



## تأثير تمارين خاصة وجرع من السانترم على نسبة (Hb) ومعدل الضغط لبعض طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة

م . م ضحى سعد عزيز

م . د وليد عطا الله عيسى

### ملخص البحث باللغة العربية

اصبح علم التدريب الرياضي علماً كبيراً يعتمد قوته ومعلوماته في التطورات الحديثة في شتى المجالات ، وان تطور العصر التكنولوجية كانت فاعله ومؤثرة في احدث نقلة نوعية في الرياضة وعلى مختلف المستويات اذ اعتماد التقنيات المتطورة في المجال التدريبي ورسم الخطوط الواضحة للعمل والابتعاد عن العشوائية في عملية انتقاء اللاعبين ووضع الاحمال التدريبية والتقدم بمستويات حمل التدرج واجراء الاختبارات البدنية والمهارية والخططية والنفسية والفحوصات والقياسات الفسيولوجية الوظيفية .

وكون الباحثان تدريسان في الكلية لا حظوا ان هناك بعض الطالبات يعانون من انخفاض بمعدل الضغط بسبب الضعف الحاصل في نسبة  $b$  بالدم والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث كل شهر على النساء ( الدورة الشهرية ) لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة للتعرف على نسبة  $b$  في الدم ومعدل الضغط بعد اعطاء تمارين خاصة مع برنامج غذائي منتظم يحتوي على الفيتامينات، وهدف البحث الى اعداد تمارين خاصة ، و التعرف على نسبة  $b$  في الدم قبل وبعد اداء التمارين الخاصة مع استخدام الفيتامينات ، و التعرف على معدل الضغط العالي والواطي قبل وبعد اداء التمارين الخاصة مع استخدام الفيتامينات ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة واجريت التجربة على عينة مكونة من (ثمانية ) طالبات من كلية بلاد الرافدين الجامعة واجريت الاختبارات في قاعة اللياقة البدنية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ومختبر الفسلجة في قسم التحليلات ، واستمرت التجربة



لشهرين ، واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية لاستخراج النتائج spss ، وتوصل الباحثان الى ارتفاع في نسبة الهيموكلوبين  $Hb$  في الاختبار البعدي ، ووجود استقرار في معدل ضغط الدم العالي والواطئ في الاختبار البعدي ، ، اذ يوصي الباحثان بضرورة التأكيد على استخدام الفيتامينات وخاصة السانترم مع التمرينات لما له من تأثير في تنظيم العملية الميكانيكية في الجسم .

### ملخص البحث باللغة الانكليزية

The effect of special exercises and doses of santrum on the (Hb) rate and the stress rate of some female students from Mesopotamia College

Researcher researcher

Opening words / santrum

The science of sports training has become a major science that depends its strength and information on recent developments in various fields, and that the development of the technological era was effective and influential in the latest qualitative shift in sport and at various levels where the adoption of advanced technologies in the training field and drawing clear lines of work and avoiding randomness in the process of selecting players Setting training loads, progressing the levels of training load, and conducting physical, skill, planning, and psychological tests, physiological tests, and job measurements.

The fact that the researchers are teaching at the college is not fortunate that some students suffer from a decrease in the rate of pressure due to the weakness in the percentage of (Hb) in blood and physiological changes that occur every month for women (menstrual cycle) so the researchers decided



to study this problem to know the rate of (Hb) in the blood and the rate The pressure after giving special exercises with a regular diet program that contains vitamins, and the aim of the research is to prepare special exercises, and to identify the ratio of (Hb) in the blood before and after performing special exercises with the use of vitamins

And to know the percentage in the blood before and after performing special exercises with the use of vitamins, and to identify the high and low pressure rate before and after performing special exercises with the use of vitamins, the researchers used the experimental approach to its suitability to the nature of the problem and the experiment was conducted on a sample consisting of (eight) Students from the University College of Mesopotamia and tests were taken on the fitness hall in the Department of Physical Education and Sports Science in the college and physiology lab in the Department of Analytics

The experiment lasted two months, and the researchers used the statistical bag to extract the results (Spss), and the two researchers reached a rise in the percentage of hemoclopine (Hb) in the post-test, and the presence of stability in the high and low blood pressure in the post-test, and the researchers recommend the need to emphasize the use of vitamins, especially Santram with exercises

#### ١ - التعريف بالبحث

##### ١-١ مقدمة البحث وأهميته

في السنوات الاخيرة شوهد تقدماً ملحوظاً في كافة مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي الذي هو احد هذه المجالات التي شهدت تطوراً كبيراً في مختلف المستويات ومعظم الالعاب الرياضية .

