

المراجع

أولاً: - مراجع باللغة العربية
ثانياً: - مراجع باللغة الانجليزية

قائمة المراجع

- أولاً المراجع العربية :-

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح : - بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر .العربى
- القاهرة ١٩٨٥م -
- ٢- _____ " تأثير الحمل البدنى المقنن على دينامية
معدل سرعة النبض وضغط الدم
لدى الرياضيين « مجلة بحوث
التربية الرياضية - الزقازيق -
المجلد الثانى العدد ٣ - ٤ اغسطس
١٩٨٥م .
- ٣- احمد خاطر ، على البيك : القياس فى المجال الرياضى ، دار المعارف ،
القاهرة ، ط (٢) ، ١٩٧٨م .
- ٤- احمد فتحى الزيات : علم وظائف الاعضاء ، مكتبة النهضة الحديثة
، القاهرة ١٩٦٢م .
- ٥- تترانوف :-
تشريح وفسىولوجى الانسان ، دار مير
للطباعة والنشر ، موسكو ١٩٨٣م .
- ٦- حامد عبد الفتاح الاشقر :- « تأثير تطبيق بعض اساليب طريقة
التدريب الفترى على النواحي
المرفوفسيولوجية والمستويات
الرقمية للناشئين فى مسابقات
العدو والجرى »
رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية
التربية الرياضية للبنين
بالاسكندرية، ١٩٨٢م .

٧- حمدى عبد الرحيم :- «تأثير برنامج تدريبي على وظائف بعض اجهزة الجسم والمستوى الرقمى لعدائى ٤٠٠ متر»

رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان ١٩٨٧م .

٨- خانج فين زانج :- «تأثير استخدام الجرى : التحكم فى التنفس كوسيلة فع مستوي القدرات الخاصة لمتسابقى المسافات المتوسطة»

رسالة دكتوراه ، كييف ، اوكرانيا ، ١٩٧٩م .

٩- زكى محمد درويش : « دراسة مقارنة لاثر التدريب الفترى والمستمر فى تطوير المستوى الرقمى لمسابقات العدو والجرى»

بحث منشور -العب القوى - الحواجز والموانع - الاسكندرية ، دار المعارف ١٩٧٧م

١٠- سعد كمال طه : مبادئ علم الفسيولوجى - مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، ١٩٨٨م .

١١- سعيد على سلام : « دراسة ديناميكية معدلات النبض لدى العداء الناشئ (من ١٤ - ١٥ سنة) باستخدام التدريب الفترى »

١٢- سليمان على حجر : « الدلالات الوظيفية المساهمة فى المستوى
الرقمى لمتسابقى المسافات
المتوسطة بالعب القوى »
بحث منشور ، كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة ، مؤتمر
الرياضة للجميع ، مارس ١٩٨٤م

١٣- سليمان على حجر :
ابو العلا عبد الفتاح
عويس الجبالى
العب القوى ، الاسس العلمية والتطبيقية
دار شافعى للطباعة
القاهرة ١٩٨٦م

١٤ - سميرة عربى :
« اثر بعض طرق التدريب على تنمية
السرعة فى سباحة الزحف على
البطن »

رسالة ماجستير ، القاهرة ، ١٩٨٣م
١٥- شفيق عبد الملك :
مبادئ علم التشريح ووظائف الاعضاء
دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٧٢م

١٦- عصام حلمى ، ابوالعلا احمد : « اثر تدريبات السباحة مع التحكم
فى التنفس (الهيبيوكسيك) على
تطوير المقدرة اللاهوائية
للسباحين »

المؤتمر العلمى لدراسات وبحوث
التربية الرياضية مشكلات الاعداد
الرياضى للناشئين - كلية التربية
الرياضية للبنين بالاسكندرية ،
مايو ١٩٨٠م

١٧- على البيك :
تخطيط التدريب الرياضى ، الاسكندرية
دار المعرفة الجامعية ١٩٨٢م .

١٨- عويس الجبالى :
« اثر الحمل البدنى مختلف الشدة على
ديناميكية معدل القلب خلال فترة
الاستشفاء لمتسابقى الجرى »

بحوث المؤتمر الدولى - الرياضة
للجميع فى الدول النامية - المجلد
الثالث يناير ١٩٨٥م .

١٩- فاروق عبد الوهاب :
« مبادئ فسيولوجيا الرياضة »
ط(١) ، دار الكتب الجامعية القاهرة
١٩٨٢م .

٢٠- فريدة ابراهيم عثمان :
محمد عبد الغنى عثمان
احمد عبد الرحمن السرهيد
« التغيرات الفيزيائية والفسولوجية
الناتجة عن الاقامة والتدريب فى
المرتفعات وعلاقتها بالحمل البدنى
والمستوى الرقمى فى مسابقات
العاب القوى

مؤتمر الرياضة للجميع ، كلية
التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
جامعة حلوان ، ١٩٩٣م .

- ٢١- كمال الدين عبد الرحمن درويش : « الحمل البدنى والتكيف » دراسة
مرجعية تحليلية مؤتمروية مستقبلية
عثمان حسين رفعت
للتربية الرياضية المدرسية ، س٢٣
محمد عبد الغنى عثمان - ٢٥ ديسمبر ١٩٩٢م كلية التربية
الرياضية للبنين بالقاهرة ، مجلة
علوم وفنون ، العدد الثالث
- ٢٢- كمال عبد الحميد : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى
، القاهرة . ١٩٨٠م .
- ٢٣- مجدى ابراهيم ابو زيد : « اثر تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة
محمد صبحى حسانين
الجهاز الدورى التنفسى والانجاز
الرقمى لسباحى المنافسات » رسالة
دكتوراه ، الاسكندرية ، ١٩٨٣م .
- ٢٤- محمد حسن علاوى ، ابو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضى ،
الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ،
القاهرة ، ١٩٨٤م
- ٢٥- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الاعضاء والجهد البدنى
الاسكندرية ، ١٩٩٣م .
- ٢٦- محمد عبد العزيز حداد : « المستوى الرقمى وعلاقته ببعض
المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبى
العدو الناشئين بكلية الملك خالد
العسكرية بالرياض » مجلة دراسات
وبحوث جامعة حلوان ، المجلد
التاسع ، العدد الثانى ، مارس
١٩٨٦م .

