

سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



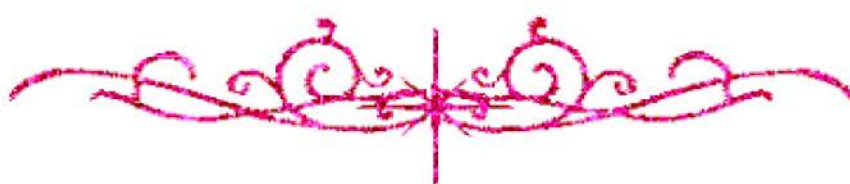
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

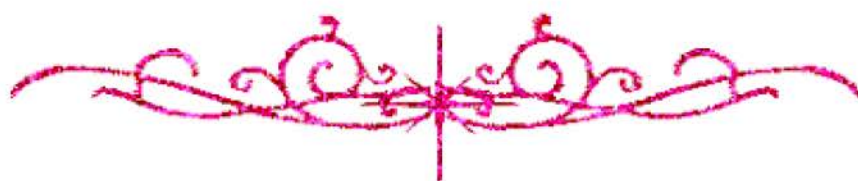
قسم

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



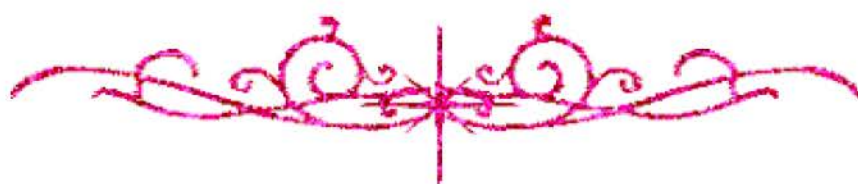
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



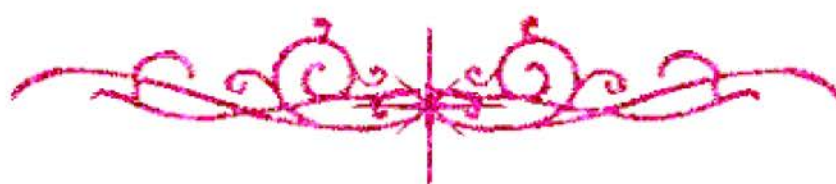
سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات لم ترد بالأصل



جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم التمرينات والجمباز

تأثير تمرينات التحمل الدوري التنفسي على استجابة بعض البروتينات الدهنية بالدم

رسالة مقدمة من

يسري محمد حسن محمد

المعيد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الإسكندرية
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية
إشراف

الأستاذ الدكتور

أحمد إبراهيم شحاتة

أستاذ التمرينات والجمباز
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

الأستاذ الدكتور

صديق محمد إبراهيم طولان

أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

الدكتور

سالي نسيم غبور

أستاذ مساعد الفسيولوجيا الأكلينيكية
معهد البحوث الطبية - جامعة الإسكندرية

B

١٥٦٦١

٢٠٠٢



وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ لَهَمَّت طَآئِفَةٌ مِّنْهُمْ
أَنْ يُّضِلُّوكَ وَمَا يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ وَمَا يَضُرُّونَكَ مِنْ شَيْءٍ
وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ
فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

صدق الله العظيم

﴿ سورة النساء الآية رقم ١١٣ ﴾

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم الخميس ١٤٤٢/٨/٢٠ الموافق ٢٠٠٢م .. اجتمعت اللجنة المشكلة من :

: أستاذ الجمباز المتفرغ بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية " مناقشاً "

: أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية " مشرفاً "

: أستاذ التمرينات والجمباز بقسم التمرينات والجمباز كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية " مشرفاً "

: أستاذ الفسيولوجيا الإكلينيكية بمعهد البحوث الطبية - جامعة الاسكندرية " مناقشاً "

: أستاذ م. الفسيولوجيا الإكلينيكية بمعهد البحوث الطبية - جامعة الاسكندرية " مشرفاً "

أستاذ دكتور / محمد إبراهيم شحاتة

أستاذ دكتور / صديق محمد إبراهيم طولان

أستاذ دكتور / أحمد إبراهيم شحاتة

أستاذ دكتور / إبراهيم محمد العكارى

أستاذ م. دكتور / سالى نسيم غبور

مناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الطالب / يسرى محمد حسن محمد المعيد بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

(تأثير تمرينات التحمل الدورى التنفسى على استجابة بعض البروتينات الدهنية بالدم)

وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة ١١ صباحاً من يوم الخميس ١٤٤٢/٨/٢٠ الموافق ٢٠٠٢م بمقر كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية. وبعد المناقشة قررت اللجنة حلول الرسالة واقترحت منح الطالب / يسرى محمد حسن محمد - درجة الماجستير فى التربية الرياضية.

