

مقارنة عتبات التعب العضلي والاسترجاع الوظيفي بعد أنواع مختلفة من الانقباض العضلي و الراحة الإيجابية.

فرحاني حسين. جامعة مستغانم، معهد علوم و تقنيات النشاط البدني والرياضي ملخص.

كانت هذه الدراسة حول مقارنة عتبات التعب العضلي والاسترجاع الوظيفي بعد أنواع مختلفة من الانقباضات العضلية و الراحة الإيجابية، وتهدف هذه الدراسة إلى إجراء مقارنة لعتبات التعب العضلي و الاسترجاع الوظيفي بعد أنماط مختلفة من الانقباضات العضلية ، من أجل الوقوف على نتائج مخلفات كل نوع من الانقباضات العضلية قيد الدراسة ، ومعرفة التغيرات الفسيولوجية و البيوكيميائية المصاحبة لها ، إضافة إلى نوع الراحة اللازمة للعودة إلى الحالة الطبيعية أو القريبة منها ، و لقد أجري هذا البحث على لاعبي كرة القدم فئة أقل من 20 سنة ، و هم لاعبي القسم الجهوي الثاني للغرب الجزائري وشملت العينة 66 لاعبا من أصل 216 لاعبا وهو ما يعادل 30.5% من النسبة الإجمالية ، و تم إختيارها بالطريقة المقصودة، وتم الاعتماد في هذه الدراسة على إختبارات بدنية (إختبار التكرار الأقصى ، إختبار ثني الركبة ، تمرين الراحة الإيجابية المؤدى بالدراجة الإرجومترية) ، و على قياسات وظيفية (نبض القلب ، ضغط الدم ، حامض اللاكتيك)، ولقد خلصت هذه الدراسة إلى أن العمل بالانقباض الإيزومتري هو الأكثر مقاومة للتعب العضلي في حين العمل بالانقباض الإيزومتري هو الأسرع وصولا إلى مرحلة التعب ، كما توصلنا إلى أن الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات غير العاملة أحدثت تحسن في سرعة عودة المتغيرات الفسيولوجية (نبض القلب، حامض اللاكتيك، نسب حامض اللاكتيك بالدم) إلى الحالة الطبيعية أو القريبة منها و بالتالي التخفيف من درجة التعب والتقليل من مسبباته، وهذا بالمقارنة مع نتائج العينة التي اعتمدت على الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات العاملة.

الكلمات الدالة: التعب العضلي، الاسترجاع الوظيفي، الانقباض العضلي، الراحة الإيجابية.

Abstract.

Aims of study; This study aims to determine the role of the regular practice of This study aims to compare the levels of muscle fatigue and functional recovery after different types of muscle contractions and active rest to release the results and identify the physiological and biochemical changes that accompany these contractions and mode indispensable rest return to the initial physical condition or what approach the most. This research includes a sample representing football athletes of the second regional division in western Algeria with a total estimated number of players to 216, and in the category of less than 20 years. The sample includes 66 players that is to say 30.5% of the total.

Then the study was based on physical tests applied to the sample (1R-Max test, plaice knees, the active rest periods run ergometer bike) as well as functional measures (heart rate, pressure blood, lactic acid). This study concluded that the effort made with isotonic contraction is the most resistant to muscle fatigue, for against that performed with isometric contraction is the quickest to reach the stage of fatigue.

Also active rest done by the muscles relaxed had a faster effect on the return of physiological variables (heart rate, blood pressure, lactic acid) to the initial state, or almost, allowing to appease the degree of fatigue and mitigate its causes, and compared with the results obtained from the sample that passed the active rest done by contracted muscles.

Key-words: Muscle fatig , functional recover , muscle contracti , active rest.

1. مقدمة.

تعتبر اللياقة البدنية في رياضة كرة القدم الحديثة حجر الزاوية أثناء الأداء خلال المباريات و المنافسات ، و هذه الإحتياجات البدنية تشمل الجري بسرعة و الركض و التحمل و الوثب و القفز و الإحتكاك بالخصم و إحتياج اللاعب للقوة العضلية و الإلتحام القوي لإستخلاص الكرة من المنافس ،

وتتطلب كذلك قوة عضلية من الفخذين وعضلات السمانة كي يحافظ اللاعب على أداء قوي طوال زمن المباراة من مهارات مختلفة كالتصويب وضرب الكرة بالرأس والوثب لأعلى لتشتيت الكرة ، اللاعب الدولي يحتاج لمعدل جري أثناء المباراة (9-12 كلم) مما يتطلب قدرات بدنية عالية توخر ظهور التعب العضلي والقدرة على تحمله ، و هذه من ضمن واجبات المدرب للإرتقاء بالمستوى البدني للاعبين (حنفي محمود مختار ، 1994)، ولقد لاحظ الطالب الباحث في كرة القدم أنه على الرغم من أن الأواسط يخضعون للتدريب وفقا لبرامج و وحدات تدريبية تشمل تنمية شاملة لجميع العضلات العاملة في كرة القدم ، وأيضا تمرينات لأنواع القوة العضلية العامة والخاصة، ولكن بنمط عمل إنقباض إيزوتوني (ديناميكي) في حين لا يوجد برنامج تدريبي يشمل على تمرينات خاصة بالإنقباض العضلي الإيزومتري (ستاتيكي) و الإنقباض الإكسوتوني (ستاتيكديناميك) للعضلات العاملة والأساسية ، ومن خلال القراءة النظرية لبعض المراجع وتحليل بعض الدراسات المشابهة والملاحظة الميدانية، وجد تباين في مستويات الكفاءة البدنية للاعبين أثناء إستخدامهم لطريقة التدريب بالعمل العضلي الإيزومتري والإكسوتوني، وكذلك تباين في التعب الناتج عن العمل بالأنماط العضلية المختلفة وكذا عملية الإسترجاع بعدها ، لذا فقد فكر الطالب الباحث في طريقة تطبيقية لإستعمال أساليب عمل عضلي مختلفة (الإيزومتري، الإيزوتوني، الإكسوتوني) و نوعين من الراحة الإيجابية ، و مقارنة التعب العضلي الناتج وطبيعة أحسن نوع راحة بعد إعتداده مجهود بدني بأنواع مختلفة من الإنقباض العضلي، و عليه يمكن صياغة إشكالية التالية:

مقارنة عتبات التعب العضلي والاسترجاع الوظيفي بعد أنواع مختلفة من الإنقباض العضلي لدى لاعبي كرة القدم.

والإجابة على هذا التساؤل يتوجب الإجابة على التساؤلات التالية:

- أي أنواع الإنقباض العضلي (الإيزومتري، الإيزوتوني، الإكسوتوني) الأكثر مقاومة للتعب العضلي بعد أداء نفس الجهد البدني ؟

- هل هناك فروق معنوية بين نوعي الراحة الإيجابية (المودات بالعضلات العاملة، المودات بالعضلات غير العاملة) في سرعة إسترجاع المتغيرات الفسيولوجية بعد مختلف أنماط الإنقباض العضلية قيد الدراسة ؟

- هل هناك فروق معنوية بين نتائج المتغيرات الفسيولوجية المحصلة بعد عمل مختلف أنماط الإنقباض العضلية المدروسة و بعد نفس الراحة الإيجابية؟

و كإجابات أولية يفترض الطالب الباحث مايلي:

- العمل بطريقة الإنقباض العضلي الإيزوتوني هو الأكثر مقاومة للتعب العضلي ثم يليه الإنقباض العضلي الإكسوتوني فالإيزومتري؛

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نوعي الراحة الإيجابية ولصالح المجموعة التي إعتدت راحة إيجابية المودات بالمجاميع العضلية الغير العاملة عند جميع أنماط الإنقباض العضلية؛

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج متوسطات المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة بين كل من أنواع الإنقباض الإيزوتوني والإيزومتري والإكسوتوني، و هذا بعد نوع الراحة الإيجابية المودات بالعضلات غير العاملة.

هناك عدة نظريات عن أسباب التعب منها ما يركز على عامل عصبي (حسين أحمد حشمت، 2003) وأخرى على عامل كيميائي (رافع صالح ،حسين على، 2008) وأخرى عامل نفسي (أبو العلا عبد الفتاح، 1993) ولكن معظمها تجتمع حول ثلاثة نظريات ، فالأولى نظرية التعب المركزي (الجهاز العصبي المركزي)، و الثانية نظرية التعب الطرفي(نقطة الإتصال العصبي العضلي) ، و الثالثة نظرية تراكم حامض اللاكتيك (العضلة ذاتها) ، غير أن معظم هذه الأسباب يمكن ربطها بالعمليات الكيميائية الحيوية. و في بحثنا هذا تم إعتداده نظرية تراكم حامض اللاكتيك في تفسير النتائج المحصلة. (Astrond-Rodakh, R., 1994).

2. منهجية البحث.

1.1. منهج وعينة البحث.

استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، ومع رياضيين من اختصاص كرة القدم للقسم الجهوي الثاني للغرب الجزائري (المجموعة الأولى وتضم 12 فريقا) بعدد إجمالي للاعبين يقدر ب 216 ، وهذا لفئة أقل من 20 سنة و التي تم اختيارها بالطريقة المقصودة للموسم الرياضي (2012-2013) و بواقع 66 رياضي و التي تمثل نسبة 30.5% من العدد الإجمالي، وقسمت العينة إلى ثلاثة

مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

مجموعات و في كل مجموعة 22 لاعب، لتقسم هذه الأخيرة إلى مجموعتين حسب نوع الراحة كما يوضحه الجدول رقم 01.

2.2. لإختبارات.

- إختبار الحمل الأقصى (1 R-Max): لحمل أقصى ما يستطيع مرة واحدة.(100%)؛
- إختبار ثني الركبتين: لقياس تحمل القوة ، نفس الإختبار الأول و لكن الأداء عدة مرات(شدة 70%)؛
- تمرين الإستشفاء: الراحة الإيجابية بإعتماد الدراجة الأرومترية و بشدة 134.6 كيلوجول /دقيقة عند معدل تبديل يتراوح من 10-20لفة في الدقيقة. يكون الأداء بالأطراف العلوية (اليدين)(راحة إيجابية للعضلات غير العاملة) للفة الأولى من المجموعة الأولى ، و الفئة الثانية يكون الأداء بها بالإطراف السفلية (الأرجل)(راحة إيجابية للعضلات العاملة)؛
- القياسات الوظيفية المستخدمة : قياس الوزن، قياس ضغط الدم ،قياس النبض، قياس حامض اللاكتيك.

جدول رقم 01: يبين تجانس أفراد العينة من حيث القياسات الجسمية و الوظيفية و البيولوجية.