٢٧- محمد يوسف الشيخ ، يسن الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب

، منبع الفكر ، الاسكندرية ، ١٩٧٥م

٢٨- نبيلة لبيب محمود : « التحكم فى التنفس واثره على السرعة

فى سباحة الزحف وبعض

المتغيرات الفسيولوجية » مجلة

بحوث التربية الرياضية -

الزقازيق - المجلد الثانى -

العدد ٣ - ٤ اغسطس ١٩٨٥م .

٢٩- يوسف ذهب : « تحديد عتبة التغير اللاهوائى كأحد طرق

اختبار الاعداد الخاص لمتسابقى

الجرى والمشى للمستويات العليا »

مؤتمر الرياضة للجميع ، العدد

الثالث ، القاهرة ، مارس ، ١٩٨٤م

- 30- Albert, Craig :- "Fallacies og Hypoxic Training in swimming" Abstracts - international congress of sports sciences - July 25 -29 University of Alberta, Canada, 1978 .
- 31- Allik. v. :- "emergy basic of hight work capacity in swimmms ", swim-teach, January 1970 .
- 32- Asmussen. E. :- "contre of ventilation in exercise" exercise sports scirev, 11:24, 1983
- 33- Astrand .P.Q. & Rodahl .k. :- "Text booke of work physiology - Mc grow , hill, book Co., 1977 .
- 34- Brian .A., Hugh & G. James.N.: effect of Hyperoic gas mixutres on energy metabolism during perolomged -work .J. Appl . Physical 39 (2), 1975.
- 35- Brobeck John : Best taulors, physiological Basis of medical practic. Wil-liams, Wickins Co, Baltimore. pp. 4-41, 1973.
- 36- Brouha.L., Smith. P.E. & Delanne, J.R and Marfield M.E : Physiological reaction of men and women during murcular activity and recovery in various. Environnents J. Appl Physi-olo 1981.
- 37- Bud Getctell : Physical Fitness, Away of life - John wiley,sons , inc .New York 1976.
- 38- Carljohanson : Success in Athetics London John muray Pub 1977 .
- 39- Comroe, Forster & Dubios , Bris Loe, Carlea : The lung - clinical physiolo-gy and pulmonary function test, year book medical publisher inc., U.S.A, 1977.

- 40- Cooper .k., : A mean of assessing maximal oxygen uptake correlation between field and treadmill testing .J., American medical association, vol 12 (2) , 1968
- 41- Costill .D.L. : Adaptation in skeletal muscle during training for sprint and endurance swimming -swimming medicine IV, Edited by Eriksson, Furber, University park press, Baltimore, , 1978.
- 42- Counsilman. J.E : The science of swimming , pelhambook Co, U.S.A, 1973
- 43- ----- : Hypoxic and other methods of training evaluated swimming technique , 12 : 19 -26, 1975.
- 44- ----- : Competitive swimming manual for coaches and swimmers pelhambooks, London 21 -89 1977.
- 45- ----- : The science of swimming pelhambooks, London eight impression PP 357, 1978.
- 46- Daniel, Donald.R. Hypoxia effects on plasma volume shifts at rest work and recovery in supine posture, J. Appl. Physiol 51(1)
- 47- David R.L. : Physiology of exercise responses and adaptation 2 ed macmillan publishing , company New york, London, 1978.
- 48- David, Miller & Earl. Allen : Fitness A life time commitment Burgess publishing co, smiss, 1979.
- 49- Davies S.T, sargeant .A.S : effects of Hypoxic training on normoxic maximal aerobic power output - erop .J. Appl- physiol 1974

- 50- Donald .A.M, Ernest . D. Jacob L. : Ventilatory response at rest and during exercise in marthon runners.J. Appl. physiol 52 (2) 1982.
- 51- Eriksson .B., Cunter. K. : effect of physical training on hemodynamic response during submaximal and maximal exercise in 11-13 year old boys Acta. physiol. scand 1973.
- 52- Ernest W. magligcho : swimming fastes, California may filedpublishing, company, 1982 .
- 53- Fait.H., : Special physical Education Adapted corect, ve. Developmental phD.4th Edition W.B. saunders Co. Philadel-phia,London Tronto, 1978.
- 54- Fox.E.L. : Sports physiology saunders Co., Philadelphia London Toronto Chapter 7, 1979.
- 55- Fox & Mathews D. : The physical basis of physical Education and athletics C.B.S. College publishing , Philadelphia, New York, Toronto , 1981.
- 56- Fricke.M.H., Elovainio .R. & Somer.T. : The mechanism of Brad ycardiae- voked by physical training cardialogia, 51 : 46 - 48, 1967.
- 57-Gamong : Revirew of meddical physiology the C.V. mosby Co, St.Louis, was hington, P.C. Toronto, Chapter 1988.

- 58- Gloser.M.A. : effects of hypoxia and physical training on hemodynamic Adjustments to one, legged exercise, *J.Appl. Physical* , 1973.
- 59- Herbert.A. devcies : *Physiology of exercise for physical education and preass athletics.*
3 ed staples London 1970.
- 60- Hickson. R.C., Bomrs H.A., & Hollosry .J. : Liner increasein aerobic power inauced by astrenous program of endeurance exercise *J. Appl.Physiol.* 42 (3): 372 - 374. 1977.
- 61- Holmeringvar, Gulls tramd : *Physiological responses to swimming with a controlled brequency of breathing , seand.J. Sports. Sci2* (1) 1 - 6, 1980 .
- 62- Howardknettgen : *Aerobic capacity of a dolesents .J. Appl. Physiol* 22 (4) , , 1967
- 63- Howard, Bengt.S. : *Oxgen up take , muscle high energy phosphates and lactate in exercise under acvte. Hypoxic canditions in man . Acta, Physical, Scand.* 87 , 1973.
- 64- Hugh D. Grace.E. : *Principles of human physiology .J., A. churchil Ltd,*
London., 1968 .
- 65- Jeromevcivillo, : *Clinicsin sports medicine swimming* , vol 5 (1), 1986 .
- 66- John unitas, Cearge .D. : *Improving health and performance in the athlete.*
prentice. hall, ine Englewood, cliffs, 1979 .