وهو الذى رجع اليه السيد رئيس الجامعة وتم التوقيع بالاعتماد عليه
توقيعات أعضاء اللجنة :

(محمد إبراهيم شحاتة)

(صديق محمد إبراهيم طولان)

(أحمد إبراهيم شحاتة)

(إبراهيم محمد العكارى)

(سالى نسيم غبور)

١- أستاذ دكتور / محمد إبراهيم شحاتة

٢- أستاذ دكتور / صديق محمد إبراهيم طولان

٣- أستاذ دكتور / أحمد إبراهيم شحاتة

٤- أستاذ دكتور / إبراهيم محمد العكارى

٥- أستاذ م. دكتور / سالى نسيم غبور



المندوب بدير القصير

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً خالصاً وشكراً يليق بجلاله وعظمته على ما ألهمنى من صبر ومثابرة لاقام هذا البحث والصلاة والسلام على نبيه الكريم الذى بعثه رحمة للعالمين ليفيض علينا علماً مما علمه العليم الخبير ...

يساعدنى فى هذا الحفل العلمى أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذى العالم الجليل الذى وضع بذرة هذا البحث ويشاء القدر ألا يبنى ثماره (الأستاذ الدكتور (الرحمن) / على محمد سليم) فله منى عظيم شكر وتقدير داعياً الله ﷻ له بدوام الرحمة والمغفرة .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / صديق محمد طولان أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الإسكندرية لما أفاضه على من علم وتوجيه وحسن الارشاد طوال مدة البحث واجراءه والذى اعطانى المزيد من وقته الثمين فى التوجيه العلمى البناء فله منى عظيم شكر وتقدير .

ويطيب لى أن أتقدم بتقديرى وامتنانى للأستاذ الدكتور / أحمد إبراهيم شحاتة أستاذ التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية بنين - جامعة الاسكندرية لما قدمه لى من يد العون فى الارشاد العلمى والتوجيه الهادف والبناء طوال مدة هذه الدراسة .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى الأستاذ م. د. / سالى نسيم غبور أستاذ مساعد الفسيولوجيا الإكلينيكية بمعهد البحوث الطبية - جامعة الإسكندرية لما قدمته لى من عناية وتوجيه طوال مدة إجراء القياسات العملية القبلية والبعدية للبحث .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى العالم الجليل الأستاذ الدكتور / محمد إبراهيم شحاتة أستاذ الجمباز المتفرغ بقسم التمرينات والجمباز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية لموافقته على مناقشة هذا البحث .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور / إبراهيم محمد العكارى أستاذ الفسيولوجيا الاكلينيكية بمعهد البحوث الطبية - جامعة الاسكندرية لموافقته على مناقشة البحث ويطيب لى بعظيم شكر وتقدير أن أهدى هذا البحث إلى الوالدين الأعزاء اللذان ظل دعاؤهم لى كالمسحاة أستظل بظلها مهتدياً بها على الطريق القويم داعياً الله لهم بدوام الصحة والعافية .

كما أتقدم بالشكر والتقدير لأسرة قسم التمرينات والجمباز لما قدموا لى من يد العون لاقام هذا البحث .

ولا يفوتنى فى هذا الحفل العلمى أن أتقدم بالشكر والتقدير لجميع أفراد عينة البحث الذى عانوا معى الكثير طوال مدة إجراء البحث وقياساته إيماناً منهم بطبيعة مشكلة البحث .

كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى مكتب الهيثم لكتابة الرسائل العلمية لما قدمه لى من مساعدة فى انهاء كتابة البحث واخراجه .

كما أتقدم بعظيم شكرى وامتنانى إلى أخى وصديقى معيد / ياسر محمد حجر وحامد محمد حامد لما قدماه لى من مساعدة لاقام تلك الدراسة .

وأخيراً لا يفوتنى فى هذه الحفل العلمى أن أتقدم بعظيم شكرى وتقديرى إلى صاحب الفضل الأول فى وصولى إلى هذه المكانة أخى الأكبر كبير مهندسى بحرى / حسن أبو زيد فله منى عظيم شكرى وتقديرى

هذا وبالله التوفيق ،،،

الباحث

قائمة المحتويات الموضوع

رقم الصفحة

شكر وتقدير	-
قائمة المحتويات	-
قائمة الجداول	-
قائمة الأشكال	-
قائمة الأشكال البيانية	-
قائمة المرفقات	-