نوع القياس	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الارتواء	معامل الاختلاف%	النتيجة
القياسات الجسمية	الطول (سم)	173.34	2.76	173	0.19	1.59	تجلس
	الوزن (كغ)	74.36	3.68	74	0.27	4.95	تجلس
القياسات البيولوجية	العمر (السنوات)	18.87	0.84	19	0.23	4.47	تجلس
	ساعات النوم (الساعة)	8.43	0.49	8	0.24	5.88	تجلس
العمر التدريبي (السنوات)							
القياسات الوظيفية	حامض اللاكتيك (مليمول)	2.33	0.23	2.3	-0.11	9.93	تجلس
	النبض عند الراحة (ن/د)	66.33	2.92	66	-0.20	4.40	تجلس
	الضغط الدموي الانقباضي (ملم/زئبق)	118.48	3.37	119	0.03	2.84	تجلس
	الضغط الدموي الانبساطي (ملم/زئبق)	70.89	1.92	71	-0.30	2.71	تجلس

جدول رقم 02: يوضح معاملات الثبات و الصدق الذاتي بطريقة إعادة الإختبار.

الاختبارات و القياسات	المتغيرات الإحصائية	حجم عينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة الجدولية ل: معامل الارتباط بيرسون (معامل الثبات)	القيمة المحسوبة ل: معامل الارتباط بيرسون (معامل الثبات)	الصدق الذاتي
النبض عند الراحة	18	16	0.05	0.40	0.70	0.83	
حامض اللاكتيك عند الراحة	18	16	0.05	0.40	0.65	0.80	
الضغط الدموي أثناء الراحة	الانقباضي	18	16	0.05	0.40	0.81	0.90
	الانبساطي	18	16	0.05	0.40	0.71	0.84
الحمل الأقصى	18	16	0.05	0.40	1	1	
مدة الأداء	إيزومترى	06	04	0.05	0.72	0.95	0.97
	إيزوتونى	06	04	0.05	0.72	0.86	0.92
	إكسوتونى	06	04	0.05	0.72	0.93	0.96

و لقد تمّ التكافؤ في المجموعة الواحدة من حيث متغيرات (الطول ، السن ، العمر التدريبي ، ساعات النوم ، الوزن ، النبض أثناء الراحة، الضغط الدموي الانقباضي عند الراحة، الضغط الدموي الانبساطي عند الراحة، تركيز حامض اللاكتيك أثناء الراحة) كما تمّ التكافؤ بين المجموعات بالمتغيرات نفسها ، وتمّ التجانس بواسطة معامل الإلتواء ومعامل الاختلاف و أظهر الجدول أسفله تجانس العينة ، إذ انحصرت قيم معامل الإلتواء ب+3 و-3 و هذا ما يثبت الإعتدالية في التوزيع و خلو العينة من عيوب عدم الإعتدالية في التوزيع مما يدل على تجانسها كما نلاحظ أن معامل الاختلاف تراوح بين 1-10 و هذا ما يثبت أنه هناك تجانس كبير ما بين المتغيرات السابقة. إضافة إلى الموضوعية التي يلتزم بها الطالب الباحث ومن خلال النتائج المتحصل عليها و المرصدة في الجدول رقم (02) نلاحظ أن معامل الثبات هو أكبر من القيمة الجدولية لمعامل إرتباط بيرسون و التي هي على التوالي(0.4-0.72) و تراوحت القيمة المحسوبة لمعامل الثبات ما بين (0.65-1) ، ومنه نستنتج أن الأجهزة المستعملة للقياس في الدراسة (النبض، الضغط

الدموي ، حامض اللاكتيك) هي تنصف بالثبات ، كما أنها تنصف بالصدق الذاتي و هذا ما أظهرته نتائج الجدول أيضا ، إذ تراوحت قيمة الصدق الذاتي ما بين (1-0.8) و هي درجة عالية من الصدق، إضافة إلى ذلك نستنتج من نتائج الجدول رقم (02) أن جهاز رفع الأثقال لعضلة الفخذ الموجه المستعمل في الإختبار الرئيسي هو الآخر يتمتع بالثبات التام (01) ، و الصدق الذاتي العالي و هو ما تجلّى في نتائج إختبار الحمل الأقصى.

3.2. خطوات التجربة.

قام الطالب الباحث بتحديد العضلات العاملة و الرئيسية في كرة القدم .
 - قام بإختيار تمرين للعضلات الأساسية و ذلك بإستخدام الإنقباض العضلي الإيزومتري و نفس التمرين بإستخدام الإنقباض العضلي الإيزوتوني و الإكسوتوني ، مع مراعاة الخصائص المميزة لأساليب العمل العضلي الإيزومتري و الإيزوتوني و الإكسوتوني ، و هذا لتقنين التمرين الرئيسي (ثني الركبة) عند العمل بكل نمط معين من الإنقباض و يبدأ العمل العضلي بعد إحماء تصل مدته 15-20 دقيقة يعقبها بدء التمرين ، وتشمل تمرينات الإحماء العام للمدة 10 دقائق بهدف تنبيه و تهيئة الجهازين العصبي و الحركي ، وكذلك زيادة نشاط الجهاز الدوري التنفسي ورفع درجة حرارة عضلات الجسم ، ثم الإحماء الخاص و العمل على مرونة المفاصل و تقوية و إطالة العضلات الأساسية على نفس المجموعات العضلية المشتركة و الأساسية لتمرين التجربة ، كما تم تحديد زاوية العمل لمفصل الركبة أثناء العمل العضلي بأسلوب الإيزومتري ب 90 درجة.

