

بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم

قسم

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



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار





بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات لم ترد بالأصل



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
الدراسات العليا

تأثير برنامج تدريب هوائى لاهوائى مقترح على بعض
المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لمسافة
٨٠٠ متر جرى للمبتدئين تحت ١٦ سنة

رسالة مقدمة من

طارق عبد الحكيم على حزين

ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير فى التربية الرياضية
١٤١٨ هـ - ١٩٩٨ م

إشراف

أ.د. بهاء الدين إبراهيم سلامة / أ.د. عادل محمد النشار

أستاذ ورئيس قسم
الإدارة الرياضية
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

أستاذ فسيولوجيا الرياضة
بقسم علوم الصحة الرياضية
بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

B

١١٦٢٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سُبْحَانَكَ يَا مَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
وَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ يَا مَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
وَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ يَا مَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ
وَلَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ يَا مَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

صدق الله العظيم

(سورة البقرة - آية ٣٢)

لجنة المناقشة والمكم

فى البحث المقدم من الدارس/ طارق عبد الحكم على المدرس بالمدرسة العسكرية الرياضية بالمنيا . لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعه :

" تأثير برنامج تدريب هوائى لا هوائى مقترح على بعض المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمى لمسافة ٨٠٠ متر جرى للمبتدئين تحت ١٦ سنة " .

وفى تمام الساعة الحادية عشرة يوم السبت الموافق ١٣ / ٦ / ١٩٩٨ م فى مقر جامعة المنيا إجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعمدة من الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٣ / ٣ / ١٩٩٨ م والمشكلة من الساده :

- أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (مناقشاً)
- أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان (مناقشاً)
- أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (مشرفاً)
- أستاذ ورئيس قسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (مشرفاً)
- أ.د. فاروق السيد عبد الوهاب
- أ.د. عويس على الجبالي
- أ.د. بهي الدين إبراهيم سلامه
- أ.د. عادل محمد النشار

وناقشت الدارس في البحث المقدم والمسجل بتاريخ ١٩٩٦/١/٩ م والمعتمد من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٩٩٦/١١/٣٠ م وبعد المناقشة علناً في الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة قررت اللجنة قبول الرسالة وأقترحت منح الدارس / طارق عبد الحكم على . درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

(التوقييم)

(اعضاء اللجنة)

- أ.د. فاروق السيد عبد الوهاب
- أ.د. عويس على الجبالي
- أ.د. بهي الدين إبراهيم سلامة
- أ.د. عادل محمد النشار

شكر وتقدير

بسم الله والحمد لله ... يتقدم الباحث بأسمى آيات الحمد والشكر لمن ليس كمثله شيء وهو السميع البصير .. لله عز وجل على ما أمدّه به من عون وصبر ومثابرة فى إتمام هذا البحث .

وياله من فخر أن يقوم بالأشراف على هذا البحث كل من الأستاذ الدكتور / بهى الدين إبراهيم سلامة الأستاذ بقسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ، والأستاذ الدكتور / عادل محمد النشار . أستاذ ورئيس قسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا . فلهما عظيم الشكر على متابعتهما الدائبة وتوجيهاتهما المثمرة للباحث طوال فترة البحث .

ووساما على صدر الباحث أن يكون مناقشاً لهذه الرسالة الأستاذ الدكتور / فاروق السيد عبد الوهاب أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا والأستاذ الدكتور / عويس على الجبالى أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان . فلهما جزيل الشكر والتقدير على تفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة .

ويتوجه الباحث بأسمى آيات الشكر إلى من قال الله فى حقهما (وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب أرحمهما كما ربياني صغيرا) إلى والدى ووالدتى وأخى على ما قدموا لى من عون وتشجيع خلال فترة البحث .

ويطيب للباحث أن يتوجه بالشكر الجزيل لزملائي فى العمل وجميع العاملين بالمدرسة العسكرية الرياضية بالمنيا على تعاونهم الصادق معه خلال فترة تطبيق البحث . وعرفاناً بالجميل يتقدم الباحث بخالص شكرة وتقديره لكل من ساهم بفكر أو رأى أو جهد فى إتمام هذا البحث .