- 67- Josef.S., Bohuslav.M., & Atakar.P., Bullard.R> : Functional changes of cardiac nuclein adaptation to two types of chronic hypoxic , J.Appl. Physiol, 30 , 1971 .
- 68- Joseph Digennaro : individualized exercise and optimal physical fitness lea, Fibiger. publisher, London PP, 30, 1974 .
- 69- Karpovich, P.V. and Sinning W.E. : Physiology of nurular activity 7 th ed, philadelphia London , Toronto . W.B. sannders Co. 1971.
- 70 Karvenen .J. Peptola E. : The effect of sprint training performed in a hypoxic environment on specific performance capacity Journal of sports medicinse and physical fitness part (3) PP. 224, 1986 .
- 71- Keul Doll, Keppler D. : Energy metabolisms karger publisher. Basel PP. 244 - 245, 209, 1979.
- 72- Khanagery M. : Essentials of physiology sccand edition, fculty of medicine, Alex, 1973.
- 73- Knuttone. H : Aerobic capacity of odolescents. J., Apple pol, vol.5 (22) 1979 .
- 74- Komadel . L. : Pulse Rate of swimmers during contest and training in Acta Facultaties Education is fisicae Universitaties come- sione slov enskepedagogicke Nokladatelstva, Bratis- lava, 1966.
- 75- Landies E.M. Micro : injection studies on capillary parmeability Am.J.Physiol, 1982 .

- 76- Magle J.R. and Fulkner J.A. : maximum oxygen up take of college swimmers
, S.J. Applc Phy. 1967.
- 77- Mathews D., Fox, E. : The physiological basis of physical educations and
athletics W.B. saunders, 1976.
- 78- Mathews .D. : measurements in physical education 5th Ed. W.B. saunders
Co., 1978.
- 79- Matveyv.L. : Fundomentaly of sports training T.V. progress pubmoscow
1981.
- 80- Morehous, Miller : Physiology of exercise S.T. louis the C.V. mosby Co,
1984.
- 81- Motilianskoi and et al: Swimming sports for jounior phys. culture and sport
moscow 1977.
- 82- Nancy Roper : Pocket medical dictiomary . churchill livigstome publishers,
London,1973.
- 83- Pottom, Young and Richardson, Jack Watyon : The effects of hypoxic train-
ing upon sprint free. style swimming performance
swimming tectnique, vol 16(3), 1979 .
- 84- Rzh .J.: Interoduction into sports biology German college for physical cul-
ture leipizg, 1972.
- 85- Robert M. Berne Matthew N. Levy . : Physiology The C.V. mosby Co.,
St.,Louis washington,P.C.Toronto 1988,Chapter 40.
- 86- Robinson D. Ress. D. & Wagner J. : Training and Physiological aging in
man federation proceeding vol 32m No.(50),
PP.628, 1973 .

- 87- Ryan A.J. and Allaman F.L. : Sports medicine Academic press inc. New York, San Franscka London, 1974 .
- 88- Saunders A., Betts M.F. : changes in lung mechanics induced by acute isocapnic hypoxia J. Appl. Physiol 42 (3) : 1977.
- 89- Scoggin H., Doekel R., & Kreyger M., etul : Familial aspects of decreased hypoxic drive in endurance athletes. J. Appl . Physiol , 1978 .
- 90- Sinning , W.E. : Experiments and demonstration in exercises physiology , W.B. sounders Co., Philadelphia London Toronto, 1975 .
- 91 Skinner .J. : My way to 0:45 :44. in : Buhere,ed. proceeding from a coaches clinic skanes simforbund malmo, 1977.
- 92- Sprcks , Kenneth : Physiological response with two types of interval training programs, Unpublished study , indian, University, Bleomington, ind, 1974.
- 93- Taloat.M. and Gabrawi B. : Taleat's physiology in medical practice cairo The Angle, Egyptianbook shop 1968.
- 94- Taylar H.L., Wang.Y. and Rowell .L. : The standard -ization and interpretation of submaxi val and maximal test of marking capacity pediatrics 32, 1963 .
- 95- Thamas, V. : Exercise physiology cros by lockwood staples, London 1975 .
- 96- Wagner J.A, Danil Steven M., Joh A. : Maximal work capacity of women during acute hypoxia J. Appl. Physiol, 47 (6): 1979.

- 97- West John W. : Pespiratory physiology williams Co., Balti
more , 1974 .
- 98- Wilmcore .J.H. : Training for sport and activity the physiological basis of
the canditioning second Edition, Allgn and Bacon ,
Allgn J.M.C., Toronto, 1982.
- 99- World, Helath Organization, (W.H.O): Technical report series., Nutritional,
Anaemia, Geneva, 405, 1968 .

المرفقات

- ١- خطاب موجه من رئيس المختبر العلمي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .
- ٢- خطاب من شركة سيجه سبورت يعتد بان الباحث قد قام بعمل المعالجة الاحصائية للبحث لديهم .
- ٣- الادوات المستخدمة في البحث .
- ٤- نموذج من استمارة جمع البيانات .
- ٥- البرنامج التدريبي المقترح لمتسابقى ٨٠٠ متر جري .

بسم الله الرحمن الرحيم
مرفق (١)

السيد الاستاذ الدكتور /

عميد كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة

تحية طيبة . . . وبعد

نحيط سيادتكم علما بان الباحث / عادل حلمى على شحاتة المعيد بقسم ألعاب القوى بالكلية قد
اجرى القياسات الفسيولوجية الخاصة بموضوع بحثه وعنوانه « دراسة اثر تدريبات التحكم فى التنفس
على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الانجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى »
وذلك على جهاز الدراجة الثابتة وجهاز الاسبيروميتر الجاف وجهاز السفجما مانوميتر والسماعة
الطبية .