- تعمل المجموعة الأولى بأسلوب العمل الإيزومتري ، و المجموعة الثانية بأسلوب العمل الإيزوتوني ، و المجموعة الثالثة بأسلوب العمل الإكسوتوني ، يتميز أداء الرجلين بأسلوب العمل العضلي الإيزوتوني و الإكسوتوني بالسرعة المتوسطة. و تم تحديد شدة الحمل للعمل العضلي بمختلف الأساليب بنسبة 70% من أقصى شدة يستطيع اللاعب تحملها.

- تم تحديد نوع الراحة و المتمثلة في الراحة الإيجابية ، إذ و بالنسبة للمجموعة الأولى بها فئة تعتمد راحة إيجابية مؤدات بالمجاميع العضلية العاملة ففي التمرين الرئيسي (الأطراف السفلية) و الفئة الأخرى تعتمد راحة إيجابية مؤدات بالمجاميع العضلية غير العاملة في التمرين الرئيسي (الأطراف العلوية)، و نفس الشيء بالنسبة للمجموعة الثانية و الثالثة.

3. تحليل النتائج و مناقشتها.

1.3. تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى.

من خلال فرضية البحث الأولى والتي تشير إلى أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مختلف أنماط الإنقباضات العضلية في درجة مقاومة التعب العضلي بعد العمل بشدة تقدر ب 70 % من الجهد الأقصى للرياضي ، و لصالح الإنقباض الإيزوتوني هو الأكثر مقاومة للتعب العضلي، ثم يليه الإنقباض الإكسوتوني و الإيزومتري.

الجدول رقم 03 : فروق الدلالة للاختبارات و زمن أداء الجهد البدني بعد كل نمط إنقباض عضلي.

مخرجات إحصائية	مجموع التمرينات		متوسط التمرينات		مستوى الدلالة	درجة الحرية		مخرجات إحصائية	مخرجات إحصائية
	داخلي	خارجي	داخلي	خارجي		داخلي	خارجي		
	مجموعات	مجموعات	مجموعات	مجموعات		مجموعات	مجموعات		
زمن أداء الجهد	11.151	0.304	5.575	0.005	0.05	2	63	11565	3.31

مناقشة الفرضية الأولى و افتراض الطالب الباحث أنه: توجد فروق حيث العمل بطريقة الإنقباض العضلي الإيزوتوني هو الأكثر مقاومة للتعب العضلي ثم يليه الإنقباض العضلي الإكسوتوني فالإيزومتري. و من خلال المعالجة الإحصائية للنتائج الخام المحصل عليها في الجدول رقم (03) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية، بين أنواع الإنقباضات في طول فترة العمل و سرعة الوصول إلى التعب العضلي، ولقد أثبتت النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة إلى صحة الفرضية الأولى وذلك بوجود فروق في مدة و زمن العمل العضلي عند الأداء ، و يختلف من نمط لآخر، و قد جاء الترتيب كما يلي :
 الإنقباض الإيزوتوني و هو الأكثر مقاومة للتعب العضلي و إنعكس في أنه تحصل على أطول زمن عند الأداء ، ثم يليه الإنقباض الإكسوتوني فالإيزومتري، و يتفق ذلك مع ما تؤكدته آراء كل من فارفيل

1975 ، كوتس و فافيل (1970)، و سيمونسون (1971) (Weineek,J., 1992) ، و محمد حسن علوي و أبو العلا عبد الفتاح (1990) ، في أن الإنقباض الإيزومتري هو الأكثر مقاومة للتعب العضلي و أطول زمنا أثناء الأداء بنفس الشدة ، مقارنة مع الإنقباض الإكسوتوني في حين يأتي الإنقباض الإيزومتري في المرتبة الأخيرة من حيث قصر فترة الأداء و الأقل مقاومة للتعب العضلي و الأكثر سرعة للوصول إليه ، حيث يؤدي العمل العضلي الستاتيكي إلى إغلاق الأوعية الدموية مما يؤدي إلى إختصار تيار الدم في العضلات العاملة ، و في هذه الحالة تعمل العضلات بكمية ضئيلة من الأكسجين و الطاقة مما يؤدي إلى تراكم حامض اللاكتيك و الذي يعتبر من أهم أسباب الشعور بالتعب بشكل سريع مع إنخفاض قدرة عمل العضلة.

2.3. تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية.

و التي مفادها أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قيم المتغيرات الوظيفية (نبض القلب ، الضغط الدموي ، حامض اللاكتيك) و لصالح المجموعة التي إعتمدت راحة إيجابية مؤدات بالعضلات الغير العاملة بعد كل أنماط الإنقباضات.

الجدول 04 : يوضح فروق الدلالة بين نتائج العينتين ، الأولى إعتمدت على الراحة الإيجابية للعضلات العاملة و الثانية إعتمدت على الراحة الإيجابية للعضلات الغير العاملة و هذا بعد أداء جهد بنمط إنقباض إيزومتري.

