



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



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



٢٠٠٩

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم العلوم الصحية

فعالية برنامج لتدريبات المقاومة وبروتين الصويا على كثافة العظام للسيدات
**The Effectiveness of the Program of Resistance Exercise with
Soybean protein to the Bone Mass Density on Women**

رسالة مقدمة من

منى مصطفى عبده سكوري

المدرس المساعد بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
ضمن متطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في التربية الرياضية

أشـرـاف

أستاذ دكتور

أبو العلا أحمد عبد الفتاح

أستاذ فسيولوجيا الرياضة والرئيس السابق

لقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية

الرياضية للبنين - جامعة حلوان .

دكتورة | صفاء الحسيني توفيق أحمد

أستشاري التغذية الاكلينيكية بالمعهد القومي للتغذية -

الهيئة العامة للمستشفيات والمعاهد بوزارة الصحة .

أستاذ دكتور

سعاد محمد عبد الفتاح بحر

أستاذ السباحة غير المتفرغ

بقسم العلوم الصحية بكلية التربية

الرياضية - جامعة الاسكندرية .

٢٠١١ - ١٤٣٢ هـ

قال الله تعالى :

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً
فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ
مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ
خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (١٤)

صدق الله العظيم

(سورة المؤمنون الآية ١٢-١٤)

قرار لجنة المناقشة والحكم

إنه في يوم الخميس الموافق ٢٠١١/٦/١٦ اجتمعت اللجنة المشكلة من :

- أ.د/ سعاد محمد عبدالفتاح بحر
أ.د/ أبو العلا أحمد عبدالفتاح
أ.د/ أحمد نصر الدين سيد
أ.د/ اجلال عبدالسلام غنيم سالم
د/ صفاء الحسيني توفيق أحمد
- أستاذ السباحة غير المتفرغ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية .
أستاذ فسيولوجيا الرياضة المتفرغ بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان .
أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية الهرم- جامعة حلوان
أستاذ صحة الاغذية والرقابة الغذائية ورئيس قسم التغذية بالمعهد العالي للصحة جامعة الاسكندرية
أستشاري التغذية الاكلينيكية بالمعهد القومي للتغذية - الهيئة العامة للمستشفيات والمعاهد بوزارة الصحة .
- (مشرفا)
(مشرفا)
(مناقشا)
(مناقشا)
(مشرفا)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحثة / منى مصطفى عبده سكوري المدرس المساعد بقسم العلوم الصحية - بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الاسكندرية للحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعها "فعالية برنامج لتدريبات المقاومة وبروتين الصويا على كثافة العظام للسيدات"

وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة الثانية عشر من يوم الخميس الموافق ٢٠١١/٦/١٦ بمقر كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت على الباحثة منى مصطفى عبده سكوري درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية بقسم العلوم الصحية وتوصي اللجنة بطبع الرسالة وتداولها بين الجامعات الأخرى .
توقيعات أعضاء اللجنة

التوقيع

الإسم

أ.د/ سعاد محمد عبدالفتاح بحر

أ.د/ أبو العلا أحمد عبدالفتاح

أ.د/ أحمد نصر الدين سيد

أ.د/ اجلال عبدالسلام غنيم

د/ صفاء الحسيني توفيق أحمد

شكر وتقدير

أحمد الله حمداً كثيراً الذي أعانني على تحقيق مهمتي ووفقتي لإتمام هذا الجهد المتواضع الذي لم يكتب له الظهور الا بتوفيق من الله سبحانه وتعالى .

ولا أملك الكلمات التي تعبر عن التقدير والوفاء لما طوقوا به عنقي من عطاء وتعبر عن مدى تقديري واحترامي لأساتذتي الذين أخذوا بيدي حتى أصل الى ما هو عليه الآن .

وأخص بالذكر لجنة الأشراف الموقرة المتمثلة في رمز العطاء الأستاذة الدكتورة | سعاد محمد عبد الفتاح بحر أستاذ السباحة الغير متفرغ بقسم العلوم الصحية بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية. والتي أتقدم لها بخالص الشكر على ماقدمته لي من رعاية علمية ومعنوية فكانت دافعا وعونا ومرشدا ، فهي لم تكن الأستاذة فقط بل كانت وما زالت أما ومثلاً أعلى يحتذى به فجزاها الله عز وجل عني خير الجزاء .

وأنتقدم بخالص شكري وتقديري الى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور | أبو العلا أحمد عبد الفتاح أستاذ فسيولوجيا الرياضة المتفرغ والرئيس الاسبق لقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعته حلون على تفضل سيادته بالأشراف على هذه الرسالة وتقديره لفكرة البحث فله مني أسمى ايات الشكر والأمتنان .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير الى الدكتور | صفاء الحسيني توفيق أحمد أستاذي التغذية الاكلينيكية بالمعهد القومي للتغذية بالقاهرة على تفضل سيادتها بالأشراف على هذه الرسالة.

كما أتقدم بكل الحب والتقدير الى الأستاذ الدكتور | أحمد نصر الدين سيد أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين جامعته حلون وإلى الأستاذة الدكتورة | إجلال عبدالسلام غنيم سالم أستاذ صحة الاغذية والرقابة الغذائية ورئيس قسم التغذية بالمعهد العالي للصحة جامعته الاسكندرية بتفضل سيادتهم بالموافقة على المناقشة والحكم على الرسالة وأسأل الله أن يجازيهم عني خيراً.

كما أتقدم بالشكر الى أساتذتي وزميلاتي بقسم العلوم الصحية وقسم الترويج على مساعدتي في إخراج هذا البحث وأخص بالذكر المدرس | أميرة باسم هاني بقسم المناهج وطرق التدريس و المدرس المساعد | شيماء السيد الجمل بقسم العلوم الصحية على مسانداتهم لي طوال فترة البحث فلهم مني كل ايات الشكر والتقدير .

كما أتقدم بالشكر والتقدير الى الاستاذ الدكتور | صلاح عصران أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية ، والأستاذ | بلال محمود محمد أخصائي الحاسب الالي بجامعة الاسكندرية ، والدكتور / خالد صابر محمد رئيس الجمعية العربية لنشر الوعي الغذائي الرياضي بالاسكندرية على مساعدتي في إخراج هذا البحث بصورته الحاليه.

كما أتوجه بالشكر إلى أعضاء مجلس الإدارة بالنادي النوبي العام بالاسكندرية وأخص بالذكر رئيسة وإعضاء اللجنة النسائية بالنادي على قبولهم المشاركة الفعلية في البحث وعلى حسن تعاونهم معي لآخراج هذا البحث الى النور .

وإلى من كانا سببا في وجودي في هذه لحياة بعد الله سبحانه وتعالى الى النبع الصافي ... أبي وأمي وأقبل أيديهم على ما بذلوه من جهد ورعاية مستمرة لي طوال حياتي .
وإلى أخوتي وإلى روح زوجي رحمه الله وأدخله فسيح جناته ..

وإلى زينة الحياة الدنيا . وعيني التي أبصر بهما وروحي التي أسير بها ... الى فلذة كبدي ...
ومصدر إلهامي وسر قوتي ابني "مهند"

فلهم مني جميعا فائق وجزيل الشكر والأحترام .

وأخيرا فإن العلم لله ، والله الموفق فلا توفيق إلا بأذنه أنه نعم المولى ونعم النصير .

الباحثة

