



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

قسم

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



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيداً عن الغبار

في درجة حرارة من 15 – 20 مئوية ورطوبة نسبية من 20-40 %

To be kept away from dust in dry cool place of
15 – 25c and relative humidity 20-40 %



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل

**"تأثير استخدام طرق تدريبية متنوعة على المستوى
الرقمي وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجيه
لمتسابقى جرى المسافات الطويلة للمبتدئين"**

إعداد

أحمد سليمان إبراهيم قبيه

مدرس مساعد بقسم الميدان والمضمار

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

إشراف

أ.د / أحمد محمد خاطر

أستاذ الاختبارات والمقاييس

بكلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

أ.د فاروق السيد عبد الوهاب

رئيس قسم المواد الصحية

وأستاذ فسيولوجيا الرياضة

جامعة المنيا

أ.د / فرانسيس ريردون

أستاذ فسيولوجيا الرياضة

جامعة أوتاوا (كندا)

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة فى التربية الرياضية

جامعة المنيا

بسم الله الرحمن الرحيم

سُبْحَانَكَ يَا مَنْ لَا يَلْبِسُ
الْجَنَابَ الْوَجْهَ الْغَلِيظَ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ
سورة البقرة آية ٢٥٥

قرار لجنة المناقشة والحكم

فى البحث المقدم من الدارس / احمد سليمان إبراهيم قبية المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، لنيل درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية وموضوعه : " تأثير استخدام طرق تدريبية متنوعة على المستوى الرقمى وبعض المتغيرات البدنية والفسولوجية لمتسابقى جري المسافات الطويلة للمبتدئين " .

فى تمام الساعة ١٢ يوم الربيع الموافق ١٩٩٥ / ١ / ٩ بمقر كلية التربية الرياضية بالمنيا اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها ، والمعتمدة من الأستاذ الدكتور / رئيس الجامعة بتاريخ ١٩٩٥ / ١ / ٩ والمشكلة من السادة :

أ . د . / فاروق السيد عبد الوهاب
رئيس قسم المواد الصحية
[مشرفا]
وأستاذ فسيولوجيا الرياضة
جامعة المنيا

أ . د . / حسين أحمد حشمت
أستاذ الفسيولوجى بجامعة
[مناقشا]
الزقازيق

أ . م . د . / عادل محمد النشار
أستاذ مساعد بكلية التربية
[مناقشا]
الرياضية جامعة المنيا

وناقشت الدارس فى البحث المقدم والمُسجل بتاريخ ١٩٩٠ / ٩ / ٤ والمعتمد من الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٩٩٠ / ٩ / ١٧ .

وبعد المناقشة علنا فى الرسالة موضوع البحث ، وبعد المداولة قررت اللجنة مقبول الرسالة واقترحت منح السيد / أحمد سليمان إبراهيم قبية المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

أعضاء اللجنة :

أ . د . / فاروق السيد عبد الوهاب
أ . د . / حسين أحمد حشمت
أ . م . د . / عادل محمد النشار

التوقيع
()
()
()

شكر وتقدير

يتقدم الباحث بأسمى آيات الشكر والحمد لله سبحانه وتعالى على ما امدّه به من صبر وتوفيق ومثابرة على العمل فى إعداد هذه البحث فى صورته الحالية .

ويتوجه الباحث بعميق الشكر والتقدير وعظيم الأمتنان للأستاذ الدكتور / فاروق السيد عبد الوهاب رئيس قسم المواد الصحية وأستاذ فسيولوجيا الرياضة بجامعة المنيا ، والأستاذ الدكتور / أحمد محمد خاطر أستاذ الاختبارات والمقاييس بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، وكذلك الأستاذ الدكتور / فرانسيس ريردون أستاذ فسيولوجيا الرياضية بكلية العلوم الصحية جامعة اوتوا بكندا والمشرفين على البحث لما بذلوه من وقت وجهد فى المعاونة الصادقة والتوجيه المستمر ، والذي كان له عظيم الأثر فى تنفيذ وإتمام هذا البحث .

كما يتقدم الباحث بخالص الشكر والثناء والتقدير إلى استاذاه الفاضل الأستاذ الدكتور / حسين أحمد حشمت أستاذ الفسيولوجى بجامعة الزقازيق والسيد الدكتور / عادل محمد النشار الأستاذ المساعد بكلية التربية الرياضية بجامعة المنيا لتفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة .

كما يطيب للباحث فى هذا المقام أن يشكر عينة البحث على المجهود الصادق باعتبارهم جزء من الاساس الذى قامت عليه تجربة البحث ولا يفوت الباحث أن يتوجه بعظيم الشكر إلى اعز الناس والذى أطال الله فى عمره بدعائه المستمر والصادق لى ومعاونته فى كل خطواتى كان خير معين واعظم سند فله منى أصدق الدعوات والشكر والتقدير والولاء والعرفان بالجميل .

كما اذكى شكرى وتقديرى الخاص إلى كل من ساهم بجهد أو فكر أو رأى فى سبيل إتمام هذا البحث . شكرى اذن لكل هؤلاء على مجهوداتهم

" ربنا لاتؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ربنا ولا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به واعف عنا واغفر لنا وارحمنا أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين " .

والله ولى التوفيق ...