الدلالة	(T) جنولية	(T) محسوبة	درجة حرية	مستوى دلالة	راحة إيجابية للعضلات غير العاملة		راحة إيجابية للعضلات العاملة		متغيرات إحصائية	اختبارات وقياسات
					ع	س	ع	س		
عبر دل	1.72	1.21	20	0.05	0.95	4.94	1.32	4.34	0	تركيز حامض اللاكتيك
	1.72	0.13	20		3.26	5.90	2.71	5.80	2	
	1.72	1.85	20		1.70	11.26	1.33	10.05	3	
	1.72	1.74	20		1.19	12.25	0.91	11.46	5	
عبر دل	1.72	9.80	20		0.85	12.85	0.74	9.50	8	معدل النبض
	1.72	0.31	20		3.84	158.18	4.22	157.63	0	
	1.72	1.26	20		6.03	104.27	7.95	108.09	2	
	1.77	1.84	13		2.80	82.90	6.64	86.90	3	
عبر دل	1.78	2.94	12		1.66	75.81	5.91	81.27	5	ضغط دموي
	1.77	1.95	13		1.96	69.45	5.02	72.63	8	
	1.72	0.52	20		4.03	164.09	4.78	163.09	0	
	1.72	2.71	20		4.96	137.72	5.54	143.81	2	
عبر دل	1.75	3.02	15		3.13	129.36	5.78	135.36	3	ضغط دموي
	1.74	1.82	16		3.12	124.18	5.62	127.72	5	
	1.72	2.51	20		2.76	120.63	2.83	123.63	8	
	1.76	1.75	14		2.01	95.54	4.57	92.90	0	
عبر دل	1.72	3.58	20		3.42	80.81	4.03	86.54	2	ضغط دموي
	1.72	4.37	20		3.93	77.09	3.46	84	3	
	1.72	3.83	20		1.40	73.81	2.36	77	5	
	1.72	3.46	20		1.80	70.45	2.004	73.27	8	

مناقشة الفرضية الثانية و افتراض الطالب الباحث أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نوعي الراحة الإيجابية و لصالح المجموعة التي إعتمدت راحة إيجابية المؤدات بالمجاميع العضلية الغير العاملة عند جميع أنماط الانقباضات العضلية ، وهذا ما نلاحظه في الجداول رقم (04) (05) (06) و هي كلها تظهر أنها لصالح الراحة الإيجابية للمجاميع العضلية الغير العاملة من حيث سرعة عودة المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة (نبض القلب ، نسب حامض اللاكتيك ، ضغط الدم) إلى الحالة الطبيعية أو القريبة منها، وبالتالي أثبتت النتائج صحة الفرضية الثانية ، و يرجع الطالب الباحث ذلك أن هذا النوع يوفر راحة و إسترخاء للعضلات العاملة الأساسية (الرئيسية) وبالتالي تخفف من الضغط العضلي الممارس على الأوعية الدموية فتتمدد لينخفض الضغط الدموي وكل هذا يتفق مع ما أكده fox فوكس 1984 ، و جاء في

نتائج دراسة عزة الشورى (1990) و كذلك نتائج دراسة Jack Turner جاك توغزر 1996 م حيث أوضحوا أنه إذا ما إختلفت العضلات المؤدية للراحة الإيجابية عن الجدول 05 : يوضح فروق الدلالة بين نتائج العينتين ، الأولى إعتمدت على الراحة الإيجابية للعضلات العاملة و الثانية إعتمدت على الراحة الإيجابية للعضلات غير العاملة و هذا بعد أداء جهد بنمط إنقباض إيزوتوني.

اختبارات وقياسات	متغيرات إحصائية	راحة إيجابية للعضلات العاملة		راحة إيجابية للعضلات غير العاملة		مستوى دلالة	درجة حرية	(T) محسوب	(T) جدولية	دلالة
		ع	س	ع	س					
تركيز	0	4.10	0.49	4.59	1.82	0.05	13	1.11	1.77	عبر دل
	2	6.91	1.33	7.15	1.12		20	0.44	1.72	عبر دل
حامض اللاكتيك	3	11.56	1.07	12.33	0.35		12	2.26	1.78	دل
	5	12.39	3.52	13.79	1.94		20	1.88	1.72	دل
معدل النبض	8	9.69	1.56	11.04	3.32		20	1.83	1.72	دل
	0	159.81	2.22	160.27	2.19		عبر دل	0.48	1.72	عبر دل
معدل النبض	2	102.09	5.24	97.63	6.63		20	1.74	1.72	دل
	3	90.27	8.47	84.81	4.23		20	1.90	1.75	دل
ضغط دموي	5	79.90	3.70	76.90	4.10		15	1.79	1.72	دل
	8	72.63	3.38	70.18	1.88		20	2.10	1.74	دل
انقباض	0	164.27	3.90	162.36	4.61		16	1.04	1.72	عبر دل
	2	152.18	7.56	145.72	9.34		20	1.78	1.72	دل
ضغط دموي	3	138.09	7.06	133.36	5.62		20	1.73	1.72	دل
	5	128.63	6.69	121.09	3.23		14	3.36	1.76	دل
انقباض	8	120.45	3.32	116.72	3.87		20	2.42	1.72	دل
	0	95.54	9.72	97.26	5.69		13	0.50	1.72	عبر دل
ضغط دموي	2	90.36	4.88	86.09	6.44		20	1.75	1.72	دل
	3	79.81	5.75	74.18	1.99		20	3.06	1.78	دل
بسطاط	5	73.81	5.05	70.27	3.63		20	1.88	1.72	دل
	8	70.27	4.29	67.54	2.91		20	1.74	1.72	دل