الفصل الأول ١- موضوع البحث

١ المقدمة ومشكلة البحث	١/١ -
٣ هدف البحث	٢/١ -
٣ فروض البحث	٣/١ -
٤ أهمية البحث والحاجة إليه	٤/١ -
٥ مصطلحات البحث	٥/١ -

الفصل الثانى ٢- الدراسات النظرية

٧ الدم	١/٢ -
٩ بروتينات الدم	٢/٢ -
١١ الاستجابات الفسيولوجية للدم	٣/٢ -
١٦ عوامل الخطر التاجية	٤/٢ -
١٧ علاقة الليوبروتينات بأمراض القلب والأوعية الدموية	٥/٢ -
٢٠ خصائص المرحلة السنية	٦/٢ -
٢٣ التمرينات البدنية	٧/٢ -
٢٥ الجلد الدورى التنفسى	٨/٢ -
٢٩ تأثير التمرينات على الجهاز التنفسى	٩/٢ -

٣٢	١٠/٢ - تأثير التمرينات على الجهاز الدورى
٣٤	١١/٢ - الدراسات السابقة

الفصل الثالث

٣- إجراءات البحث

٣٩	١/٣ - المنهج المستخدم فى البحث
٣٩	٢/٣ - مجالات البحث
٤٠	٣/٣ - واجبات البحث
٤١	٤/٣ - طرق البحث
٤٦	٥/٣ - تنظيم البحث

الفصل الرابع

٤- عرض ومناقشة النتائج

٦٣	١/٤ - عرض النتائج
١١٨	٢/٤ - مناقشة النتائج

الفصل الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١٣٠	١/٥ - الاستنتاجات
١٣٢	٢/٥ - التوصيات

المراجع

١٣٣	المراجع العربية
١٤٠	المراجع الأجنبية

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	رقم الصفحة
١/٣	الدلالات الاحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية لدى مجموعتي البحث قبل التجربة.	٤٧
٢/٣	الدلالات الاحصائية الخاصة بخصائص عينات البحث في فترة الراحة قبل التجربة.	٤٨
٣/٣	الدلالات الاحصائية الخاصة بخصائص عينات البحث عند شدة ٥٠% من النبض الأقصى قبل التجربة.	٤٩
٤/٣	الدلالات الاحصائية الخاصة بخصائص عينات البحث عند شدة ٨٠% من النبض الأقصى قبل التجربة.	٥٠
١/٤	الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم لدى العينة الإجمالية عبر مراحل المجهود البدني قبل التجربة.	٦٨
٢/٤	الدلالات الإحصائية للفروق المطلقة الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم لدى العينة الإجمالية عبر مراحل المجهود البدني قبل التجربة.	٧٠
٣/٤	الدلالات الإحصائية الخاصة بنسب التغير في دهون وضغط الدم لدى العينة الإجمالية عبر مراحل المجهود البدني قبل التجربة.	٧٢
٤/٤	الدلالات الاحصائية الخاصة لمستوى معنوية الفروق عبر مراحل المجهود البدني (راحة - ٥٠% - ٨٠%) للمتغيرات الفسيولوجية لدى العينة الإجمالية باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D).	٧٣
٥/٤	الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم لدى أفراد العينة ذو الخلل في مستويات دهون الدم عبر مراحل المجهود البدني قبل التجربة.	٧٩
٦/٤	الدلالات الإحصائية للفروق المطلقة الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم لدى أفراد العينة ذو الخلل في مستويات دهون الدم عبر مراحل المجهود البدني قبل التجربة.	٨١
٧/٤	الدلالات الإحصائية الخاصة بنسب التغير في دهون وضغط الدم لدى أفراد العينة ذو الخلل في مستويات دهون الدم عبر مراحل المجهود البدني قبل التجربة.	٨٣
٨/٤	الدلالات الاحصائية الخاصة لمستوى معنوية الفروق عبر مراحل المجهود البدني (راحة - ٥٠% - ٨٠%) للمتغيرات الفسيولوجية لدى أفراد العينة ذو الخلل في مستويات دهون الدم باستخدام أقل فرق معنوي (L.S.D).	٨٤

