

# 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  
على هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



## يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



A red decorative flourish or signature line.

HOSSAM MAGHRABY



# بعض الوثائق الأصلية تالفة



HOSSAM MAGHRABY



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



HOSSAM MAGHRABY

B14904



كلية التربية الرياضية  
قسم مسابقات الميدان والمضمار

# تأثير برنامج تدريبي مقترح لمتسابقى المسافات الطويلة ( ٥٠٠٠ متر ) على المستوى الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية

إعداد

هانى الدسوقي إبراهيم الدسوقي

المدرس المساعد بكلية التربية بقنا

جامعة جنوب الوادى

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

أ.م.د. / عمر شكرى عمر

أستاذ فسيولوجيا الرياضة المساعد

ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون البيئة

وخدمة المجتمع - جامعة أسيوط

أ.د. / وفاء محمد أمين

أستاذ متفرغ بقسم مسابقات الميدان والمضمار

ووكيل كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة

لشئون التعليم والطلاب سابقاً -

جامعة حلوان

د. بهاء سيد محمود

مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس

بكلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

(سورة الإسراء - آية ٨٥)

اهداء إلى

روح أخي الطاهرة

الشهيد مجدي الدسوقي

هاني الدسوقي

## قرار لجنة المناقشة والحكم

في تمام الساعة <sup>الرابعة</sup> يوم <sup>الخميس</sup> الموافق ١١ / ٧ / ١٩٩٩م اجتمعت لجنة المناقشة والحكم المعتمدة من أ.د/ رئيس الجامعة ، أ.د/ نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٧ / ٦ / ١٩٩٩م المشكّلة من السادة :

أ.د/ وفاء محمد أمين

أستاذ متفرغ بقسم مسابقات الميدان والمضمار

ووكيل كلية التربية الرياضية بنات بالقاهرة لشئون

التعليم والطلاب سابقاً - جامعة حلوان (مشرفاً)

أ.د /أبوالعلا أحمد عبدالفتاح

أستاذ فسيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم

الصحة كلية التربية الرياضية بنين بالهرم - جامعة

حلوان. (مناقشاً)

أ.د /فؤاد رزق عبدالحكيم

أستاذ ورئيس قسم مسابقات الميدان المضمار كلية

التربية الرياضية - جامعة أسيوط (مناقشاً)

أ.د / عمر شكري عمر عبد ربه

أستاذ فسيولوجيا الرياضة المساعد ووكيل كلية

التربية الرياضية لشئون البيئة وخدمة

المجتمع - جامعة أسيوط (مشرفاً)

لمناقشة موضوع الدراسة المقدمة من السيد/هانى الدسوقي إبراهيم الدسوقي .المدرس المساعد بقسم المناهج وطرق التدريس- كلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادى وموضوعها " تأثير برنامج تدريبي مقترح لمتسابقي المسافات الطويلة ( ٥٠٠٠ متر) على المستوى الرقمي وعلاقته ببعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية "

والمسجلة بمجلس الكلية بتاريخ ٢٣ / ٨ / ١٩٩٧م والمعتمدة من أ.د/ نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا و البحوث بتاريخ ٢٧ / ٦ / ١٩٩٧م .

وفى مقر كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط تمت مناقشة الباحث علناً فى البحث موضوع الرسالة المسجلة وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة اقترحت منح السيد/هانى الدسوقي إبراهيم الدسوقي درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية .

أعضاء اللجنة :

أ.د / وفاء محمد أمين

أ.د /أبوالعلا أحمد عبد الفتاح

أ.د / فؤاد رزق عبد الحكيم

أ.د / عمر شكري عمر عبد ربه

(التوقيع)

(مشارفاً)

(مشارفاً)

(مشارفاً)

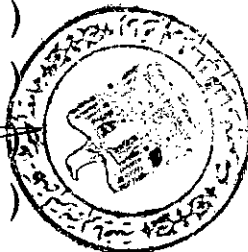
(مشارفاً)

(مشارفاً)

(مشارفاً)

(مشارفاً)

(مشارفاً)



أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم

## شكر وتقدير

### "عبدى... لن تشكرنى ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه"

حديث قدسى

إن الحمد لله ، اللهم لك الحمد كما ينبغى لجلال وجهك وعظيم سلطانك ، أحمده ربى على ما يسوت لى من أمرى وأفضت على بكرمك ونعمك حتى أتممت هذا العمل ، ومن صميم القلب المعترف بالجميل أتقدم بعظيم شكرى وتقديرى إلى أستاذتى التى أدين لها عرفاناً وأفيض احتراماً . الأستاذ الدكتور / وفاء محمد أمين التى أحاطتتى بحسن الإرشاد والتوجيه فقد أعطتتى من علمها الغزير وفكرها السديد حتى كان لتوجيهاتها العلمية البناءة الفضل الكبير فى إتمام هذه الدراسة ، فواجباً علىّ وحقاً مفروضاً أن أقف تحية لها ومشيداً بها ، معترفاً بفضلها الجليل بعد الله فهى نعمت الأم ونعمت الأستاذ.

كما لا يسع الباحث إلا أن يتوجه بخالص الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور/ عمر شكرى عمر الذى كان بمثابة النبراس الذى أضاء لى طريق العلم واهدانى إلى طريق الرشاد ، لما منحه من وقت وجهد وسعة صدر وفكر وعلم وما أولى به الباحث من عناية ورعاية فجزاه الله عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير لأستاذتى الدكتور/ بهاء سيد محمود الذى قدم لى كل عون ونصح وإرشاد ولما بذله من رعاية ونصائح كريمة فلهت من علمه الغزير الفياض فهو حقاً له بصمة أشيد بها فى إظهار هذه الدراسة فله منى الشكر والتقدير.

كما أتقدم بخالص شكرى وعظيم امتنانى إلى الأستاذ الدكتور/ أبو العلا أحمد عبد الفتاح رئيس قسم علوم الصحة الرياضية بكلية التربية الرياضية بالهرم ، لقبول بذل الجهد فى قراءة هذه الرسالة ومناقشتها وتقويمها والوصول بها إلى المستوى الذى يتمناه طلاب العلم ، وتحمله لمشقة السفر فله منى جزيل الشكر على تفضله بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة. وشكرى الخاص والعظيم إلى الأستاذ الدكتور/ فؤاد رزق عبد الحكيم رئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بأسبوط ، فكان لى شرف التلمذ على يديه وأكن له فى نفسى كل حب وتقدير وقد سعدت كثيراً بتفضله بقبول مناقشة هذا البحث.

وكما يطيب إلى قلبى أن أتقدم بالشكر الجليل بعد الله إلى أغلى ما فى الوجود... إلى من يعجز لسانى أن يوفيههم حقهم... إلى من شملونى بعونهم وجهدهم ودعواتهم المستمرة لى بالنجاح والتوفيق .. إلى أبى وأمى وإخوتى ... أتقدم لهم بوافر الشكر اعترافاً بفضلهم ... ودعواتى لهم بالصحة والعافية.

كما أتقدم بشكرى العظيم إلى زوجتى وأولادى (عبير - مجدى - أحمد) على حنهم المستمر لى لإتمام هذه الدراسة وتحملهم عناء البحث .

وأخيراً أتقد بخالص الشكر والتقدير إلى توامى الغالى على ألى روح أخى الطاهرة الشهيد مجدى الدسوقي فليرحمة الله برحمته الواسعة ويسكنه فسيح جناته .

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله .

والله ولى التوفيق

الباحث

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة

### الموضوع

|      |                                                          |
|------|----------------------------------------------------------|
| ب    | قرار لجنة المناقشة والحكم                                |
| ج    | الشكر والتقدير                                           |
| د    | قائمة المحتويات                                          |
| و    | قائمة الجداول                                            |
| ح    | قائمة الأشكال                                            |
| ك    | قائمة المرفقات                                           |
| ٧-١  | <b>الفصل الأول : الإطار العام للبحث</b>                  |
| ٢    | ١- مقدمة البحث                                           |
| ٤    | ٢- مشكلة البحث وأهميتها                                  |
| ٦    | ٣- هدف البحث                                             |
| ٦    | ٤- فروض البحث                                            |
| ٧    | ٥- التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم                      |
| ٤٦-٨ | <b>الفصل الثانى:القراءات النظرية والدراسات المرتبطة</b>  |
| ٩    | أولاً : القراءات النظرية                                 |
| ٩    | ١ - البرنامج والتخطيط للتدريب الرياضى                    |
| ١٣   | ٢ - طرق التدريب المستخدمة فى تدريب لاعب المسافات الطويلة |
| ١٧   | ٣ - جرى المسافات الطويلة                                 |
| ١٨   | ٤ - علاقة التدريب الرياضى بالنواحي الفسيولوجية           |
| ١٩   | ٥ - مصادر الطاقة فى العمل البدنى                         |
| ٢١   | ٦ - المتغيرات الفسولوجية                                 |
| ٢١   | أولاً : معدل النبض                                       |
| ٢٤   | ثانياً : ضغط الدم الشريانى                               |
| ٢٥   | ثالثاً : الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين                   |
| ٢٦   | رابعاً : السعة الحيوية                                   |
| ٢٧   | ٧ - المتغيرات البيوكيميائية                              |
| ٢٨   | أ - نظام حامض اللاكتيك                                   |
| ٣٢   | ب - الأس الهيدروجينى pH                                  |