فى المختبر العلمى فى الفترة من ١٩٩٣/١١/٥ م الى ١٩٩٤/١١/٨ م وتفضلوا بقبول وافر التحية
والاحترام

رئيس المختبر العلمى بالكلية

د . ا / محمد قدرى بكرى

مرفق (٣)

الادوات والاجهزة المستخدمة فى البحث :-

١ - جهاز الدراجة الثابتة

٢ - جهاز الاسبيروميتر الجاف

٣ - جهاز السفجما مانوميتر بالسماعة الطبية

٤ - صندوق خشبى ارتفاعه ٥٠ سم

٥ - ساعة ايلاف

٦ - جهاز الرستاميتز لقياس الطول

٧ - جهاز قياس الوزن

الاسبوع الاول

الجزء الاساسي

الهدف من الوحدة التدريبية	التمرينات	فترات الراحة البينية				النسبة	الحجم						الاحصاء	اليوم
		بين المجموعات		بين التكررات			الحجم الكلي للوحدة التدريبية	حجم تدرجات التحكم في التنفس	المسافة	التكرار	المجموعات			
		س	د	س	د									
تحمل هوائي لحملة تمرينات استرخائية	١٠-٥ ق لحملة تمرينات استرخائية	-	١٠-٥ ق	-	٣ ق	٪٦٥	٤٠٠ x ٨ ٣٢٠٠	٤٠٠	٤٠٠	٨	٤ x ٢	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاسبت	
		-	١٠-٨ ق	-	٣ ق	٪٩٠	٩٠	-	٢٠	٣	١ x ٣	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاحد	
		-	٨-٥ ق	-	٣ ق	٪٩٠	١٥٠	-	٥٠	٣	١ x ٣			
سرعة + تحمل سرعة	١٠-٥ ق لحملة تمرينات استرخائية	-	٨-٥ ق	-	٥-٨ ق	٪٨٠	٢٤٠٠	٢٠٠	٦	٢ x ٢	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاثنين		
تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحملة تمرينات استرخائية	-	٨-٥ ق	-	١ ق	٪٧٥	١٨٠٠	٧٥٠	٦٠٠	٢	١ x ٢	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاثنين	
-	٨-٥ ق	-	١ ق	-	١ ق	٪٧٥	١٢٠٠	-	٤٠٠	٢	١ x ٣			
-	٨-٥ ق	-	١ ق	-	١ ق	٪٧٥	٩٠٠	-	٣٠٠	٣	١ x ٣	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاثنين	
-	٨-٥ ق	-	١ ق	-	١ ق	٪٧٥	٦٠٠	٢٠٠	٢	١ x ٣				
سرعة + تحمل قوة	١٠-٥ ق لحملة تمرينات استرخائية	-	١٠-٨ ق	-	٣ ق	٪٩٠	٣٠٠ ٢٠٠ + متنوعة	-	٥٠ ٣٠ يمين - شمال وقوفصاء	٦	٣ x ٢	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاربعاء	
-	١٠-٥ ق	-	١٠-٨ ق	-	٣ ق	٪٩٠	٤٠٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	٩	٣ x ٢			
سرعة تحمل سرعة	١٠-٥ ق لحملة تمرينات استرخائية	-	٨-٥ ق	-	٥-٨ ق	٪٧٥	٤٠٠	١٠٠٠٠	١٠٠٠٠	٤	١٠ x ٤	٢ كم جرى خفيف الاحصاء	الخميس	

١ = راحة ايجابية ٥ = راحة سلبية

الاسبوع الثاني

الهدف من الوحدة التدريبية	التجهيزات	الجزء الاساسي				الاشارة	الحجم الكلي للوحدة التدريبية	حجم تمارين التحكم في التنفس	الحجم			الاصحاء	اليوم
		تكررات الراحة البينية		بين التكررات	بين التكررات				المسافة	التكرار	المجموعات		
		س	1										
تحمل قوة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحمية تمرينات استرخائية	٥ ق	-	-	-	٧٥٪	١٦٠٠ م	-	تدريب دائري مكونة من ٧ محطات + ٤٠٠ م على	٤	١ × ٤	الاسبب ٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	
		-	-	-	-	-	-	-	-	-			
		-	-	-	-	-	-	-	-	-			
سرعة + تحمل سرعة	١٠-٥ ق لحمية تمرينات استرخائية	-	-	-	-	تنرج سرعة	٢٠٠ م	-	١٠٠ م	٢	١ × ٢	الاطف ٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	الاثنين
		-	-	-	-	سرعة	٩٠ م	-	٢٠ م	٢	١ × ٢		
		-	-	-	-	سرعة	١٥٠ م	-	٥٠ م	٢	١ × ٢		
تحمل سرعة	١٠-٥ ق لحمية تمرينات استرخائية	-	-	-	-	سرعة	١٦٠ م	-	٨٠ م	٢	١ × ٢	الاربعاء	الاثنين
		-	-	-	-	سرعة	٢٤٠ م	-	٦٠ م	٤	٢ × ٢		
		-	-	-	-	سرعة	٩٠ م	-	٤٠ م	٩	٢ × ٢		
تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحمية تمرينات استرخائية	-	-	-	-	٨٥٪	٨ كم	التنفس من الانف فقط	٨ كم	-	-	الاربعاء	الاثنين
		-	-	-	-	٨٠٪	٣٠ م	-	٨٠ م	٤	١ × ٤		
		-	-	-	-	٨٥٪	٢٧٢٦/٢٤٠٠ م	٧٥٠ م	٦٠ م	٤	٢ × ٢		

