



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأفلام قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيدا عن الغبار

في درجة حرارة من ١٥-٢٥ مئوية ورطوبة نسبية من ٢٠-٤٠%

To be Kept away from Dust in Dry Cool place of
15-25- c and relative humidity 20-40%

بعض الوثائق الأصلية تالفة

بالرسالة صفحات لم ترد بالاصل

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم المواد الصحية

التأثير الفسيولوجي والبيوكيميائي لبرنامج غذائي
ورياضي أثناء شهر الصوم في الجو الحار

اعداد

عادل عبد العال على عبدالعال
مدرس مساعد بكلية التربية
الرياضية جامعة المنيا

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة
دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

اشراف

د . ناصر مصطفى محمد سيد
مدرس بقسم المواد الصحية
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

أ . د / فاروق السيد عبدالوهاب
أستاذ ورئيس قسم المواد الصحية
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقُلْ رَبِّ ادْخُلْنِي مَدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مَخْرَجَ
صِدْقٍ وَأَجْعَلْ لِي مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَبِيرًا ﴾

صدق الله العظيم

" الآية ٨٠ من سورة الاسراء "

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية

قــــــــــــــــرار

لجنة المناقشة والحكم في البحث المقدم من الباحث / عادل عبد العال على عبد العال
المدرس المساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

انه في يوم الثلاثاء الموافق ١٨ / ٨ / ١٩٩٣ في تمام الساعة السادسة مساءً
في مقر جامعة المنيا بالقاهرة اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ
١٩٩٣ / ومن الاستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لفتون الدراسات العليا

والبحوث بتاريخ / / ١٩٩٣ والمضكلة من السادة :

١- د . د . ماهر مصطفى كامل نائب رئيس جامعة المنيا «مناقشة»

٢- د . د . سيد جهازى استاذ علم النفس بالمركز

القومي للبحوث بالقاهرة «مناقشة»

٣- د . د . فاروق السيد عبد الوهاب استاذ ورئيس قسم المواد

الصحية بكلية التربية

الرياضية جامعة المنيا «مقرر»

وبعد مناقشة الدارس علنا في الرسالة موضوع البحث وعنوانها :

"التأثير الفسيولوجي والبيوكيميائي لبرنامج غذائي ورياضي اثناء شهر الصوم في الجو الحار"

وبعد المداولة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح الباحث عادل عبد العال على عبد العال

درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية .

خاتمت اللجنة

١- د . د . ماهر مصطفى كامل .

٢- د . د . سيد جهازى .

٣- د . د . فاروق السيد عبد الوهاب



وكيل الكلية للدراسات العليا والبحوث

١ . د . مكارم حلمى محمد ابو هرجه

شكر وتقدير

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا طاهرا مباركا فيه أن أكرمنى ووفقنى فى إعداد هذا البحث وأخراجه فى صورته الحالية .

وفى هذا المقام لا يسعنى إلا أن أتقدم بكل معانى الوفاء واسمى آيات التقدير والعرفان الى الأستاذ الدكتور / فاروق السيد عبد الوهاب المشرف على هذا البحث لما قدمه من وقت وجهد ومعاونة صادقة حيث كان لتوجيهاته العلمية أفضل الأثر فى الإتجاه بهذا البحث نحو الطريق الصحيح .

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير الى الأستاذ الدكتور / وائل شاهين رئيس مركز دى للعلاج والابحاث ، والدكتور / حسنى عاشور المدرس بكلية التربية الرياضية بالمنيا ، والاستاذ / احمد عبد البارى لما قدموه لى من مساعدات علمية وأدبية ساهمت فى خروج هذا البحث الى حيز الوجود .

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير الى الأستاذ الدكتور / ماهر مصطفى كامل نائب رئيس جامعة المنيا والاستاذ الدكتور / سيد حجازى استاذ ورئيس قسم التغذية بالمركز القومى للبحوث بالقاهرة على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث .

ولا يفوتنى أن أتقدم بجزيل الشكر الى كل من عاوننى بالفكر والرأى والمشورة من زملائى الأعزاء ، والى أمى الحبيبة وروح أبى الذى طالما إنتظر هذا اليوم وأخوتى وزوجتى وإبنتى أهدى لهم هذا العمل على أمل أن ارد لهم بعض ما أعطوه لى من حب ورعاية .

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
شكر وتقدير	د
قائمة المحتويات	هـ
قائمة الجداول	ح
قائمة الأشكال	ك

الفصل الأول

المقدمة	٢
مشكلة البحث	٥
أهمية البحث	٩
أهداف البحث	١١
فروض البحث	١١

الفصل الثاني

القراءات المرجعية والدراسات المرتبطة

أولاً : القراءات المرجعية	١٠
الصوم الاسلامى	١٣
كفاءة العمل الفسيولوجية	١٥
إحتياجات الجسم من الطاقة	١٩
تشكيل حمل التدريب	٢٣
خصائص وطبيعة التدريبات الهوائية	٢٦
إستجابات أجهزة جسم الرياضى وغير الرياضى للحمل المقنن	٣٠
التدريب الرياضى فى حالة الجو الحار والرطوبة	٣٣