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع :	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم .	ب
- شكر وتقدير .	ج
- قائمة المحتويات .	د
- قائمة الجداول .	ز
- قائمة الأشكال والرسوم البيانية .	ح

الفصل الأول

- مقدمة البحث .	٢
- مشكلة البحث .	٤
- أهمية البحث والحاجة اليه .	٦
- أهداف البحث .	٦
- فروض البحث .	٦
- التعريف ببعض المصطلحات .	٧

الفصل الثاني

القراءات والدراسات المرتبطة

- تخطيط التدريب الرياضى .	١٠
- برامج التدريب وأهميتها .	١٢
- فسيولوجيا التدريب الرياضى .	١٣
- الطاقة .	١٤
- إستخدامات الطاقة .	١٥
- القدرات اللاهوائية .	٢١
- القدرات الهوائية .	٢٧
- الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين .	٣١
- السعة الحيوية .	٣٥
- معدل النبض كمؤشر لتقنين الأحمال البدنية .	٣٦
- سباق ٨٠٠ متر جرى .	٤١

تابع قائمة المحتويات

الموضوع :	رقم الصفحة
- الدراسات المرتبطة .	٤٤
- التعليق على الدراسات المرتبطة .	٥٤

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث .	٦٠
- مجتمع البحث .	٦٠
- عينة البحث .	٦٠
- وسائل جمع البيانات .	٦٢
- إجراءات البحث :	
الاعداد للبحث .	٦٢
إعداد برنامج التدريب .	٦٣
إختيار الأيدى المساعدة .	٧١
القياسات المستخدمة .	٧١
التجربة الاستطلاعية .	٧٥
تنفيذ قياسات .	٧٥
القياس القبلى .	٧٦
تطبيق البرنامج .	٧٦
القياس البعدى .	٧٧
- المعالجة الإحصائية .	٧٨

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

- عرض النتائج .	٨٠
- مناقشة النتائج .	٨٦

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع :

الفصل الخامس

الأستنتاجات والتوصيات

- ٩٤ - الأستنتاجات .
- ٩٤ - التوصيات .

قائمة المراجع

- ٩٧ - المراجع العربية .
- ١٠٢ - المراجع الأجنبية .

المرفقات

- ١٠٦ مرفق (١) إستمارة البيانات .
- ١٠٧ مرفق (٢) إختبار السعة الحيوية .
- مرفق (٣) إختبار الخطو " لكلية كوينز" لقياس الحد الأقصى .
- ١٠٨ لإستهلاك الأوكسجين .
- ١٠٩ مرفق (٤) إختبار مارجريا لقياس القدرة اللاهوائية .
- ١١٠ مرفق (٥) إختبار ٥٠ م عدو لقياس السرعة .
- ١١١ مرفق (٦) إختبار ٢٠٠ م عدو لقياس تحمل السرعة .
- ١١٢ مرفق (٧) إختبار ٨٠٠ م جرى لقياس المستوى الرقعى .
- ١١٣ مرفق (٨) أماكن قياس معدل النبض .
- ١١٤ مرفق (٩) أسماء الخبراء فى فسيولوجيا الرياضة وألعاب القوى .
- ١١٥ مرفق (١٠) إستمارة الأستبيان .
- ١١٦ مرفق (١١) نموذج لمحتوى الوحدة التدريبية .

ملخص البحث

- ١١٧ - ملخص البحث باللغة العربية .
- ١١٨ - ملخص البحث باللغة الإنجليزية .

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	-النسبة المئوية لنظم إنتاج الطاقة فى ألعاب القوى .	٢٠
٢	-تصنيف أحمال التدريب فى الجرى فى المسافات المتوسطة والطويلة تبعاً للمؤشرات الفسيولوجية .	٣٩
٣	- تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث	٦١
٤	-التوزيع الزمنى والنسبة المئوية للإعدادات خلال أسابيع البرنامج التدريبى المقترحة .	٦٥
٥	-النسبة المئوية والزمن لمتطلبات الإعداد البدنى العام .	٦٦
٦	-النسبة المئوية والزمن لمتطلبات الإعداد البدنى الخاص .	٦٧
٧	-النسبة المئوية والزمن لعناصر الإعداد الفنى .	٦٨
٨	-النسبة المئوية والزمن لعناصر الإعداد الخطى .	٦٩
٩	- البرنامج التدريبى المقترح .	٧٠
١٠	- التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى للمجموعة الضابطة .	٧٧
١١	- دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية بالبحث .	٨٠
١٢	-دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية بالبحث .	٨١
١٣	-دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية بالبحث .	٨٢
١٤	-دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعديين لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية بالبحث .	٨٣
١٥	- الفروق فى النسبة المئوية للتحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية بالبحث .	٨٤
١٦	- الفروق فى النسبة المئوية للتحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية بالبحث .	٨٥

قائمة الاشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	يوضح مصادر الطاقة وعلاقتها بمدة الجهد .	١٨
٢	يوضح دورة كريس .	٣١

الفصل الأول

- مقدمة البحث
- مشكلة البحث
- أهمية البحث والحاجة إليه
- أهداف البحث
- فروض البحث
- التعريف ببعض المصطلحات