س = راحة سلبية 1 = راحة ايجابية

الاسبوع الثالث

الجزء الاساسي

اليوم	الاحماء	الحجم				الشدة	فترات الراحة البينية				التعبئة	الهدف من الوحدة التدريبية		
		المجموعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم في التنفس		الحجم الكلي للوحدة التدريبية	بين التكرارات		بين المجموعات				
								س	د	س			د	
الاسبت	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	٤ × ٢	٨	١٥٠	-	١٢٠٠	مدرجات	٨٥٪	٣-٥ ق	-	٨-١٠ ق	-	تعمل سرعة + تعمل قوة	
		١ × ٤	٤	١٢٠٠	١٥٠٠	١٢٠٠ × ٤	٤٨٠٠ م	٨٠٪	٣ ق	-	٨-٥ ق	-	تعمل سرعة	
		١ × ٥ ١ × ٣ ١ × ٣	٥ ٣ ٣	٢٠ ارتيادي	-	١٠٠ ٩٠ م	٩٠ م	سريعة قصوى	٣ ق ٣ ق ٣ ق	-	٨-٥ ق ٨-٥ ق ٨-٥ ق	-	١٠-٥ ق	-
الاثنين	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	١ × ٣	٢	٨٠	٤٥٠ م	١٥٠٠ م	٩٠٪	٨-٥ ق	-	-	١٥-١٠ ق	-	سرعة + تعمل سرعة	
		١ × ٣	٢	٥٠	-	١١٠ م	١١٠ م	٩٠٪	٣ ق	-	-	١٥-١٠ ق	-	سرعة + تعمل سرعة
		١ × ٣	٢	٨٠	٤٥٠ م	١٥٠٠ م	٩٠٪	٨-٥ ق	-	-	-	-	-	سرعة + تعمل سرعة
الاثنين	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	٢ × ٢	٦	١٥٠	-	٩٠٠ م	٨٥٪	٥-٣ ق	-	-	١٠-٨ ق	-	سرعة + تعمل سرعة	
		١ × ٤	٤	٦٠٠	٨٠٠ م	٢٤٠٠ م	٣٣٠٠ م	٨٥٪	٥-٣ ق	-	-	-	-	سرعة + تعمل سرعة
		١ × ٤	٤	٦٠٠	٨٠٠ م	٢٤٠٠ م	٣٣٠٠ م	٨٥٪	٥-٣ ق	-	-	-	-	سرعة + تعمل سرعة
الخميس	٢ كم جرى خفيف الاحماء	-	-	٨ كم	التنفس من الازف فقط	٨ كم	٦٥٪	-	-	-	-	-	تعمل هوائي	
		-	-	٨ كم	التنفس من الازف فقط	٨ كم	٦٥٪	-	-	-	-	-	-	تعمل هوائي

1 = راحة ايجابية س = راحة سلبية

الهدف من الوحدة التدريبية	التمهيد	الجزء الاساسي				الاضمة	الحجم				الاخصاء	اليوم
		فترات الراحة البينية		الفترة	الحجم الكلي للوحدة التدريبية		حجم تدريبات التحكم في التنفس	المسافة	التكرار	الجموعات		
		بين المجموعات	بين التكررات									
تحمل قوة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لمنطقة تمرينات استرخائية	٥	-	-	٧٥٪	تدريب دائري مكثف من ٧ محطات + ٢٠٠ م على	-	٤	١ × ٤	٢ كم جري خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	السبت	
		١	س	١		-	-					
تحمل لاهوائي	١٠-٥ ق لمنطقة تمرينات استرخائية	-	-	-	٨٠٪	١٥٠٠ × ٤ ٦٠٠٠	٢١٠٠ م	٤	١ × ١	٢ كم جري خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاحد	
		٥ ق	-	-	٦٥٪	٥٠٠ × ٦ ٣٠٠٠	١٠٠٠ م	٦	٢ × ٣	٢ كم جري خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاثنين	
سرعة تحمل	١٠-٥ ق لمنطقة تمرينات استرخائية	-	-	-	٩٥٪	٩٠	-	٣	١ × ٣	٢ كم جري خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاربعاء	
		٨-١٠ ق	-	-	٩٥٪	١٥٠	-	٣	١ × ٣	٢ كم جري خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاثنين	
سرعة تحمل هوائي	١٠-٥ ق لمنطقة تمرينات استرخائية	-	-	-	٨٥٪	٢٤٠٠ ٢٨٠٠	-	٦	٢ × ٣	٢ كم جري خفيف الاصماء	الخميس	
		١٥-١٠ ق	-	-	٦٥٪	٨ كم	التنفس من الانف	-	-			

١ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

الهدف من الوحدة التدريبية	التمهيد	الجزء الاساسي				الجم						الاحماء	اليوم
		فترات الراحة البينية				النسبة	الحجم الكلي للوحدة التدريبية	حجم تدريبات التحكم في التنفس	المسافة	التكرار	الجموعات		
		بين المجموعات	1	س	بين التكرارات								
تحمل الامواتي	١٠-٥ ق لمسحة تمرينات استرخائية	-	-	-	٨-٥ ق	٪٨٥	١٠٠٠ × ٤ ٤٠٠٠	١٦٠٠ م	١٠٠٠	٤	١ × ٤	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية وامالة + تمرينات خاصة	الاسبت
سرعة تحمل	١٠-٥ ق لمسحة تمرينات استرخائية	-	١٠-٨ ق	-	٥-٣ ق	٪٩٥	٩٠	-	٢٠	٢	١ × ٢	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية وامالة + تمرينات خاصة	الاظ
سرعة	١٠-٥ ق لمسحة تمرينات استرخائية	-	-	-	٥-٣ ق	٪٩٥	١٥٠	-	٥٠	٢	١ × ٢	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية وامالة + تمرينات خاصة	الاثنين
تحمل امواتي	١٠-٥ ق لمسحة تمرينات استرخائية	-	٨-٥ ق	-	٥-٣ ق	٪٧٥	٣١٠٠	١٥٠٠	٦٠	٦	٢ × ٢	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية وامالة + تمرينات خاصة	الاثنين
سرعة	١٠-٥ ق لمسحة تمرينات استرخائية	-	-	-	٥-٣ ق	٪٨٠-٧٥	٨ كم	التنفس من الانف	٨ كم	-	-	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مروية وامالة + تمرينات خاصة	الاربعاء
سرعة	١٠-٥ ق لمسحة تمرينات استرخائية	-	-	-	٥-٣ ق ٨-٥ ق	٪٩٥ ٪٩٠	٢٤٠ ١٨٠٠ ٢٠٤٠	-	٦٠ ٣٠٠ م	٤ ٦	١ × ٤ ٢ × ٢	٢ كم جرى خفيف للاحماء	الخميس

١ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

الهدف من الوحدة التدريبية	التمهدة	مترات الراحة البينية				الشفة	الجزء الاساسي						الاخصاء	اليوم
		مترات الراحة البينية		مترات التكرار			الحجم							
		بين المجموعات	س	بين التكرارات	س		الحجم الكلي للوحدة التدريبية	حجم تمارين التحكم في التنفس	المسافة	التكرار	المجموعات			
سرعة تحمل سرعة	١٠-٥ ق دقيقة تمرينات استرخائية	-	١	-	١	٢٣ ق ٢ ق سرعة ٩٥٪ ٢٤٠٠	٢١٠ ٢٤٠	-	١٢٠ ٦٠	٣ ٤	١×٣ ١×٤	٢ كم جري خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاسبت	
تحمل سرعة	١٠-٥ ق دقيقة تمرينات استرخائية	-	١٠-٨ ق	-	٢ ق	٨٠٪ ٨٠٪ ٨٠٪	٢١٠٠ ١٥٠٠ ٩٠٠ ٤٥٠٠	١٨٠٠	١٥٠٠٠ جري متقطع ٧٠٠ ٥٠٠ ٢٠٠	٢	١×٣	٢ كم جري خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاحد	
سرعة + تحمل سرعة	١٠-٥ ق دقيقة تمرينات استرخائية	-	١٠-٨ ق	-	٢ ق ٢ ق سرعة ٩٥٪ ٢٠٠	٩٠ ٢٠٠	-	٨٠ ٢٠ ١٥٠	٣ ٢ ٤	١×٣ ١×٣ ٤×٢	٢ كم جري خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاثنين		
تحمل هوأني	١٠-٥ ق دقيقة تمرينات استرخائية	-	-	-	٨-٥ ق	٧٥٪	١٠٠٠×٤ ٤٠٠٠	١٦٠٠	١٠٠٠٠	٤	١×٤	٢ كم جري خفيف + تمرينات مروية واطالة + تمرينات خاصة	الاربعاء	
تزايد سرعة + تحمل سرعة	١٠-٥ ق دقيقة تمرينات استرخائية	-	-	-	٢ ق ٢ ق سرعة ٩٥٪ ٢٢٠	٣١٠ ٢٠٠	-	١٢٠ ٥٠	٣ ٦	١×٣ ٢×٣	٢ كم جري خفيف الاصحاء	الخميس		
سرعة	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	٨-٥ ق	٩٠٪	٢٢٠	٦٥٠	٤٠٠	٤	٢×٢			

أ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

الهدف من الوحدة التدريبية	التمهيد	الجزء الاساسي				الاضواء	اليوم					
		تواتر الوراثة البينية		الشفة	الحجم							
		بين المجموعات	بين التكررات		الحجم الكلي للوحدة التدريبية			حجم تدرجات التحكم في التنفس	المسافة	التكرار	المجموعات	
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	%٩٥	٩٠	-	٢٠	٢	١ × ٣	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاسبت
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	%٩٥	١٥٠	-	٥٠	٣	١ × ٣	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاسبت
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	%٩٥	١٦٠	-	٨٠	٢	١ × ٣	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاسبت
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	%٩٠	٢١٠٠	١٨٠٠ م	٦٠٠	٦	٢ × ٢	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاحد
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	تنرج سرعة	٣١٠٠	-	١٢٠	٣	١ × ٣	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاحد
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	تنرج سرعة	٤٨٠٠	٢٤٠٠	١٢٠٠	٤	١ × ٤	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاحد
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	%٨٥	٥١١٠	-	٦٠٠	٤	١ × ٤	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاحد
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	%١٠٠	٢٤٠	-	٦٠	٣	١ × ٤	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاحد
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	%٩٠	٢٤٠٠	١٢٠٠ م	٤٠٠	٤	٢ × ٣	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاحد
سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	%٨٥	٢١٤٠	-	٢٠٠	٦	٢ × ٣	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاحد
تزايد سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	تنرج سرعة	٣١٠	-	١٢٠	٢	١ × ٣	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاربعاء
تزايد سرعة + تحمل هوائي	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٣	تنرج سرعة	٣٠٠٠ م	١٥٠٠ م	٦٠٠	٥	١ × ٥	٢ كم جرى خفيف + تمرينات موزنة وامطالة + تمرينات خاصة	الاربعاء
سرعة + تحمل سرعة	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٥	%١٠٠	٢٤٠	-	٦٠	٤	١ × ٤	٢ كم جرى خفيف للإحماء	الخميس
سرعة + تحمل سرعة	١٠-٥ ق لحظة تمرينات استرخائية	-	٨-٥	ق٥	%٩٥	١٦٠٠	-	٢٠٠	٨	٤ × ٢	٢ كم جرى خفيف للإحماء	الخميس