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الدهون	٣٤
ثلاثى الجلسريدات	٣٦
الكوليسترول	٣٦
الكربوهيدرات	٣٧
جلوكوز الدم	٣٨
الانزيمات	٤٤
الفوسفاتيز القلوى	٤٥
الأملاح المعدنية	٤٧
الصوديوم والبوتاسيوم	٤٩
الهيموجلوبين	٥٣
التغيرات الحادثة فى الدم اثناء الصيام	٥٣
سوائل الجسم ودرجة الحرارة	٥٦
فانيا : الدراسات المرتبطة	٥٧

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولا : منهج البحث	٧٠
فانيا : عينة البحث	٧٠
ثالثا : أدوات جمع البيانات	٧٥
رابعا : البرنامج الغذائى	٧٧
خامسا : البرنامج الرياضى	٧٧
سادسا : التجربة الإستطلاعية	٧٨
سابعا : تجربة البحث	٧٩
ثامنا : المعالجة الإحصائية	٧٩

تابع قائمة المحتويات

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج

اولا : النتائج الخاصة بالمقارنات بين القياسين القبلى والبعدى فى كل من الوزن والمعدل النسبى لاستهلاك الاكسجين والمغذيات البيوكيميائية قيد البحث لدى مجموعة البرنامج الغذائى والرياضى ٨٣

ثانيا : النتائج الخاصة بالمقارنات بين القياسين القبلى والبعدى فى كل من الوزن والمعدل النسبى لاستهلاك الاكسجين والمغذيات البيوكيميائية قيد البحث لدى مجموعة البرنامج الرياضى ٨٥

ثالثا : النتائج الخاصة بالمقارنات بين القياسين القبلى والبعدى فى كل من الوزن والمعدل النسبى لاستهلاك الاكسجين والمغذيات البيوكيميائية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة ٨٨

رابعا : النتائج الخاصة بالمقارنات بين مجموعات عينة البحث فى كل من الوزن والمعدل النسبى لاستهلاك الاكسجين وبعض المغذيات البيوكيميائية قيد البحث ٩١

الفصل الخامس

اولا : الاستخلاصات ١١٠

ثانيا : العوصيات ١١١

المراجع العربية

المراجع الأجنبية

الملحقات

الملاحق

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٩	إحتياجات الجسم من الطاقة تبعاً لنوعية العمل -	(١)
٣٠	الطاقة اللازمة للقيام بالأعمال المختلفة -	(٢)
٣٠	الطاقة اللازمة لقيام الجسم بوظائفه الحيوية •	(٣)
٣١	مقدار الطاقة المستهلكة في الأنشطة الرياضية المختلفة •	(٤)
٣٣	الحد الأدنى من الممارسة في الرياضات الهوائية	(٥)
٣٣	المختلفة التي تؤثر في الكفاءة الفسيولوجية •	
٣٤	تقسيم درجات شدة الحمل البدني تبعاً لمعدل دقات القلب -	(٦)
٣٣	بعض تغيرات الدم الناتجة عن الحمل البدني والتدريب •	(٧)
٧١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتشتت النسبي ومعامل الإلتواء لمجموعة البرنامج الغذائي والرياضي في المتغيرات قيد البحث •	(٨)
٧٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتشتت النسبي ومعامل الإلتواء لمجموعة البرنامج الرياضي في المتغيرات قيد البحث •	(٩)
٧٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والتشتت النسبي ومعامل الإلتواء للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث •	(١٠)
٧٤	تحليل التباين بين نتائج المجموعات الثلاث في المتغيرات قيد البحث وذلك في القياس القبلي •	(١١)
٨٣	دلالة الفرق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البرنامج الغذائي والرياضي في المتغيرات قيد البحث -	(١٢)

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
(١٣)	دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البرنامج الرياضى فى المتغيرات قيد البحث .	٨٨
(١٤)	دلالة الفروق بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات قيد البحث .	٩١
(١٥)	تحليل التباين بين نتائج مجموعات البحث فى فى الوزن وإستهلاك الأكسجين والمتغيرات البيوكيميائية وذلك فى القياس البعدى .	٩٣
(١٦)	المقارنة بين متوسط درجات مجموعات البحث فى الوزن بطريقة تيوكى .	٩٣
(١٧)	المقارنة بين متوسط درجات مجموعات البحث فى إستهلاك الأكسجين بطريقة تيوكى .	٩٣
(١٨)	المقارنة بين متوسط درجات مجموعات البحث فى الجلوكوز بطريقة تيوكى .	٩٤
(١٩)	المقارنة بين متوسط درجات مجموعات البحث فى الكوليسترول بطريقة تيوكى .	٩٥

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
(١)	العلاقة بين شدة الحمل البدني علي الأرجوميتروسرعتاستهلاك الأكسجين أثناء العمل العضلي.	١٨
(٢)	النظام الهوائي.	٢٧
(٣)	دليل درجات الحرارة والرطوبة للنشاط الرياضي.	٣٣
(٤)	دورة الدهون في الجسم.	٣٤
(٥)	تركيب ثلاثي الجلوسريدات.	٣٦
(٦)	تغيرات مستوي الجلوكوز في الدم ، والجليكوجين في الكبد والعضلات الهيكلية أثناء العمل العضلي لفترة طويلة.	٣٩
(٧)	دورة كوري.	٣٩
(٨)	دورة الكربوهيدرات في الجسم.	٤٣
(٩)	فرق الجهد الكهربائي في حالة الحركة ، وتغيرات ايونات الصوديوم والبيوتاسيوم.	٤٩
(١٠)	دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعات قيد البحث في الوزن	١٠٠