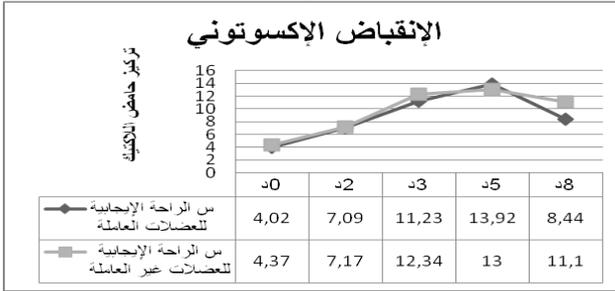
الجدول 06: يوضح فروق الدلالة بين نتائج العينتين ، الأولى إعتمدت على الراحة الإيجابية للعضلات العاملة و الثانية إعتمدت على الراحة الإيجابية للعضلات غير العاملة و هذا بعد أداء جهد بنمط إنقباض إيسوتوني.

اختبارات وقياسات	متغيرات إحصائية	راحة إيجابية للعضلات العاملة		راحة إيجابية للعضلات غير العاملة		مستوى دلالة	درجة حرية	(T) محسوب	(T) جدولية	دلالة
		ع	س	ع	س					
تركيز	0	4.02	0.39	4.37	0.83	0.05	14	1.23	1.76	عبر دل
	2	7.09	0.78	7.17	0.52		20	0.28	1.72	عبر دل
حامض اللاكتيك	3	11.23	1.87	12.34	0.89		14	1.77	1.76	دل
	5	13.92	1.55	13.00	0.88		16	2.03	1.74	دل
معدل النبض	8	8.44	1.23	11.10	2.43		15	3.23	1.75	دل
	0	160.45	2.01	160.27	3.84		عبر دل	0.13	1.75	عبر دل
معدل النبض	2	103.27	3.60	98.81	6.44		16	1.99	1.74	دل
	3	94.54	5.66	80.63	3.93		20	6.69	1.72	دل
ضغط دموي	5	85	4.60	73.54	2.73		20	7.09	1.72	دل
	8	75.27	3.55	72.45	3.95		20	1.75	1.72	دل
انقباض	0	162.18	5.61	162.45	5.37		20	0.11	1.72	عبر دل
	2	147.63	9.44	141.27	4.56		14	2.01	1.76	دل
ضغط دموي	3	131.90	3.59	129	3.94		20	1.80	1.72	دل
	5	133.90	6.18	123.72	2.72		14	4.99	1.76	دل
انقباض	8	121.90	3.56	119.09	3.33		20	1.91	1.72	دل
	0	94.45	3.80	92.09	7.90		14	0.89	1.76	عبر دل
ضغط دموي	2	86	4.21	82.90	3.91		20	1.78	1.72	دل
	3	79.18	5.17	75.72	3.10		20	1.89	1.72	دل
بسطاط	5	73	4	70	3.63		20	1.84	1.72	دل
	8	70.54	2.65	67	4.56		20	2.22	1.72	دل

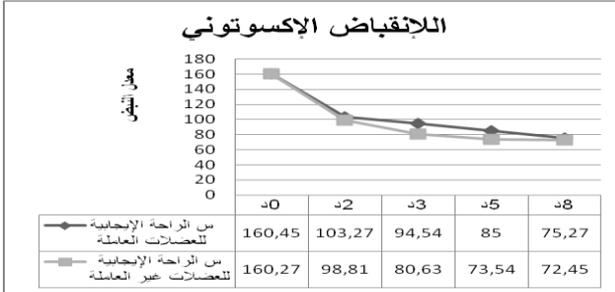
العضلات المنفذة للأداء الرئيسي فهي تساعد على إزالة الضغط على الأوعية الدموية و تحسن إسترخاء العضلات العاملة بعد الجهد الرئيسي و الذي يؤدي بدوره إلى إنخفاض الضغط الدموي

الإنقباضي و الإنبساطي ،وأيضاً يتحسن عمل الجهاز الدوري وتزداد بذلك سرعة تزود العضلات بمصادر الطاقة والمبادلات الغازية مسببة بذلك نقص في العجز الطاقوي وكذلك نقص في الدين الأكسجيني، ويشير كل من مفتي إبراهيم حماد 1998 م ،بسطويسي أحمد (1999) إلى أن تمارين الراحة الإيجابية المؤدات بعضلات كانت في حالة راحة أثناء أداء الجهد الرئيسي تساعد اللاعب على التخلص من التوتر و التشنج العضلي ، كما تحسن عمل الجهاز الدوري و تسمح بإسترجاع معدل نبض القلب و العودة إلى الحالة الطبيعية في وقت سريع ، و هو ما يتفق مع نتائج دراستنا هذه ،إضافة إلى أنه يتم إخراج حامض اللاكتيك المتراكم في العضلات الرئيسية المؤدية للتمرين الرئيسي من وإلى الدم وهذا للتخفيف من الحموضة، و هذه الأخيرة تتفق مع نتائج دراسة كل من سميث و كلارك (1997)، حيث أسفرت نتائجها على أن العمل بالشدة 70 % من أقصى قدرات اللاعب تؤدي إلى زيادة في تركيز حامض اللاكتيك (Veronique Billat, 2003)، وتتفق أيضاً مع كل من نتائج دراسة عمر على أبو المجد (1998) ، و التي توصلت إلى أن تمارين الراحة تعطي نتائج أفضل إذا ما تم إراحة العضلات الرئيسية أثناء أداء تمرين الراحة ، في حين الراحة الإيجابية للعضلات العاملة تبقى العضلات العاملة فيها متعبة و في حالة عمل ولو بسيط و هذا ما يفسر الإسترجاع التدريجي للمتغيرات الفسيولوجية.