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

ثانياً: الدراسات المرتبطة ..... ٣٦

- التعليق على الدراسات المرتبطة ..... ٤٥

الفصل الثالث: خطة وإجراءات البحث ..... ٦٩-٤٧

١- منهج البحث ..... ٤٨

٢- مجتمع وعينة البحث ..... ٤٨

٣- تكافؤ مجموعة عينة البحث ..... ٤٩

٤- تحديد متغيرات البحث ..... ٥١

٥- وسائل جمع البيانات ..... ٥٢

٦- طرق قياس متغيرات البحث ..... ٥٤

٧- الإجراءات التمهيدية ..... ٥٩

٨- الدراسات الاستطلاعية ..... ٦٥

٩- إجراء التجربة الأساسية ..... ٦٦

١٠- الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات ..... ٦٩

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها ..... ٩٩-٧٠

أولاً: عرض النتائج ..... ٧١

ثانياً: تفسير النتائج ومناقشتها ..... ٨٧

الفصل الخامس: الاستنتاجات والتوصيات ..... ١٠٢-١٠٠

أولاً: الاستنتاجات ..... ١٠١

ثانياً: التوصيات ..... ١٠٢

قائمة المراجع ..... ١١٤-١٠٣

أولاً: المراجع العربية ..... ١٠٤

ثانياً: المراجع الأجنبية ..... ١٠٩

المرفقات ..... ١٢٤-١١٥

ملخص البحث ..... ١٢٥

١- ملخص البحث باللغة العربية ..... ١٢٥

٢- ملخص البحث باللغة الإنجليزية ..... ١٢٥

## قائمة الجداول

| رقم الجدول | عنوان الجدول                                                                                                                                                            | رقم الصفحة |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١-         | العدد الكلى لمتسابقى مجتمع البحث والحالات المستبعدة                                                                                                                     | ٤٨         |
| ٢-         | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية لمتغيرات الطول-الوزن-سنوات الممارسة- المستوى الرقمى      | ٤٩         |
| ٣-         | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لحساب درجة التجانس لمتغيرات الطول ، الوزن ، سنوات الممارسة ، المستوى الرقمى                                          | ٥٠         |
| ٤-         | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لحساب درجة التجانس للمتغيرات البدنية (تحميل الدورى التنفسى- السرعة -تحميل السرعة -المرونة)                           | ٥٠         |
| ٥-         | النسبة المئوية حول تحديد اهم عناصر اللياقة البدنية لمتسابقى المسافات الطويلة (٥٠٠٠ م)                                                                                   | ٥٢         |
| ٦-         | النسبة المئوية حول تحديد اهم الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمتسابقى المسافات الطويلة (٥٠٠٠ متر جرى)                                                 | ٥٣         |
| ٧-         | إحصائية البرنامج التدريبى لمجموعة البحث                                                                                                                                 | ٦٠         |
| ٨-         | التوزيع الزمنى و متغيرات الحمل للبرنامج التدريبى                                                                                                                        | ٦٣         |
| ٩-         | التوزيع النسبى والزمنى لبرنامج دورة الحمل الأسبوعية (١:٢)                                                                                                               | ٦٤         |
| ١٠-        | التوزيع الزمنى للوحدة التدريبية                                                                                                                                         | ٦٤         |
| ١١-        | الجدول الزمنى لتطبيق قياسات متغيرات البحث                                                                                                                               | ٦٨         |
| ١٢-        | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق فى القياسات القبلية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة لمتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية (قيد البحث) (ن=١٦، ١٨) | ٧١         |
| ١٣-        | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة (ن=١٦)                                                     | ٧٢         |
| ١٤-        | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية (ن= ١٨)                                                  | ٧٦         |
| ١٥-        | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث فى القياس البعدى (ن=١٨) ، (ن=١٦)                                      | ٨٠         |
| ١٦-        | النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعيدة عن القبلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث (قيد البحث)                                                  | ٨٦         |

