



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 والميكروفيلم

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

٨٨١٢

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم التدريب وعلوم الحركة

**تأثير تنمية التحمل الدورى التنفسى باستخدام صندوق
الخطو على بعض المتغيرات الفسيولوجية
و زمن ٨٠٠ متر عدو**

بحث مقدم من

عبير رمضان سلامة محمد

المعيدة بقسم التدريب وعلوم الحركة

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

مدرس. دكتور هميمة إبراهيم حشيش

مدرس بقسم التنظيم والإدارة الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

أستاذ . م. دكتور. نجوى محمود والى

أستاذ مساعد بقسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية للبنات

جامعة الإسكندرية

١٤١٩ هـ — ١٩٩٩ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وقل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله
والمؤمنون وستردون إلى عالم الغيب والشهادة
فإنبئكم بما كنتم تعملون ﴾

(سورة التوبة : الآية ١٠٥)

بِسْمِ اللَّهِ
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في يوم الخميس الموافق ١ / ٧ / ١٩٩٩ اجتمعت اللجنة المشكلة من :

— أستاذ دكتور / صبحي عبد المطلب الكفافي أستاذ الفسيولوجيا بكلية الطب — جامعة الإسكندرية (مناقشا)

— أستاذ دكتور / أميرة حسن محمود أستاذ بقسم التدريب وعلوم الحركة — كلية التربية الرياضية للبنات — جامعة الإسكندرية (مناقشا)

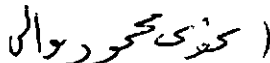
— أستاذ مساعد دكتور / نجوى محمود والي أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق التدريس — كلية التربية الرياضية للبنات — جامعة الإسكندرية (مشرفا)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحثة / عبير رمضان سلامة المعيدة بقسم التدريب وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات — جامعة الإسكندرية للحصول على درجة الماجستير وموضوعها: " تأثير تنمية التحمل الدوري التنفسي باستخدام صندوق الخطو على بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن ٨٠٠ متر عدو "

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة ١١:٠٠ من يوم الخميس الموافق ١ / ٧ / ١٩٩٩ بمقر كلية التربية الرياضية للبنات — جامعة الإسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقتُرحت منح الباحثة / عبير رمضان سلامة درجة الماجستير في التربية الرياضية .

توقيعات أعضاء اللجنة

— أستاذ دكتور / صبحي عبد المطلب الكفافي ()
— أستاذ دكتور / أميرة حسن محمود ()
— أستاذ مساعد دكتور / نجوى محمود والي ()

شكر وتقدير

" الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله "

لا يسعنى اعترافا بالجميل إلا أن أتقدم بشكرى وتقديرى لكل من تفضل بالإسهام فى إتمام هذا البحث وكل من ساعدنى على إنجائه .

كما أتوجه بوافر تقديرى وشكرى وامتنانى إلى كل من الأستاذ الدكتور / صبحى عبد المطلب الكفافي أستاذ بقسم الفسيولوجي بكلية الطب - جامعة الإسكندرية والأستاذة الدكتورة / أميرة حسن محمود الأستاذ بقسم التدريب وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية لتفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة.

ويسعدنى أن أقدم شكرى وتقديرى إلى الأستاذ مساعد دكتور / نجوى محمود والى الأستاذ المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية لتوليها مهمة الإشراف على البحث فلها عظيم تقديرى لما قدمته لى من إرشادات وتوجيهات مما كان له أكبر الأثر فى إتمام البحث على هذه الصورة .

كما أتوجه بالشكر والتقدير إلى مدرس دكتور / هميمة ابراهيم حشيش المدرس بقسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية لتوليها مهمة الإشراف فى الإشراف على البحث وعلى ما قدمته لى من نصيح وإرشاد فلهما منى كل الشكر والدعاء بالخير .

وأخيرا وليس آخر أخص بالشكر والتقدير والإعزاز قسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات - وفريق الكلية عينة الدراسة اللاتى شاركن بجهد صادق فى تنفيذ هذا البحث .

وكل الإعراف بالجميل لأهلى خاصة الوالدين أطال الله وبارك لى فى عمرهما وإلى أختى وإلى زوجى الذى دلى لى صعوبات وإتمام إجراءات البحث .