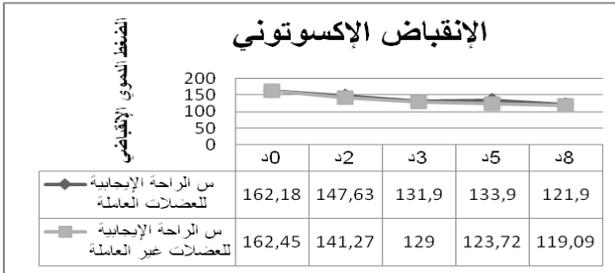
شكل رقم 01 : يمثل المقارنة بين تأثير كل من نوعي الراحة الإيجابية في متغير حامض اللاكتيك بعد إنقباض إكسوتوني.



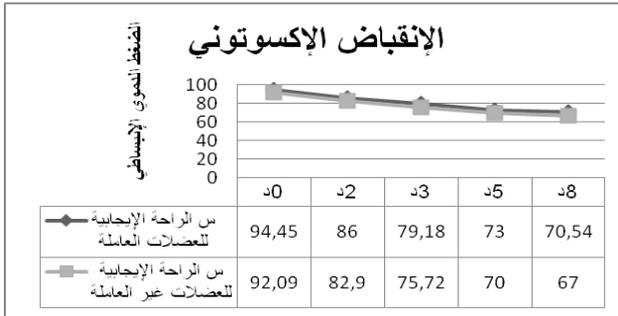
شكل رقم 02 : يمثل المقارنة بين تأثير كل من نوعي الراحة الإيجابية في متغير معدل نبض القلب بعد إنقباض إكسوتوني.



شكل رقم 03 : يمثل المقارنة بين تأثير كل من نوعي الراحة الإيجابية في متغير الضغط الدموي الإنقباضي بعد إنقباض إكسوتوني.



شكل رقم 04 : يمثل المقارنة بين تأثير كل من نوعي الراحة الإيجابية في متغير الضغط الدموي الإنبساطي بعد إنقباض إكسوتوني.



3.3. تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.

وتشير إلى "وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج متوسطات المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة بين كل من أنواع الانقباض الايزوتوني و الإيزومتري والإكسوتوني، بعد نوع الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات غير العاملة.

الجدول 07 : يوضح فروق الدلالة في متوسطات المتغيرات الفسيولوجية المحصلة لمختلف أنواع الإنقباضات المدروسة و المعتمدة على نفس الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات غير العاملة.

دلالة (F)	(F) حده	مضمومة (F)	درجة الحرية		متوسط المربعات	مجموع المربعات		متغيرات إحصائية		اختبارات وقياسات
			داخلى	بين		داخلى	بين	داخلى	بين	
			مجموعات	مجموعات		مجموعات	مجموعات	مجموعات	مجموعات	
غير دل	0.80	30	2	0.05	1.14	0.91	34.33	1.83	0	ترميز حاضن التاكيد
دل	3.59	30	2	0.05	1.60	5.77	48.13	11.54	2	
دل	3.33	30	2	0.05	1.27	4.25	38.29	8.51	3	
دل	4.32	30	2	0.05	2.51	10.89	75.55	21.78	5	
دل	3.39	30	2	0.05	3.41	11.59	102.30	23.18	8	
غير دل	1.39	30	2	0.05	11.46	16.03	344	32.06	0	معزل النفس
دل	3.38	30	2	0.05	40.67	137.84	1220.36	275.69	2	
دل	3.50	30	2	0.05	13.76	48.21	413.09	96.42	3	
دل	3.58	30	2	0.05	9.04	32.39	271.27	64.78	5	
دل	3.49	30	2	0.05	7.70	26.93	231.09	53.87	8	
غير دل	0.46	30	2	0.05	22.13	10.39	664.18	20.78	0	ضغط دموي الخلفى
دل	3.99	30	2	0.05	44.28	176.75	1328.54	353.51	2	
دل	3.38	30	2	0.05	19.03	64.48	571.09	128.96	3	
دل	3.32	30	2	0.05	9.22	30.63	276.72	61.27	5	
دل	3.78	30	2	0.05	11.25	42.63	337.63	85.27	8	
غير دل	2.32	30	2	0.05	32.99	76.57	989.81	153.15	0	ضغط دموي إنبساطي
دل	3.39	30	2	0.05	22.84	77.54	685.45	155.09	2	
غير دل	2.40	30	2	0.05	9.69	23.30	290.72	46.60	3	
دل	5.27	30	2	0.05	9.46	49.90	283.81	99.81	5	
دل	3.49	30	2	0.05	10.84	37.93	325.45	75.87	8	

مناقشة الفرضية الثالثة و افترض الطالب الباحث أنه: وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج متوسطات المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة بين كل من أنواع الانقباض الايزوتوني و الإيزومتري والإكسوتوني، و هذا بعد نوع الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات غير العاملة. بما أنه ثبت أن الراحة الإيجابية للعضلات غير العاملة أحسن من الراحة الإيجابية للعضلات العاملة فإننا سنعتمد على نتائج الأولى ، وبعد بحث النتائج المحصل عليها إحصائيا تم التوصل إلى وجود فروق

