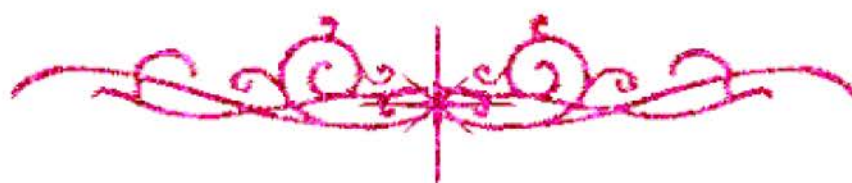


hossam maghraby



بسم الله الرحمن الرحيم



hossam maghraby



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



hossam maghraby



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

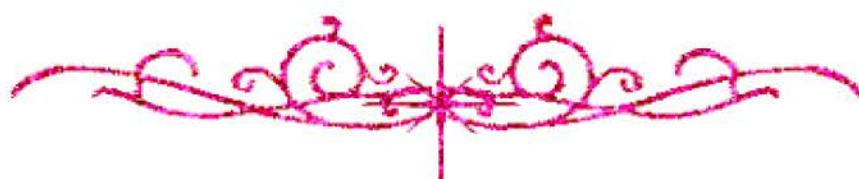
قسم

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



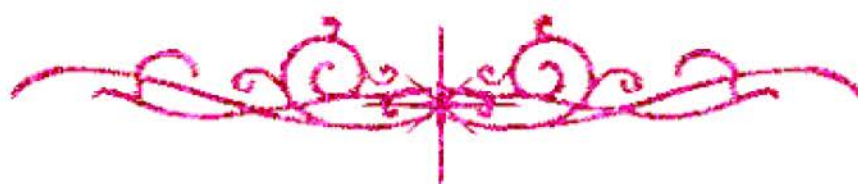
hossam maghraby



شبكة المعلومات الجامعية



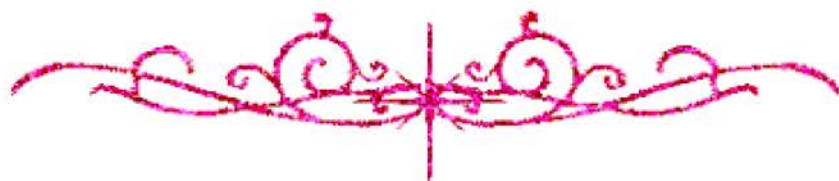
بعض الوثائق الأصلية تالفة



hossam maghraby



بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل



B ١٢٢٨٦

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم ألعاب القوى

تأثير تدريبات الهيبوكسيك على بعض المتغيرات الفسيولوجية
وزمن أداء عدو المسافات القصيرة
لطلاب قسم التربية الرياضية - جامعة طنطا

بحث مقدم من

أشرف السيد أحمد سليمان

المعيد بقسم ألعاب القوى

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

د. طارق عز الدين أحمد

أستاذ ألعاب القوى المساعد

بقسم ألعاب القوى كلية التربية

الرياضية - جامعة طنطا

د. يوسف دهب على

أستاذ فسيولوجيا الرياضة المساعد

بقسم المواد الصحية - كلية التربية

الرياضية - جامعة الإسكندرية

د. / فوقيّة برنغوث

مدرس بقسم ألعاب القوى كلية

التربية الرياضية - جامعة طنطا

١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م

﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴾

﴿ قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا
مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ
الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾

صدق الله العظيم

" سورة البقرة آية : ٣٢ "

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ ربنا لا تزغ قلوبنا بعد إذ هديتنا وهب لنا من لدنك رحمة إنك أنت الوهاب ﴾

صدق الله العظيم . (آل عمران : ٧)

يتقدم الباحث بأعظم آيات الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على ما أمده به من نعمة الصبر والمثابرة على العمل وما أحاط به من هداية وتوفيق فى إعداد هذا البحث فى هذه الصورة ، كما يتقدم الباحث عرفانا بالجميل وبعميق الشكر وعظيم الامتنان للأستاذ الدكتور / يوسف ذهب على أستاذ فسيولوجيا الرياضة المساعد بقسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية على ما أعطى من جهد ووقت وعلم وما أولى به الباحث من عناية ورعاية ، ولقد كان لتوجيهاته العلمية الدقيقة أثر واضح فى تنفيذ وإتمام هذا العمل حتى صورته الحالية .

