



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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

تأثير برنامجين تدريبيين لجرى المسافات المتوسطة
على بعض المتغيرات الفسيولوجية وتقدم المستوى الرقمى

اعداد

محمد سعد محمد المملوك

مدرس مساعد بقسم الميدان والمضمار

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

اشراف

أ. د / سيد عبد الجواد السيد
رئيس قسم المواد المحية ووكيل
كلية التربية الرياضية
جامعة قناة السويس

أ. د / اخلاص محمد عبد الحفيظ
وكيل كلية التربية الرياضية
للدراسات العليا والبحوث
جامعة المنيا

د . / فرانك ريدر
مدرس فسيولوجيا الرياضة بكلية العلوم المحية
جامعة أوتاوا - بكندا

بحث مقدم للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة
فى التربية الرياضية من كلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

بسم الله الرحمن الرحيم

سُبْحَانَكَ يَا مَنْ لَا يَمُوتُ وَلَا يَمُوتُ
يَا مَنْ لَا يَمُوتُ وَلَا يَمُوتُ

صدق الله العظيم
سورة البقرة آية ٢٥٥

قرار
لجنة المناقشة والحكم
فى

البحث المقدم من الدارس / محمد سعد محمد المملوك المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا ، لنيل درجه دكتوراه الفلسفه فى التربيه الرياضيه وموضوعه :

تأثير برنامجين تدريبيين لجرى المسافات المتوسطة على بعض المتغيرات الفسيولوجية

وتقدم المستوى الرقمى

فى تمام الساعه ١٢ ظهراً يوم الاحد الموافق ٢٦ / ٦ / ١٩٩٤ م بمقر كلية
التربية الرياضية بالمنيا اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها ، والمعتمدة من الاستاذ الدكتور /
عميد الكلية نيابة عن الاستاذ الدكتور / رئيس الجامعة بتاريخ ١٥ / ٦ / ١٩٩٤ م .

والمشكلة من السادة :

- | | | |
|-------------------------------|---|------------|
| أ . د / سعد كمال طه | استاذ الفسيولوجى بكلية الطب
جامعة الازهر . | (مناقشة) |
| أ . د / سيد عبد الجواد السيد | رئيس قسم المواد الصحية ووكيل
كلية التربية الرياضيه ببور سعيد
جامعة القناة . | (مشرفاً) |
| أ . د / اخلاص محمد عبد الحفيظ | وكيل كلية التربية الرياضية
للدراستات العليا والبحوث -
جامعة المنيا . | (مشرفاً) |
| أ . د / عادل محمد النشار | وكيل كلية التربية الرياضية
لشئون التعليم والطـلاب
جامعة المنيا . | (مناقشة) |

وناقشت الدارس فى البحث المقدم والمسجل بتاريخ ٩ / ٤ / ١٩٩٠ م والمعتمده من

الاستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٥ / ٤ / ١٩٩٠ م .

وبعد المناقشه علنا فى الرسالة موضوع البحث ، وبعد المناولة قررت اللجنة قبول الرسالة

و توصى بمنح ليسانس دكتوراه فى الفلسفه فى التربيه الرياضيه
للكاتب السيد / محمد المملوك المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا .

م/د/ع

واقترحت منح السيد / محمد سعد محمد المملوك المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية - جامعة
المنيا - درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية .

أعضاء اللجنة

أ. د. / سعد كمال طه

أ. د. / سيد عبد الجواد السيد

أ. د. / اخلاص محمد عبد الحفيظ

أ. م. د. / عادل محمد النشار

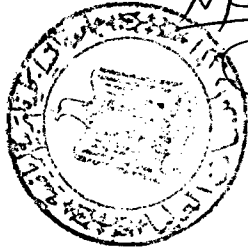
التوقيع

()

()

()

()



شكر وتقدير

يتقدم الباحث بأسمى آيات الشكر والحمد لله سبحانه وتعالى على ما أمده به من صبر وتوفيق ومثابره على العمل فى اعداد هذا البحث فى صورته الحالية .

ويتوجه الباحث بعميق الشكر والتقدير ، وعظيم الامتنان للاستاذ الدكتور / سيد عبد الجواد السيد رئيس قسم المواد الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية ببور سعيد ، والاستاذ الدكتور / اخلاى محمد عبد الحفيظ وكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحث جامعة المنيا ، وكذلك الدكتور / فرانك ريردون مدرس فسيولوجيا الرياضيه بكلية العلوم الصحية جامعة اوتاوا بكندا المشرفين على البحث لما بذلوه من وقت وجهد فى المعاونه الصادقة ، والتوجيه المستمر ، والذي كان لهم عظيم الاثر فى تنفيذ واتمام هذا البحث .