ان علم التدريب الرياضي علماً كبيراً يعتمد قوته ومعلوماته في التطورات الحديثة في شتى المجالات ، وان تطور العصر التكنولوجي كانت فاعله ومؤثرة في احدث نقلة نوعية في الرياضة



وعلى مختلف المستويات اذ ان اعتماد التقنيات المتطورة في المجال التدريبي ورسم الخطوط الواضحة للعمل والابتعاد عن العشوائية في عملية انتقاء اللاعبين ووضع الاحمال التدريبية والتقدم بمستويات حمل التدريب واجراء الاختبارات البدنية و المهارية و الخططية والنفسية والفحوصات والقياسات الفسيولوجية الوظيفة ( ابو العلا عبد الفتاح : ١٩٩٧ : ٩٩) .

وان الارتباط المباشر بين التدريب والفسيولوجيا احدث تطورا واضح في التدريب وساهم في الحمل وتلائمه مع القدرة وقابلية الرياضي وهذا يعكس من اثار سلبية وايجابية على الوظائف البدنية فحمل التدريب يؤثر سلبياً على الرياضي بمختلف المراحل عند عدم دراسة تأثيره فسلجيا . وفسيولوجيا التدريب تهتم بدراسة المتغيرات الوظيفية وتمكن اهمية البحث في التعرف على معدل الضغط العالي والواطي وايضاً للتعرف على نسبة Hb لبعض طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة قبل وبعد ممارسة التمرينات الخاصة .

وكون الباحثان تدريسان في الكلية لا حظوا ان هناك بعض الطالبات يعانون من انخفاض بمعدل ضغط بسبب الضعف الحاصل في نسبة Hb بالدم والتغيرات الفسيولوجية التي تحدث كل شهر على النساء ( الدورة الشهرية ) لذا ارتأى الباحثان دراسة هذه المشكلة للتعرف على نسبة Hb في الدم ومعدل الضغط بعد اعطاء تمرينات خاصة مع برنامج غذائي منتظم يحتوي على الفيتامينات .

وهدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة ، و التعرف على نسبة Hb في الدم قبل وبعد اداء التمرينات الخاصة مع استخدام الفيتامينات ، و التعرف على معدل الضغط العالي والواطي قبل وبعد اداء التمرينات الخاصة مع استخدام الفيتامينات

وكان فرضا البحث هناك فروض ذات دلالة معنوية في نسبة Hb بين الاختبارات القبلية والبعديـة ولصالح البعديـة .

نفرض ان هناك فروض ذات دلالة معنوية في معدل الضغط العالي والواطيء بين الاختبارات القبلية والبعديـة ولصالح البعديـة



اجريت الدراسة على عينة من طالبات كلية بلاد الرافدين الجامعة وبلغ عددهم ( ثمانية ) طالبات  
واجريت الاختبارات في قاعة اللياقة البدنية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ومختبر الفسلجة  
في قسم التحليلات المرضية كلية بلاد الرافدين الجامعة ، واستمرت من الفترة ٢ / ٣ / ٢٠١٩  
ولغاية ٤ / ٥ / ٢٠١٩

## ٢- اجراءات البحث

### ١-٢ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة حل مشكلة البحث اذ ان المنهج الذي يعتمد  
فيه البحث يعد من الاجراءات المهمة والضرورية في البحث العلمي للوصول الى النتائج  
والحقائق التي تمكن الباحث من حل المشكلة او التوصل الى الحلول التي من شأنها تغير  
العوائق التي تواجه العملية التدريبية سواء كانت ظاهرة للعيان او التي لايمكن الاستدلال عليها  
الا عن طريق تحليلات مختبرية او اي متغير اخر ( يحيى مصطفى : ٢٠٠٠ : ٨٢)  
ونجد ان طبيعة العمل هو التعرف على تأثير متغيرات على متغيرات اخرى لذا فأن اتباع  
الباحث لخطوات المنهج هو " اتباع خطوات منطقية معنية تناول المشكلات والظواهر او معالجة  
القضايا العلمية للوصول الى اكتشاف الحقيقة " ( عبد الله ومحمد : ١٩٩٩ ، ١٠٧ )  
لذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة البحث باستخدام مجموعتين من  
الاختبارات ذات الاختبار القبلي والبعدي بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية المخصصة .