معنوية بين المتغيرات في كل من الانقباضات العضلية قيد الدراسة في الجدول رقم (07) ، و بعد اعتماد إختبار أقل فرق دال (L.S.D) ، أثبتت النتائج صحة الفرضية الثالثة ولكن هذه الفروق لا تفرز وجود نمط إنقباض عضلي معين أحسن من باقي الانقباضين ، وعليه ما يمكن قوله هو أنه توجد فروق ولكن لم يفرز نمط إنقباض عضلي معين أحسن من النمطين الآخرين في عملية الاسترجاع و العودة إلى الحالة الطبيعية للمتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة، و هذا ما يشير إليه و يؤكد كل من إبراهيم السيد حجاب (1992) ، مياسيتا و كانيشيا Miysashite et Kaneshise (1997) ، فالنتينو و آخرون Valentino & al. (1998) ، على أنه لا يوجد فرق من حيث سرعة إسترجاع و عودة المتغيرات الفسيولوجية (معدل نبض القلب ، تركيز حامض اللاكتيك ، الضغط الدموي) إلى الحالة الطبيعية بسرعة بعد أنماط إنقباضات عضلية مختلفة (Wilmore, J-H. & Costill, D-L, 2001) ، و في حال بذل نفس الجهد ، ويعزو الطالب الباحث سبب هذه النتائج في أن العينة المدروسة مستواها البدني ونمط التدريب المعتمد هو كلاسيكي، فلا يعتمد على تمارين تدريبية تؤخذ بها أنماط الانقباض العضلي الايزومتري والإكسوتوني بعين الاعتبار فهي تعتمد (فرق العينة المدروسة وفي هذا المستوى) جلها على نمط إنقباض عضلي إيزوتوني (ديناميكي) في أداء التمارين البدنية، وبالتالي إظهار الفروق بينها أمر صعب، ومن أجل تحقيق ذلك يتطلب إخضاع العينة و الدراسة على أساس برنامج تدريبي مقترح يستعمل فيه أنواع الانقباضات، ومن ثم إخضاعها للمقارنة.

الخلاصة.

وجود فروق معنوية ودالة إحصائيا بين أنواع الانقباضات قيد الدراسة في زمن الأداء و القدرة على مقاومة التعب العضلي (الإستمرار في الأداء) و الذي كان لصالح الانقباض الايزوتوني، أما من حيث سرعة الوصول إلى مرحلة التعب العضلي، فلقد كانت لصالح الانقباض الايزومتري ، و الذي يعتبر الأشد ضغطا على الجهاز العصبي العضلي والجهاز الدوري تنفسي ، كما احتل نمط الانقباض الإكسوتوني المرتبة الثانية من حيث سرعة الوصول إلى مرحلة التعب العضلي، ليأتي نمط الانقباض العضلي الايزوتوني كأقل سرعة للوصول إلى هذه المرحلة.

في حين وجدت فروق معنوية ودالة إحصائيا عند مستوى ($0.05 \leq \alpha$) بين نتائج الراحة الإيجابية المؤدات ب (العضلات الغير العاملة ، العضلات العاملة) ، ولقد كانت لصالح الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات الغير العاملة ومع جميع الانقباضات العضلية قيد الدراسة ، إذ يكون إنخفاض نسب حامض اللاكتيك تدريجيا لمجموعة الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات العاملة ، و الانخفاض السريع لمجموعة الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات غير العاملة ، و هذا ما يؤكد دور العضلات غير العاملة في تخلص الجسم من حامض اللاكتيك، كما حدث تحسن لعودة النبض إلى حالته الطبيعية بصورة أسرع بعد استخدام الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات غير العاملة ، إضافة إلى حدوث تغيير في الضغط الدموي الانقباضي والانبساطي خلال فترة استعادة الشفاء وكان استخدام الراحة الإيجابية المؤدات بالعضلات غير العاملة له تأثيره الواضح في سرعة عودة الضغط إلى الحالة الطبيعية.

وفي الأخير وجدت فروق أيضا ذات دلالة إحصائية في سرعة إسترجاع قيم و متوسطات المتغيرات الفسيولوجية قيد الدراسة بين كل من الانقباضات العضلية (الايزومتري، الايزوتوني ،الإكسوتوني) ، وهي متفاوتة من متغير إلى آخر وليست لصالح أي نمط إنقباضي معين ، و هذا في حال إستعمال الراحة الإيجابية للعضلات غير العاملة.

المراجع والمصادر.

- حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
 حسين أحمد حشمت. (2003). فسيولوجيا التعب العضلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
 رافع صالح ،حسين على. (2008). نظريات و تطبيقات في علم الفسلة الرياضية. بغداد: دار الشروق.
 أبو العلا عبد الفتاح. (1993). التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية. القاهرة: دار الفكر العربي.
 Astrond, R. (1994). Précis de physiologie de l'exercice musculaire, Paris: Masson.
 Véronique, B. (2003). Physiologie et méthodologie de l'entrainement, Paris: De Boeck.
 Weineek, J. (1992). Biologie du sport, Paris: Vigot
 Wilmore, J-H & Costill, D-L. (1994). Physiology of sport and exercice. London.