كما يتقدم الباحث بخالى الشكر والثناء والتقدير الى استاذاه الفاضل الاستاذ الدكتور / سعد كمال طه استاذ الفسيولوجى بكلية الطب - جامعة الازهر، و السيد الدكتور / عادل محمد النشار وكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة المنيا لتفضلهم بقبول مناقشة هذه رساله .

كما يطيب للباحث فى هذا المقام ان يشكر عينه البحث على المجهود الصادق باعتباره هم جزءا من الاساس الذى قامت عليه تجربه البحث .

ولا يفوت الباحث الا ان يتوجه بعظيم الشكر الى اعز الناس والذى ووالدتى اظال الله عمرهم بدعائهم المستمر والصادق لى ، ومعاونتهم فى كل خطواتى كانوا خير معيىن واعظم سند ، فلهم منى اصدق الدعوات والشكر والتقدير والولاء والعرفان بالجميل .

كما ازجى شكرى وتقديرى الخاص الى كل من ساهم بجهد او فكر او رأى فى سبيل اتمام هذا البحث .

شكرى اذن لكل هؤلاء على مجهوداتهم ...

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِمْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ .

والله ولى التوفيق ...

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم	(ب)
شكر وتقدير	(د)
قائمة المحتويات	(و)
قائمة الجداول	(ى)
قائمة الاشكال والرسوم البيانية	(ل)

٧ - ١

الفصل الاول

المقدمه

مشكلة البحث وأهميته	٢
حدود البحث	٤
أهداف البحث	٥
فروض البحث	٥
مصطلحات البحث	٦

٣٦ - ٨

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات المرتبطة

أولا : الاطار النظرى	٩
مسابقات الميدان والمضمار	٩
حمل التدريب	٩
طرق التدريب المستخدمة	١٠

الموضوع	رقم الصفحة
التدريب المستمر	١٠
التدريب المتغير	١٠
التدريب والنبض	١١
الأسس الفسيولوجية ونظم الطاقة	١٤
العتبة الفارقة	١٧
العتبة الفارقة اللاهوائية	١٧
علاقة بعض المتغيرات الفسيولوجية بالجري	١٩

ثانيا : الدراسات المرتبطة ٢١ - ٣٣

- البحوث العربية	٢١
- البحوث الاجنبية	٢٧
- تعليق الباحث على الدراسات السابقة	٣٣

الفصل الثالث ٣٦ - ٥١

خطه واجراءات البحث

- منهج البحث	٣٧
- مجتمع وعينة البحث	٣٧
- أدوات جمع البيانات	٤٠
- خطوات البحث	٤٩

الموضوع	رقم الصفحة
الدراسة الاستطلاعية	٤٩
القياس القبلي	٤٩
تنفيذ التجربة	٥٠
القياس البعدي	٥١
معالجة البيانات احصائيا	٥١

٩٥ - ٥٢

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- أولا : تحليل التباين للقياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث فى ٥٣
- المتغيرات قيد البحث .
- ثانيا : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لمجموعات البحث ٥٦
- الثلاث فى المتغيرات قيد البحث .
- ثالثا : دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لكل مجموعه ٦٢
- من مجموعات البحث الثلاث فى المتغيرات قيد البحث .
- رابعا : نسبة التحسن لدى مجموعات البحث الثلاث فى المتغيرات ٨٠
- قيد البحث .

٩٩ - ٩٦

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات ٩٧
- التوصيات ٩٩

الموضوع	رقم الصفحة
- قائمة المراجع	١٠٠ - ١٠٨
- مراجع باللغة العربية	١٠١
- مراجع باللغة الانجليزية	١٠٥
- الملحقات	١٠٩
- ملحق (١) جهاز اختبارات الرياضيين	١١٠
- ملحق (٢) جدول استراند	١١١
- ملحق (٣) جدول تحديد الكفاءة الحيوية	١١٢
- ملحق (٤) بطاقة تسجيل البيانات	١١٣
- ملحق (٥) أسماء الخبراء	١١٤
- ملحق (٦) محتوى الوحدة التدريبية	١١٥
- ملخص البحث باللغة العربية	١١٦
- ملخص البحث باللغة الانجليزية	١١٧