### ٢- عينة البحث

إن اختيار العينة يكون من الخطوط الرئيسة بجمع البيانات والمعلومات فكثيراً ما يلجأ الباحث  
الى تحديد مجتمع بحثه و بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارها .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

تم اختيار عينة البحث في هذه الدراسة بالطريقة العمدية والمكونة من ثمانية طالبات من كلية بلاد الرفدين الجامعة وبقاسم مختلفة وتتراوح اعمارهن من (٢٠-٢٢ سنة) ، حصرا مصابات بفقر الدم مع هبوط في معدل ضغط الدم \*

جدول (١)

يبين تجانس العينة

يبين المتغيرات الوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة

المتغيرات	الوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	١٥٨,٣	١٦٠	٢,٣٥٩	- ٠,٨٢٩
الوزن	٥٣,٣	٥٣,٥	٢,٥٨٤	٠,٢٦٣
العمر	٢١	٢١	٠,٩٤٢	٠,٠٠٠

من خلال ما تم عرضه في جدول رقم (١) يتضح لنا ان المتغيرات الوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء بالنسبة لطول الوسط ( ١٥٨,٣ ) والوسيط (١٦٠) والانحراف المعياري (٢,٣٥٩) ومعامل الالتواء ( - ٠,٨٢٩ ) اما فيما يخص الوزن الوسط ( ٥٣,٣ ) والوسيط (٥٣,٥) والانحراف المعياري ( ٢,٥٨٤ ) ومعامل الالتواء (٠,٢٦٣) . اما بالنسبة للعمر الوسط (٢١) والوسيط (٢١) اما الانحراف المعياري (٠,٩٤٢) ومعامل الالتواء (٠,٠٠٠)

٣-٣ الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

١. المقابلات الشخصية .
٢. القياسات والاختبارات

\* . انظر الملحق (١) الخاصة بالعينة



٣. المصادر والمراجع العربية و الاجنبية

٤. شبكة معلومات (الانترنت).

٥. استمارة البيانات والمعلومات .

### ٣-٣-٢ الادوات المستخدمة

١. التمرينات البدنية المستخدمة وهي ثلاث وحدات تدريبية خاصة .

٢. قاعة اللياقة البدنية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٣. الاختبارات الخاصة بقياس نسبة Hb.

٤. الاختبارات الخاصة بقياس معدل ضغط الدم .

٥. حقن طبية .

٦. تورنيكة طبية للشد .

٧. قطن طبي .

٨. ركات خاصة .

٩. تبات .

١٠. مادة معقمة (ديتول)

١١. بلاستر طبي .

١٢. واخزة .

### ٣-٣-٣ الأجهزة المستخدمة

١- جهاز الطرد المركزي



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

٢- جهاز قياس الضغط MDF امريكي الصنع

٣- ساعه التوقيت

٤- حاسبه لابتوب DELL

٣-٤ الاختبار البايوكيميائي الخاص بالبحث

٣-٤-١ اختبار قياس نسبة Hb .

- الهدف من الاختبار: قياس نسبة Hb في الدم.

- الاجهزه المستخدمه: جهاز الطرد المركزي.

طريق العمل:-

١- في مختبر الدم والفسلجه البشريه في قسم التحليلات المرضية الطبية تم اخذ عينات الدم بعد

تعقيم منطقة السحب .

٢- تم اخذ ثمانية عينات من الدم باستخدام طريقة سحب الدم الشعيري باستخدام الواخزة .

وبعض الفتيات سحب الدم الوريدي بشد اليد بواسطة تورتيكة وسحب الدم من الوريد بواسطة

حقن طبية.

٣- تجمع العينات في انابيب شعيرية تيوب حاوية على الهيبارين او اي مادة اخرى مانعه

للتخثر .



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

٤- بعدها تغلف الانبوبة من طرفها باستخدام الطين الاصطناعي لمنع تطاير العينه اثناء عملية الطرد المركزي .