الباحث

الموضوع	قائمة المحتويات	رقم الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم		أ
شكر وتقدير		ب
قائمة المحتويات		ج
قائمة الجداول		د
قائمة الملاحق		هـ

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث		٢
ماهية البحث وحدوده		٤
أهداف البحث		٥
فروض البحث		٥
مصطلحات البحث		٦

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولا : القراءات النظرية		٩
التدريب الرياضى		٩
طريقة التدريب الفترى		١١
التدريب الفترى المنخفض الشدة		١٢
المبادئ الأساسية لتكوين برنامج التدريب الفترى		١٥
طريقة التدريب التكرارى		١٦
اللياقة البدنية		١٨
المبادئ الفسيولوجية للتدريب الرياضى		٢٠
علاقة التدريب الرياضى بالنواحي الفسيولوجية		٢٢
تأثير التدريب على القلب والدورة الدموية		٢٢
مصادر الطاقة الهوائية		٢٣
مصادر الطاقة اللاهوائية		٢٣
المتغيرات الفسيولوجية		٢٥
معدل النبض		٢٥

الموضوع	رقم الصفحة
الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .	٢٨
السعة الحيوية	٢٩
ضغط الدم	٣٠
ثانيا - الدراسات المرتبطة	٣٢
التعليق على الدراسات المرتبطة	٤٩

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

منهج البحث	٥٢
مجتمع وعينة البحث	٥٤
أدوات جمع البيانات	٦٠
الأجهزة و الاختبارات	٦٠
البرامج	٦٥
الدراسة الإستطلاعية	٦٩
القياس القبلى	٦٩
تنفيذ البرامج	٧١
القياس البعدى	٧١
الأساليب الإحصائية المستخدمة	٧١

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج وتفسيرها	٧٣
مناقشة النتائج	٨٩

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

الإستنتاجات	٩٣
التوصيات	٩٤
المراجع العربية	٩٥
المراجع الأجنبية	١٠٠

الملحقات

٢	ملحق (١) بطاقة تسجيل القياسات
٤	ملحق (٢) إستمارة إستطلاع رأى للبرامج المقترحة
٦	ملحق (٣) أسماء الخبراء
٨	ملحق (٤) نموذج لبرامج التدريب المقترحة.
١٦	ملحق (٥) دليل استرنند
١٨	ملحق (٦) الإختبارات البدنية
١٨	ملحق (٦ - أ) إختبار القوة بالبار
٢٠	ملحق (٦ - ب) إختبار القوة بالديناموميتر
٢٢	ملحق (٦ - ج) إختبار السرعة
٢٤	ملحق (٦ - د) إختبار التحمل
٢٦	ملحق (٦ - هـ) إختبار المرونة
٢٨	ملخص البحث باللغة العربية
١	ملخص البحث باللغة الأجنبية

الفصل الأول

مقدمة البحث

- - مشكلة البحث وأهميته
- - ماهية البحث وحدوده
- - أهداف البحث
- - فروض البحث
- - مصطلحات البحث

مقدمة البحث

مشكلة البحث وأهميته :

خطت التربية الرياضية خطوات واسعة نحو التقدم في هذا العصر إستنادا إلى إستخدام الأسلوب العلمى . ولقد حقق المستوى الرياضى خطوة كبيرة إلى الأمام فى النصف الثانى من القرن الحالى وقد إنعكس ذلك على تحطيم العديد من الأرقام القياسية يوما بعد يوم والتى كان تحطيمها يعد ضربا من ضروب المستحيل ، ويرجع الفضل فى هذا التطور إلى التقدم العلمى الكبير فى طرق التدريب وإعداد اللاعبين .

وللتدريب الرياضى طرقه المتنوعة والمختلفة التى تستخدم للإرتقاء بالمستوى الرياضى ويرجع السبب فى تنوع طرق التدريب إلى ما أظهرته نتائج الدراسات لكل من طرق التدريب المختلفة والكشف عن تأثيرها البدنى والفسىولوجى والنفسى وإنعكاس ذلك على مستوى الأداء الرياضى حتى تطورت طرق التدريب ، وهذا دفع الباحثين فى مجال الرياضه إلى محاولة التعرف على التأثيرات المختلفة لإستخدام طرق التدريب المتنوعة لتشكيل البرنامج التدريبى المناسب وتوظيف إستخدام هذه الطرق بطريقة أكثر فاعليه بما يضمن زيادة الإستفادة من كل طريقة منها ، وبالرغم من تعدد طرق التدريب وتباينها وما طرأ عليها من تطور إلا أنه لا توجد طريقة واحدة تستقل بأسسها ونظامها عن الطرق الأخرى . حيث أن جميع طرق التدريب تستخدم ولكن بعد تقنين مقدار استخدامها وموقعها فى البرنامج التدريبى ، وفترة استخدامها بالنسبة للموسم الرياضى التدريبى . (٣٧ - ٣٩)

ولم تستكمل مجالات البحث العلمى كافة المعلومات عن التأثيرات المختلفة لطرق التدريب على أجهزة الجسم والمستوى الرقمى وكذلك الصفات البدنية لمختلف الأعمار .

ومن هذا المنطلق حاولت الدراسات العلميه الكشف عن طبيعة العمليات الفسيولوجية المرتبطة بالأجهزة الحيوية التى لها دور حيوى وفعال فى عملية التدريب ، ومن ثم تحسن مستوى الأداء .