كما يتقدم الباحث بعظيم الإمتنان والشكر والتقدير والإحترام إلى الأستاذ الدكتور / طارق عز الدين أحمد أستاذ ألعاب القوى المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ليس فقط لسعة صدره وإرشاداته وتوجيهاته الكبيرة والبناءة ولكن لما بذله من وقت وجهد فى المعاونة الصادقة أثناء إشرافه على هذا البحث .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى الدكتورة / فوقيية بوغوث المدرس بقسم ألعاب القوى كلية التربية الرياضية جامعة طنطا على المعاونة الصادقة فى إخراج هذا البحث .

فلهم منى كل الحب والتقدير والإحترام الخالص ، جزاهم الله عنى وعن جميع الباحثين

خير الجزاء .

ويتقدم الباحث بجزيل الشكر وعظيم التقدير للأستاذ الدكتور /
أبو العلا أحمد عبد الفتاح أستاذ فسيولوجيا الرياضة بقسم المواد الصحية بكلية التربية
الرياضية - جامعة حلوان والأستاذ الدكتور / **علي محمود عبيد** أستاذ ألعاب القوى المساعد
بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث ، وإنه لشرف كبير
لـى أن يتفضل بذلك عالـين كبيرين مثـليهما فى مناقشة هذا البحث فلهما كل الشكر والتقدير .

ولا يسعنى إلا أن أتقدم بعظيم الشكر والتقدير والعرفان إلى **والدى ووالدتى**
وإخوتى لمعاونتهم الصادقة وتهيئة الجو المناسب لإتمام وإنهاء هذا العمل فجزاهم الله عنى
خير الجزاء .

والله ولع التوفيق

الباحـث

قرار لجنة الحكم والمناقشة

اجتمعت اللجنة المشكلة من :

أ . د / أبو العلا أحمد عبد الفتاح

أستاذ فسيولوجيا الرياضة - بقسم المواد الصحية - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان (مناقشا ورئيسا) .

أ . م . د / يوسف ذهب على

أستاذ فسيولوجيا الرياضة المساعد - بقسم المواد الصحية - كلية التربية الرياضية بأبى قير - جامعة الاسكندرية (مشرفا) .

أ . م . د / على محمود عبيد

أستاذ ألعاب القوى المساعد - بقسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية بطنطا - جامعة طنطا (مناقشا) .

أ . م . د / طارق عز الدين أحمد

أستاذ ألعاب القوى المساعد - بقسم ألعاب القوى - كلية التربية الرياضية بطنطا - جامعة طنطا (مشرفا) .

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / أشرف السيد أحمد سليمان
المعيد بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وموضوعها

« تأثير تدريبات الهيوكسيك علي بعض المتغيرات الفسيولوجية وزمن أداء عدو المسافات القصيرة لطلاب قسم التربية الرياضية - جامعة طنطا »

وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة ١١...١١... من يوم الثلاثاء الموافق ٩ / ٤ / ١٩٩٥ بمقر كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وبعد المناقشة قررت اللجنة .. حمل .. الرسالة

واقترحت ... حمل ... الباحث / أشرف السيد أحمد سليمان درجة الماجستير فى التربية الرياضية .

توقيعات اللجنة :

أ . د / أبو العلا أحمد عبد الفتاح

أ . م . د / يوسف ذهب على

أ . م . د / على محمود عبيد

أ . م . د / طارق عز الدين أحمد

(
(
(
(

عميد الكلية

أ . د / محمد الكيلانى إبراهيم



أ - ب		- الشكر والتقدير
ج		- قرار لجنة المناقشة
د - هـ		- قائمة المحتويات
و - ز		- قائمة الجداول
ح		- قائمة المرفقات

الفصل الأول

٨ - ١		« المقدمة ومشكلة البحث »
٢		- مقدمة
٤		- مشكلة البحث
٥		- أهمية البحث والحاجة إليه
٦		- أهداف البحث
٦		- فروض البحث
٦		- مصطلحات البحث