٥- باستخدام جهاز الطرد المركزي تم وضع العينات ولمدة خمسة دقائق ١ سرعة الجهاز تكون على ١٠٠.٠٠٠ - ١٣.٠٠٠ دورة بالدقيقة.

٦- بعد مرور الخمسة دقائق قمنا بقراءة العينات باستخدام الواسطة المختصة لقياس لزوجة الدم.

٧- قراءة قيمة الـ Hb تحت وقت المعادلة التالية :-

$$Hb = \frac{PCV-2}{3}$$

٣-٤-٢ اختبار قياس معدل ضغط الدم .

- الهدف من الاختبار : قياس معدل ضغط الدم .

- الاجهزة المستخدمة : جهاز قياس ضغط الدم نوع ( MDF ) الزئبقي .

١. في مختبر الدم والفسلجة البشرية في قسم التحليلات المرضية قام اخذ ثمانية عينات قياس معدل

ضغط الدم . وتم اجراء قياس معدل ضغط الدم للعينة .

٢. الجلوس لمدة (٤-٥) دقيقة ومن ثم رفع اليد اليسرى نحو مستوى افقي اي بمستوى القلب .

٣. ربط العضد بواسطة الالكاف الموجود في جهاز الضغط حيث يكون اتجاه السهم الى الاسفل

وبعدها وضع الساعة تحت الالكاف على الشريان العضدي .



٤. تعلق الصمام الضاغطة فنبء بالضغط بحيث يرتفع مستوى الزئبق داخل الجهاز الى ٢٠٠ ml  
زئبق ثم نبء بفتح صمام الضاغطة بالتدرج البطيء جدا وذلك بصورة رئيسية على سماع  
صوت النبضة الاولى داخل الجهاز .

نسجل ظهور النبضة الاولى الى تميل الضغط العالي ونستمر بفتح الصمام الضاغطة لحين  
تفريغ كاملتا في لحظة اختفاء النبض والتي تمثل الضغط الواطئ ومن ثم نسجل معدل الضغط  
العالي والواطئ

### ٣-٥ اجراءات البحث الميدانية

#### ١-٥- التجربة الرئيسية :-

بعد تحديد متغيرات الدراسة عمد الباحثان على اعداد وحدة تدريبية مكونة من تمارين خاصة  
وتم مناقشة تماريناتها والموافقة عليها بعد التعرف على الية العمل . بعد ذلك تم تحديد المتغير  
البايوكيميائي الخاصة وهي ( نسبة Hb والمتغير الوظيف ومعدل ضغط الدم ).

بعدها تم اختبار عينة البحث المكونة من ثمانية طالبات وبمختلف اقسام الكلية وحصراً منهن لديهن  
اعراض نقص نسبة الهيموكلوبين (Hb) في الدم مع هبوط في معدل الضغط بعد ذلك تم اخذ عينه  
البحث الى مختبر الدم والفسلجة البشرية في قسم التحليلات المرضية بتاريخ الساعة ١١ صباحاً  
لاجراء الاختبار القبلي لقياسي نسبة (Hb) ومن بعدها قياس معدل ضغط الدم واعطاء رقم خاص  
لكل طالبة وبتسلسل ويبدأ من رقم واحد وينتهي بالرقم ثمانية وبعدها تم اجراء الاختبار القبلي بنسبة  
(Hb) في الدم بواسطة سحب الدم الشعيري بعد تعقيم المنطقة المخصصة للسحب وبأستخدام الواخر



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دهوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