وَأَسْأَلُ اللَّهَ الْعَلِىَّ الْقَدِيرَ أَنْ أَكُونَ قَدْ وَفَّقْتَ فِى عَمَلِى هَذَا فَلَا تُوفِّقْ إِلَّا بِإِذْنِهِ

عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ ...

والله ولى التوفيق ..

الباحثة

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
<u>الفصل الأول</u>	
• مشكلة البحث وأهميته .	٢
• الدراسات المشابهة .	٤
• أهداف البحث .	٦
• فروض البحث .	٧
• مصطلحات البحث .	٧

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

أولا : التحمل	
• أنواع التحمل	١٣
• طرق تنمية التحمل	١٤
• أنظمة إنتاج الطاقة	١٥
• مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية	٢٢
ثانيا : المتغيرات الفسيولوجية :	
• الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين	٢٦
• الكفاءة البدنية	٢٨
• السعة الحيوية	٢٩
• معدل ضربات القلب	٢٩
• ضغط الدم	٣٠
ثالثا : مسابقة الـ ٨٠٠ متر عدو	٣٢

رابعاً : تمرينات الخطو

- ٣٣ . مواصفات صندوق الخطو
- ٣٥ . الإستجابة الوظيفية والبدنية لتمرينات الخطو

الفصل الثالث

• إجراءات البحث

• أولاً :

١. عينة البحث .
- ٤٤ ٢. منهج البحث

• ثانياً :

- ٤٥ ١. التصميم التجريبي للبحث .
- ٤٥ ٢. مجالات البحث
- ٤٦ ٣. المتغيرات وطرق قياسها .
- ثالثاً التصميم التنفيذي :

- ٥١ أ. أسس وضع البرنامج التدريبي .
- ٥٣ ب. الدراسة الإستطلاعية الأولى
- ٥٤ الدراسة الإستطلاعية الثانية
- ٥٥ الدراسة الإستطلاعية الثالثة
- ٥٦ ج. تنفيذ تجربة البحث
- ٥٧ د. المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

- أولا : عرض النتائج ٥٩
- ثانيا : مناقشة النتائج ٦٨

الفصل الخامس

- الإستنتاجات . ٧٦
- التوصيات . ٧٧
- مراجع البحث
- أولا : المراجع العربية ٧٨
- ثانيا : المراجع الأجنبية ٨٢
- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الأجنبية .
- مستخلص البحث باللغة الأجنبية .

مرفقات البحث :

- مرفق رقم (١) تقدير مستوى لياقة الجهاز الدورى التنفسى
- مرفق رقم (٢) المخطط البيانى لإستراند لتحديد الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين
- مرفق رقم (٣) جدول لتوضيح مستوى الكفاءة البدنية .

- مرفق رقم (٤) جدول يوضح الإرتفاعات المختلفة للسلم حسب السن لأداء إختبار الكفاءة البدنية .
- مرفق رقم (٥) نموذج لبرنامج تدريبي مدته أربعة أشهر لأحد أفراد عينة البحث التجريبية .
- مرفق رقم (٦) التعليمات الواجب إتباعها عند إستخدام صندوق الخطو .
- مرفق رقم (٧) البرنامج التدريبي بإستخدام صندوق الخطو .
- مرفق رقم (٨) خطاب موافقة بإستخدام الجمينزيوم وصناديق الخطو .

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
(١)	النسبة المئوية لزمن التدريب المستخدم فى تطوير مصادر الطاقة للعديد من مسابقات المضمار .	٢٥
(٢)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للسن ، الطول ، والوزن لأفراد العينة .	٤٤
(٣)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى لإختبار كارلسون (لمنحنى التعب) .	٥٩
(٤)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى للسعة الحيوية (VC) .	٦٠
(٥)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى للكفاءة البدنية P.C .	٦١
(٦)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى للحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين Vo2 max	٦٢
(٧)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى لمعدل النبض فى الراحة .	٦٣
(٨)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى لضغط الدم الإنقباضى .	٦٤
(٩)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى لضغط الدم الإنبساطى .	٦٥
(١٠)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى لمؤشر الطاقة (لبراخ) .	٦٦
(١١)	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى لزمن ٨٠٠ متر عدو .	٦٧

الفصل الأول

- ❖ مشكلة البحث وأهميته .
- ❖ الدراسات المشابهة .
- ❖ أهداف البحث .
- ❖ فروض البحث .
- ❖ مصطلحات البحث .