الفصل الثانى

٥٧ - ٩		« الإطار النظرى والدراسات المرتبطة »
١٠		- المسافات القصيرة
١٢		- فسيولوجيا الجهاز التنفسى
١٣		- ميكانيكية التنفس
١٣		- نقل الغازات فى الدم
١٤		- تنظيم التنفس
١٥		- الجهاز التنفسى والتدريب الرياضى
١٧		- أنظمة إنتاج الطاقة
٢٠		- الهيوكسيا (نقص الأكسجين)
٢١		- تعريف الهيبوكسيك
٢٣		- أنواع الهيبوكسيا وتقسيماته
٢٥		- آثار الهيبوكسيا
٢٥		- تدريبات الهيبوكسيك

تابع المحتويات

- أسلوب تطبيق تدريبات الهيبيوكسيك ٢٦
- المبادئ والارشادات العامة التي يجب مراعاتها عند استخدام اسلوب الهيبيوكسيك ٢٨
- الضغط الجزئي للأكسجين ٢٩
- المتغيرات الفسيولوجية ٣٣
- الدراسات العربية والاجنبية المرتبطة ٤٩
- التعليق على الدراسات المرتبطة ٥٧

الفصل الثالث

٥٨ - ٧١

« طرق وإجراءات البحث »

- منهج البحث ٥٩
- عينة البحث ٥٩
- المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث ٦٠
- وسائل جمع البيانات ٦١
- أدوات وأجهزة البحث وكيفية استخدامها ٦١
- إجراءات البحث ٦٥

الفصل الرابع

٧٢ - ١٠١

« عرض ومناقشة النتائج »

الفصل الخامس

١٠٢ - ١٠٤

« الاستنتاجات والتوصيات »

- الاستنتاجات ١٠٣
- التوصيات ١٠٤
- المراجع العربية ١٠٥
- المراجع الاجنبية ١٠٩

قائمة الجداول

رقم الصفحة	المحتوى	رقم الجدول
٢٠	- نسبة الطاقة الهوائية واللاهوائية فى مسابقات المسافات القصيرة.	١
٥٩	- تكافؤ مجموعتى البحث فى (الوزن - الطول - السن - مساحة سطح الجسم - الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين) .	٢
٦٧	- تحديد مستوى العمل الوظيفى للجهاز التنفسى .	٣
٦٨	- تشكيل الاحمال التدريبية .	٤
٧٠	- البرنامج الزمنى لاجراءات البحث .	٥
٧٣	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى - للمجموعة الضابطة - والخاصة بمتغيرات الجهاز الدورى .	٦
٧٤	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى - للمجموعة التجريبية - والخاصة بمتغيرات الجهاز الدورى .	٧
٧٧	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس البعدى- لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية - والخاصة بمتغيرات الجهاز الدورى .	٨
٨٠	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى - للمجموعة الضابطة - والخاصة بمتغيرات الجهاز التنفسى .	٩
٨١	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى - للمجموعة التجريبية - والخاصة بمتغيرات الجهاز التنفسى .	١٠
٨٦	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس البعدى- لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية - والخاصة بمتغيرات الجهاز التنفسى .	١١

تابع - قائمة الجداول

رقم الصفحة	المحتوى	رقم الجدول
٨٩	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى - للمجموعة الضابطة - والخاصة بمتغيرات مكونات الدم .	١٢
٩٠	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى - للمجموعة التجريبية - والخاصة بمتغيرات مكونات الدم .	١٣
٩٣	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس البعدى- لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية - والخاصة بمتغيرات مكونات الدم .	١٤
٩٦	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى - للمجموعة الضابطة - والخاصة بزمن أداء عدو المسافات القصيرة .	١٥
٩٧	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس القبلى والبعدى - للمجموعة التجريبية - والخاصة بزمن أداء عدو المسافات القصيرة .	١٦
٩٩	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للقياس البعدى - لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية - والخاصة بزمن أداء عدو المسافات القصيرة .	١٧

قائمة المرفقات

مرفق (١) استمارة تسجيل المتغيرات الفسيولوجية وزمن أداء عدو المسافات القصيرة .

مرفق (٢) شكل يوضح طريقة استخدام الكمامة الخاصة بالبحث .

مرفق (٣) البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الهيبوكسيك

الملخصات

ملخص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الانجليزية