وبعدها تجمع العينات بواسطة انابيب شعرية حاوية المادة الهيارين مانعة لتخثر الدم ومن ثم تغلف الانبوبة وتضع في جهاز الطرد المركزي السنترفيوج ولمدة خمسة دقائق وبعدها تتم قراءة النسبة باستخدام المسطرة المخصصة لقياس لزوجة الدم من ثم قراءة نسبة Hb حسب المعادلة 
$$= \frac{pcv-2}{3}$$
 وثم تحليل هذه النتائج بواسطة الاستمارة الخاصة وبعد مرور ثلاثون دقيقة ثم قياس معدل ضغط الدم بالعينة وفي نفس المكان باستخدام جهاز ضغط الزئبقي (MDF) بوضع اليد اليسرى بمستوى افقي اي بمستوى القلب ومن ثم ربط العضد ثم وضع السماعة الطبية على الشريان العضدي ويبدأ بضغط الهواء حتى ان يرتفع مستوى الزئبق في الجهاز ومن ثم يفتح الصمام بالتدريج لسماع النبضة الاولى التي تمثل الضغط العالي وفي لحظة اختفاء النبض يمثل الضغط الواطئ وايضا سجلت هذه النتائج بواسطة الاستمارة الخاصة وبعدها جمعت العينة في قاعة اللياقة البدنية في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة مع اجراء مقابلة وشرح لهم طبيعة التمرينات الخاصة وتوضيح فائدة الفيتامينات المخصصة والمستخدم في هذا البحث وهي ( السانترم ) وكيفية تناولها قبل البدء في اداء التمرينات الخاصة المخصصة لهم بعدها تم اعطاء العينة جرعة من ( السانترم ) بمقدار حبة واحدة اثناء تناول الفطور وقبل التمرين بثلاثون دقيقة وبعد شرح التمرينات الخاصة \*\* بأشرو العينة بالاحماء ومن ثم القيام بالتمرينات المخصصة لهم وتكونت من (كيل بارك واقف وسط ، بريك جالس وسط ، دبني كامل خلف وبنج بريس مستوي وسط ، تمارين دفش ماكنة ، تمرين معدة ، ترائي ، ودمبلص واقف ) وكل تمرين مكون ثمانية تكرارات ولكل تمرين ستة سيت وبشدة متوسطة كانت

\* انظر الملحق (٢) الخاص بالتمرينات الخاصة



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دoha  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

الاستراحة بين تمرين وآخر عشرة ثواني وفي اليوم الواحد ساعة واحد وتكرر هذه التمرينات ولمدة ثلاثة ايام في الاسبوع وفي قاعة اللياقة في قسم التربية والبدنية وعلوم الرياضة . استمرت هذه التمرينات مع استخدام جرعة من ( السانترم ) لمدة شهرين ، بعدها تمت عملية الاختبار البعدي الساعة ١١ عشر صباحاً ايضاً في مختبر الدم والفسلجة البشرية بقسم التحليلات المرضية وبنفس طريقة الاختبار القبلي التي ذكرت مع مراعات كل ظروف الاختبار القبلي

### ٣-٦ الوسائل الاحصائية

استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية ( SPSS ) لمعالجة النتائج

### ٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض ومناقشة بنتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي لمتغيرات البحث

جدول رقم (٢) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث .

المتغيرات	الانحراف المعياري		الوسط الحسابي	
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي
Hb	٠.٦٦٧	٠.٦٥٧	١١.٧٩	١٠.٢٩
عالي	٠.٦٧٤	٠.٤٨٣	١١.٧	١٠.٧
واطئ	١.٠٥٩	٠.٥٢٧	٧.٥	٦.٣

من خلال ما تم عرضه في جدول رقم (٢) يتضح لنا الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي بالاعتماد على الحسابي والانحراف المعياري . الخاصة بنسبة (Hb) القبلي (١.٢٩) والبعدي (١١.٧٩) اما ان الانحراف المعياري اما الانحراف المعياري القبلي (٠.٦٦٧) والبعدي (٠.٦٥٧) اما بالنسبة لمعدل الضغط العالي الاوسط الحسابي القبلي (١٠.٧) والبعدي (١١.٧) اما الانحراف المعياري القبلي (٠.٦٧٤) والبعدي (٠.٤٨٣) اما بالنسبة لمعدل الضغط الوطئ الاوسط الحسابي القبلي (٦.٣) والبعدي (٧.٥) اما الانحراف المعياري القبلي (١.٠٥٩) والبعدي (٠.٥٢٧) .