## قائمة الأشكال

| رقم<br>الشكل | عنوان الشكل                                                                                          | رقم<br>الصفحة |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ١            | مكونات الحمل البدنى الخارجى .....                                                                    | ١٢            |
| ٢            | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير النبض فى الراحة للمجموعة الضابطة...                           | ٧٣            |
| ٣            | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير النبض بعد المجهود للمجموعة الضابطة...                         | ٧٣            |
| ٤            | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير ضغط الدم الانقباضى للمجموعة لضابطة                            | ٧٣            |
| ٥            | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير ضغط الدم الانبساطى للمجموعة الضابطة                           | ٧٣            |
| ٦            | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير السعة الحيوية للمجموعة الضابطة.....                           | ٧٣            |
| ٧            | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق<br>للمجموعة الضابطة..... | ٧٣            |
| ٨            | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى<br>للمجموعة الضابطة..... | ٧٤            |
| ٩            | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الأس الهيدروجينى للمجموعة الضابطة..                           | ٧٤            |
| ١٠           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير حمض اللاكتيك فى الراحة للمجموعة<br>الضابطة.....               | ٧٤            |
| ١١           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير حمض اللاكتيك بعد المجهود للمجموعة<br>الضابطة.....             | ٧٤            |
| ١٢           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير التحمل الدورى التنفسى للمجموعة<br>الضابطة.....                | ٧٥            |
| ١٣           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير السرعة للمجموعة الضابطة.....                                  | ٧٥            |
| ١٤           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير تحمل السرعة للمجموعة الضابطة.....                             | ٧٥            |
| ١٥           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير المرونة للمجموعة الضابطة                                      | ٧٥            |
| ١٦           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير المستوى الرقمى (٥٠٠٠ م) للمجموعة<br>الضابطة.....              | ٧٥            |
| ١٧           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير النبض فى الراحة للمجموعة التجريبية....                        | ٧٧            |
| ١٨           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير النبض بعد المجهود للمجموعة التجريبية...                       | ٧٧            |
| ١٩           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير ضغط الدم الانقباضى للمجموعة التجريبية                         | ٧٧            |
| ٢٠           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير ضغط الدم الانبساطى للمجموعة التجريبية                         | ٧٧            |
| ٢١           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير السعة الحيوية للمجموعة التجريبية.....                         | ٧٧            |

## تابع قائمة الأشكال

| رقم<br>الشكل | عنوان الشكل                                                                                                           | رقم<br>الصفحة |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ٢٢           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق<br>للمجموعة التجريبية .....               | ٧٨            |
| ٢٣           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى<br>للمجموعة التجريبية .....               | ٧٨            |
| ٢٤           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الأس الهيدروجينى للمجموعة التجريبية ...                                        | ٧٨            |
| ٢٥           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير حمض اللاكتيك فى الراحة للمجموعة<br>التجريبية .....                             | ٧٨            |
| ٢٦           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير حمض اللاكتيك بعد المجهود للمجموعة<br>التجريبية .....                           | ٧٨            |
| ٢٧           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير التحمل الدورى التنفسى للمجموعة<br>التجريبية .....                              | ٧٩            |
| ٢٨           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير السرعة للمجموعة التجريبية .....                                                | ٧٩            |
| ٢٩           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير تحمل السرعة للمجموعة التجريبية .....                                           | ٧٩            |
| ٣٠           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير المرونة للمجموعة التجريبية .....                                               | ٧٩            |
| ٣١           | الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير المستوى الرقمى (٥٠٠٠ م) للمجموعة<br>التجريبية .....                            | ٨٢            |
| ٣٢           | الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير<br>النبض فى الراحة .....                      | ٨٢            |
| ٣٣           | الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير<br>النبض بعد المجهود .....                    | ٨٢            |
| ٣٤           | الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير<br>ضغط الدم الانقباضى .....                   | ٨٢            |
| ٣٥           | الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير<br>ضغط الدم الانبساطى .....                   | ٨٢            |
| ٣٦           | الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير<br>السعة الحيوية .....                        | ٨٢            |
| ٣٧           | الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير<br>الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق ..... | ٨٢            |