س = راحة سلبية ١ = راحة ايجابية

الجزء الاساسي

اليوم	الاصحاء	الحجم						الاهداف								
		الاجتماعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم في التنفس	الحجم الكلي للوحدة التدريبية	النسبة									
									مترات الراحة البينية							
		بين المجموعات	بين التكرارات	بين المجموعات	س	ق	س									
الاسبب	٢ كم جري خفيف + تمرينات مرونة + واطالة + تمرينات خاصة	١ × ٣	٣	١٢٠	-	٣٦٠	تدرج سرعة	-	٨-٥ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	سرعة تحمل
		٢ × ٣	٦	٣٠٠	-	١٨٠٠	سرعة	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	سرعة تحمل
الاحد	٢ كم جري خفيف + تمرينات مرونة + واطالة + تمرينات خاصة	١ × ٣	٣	٥٠	-	١٥٠	تدرج سرعة	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	سرعة تحمل
		١ × ٣	٦	١٥٠	-	٩٠٠	سرعة	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	سرعة تحمل
الاثنين	٢ كم جري خفيف + تمرينات مرونة + واطالة + تمرينات خاصة	١ × ٣	٣	١٢٠	-	٣٦٠	تدرج سرعة	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	سرعة + تحمل
		٢ × ٣	٤	٤٠٠	٨٠٠	١٦٠٠	سرعة	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	سرعة
الاربعاء	٢ كم جري خفيف + تمرينات مرونة + واطالة + تمرينات خاصة	١ × ٤	٤	٦٠	-	٢٤٠	تدرج سرعة	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	تحمل هوائي
		١ × ٣	٢	١٥٠	-	٣٠٠	سرعة	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	سرعة تحمل
الخميس		١ × ٣	٣	٥٠٠	٢٥٠	٩٠٠	سرعة	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	سرعة تحمل
		١ × ٣	٤	٥٠٠	٢٥٠	٩٠٠	سرعة	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٥-١٠ ق	-	١٠-٥ ق	سرعة تحمل

اجتياز ٨٠٠ متر جري للجموعتين

١ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

ملخص البحث باللغة العربية

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
قسم ألعاب القوى

” دراسة اثر تدريبات التحكم في التنفس
على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى
الإنجاز الرقوى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى ”

بحث مقدم من
عادل جملو على شحاته

المعيد بكلية التربية الرياضية
للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

ضمن متطلبات الحصول على
درجة الماجستير فى التربية الرياضية

اشراف

ا.م.د/ نظمى محمد درويش
أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى
بكلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة - جامعة حلوان

ا.د/ محمد السيد خليل
أستاذ بقسم ألعاب القوى
بكلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة - جامعة حلوان

١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م

ملخص البحث باللغة العربية

موضوع الدراسة :

(دراسة اثر تدريبات التحكم فى التنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الانجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى)

يتكون البحث من خمسة فصول عدا المرفقات .. وقد اشتمل الفصل الاول على :- المقدمة ، مشكلة البحث ، اهمية البحث والحاجة اليه ، اهداف البحث ، فروض البحث ، بعض المصطلحات الواردة بالبحث .

وقد حددت اهداف البحث فيما يلى :-

١- دراسة اثر تدريبات التحكم فى التنفس على بعض المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى

٢- دراسة اثر تدريبات التحكم فى التنفس على مستوى الانجاز الرقمى لمتسابقى ٨٠٠ متر جرى .

اما الفصل الثانى :-

فقد تناول القراءات النظرية والدراسات السابقة حيث تضمن :- فسيولوجية التنفس ، ميكانيكية التنفس وكيفية تنظيم التنفس ، العوامل التى تؤثر فى التنفس ، الهيبوكسيا (نقص الاكسجين) ، انواع الهيبوكسيا ، الهيبوكسيك ، اسلوب تطبيق تدريبات الهيبوكسيك ، الاستجابات الفسيولوجية الناتجة عن استخدام تدريبات الهيبوكسيك ، الضغط الجزئى للاكسجين و يلى ذلك عرض لبعض الدراسات السابقة فى هذا المجال والتعليق عليها . وايضا ما استفاد منه الباحث من هذه الدراسات .

وتناول الفصل الثالث : إجراءات البحث :-

والتي تضمنت مايلي :-

- ١- استخدم الباحث المنهج التجريبي « التجربة القبليية - البعديية » باستخدام مجموعتين متكافئتين احدهما ضابطة والاخرى تجريبية .
- ٢- اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلبة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة للعام ١٩٩٤/٩٣م وهم يمثلون الطلاب الفائزون بالمركز الاول فى اختبار ٨٠٠ متر جرى فى اختبارات القبول وقد تراوحت اعمارهم من ١٨ - ٢١ سنة .
- ٣- استخدم الباحث طريقة الاختبار والقياس لجمع بيانات هذه الدراسة حيث تم قياس (الطول ، الوزن ، الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق والنسبى والكفاءة البدنية ، القدرة اللاهوائية القصوى ، القدرة اللاهوائية الهوائية ، السعة الحيوية ، عدد مرات التنفس بعد المجهود ، متغيرات ضغط الدم ، سرعة استعادة الشفاء ، النبض فى الراحة وبعد المجهود) بالإضافة الى المستوى الرقمى .
- ٤- تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على (١٤) متسابق من نادى الترسانة الرياضى للدرجة الاولى وذلك للتحقق من الاغراض الفنية والادارية لاجراء الاجراءات البحث وتجريب الطرق المختلفة للتحكم فى التنفس .
- ٥- تحديد القواعد الاحصائية المناسبة لمعالجة بيانات هذا البحث .
- ٦- مرحلة التنفيذ وجمع البيانات وتفريغها لمعالجتها احصائياً

- كما تناول الفصل الرابع :-

عرض النتائج ومناقشتها بالخطوات الاحصائية التالية :- اجريت العمليات الاحصائية بالحاسب الالى بمؤسسة SIGMA SPORT GROUP واشتملت العمليات الاحصائية على المتوسط الحسابى ، الانحراف المعيارى

والالتواء ، حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لكل مجموعة على حدة وبين القياس البعدي للمجموعتين ، نسبة التحسن ، الأشكال البيانية .

وقد أسفرت نتائج التحليل الإحصائي على مايلي :-

١- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في الحد الأقصى للاستهلاك الأكسجين المطلق والنسبي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ . لصالح المجموعة التجريبية .

٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القدرة اللاهوائية الهوائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ .

٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في القدرة اللاهوائية القصوى .

٤- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في معدل النبض في الراحة عند مستوى معنوية ٠,٠١ . وعند مستوى معنوية ٠,٠٥ في معدل النبض بعد الجهود لصالح المجموعة التجريبية .

٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في سرعة استعادة الشفاء عند مستوى معنوية ٠,٠١ . لصالح المجموعة التجريبية .

٦- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى الكفاءة البدنية عند مستوى معنوية ٠,٠١ . لصالح المجموعة التجريبية .

٧- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات ضغط الدم بين المجموعتين (فيما عدا ضغط الدم الانقباضي بعد الجهود عند مستوى معنوية ٠,٠١ . وضغط النبض بعد الجهود عند مستوى ٠,٠٥) لصالح المجموعة التجريبية .

٨- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى السعة الحيوية

٩- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى عدد مرات التنفس بعد المجهود عند مستوى معنوية ٠,٠٥ . لصالح المجموعة التجريبية .

١٠- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى المستوى الرقمى لسباق ٨٠٠ متر جرى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ . لصالح المجموعة التجريبية

اما الفصل الخامس :- فقد تضمن :-

- الاستنتاجات والتوصيات :-

ثم يلى ذلك المراجع والمرفقات التى تضمنت المخاطبات الرسمية والادوات والاجهزة المستخدمة فى قياسات البحث ، استمارة تسجيل البيانات ، البرنامج التدريبى المقترح ، ثم ملخص البحث باللغة العربية ، والانجليزية .

Studing summury in English

HELWAN UNIVERSITY
FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION FOR MEN
IN CAIRO
ATHLETIC SECTION

**STUDYING IN THE EFFECT OF HYPOXIC TRAINING ON
SOME PHYSIOLOGICAL VARIABLES AND RECORD
ACHIEVEMENT FOR 800,M RUNNERS.**

**ASSAY INTRODUCED FROM
ADEL HELME ALI SEHATA**

**TEASHER IN THE FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION
FOR MEN IN CAIRO HELWAN UNIVERSITY
IN DEMANDING THE GAIN OF MAGESTER DEGREE IN
PHYSICAL EDUCATION**

SUPERVISION

**PROF.DR MOHAMED EL
SAIED KHALIL
PROF.DR. ON ATHLETIC
SECTION AT PHYSICAL
EDUCATION COLLEGE
HELWAN UNIVERSITY**

**PROF.ASS.DR NAZMY
MOHAMED DRWISH
PROF.ASS. ON ATHLETIC
SECTION AT PHYSICAL
EDUCATION COLLEGE
HELWAN UNIVERSITY**

Summary

Studying Subjects :-

Studying in the effect of hypoxic training on some physiological variables and record achievement for 800,m runners .

The essay consists of 5 chapters except the including, the first chapter includes the preface, the Assay problems, the Assay importance, it's need, the Assay aims, the Assay suspicious & some expression which included in the Assay .

The Assay aims were defined in the following :-

1- Studying in the effect of hypoxic training on some physiological changes for 800,m running competitors .

2- Studying the effect of hypoxic training on the recording achievement rate for the 800,m running competitors .

The Second Chapter :-

It contains the theoretical readings & the previous studies, hence it contains, breathing physiology breathing mechanism, how to control breathing factors effect on breathing, hypoxic" lack of oxygen" types of hypoxia, hypoxic, the manner of hypoxic training, the partial pressure of oxygen. Then showing for some previous studying in this career and to note down on it and which the researcher gains from this studying .

The Third Chapter :-

It contains the Assay procedures what includes :-

1- The researcher used the experimental methodically " the previous experiment & after " by using two commensurate groups one of them Control group & the other is Experimental .

2- Choosing the research sample by the target method from the Faculty of Physical Education for men in Cairo 93 / 94 and they acting the students who gain the first places in 800,m running in the axcepting tests and their ages were ranged between (18 - 20) years old .

3- The researcher used tests & measurments method to get the data of this studing that he measured:-

(The Length, Wight, (Absolute & Relative) VO_2 max , physical effecincy, maximum anaerobic capacity, the anaerobic & the capacity, number of breathing after the effort, blood pressure changes, recovery period, pulse rate in rest & after effort and the record level .

4- Making the piloter studing on 14 competetors from Tersana Club in the first team to make the assurance of technical & manegmental aims to make the research & testing the different methods for hypoxic training .

5- Defining the seutable statistic basics for treating data of this Assay .

The Fourth Chapter :-

Showing the results & make discussion of it by mext statistical steps :-

The next statistical operations are made in computer of " Sigma Sport " by Statview program & the statistical operations include the Mean, T-test & Standard devition by using the differences between the previous & next measurments for every group alone & between the next measurments for the

two groups & improvement rate & graphs . the results of statistical analysis brings the following :-

1) The presence of differences with statistical significant between the 2 groups in the VO_2 max in significant level 0.05 for the experimental group .

2) The presence of differences with statistical significant between the two groups in the anaerobic & aerobic capacity in significant level 0.05 .

3) The absence of any differences with statistical significant between the two groups in the maximum anaerobic capacity .

4) The presence of differences with statistical significant between the two groups in the pulse rate in rest in significant level 0.01 & in level 0.05 in pulse rate after the efforts for the experimental group .

5) The presence of differences with statistical significant between the two groups in recovery period in at significant level 0.01 for the experimental group .

6) The presence of differences, with statistical significant between the two groups in the physical fitness rate in significant level 0.01 for the experimental group .

7) The absence of any differences with statistical significant in blood pressure changes except the systolic " contracting " after effort in significant level 0.01 & blood pressure after effort in significant level 0.05 for the experimental group .

8) The absence of any differences with statistical significant between the two groups in vital capacity .

9) The presence of differences with statistical significance between the two groups in breathing number after the effort at significance level 0.05 for the experimental group .

10) The presence of differences with statistical significance between the two groups in the recording rate for 800,m running at significance level 0.05 for the experimental group .

The Fifth Chapter :-

The deductions & the recommendations

Then the references & the inclusions which contain The official letters , Instrument & used apparatuses in Assay measurement, data recording sheet, the suggesting training programs and summary for the Assay by the 2 languages Arabic & English .