#### ٢-٤ عرض ومناقشة النتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي

جدول رقم (٣) يبين الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي

المتغيرات	س ف	ع ف	هـ	ت	نسبة الخطأ	الدلالة
Hb	-١.٥	١.٠٢٧	٠.٣٢٤	-٤.٦١٧	٠.٠٠١	معنوي
معدل الضغط العالي	-١	٠.٦٦٦	٠.٢١	-٤.٧٤٣	٠.٠٠١	معنوي
معدل الضغط الوطئ	-١.٢	٠.٦٣٢	٠.٢	-٦	٠.٠٠٠	معنوي

من خلال في جدول رقم (٣) يتضح لنا ان الوسط الحسابي للفروق والخاص بـ (Hb) هو ( ١,٠٥ - ) اما الفرق بين الانحرافين المعياريين هو ( ١,٠٢٧ ) والخطأ المعياري (٠,٣٢٤) وقيمة t ( - ٤,٦١٧ ) ونسبة الخطأ هي (٠,٠٠٠) وهذا فيما يخص نسبة الهيموغلوبين (Hb) ، اما فيما يخص معدل الضغط العالي كان الوسط الحسابي للفروق هو (١-) اما الفرق بين الانحرافين المعياريين (٠,٦٦٦) والخطأ المعياري (٠,٢١) اما في t (-٤,٧٤٣) نسبة الخطأ ( ٠,٠٠١ ) اما فيما يخص معدل ضغط الدم الوطئ فكان الوسط الحسابي للفروق ( ١,٢ - ) والفرق بين الانحرافين المعياريين (٠,٦٣٢) والخطأ المعياري (٠,٢) اما نسبة t (-٦) ونسبة الخطأ (٠,٠٠٠) ومن خلال ما تم عرضه يتضح لنا معنوية

الفروق بين الاختبارات القلبيو والاختبارات البعدية ويرى الباحث ان دلالة المعنوية لصالح الاختبارات البعدية كانت لاستخدام التمرينات الخاصة مع جرع السانترم .

#### ٥- الخاتمة

في ضوء النتائج التي خرج بها البحث استنتج الباحثان هناك ارتفاع في نسبة الهيموكلوبين (Hb) في الاختبار البعدي ، ووجود استقرار في معدل ضغط الدم العالي والواطئ في الاختبار البعدي ، وكذلك لا حظو وجود ارتفاع في مستوى النشاط اليومي للطالبات بعد استخدام التمرينات وجرع السانترم ، ويوصي الباحثان بضرورة التأكيد على استخدام الفيتامينات وخاصة السانترم مع التمرينات و التأكيد على استخدام التمرينات الرياضية لزيادة سرعة التمثيل الغذائي

#### المصادر والمراجع

- ١- ابو العلاء عبد الفتاح ابراهيم شعلان ، التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية ، ط ١ القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧
- ٢- عبد الله عبد الرحمن الكندري ومحمد عبد الرحيم ، مدخل الى مناهج البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية ، ط ٢ الكويت : مطبعة الفلاح للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩
- ٣- يحيى مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم ، مناهج البحث العلمي ، النظرية والتطبيق ، عمان : دار الصفاء للنشر ، لسنة ٢٠٠٠

٤. <http://mawdoo3.com>

٥. <http://www.iraqacad.org/Lib/samia/samia4.htm>

#### الملاحق

#### ملحق (١) الخاص بالعينة

ت	الاسم	الوزن	الطول	العمر
١	الاء قاسم مهدي	٥٣ كغم	١٥٨ سم	٢٢
٢	ميس عدنان هزاع	٥٤ كغم	١٥٠ سم	٢٢
٣	ايلاف حيدر مجيد	٥٠ كغم	١٥٥ سم	٢٠
٤	اصالة مثنى محمود	٥٢ كغم	١٦٠ سم	٢٠



وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني- المشترك الأول بين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة دھوك  
ومركز نون للبحوث والدراسات المتخصصة ٢١-٢٢ نيسان ٢٠٢٠ / المجلد الثالث

٥	نور محمد سامي	٥٠ كغم	١٥٥ سم	٢٠
٦	يسر سعد علي	٥٨ كغم	١٦٠ سم	٢١
٧	زهراء مجيد خضير	٥٥ كغم	١٦٠ سم	٢٠
٨	نجود حسام ثائر	٥٥ كغم	١٦٠ سم	٢٢

ملحق (٢) الخاص بالتمارين

اسم التمرين	عدد التكرارات
كيرل بار واقف وسط	٨×٦
بريس جالس وسط	٨×٦
دبني كامل خلف	٨×٦
بنج بريس مستوي وسط	٨×٦
تمارين دفش ماكنة	٨×٦
تمرين معدة	٨×٦
تراي دمبلص واقف	٨×٦