركة العامة(للجسم) وللصدر وللرجلين. | 10 |
| 52 | نتائج اختبار Bonferroni لمقارنة الشدة المحددة الثلاث (50% - 70% - 90%) Wattpeak تبعا لمتغير تقدير الشدة المدركة للجسم وللصدر وللرجلين | 11 |
| 54 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الشدة المدركة في الجسم | 12 |
| 55 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الشدة المدركة في الرجلين | 13 |
| 56 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الشدة المدركة في الصدر | 14 |
| 57 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير شدة حدة النفس التقديرية موزعة تبعا لمتغيري حالة العينة ومستوى الشدة الهوائية | 15 |
| 58 | نتائج تحليل التباين الثنائي لمتغير شدة حدة النفس التقديرية تبعا لمتغيري الشدة وحالة العينة | 16 |

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 59 | نتائج اختبار Bonferroni للمقارنة في متغير شدة حدة النفس التقديرية تبعاً لمتغير حالة العينة | 17 |
| 59 | نتائج اختبار Bonferroni للمقارنة في متغير شدة حدة النفس التقديرية تبعاً لمتغير الشدة الهوائية | 18 |
| 61 | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير شدة حدة النفس التقديرية | 19 |

قائمة الاشكال

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 45 | الفروق بين مدخني السجائر، مدخني الارجيله، غير مدخنين في متغير معدل نبض القلب على مستويات مختلفة من الشدة الهوائية(Wattpeak) عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ | 1 |
| 46 | الفروق بين مدخني السجائر، مدخني الارجيله، غير مدخنين في متغير مستوى لاكتيت الدم على مستويات مختلفة من الشدة الهوائية(Wattpeak) عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ | 2 |
| 54 | الفروق بين مدخني السجائر، مدخني الارجيله، غير مدخنين في متغير الشدة المدركة التقديرية للجسم على مستويات مختلفة من الشدة الهوائية(Wattpeak) عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ | 3 |
| 55 | الفروق بين مدخني السجائر، مدخني الارجيله، غير مدخنين في متغير الشدة المدركة التقديرية للرجلين على مستويات مختلفة من الشدة الهوائية(Wattpeak) عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ | 4 |
| 56 | الفروق بين مدخني السجائر، مدخني الارجيله، غير مدخنين في متغير الشدة المدركة التقديرية للصدر على مستويات مختلفة من الشدة الهوائية(Wattpeak) عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ | 5 |
| 61 | الفروق بين مدخني السجائر، مدخني الارجيله، غير مدخنين في متغير شدة حدة النفس التقديرية على مستويات مختلفة من الشدة الهوائية(Wattpeak) عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ | 6 |

قائمة الملاحق

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|---|-------|
| 79 | استمارة معلومات افراد العينة | 1 |
| 80 | اختبار تحديد اقصى شدة هوائية | 2 |
| 81 | استمارة جمع البيانات لمتغيرات الدراسة | 3 |
| 82 | اسماء الخبراء و المحكمين الذين عرض عليهم إختبار الدراسة | 4 |
| 83 | الاجهزة و الادوات المستخدمة | 5 |

علاقة التدخين بشدة التمرين المدركة بالاعتماد على مؤشرات الأداء

الفسولوجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية

إعداد

رسل عواد العطيات

المشرف

الأستاذ الدكتور إبراهيم مفلح الدبايبة

الملخص

هدفت هذه الدراسة الى معرفة علاقة التدخين بشدة التمرين المدركة بالإعتماد على مؤشرات الاداء الفسيولوجية لدى طلاب كلية التربية الرياضية.تكونت عينة الدراسة من (30) فرد من طلاب كلية التربية الرياضية، (10 مدخني سجائر) و (10 مدخني ارجيلة) و (10 غير مدخنين)، وبلغ متوسط العمر لديهم (21 ± 1.4 لمدخني السجائر) و (20 ± 0.9 لمدخني الارجيلة) و (20 ± 1 لغير المدخنين)، ومتوسط معدل نبض راحة لديهم (78 ± 3 مدخني سجائر) و (79 ± 2.8 مدخني ارجيلة) و (77 ± 2.4 غير مدخنين)، ومتوسط مستوى لاكتيت الدم في الراحة (1.7 ± 0.3 لمدخني السجائر) و (1.8 ± 0.4 لمدخني الارجيلة) و (1.7 ± 0.1 لغير المدخنين).تم إعتماد المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، كما تم تطبيق إجراءات الدراسة في اختبارين وبفاصل زمني 3 ايام بين كل إختبار، وكان الإختبار الاول لمعرفة اعلى جهد يمكن أن يصل إليه افراد العينة و التأكد من فهمهم لمعيار بورغ و طريقة إستخدامه، حيث قام المفحوص بأداء اعلى جهد يمكن القيام به على الدراجة الهوائية الثابتة (Wattpeak) على أن يتم زيادة الشدة كل 3 دقائق وعندها يتم قياس كل من الشدة المدركة العامة و الشدة المدركة