- ٩/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم لدى افراد العينة ذو مستويات دهون الدم الطبيعية عبر مراحل المجهود البدني قبل التجربة.
- ٩١ ١٠/٤ الدلالات الإحصائية للفروق المطلقة الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم لدى افراد العينة ذو مستويات دهون الدم الطبيعية عبر مراحل المجهود البدني قبل التجربة.
- ٩٣ ١١/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة بنسب الانخفاض في متغيرات دهون وضغط الدم لدى افراد العينة ذو مستويات دهون الدم الطبيعية عبر مراحل المجهود البدني قبل التجربة.
- ٩٤ ١٢/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة لمستوى معنوية الفروق عبر مراحل المجهود البدني (راحة - ٥٠% - ٨٠%) للمتغيرات الفسيولوجية لدى أفراد العينة ذوى مستويات دهون الدم الطبيعية باستخدام أقل فرق معنوى (L.S.D.).
- ٩٦ ١٣/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم ومعدل النبض في فترة الراحة لدى مجموعتي البحث قبل التجربة.
- ٩٩ ١٤/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم ومعدل النبض عند شدة ٥٠% لدى مجموعتي البحث قبل التجربة.
- ١٠٢ ١٥/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم ومعدل النبض عند شدة ٨٠% لدى مجموعتي البحث قبل التجربة.
- ١٠٥ ١٦/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم ، معدل النبض ، زمن الأداء البدني لدى العينة الإجمالية قبل وبعد التجربة.
- ١٠٨ ١٧/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم ، معدل النبض ، زمن الأداء البدني لدى أفراد العينة ذو الخلل في مستويات دهون الدم قبل وبعد التجربة.
- ١١١ ١٨/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة بمتغيرات دهون وضغط الدم ، معدل النبض ، زمن الأداء البدني لدى أفراد العينة ذو مستويات دهون الدم الطبيعية قبل وبعد التجربة في الراحة قبل وبعد التجربة.
- ١١٣ ١٩/٤ الدلالات الإحصائية لمتغيرات بروتينات الدم الدهنية ومعدل النبض وضغط الدم وزمن الاداء في القياس البعدي لدى مجموعتي البحث بعد التجربة.
- ١١٦ ٢٠/٤ الدلالات الإحصائية الخاصة بنسب التحسن لمتغيرات البحث لدى مجموعتي البحث بعد التجربة.

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	رقم الصفحة
١/٢	تراكم الدهون والكوليسترول على جدران الشرايين على شكل بقع بلورية تزيد من سمك جدران الشريان مسببة تصلب الشريان	١٧
٢/٢	خروج الليبوبروتين منخفض الكثافة LDL-C ومدى تجمع الكوليسترول على خلايا العضلات الناعمة الموجودة في جدران الشريان	١٩
٣/٢	تخليق الليبوبروتين منخفض الكثافة LDL ونظام نزع الليبوبروتين عالي الكثافة HDL-C	١٩

قائمة الأشكال البيانية

شكل رقم	العنوان	رقم الصفحة
١	نموذج لإحدى التمرينات المستعمدة والتي بلغ عددهم / ٢٩ تمريناً.	٥٢
٢	نموذج لإحدى التمرينات المستعمدة والتي بلغ عددهم / ٢١ تمريناً.	٥٢
٣	الدلالات الاحصائية لمتغيرات دهون وضغط الدم ، لدى العينة الإجمالية قبل التجربة.	٦٩
٤	الدلالات الاحصائية للفروق المطلقة لمتغيرات دهون وضغط الدم ، لدى العينة الإجمالية قبل التجربة.	٧١
٥	الدلالات الاحصائية لأفراد العينة ذو الخلل في مستويات دهون الدم.	٨٠
٦	الدلالات الاحصائية للفروق المطلقة لأفراد العينة ذو الخلل في مستويات دهون الدم.	٨١
٧	الدلالات الاحصائية لأفراد العينة ذو مستويات دهون الدم الطبيعية.	٩٠
٨	الدلالات الاحصائية للفروق المطلقة لأفراد العينة ذو مستويات دهون الدم الطبيعية.	٩٢
٩	الدلالات الاحصائية للقياسات المطبقة لدى مجموعتي البحث في الراحة.	٩٧
١٠	الدلالات الاحصائية للقياسات المطبقة لدى مجموعتي البحث عند شدة ٥٠%.	١٠٠
١١	الدلالات الاحصائية للقياسات المطبقة لدى مجموعتي البحث عند شدة ٨٠%.	١٠٣
١٢	الدلالات الاحصائية للقياسات المطبقة لدى أفراد العينة الإجمالية قبل وبعد التجربة.	١٠٦
١٣	الدلالات الاحصائية للقياسات المطبقة لدى العينة ذو الخلل في مستويات دهون الدم قبل وبعد التجربة.	١٠٩
١٤	الدلالات الاحصائية للقياسات المطبقة لدى العينة ذو مستويات دهون الدم الطبيعية قبل وبعد التجربة.	١١٢
١٥	الدلالات الاحصائية للقياسات المطبقة لدى مجموعتي البحث بعد التجربة.	١١٥
١٦	الدلالات الاحصائية لنسب التحسن في القياسات المطبقة لدى مجمرعات البحث بعد التجربة.	١١٧