التميزية (للصدر / للرجلين) و شدة حدة النفس التقديرية و معدل نبض القلب إلى ان يصل إلى مرحلة الإجهاد، عندها يتم التوقف عن الاداء و يقاس مستوى لاكتيت الدم على الفور. وكان الاختبار الثاني بعد 3 ايام لتحديد مستوى الشدة النسبية بناءا على مستوى الفرد و كانت الثلاث مستويات هي: (50% - 70% - 90%) Wattpeak بحيث كان لاداء كل مستوى مدة ثلاث دقائق وفي نهاية الدقيقة الثالثة تم قياس معدل نبض القلب و مستوى لاكتيت الدم و الشدة المدركة العامة والشدة المدركة التميزية (للرجلين - للصدر) وشدة حدة النفس التقديرية. تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار تحليل التباين الاحادي ذو القياسات المتكررة (ANOVA) وتحليل التباين الثنائي و إختبار (Bonferroni) لتحديد الفروق بين الثلاث مجموعات بالنسبة للثلاث شدد تبعا لمتغيرات الدراسة (لاكتيت الدم / معدل ضربات القلب / الشدة المدركة العامة / الشدة المدركة التميزية للرجلين / الشدة المدركة التميزية للصدر/ شدة حدة النفس التقديرية). وقد اشارت النتائج الى ان التدخين يزيد من كل من (معدل نبض القلب - مستوى لاكتيت الدم - الشدة المدركة العامة - الشدة المدركة التميزية - شدة حدة النفس التقديرية) عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) وهذه النتائج كانت متفاوتة بين مستويات الشدة المختلفة و بين اشكال التدخين (السجائر و الارجية)، وتوصي الباحثة بالتشديد على عدم التدخين عند الرياضيين لما في ذلك من تأثير سلبي على الاداء البدني والإدراك للجهد المبذول بالمقارنة مع غير المدخنين.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

المقدمة

التدخين عامل خطر رئيسي لأمراض القلب و الأوعية الدموية، ويعتبر سبب رئيسي للوفاة عالميا حسب احصائيات منظمة الصحة العالمية لعام 2008 (World Health Organisation,2008)، وكذلك تشير ايضا أن 25% من الوفيات المبكرة في العالم من المصابين بأمراض القلب و الأوعية الدموية تعزى للتدخين كسبب للوفاة (World Health Organisation,2002).

ذكرت منظمة الصحة العالمية أن إنتشار التدخين في المجتمعات العربية أصبح حقيقة لا تحتاج إلى برهان، إذ يعتبر التدخين أحد أكبر المخاطر على الصحة العامة التي تواجه العالم بشكل عام، حيث يقتل التبغ سنويا حوالي 6 مليون شخص، وأكثر من 5 مليون من تلك الوفيات تكون نتيجة لتدخين التبغ بشكل مباشر، بينما حوالي 600 ألف حالة وفاه من تلك الوفيات تكون نتيجة للتدخين السلبي (WHO,2008).

يحتوي دخان السجائر على مجموعة من المواد الكيميائية التي تنتج من احتراق التبغ والمواد المضافة إليها التي تؤثر على وظيفة القلب و الأوعية الدموية (Bullen,2008) وتشمل هذه المواد النيكوتين و أول أكسيد الكربون والغازات المؤكسدة و القطران (Papathanasiou et al,2013). وتصنف مادة النيكوتين من القلويدات (مثل المورفين و الكوكائين) حيث أنها المادة التي تكفل للمدخن الإدمان عليه، وللنيكوتين تأثيران قويان جدا و هما: التأثير التنبيهي

ملحق (5)

الاجهزة و الادوات المستخدمة

جهاز تحليل مكونات الجسم



جهاز قياس مستوى لاكتيت الدم



ساعة Polar وشريطها لقياس معدل ضربات القلب



الدراجة الهوائية الثابتة (MONARK)



مقياس (Borg) الاصيلي (6-20)

| Rating | Perceived Exertion |
|--------|--------------------|
| 6 | No exertion |
| 7 | Extremely light |
| 8 | |
| 9 | Very light |
| 10 | |
| 11 | Light |
| 12 | |
| 13 | Somewhat hard |
| 14 | |
| 15 | Hard |
| 16 | |
| 17 | Very hard |
| 18 | |
| 19 | Extremely hard |
| 20 | Maximal exertion |

مقياس (Borg) لقياس شدة حدة النفس التقديرية (0-10)

| | |
|-----|-------------------------------------|
| 0 | No breathlessness at all |
| 0.5 | Very, very slight (just noticeable) |
| 1 | Very slight |
| 2 | Slight breathlessness |
| 3 | Moderate |
| 4 | Somewhat severe |
| 5 | Severe breathlessness |
| 6 | |
| 7 | Very severe breathlessness |
| 8 | |
| 9 | Very, very severe (almost maximal) |
| 10 | Maximal |