المراجـــــع

أولاً :- مراجع باللغة العربية

ثانياً :- مراجع باللغة الانجليزية

obeikandl.com

قائمة المراجع

ـ أولاً المراجع العربية :-

١- ابو العلا احمد عبد الفتاح : - بيولوجيا الرياضة ، دار الفكر .العربى - القاهرة ١٩٨٥م -

٢- ـــــــــــــــــ " 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 وفسيولوجى الانسان ، دار مير للطباعة والنشر ، موسكو ١٩٨٣م .

٦- حامد عبد الفتاح الاشقر :- « تأثير تطبيق بعض اساليب طريقة التدريب الفترى على النواحى المرفوفسيولوجية والمستويات الرقمية للناشئين فى مسابقات العدو والجرى »

رسالة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين بالاسكندرية، ١٩٨٢م .

obeikandl.com

٧- حمدى عبد الرحيم :- «تأثير برنامج تدريبى 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 لمتسابقي المسافات المتوسطة »

رسالة دكتوراه ، كييف ، اوكرانيا ، ١٩٧٩م .

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

بحث منشور -العاب 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 »

بحث منشور جامعة حلوان .
دراسات وبحوث ، المجلد الخامس ،
العدد الثالث «ديسمبر» ١٩٨٢م

١٢- سليمان على حجر : « الدلالات الوظيفية المساهمة فى المستوى الرقمى لمتسابقى المسافات المتوسطة بالعاب القوى »

بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، مؤتمر الرياضة للجميع ، مارس ١٩٨٤م

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

١٤ - سميرة عرابى : « اثر بعض طرق التدريب على تنمية السرعة فى سباحة الزحف علي 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 في التنفس (الهيبوكسيك) على تطوير المقدرة اللاهوائية للسباحين »

obeikandi.com

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 ١٩٨٣م .

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

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

١٩- فاروق عبد الوهاب : « مبادئ فسيولوجيا الرياضة »

ط(١) ، دار الكتب الجامعية القاهرة ١٩٨٣م .

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

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

٢١- كمال الدين عبد الرحمن درويش : « الحمل البدنى والتكيف » دراسة مرجعية تحليليةمؤتمر رؤية مستقبلية للتربية الرياضية المدرسية ، س٢٣ - ٢٥ ديسمبر ١٩٩٢م كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، مجلة علوم وفنون ، العدد الثالث

عثمان حسين رفعت

محمد عبد الغنى عثمان

٢٢- كمال عبد الحميد : القياس فى كرة اليد ، دار الفكر العربى ، القاهرة ١٩٨٠م .

٢٣- مجدى ابراهيم ابو زيد : « اثر تدريبات الهيبوكسيك على كفاءة الجهاز الدورى التنفسى والانجاز الرقمى لسباحى المنافسات » رسالة دكتوراه ، الاسكندرية ، ١٩٨٣م .

محمد صبحى حسانين

٢٤- محمد حسن علاوى ، ابو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضى ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي ، 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 .

oberkamal.com

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 دهب : « تحديد عتبة التغير اللاهوائى كأحد طرق اختبار الاعداد الخاص لمتسابقى الجرى والمشى للمستويات العليا »

مؤتمر الرياضة للجميع ، العدد الثالث ، القاهرة ، مارس ، ١٩٨٤م

obeikandl.com

ثانيا المراجـع الاجنبية :-

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 swimmmers ", 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. Williams, Wickins Co, Baltimore. pp. 4-41, 1973.

36- Brouha.L., Smith. P.E. & Delanne, J.R and Marfield M.E : Physological reaction of men and women during murcular activity and recovery in various. Environnents J. Appl Physiolo 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 physiology and pulmonary function test, year book medical publisher inc., U.S.A, 1977.

obeikandl.com

40- Cooper .k., : Amean of assening maximal oxgen uptake carrelation between field and treadmill testing .J., American medical associatuen, vol 12 (2) , 1968

41- Costill .D.L. : Adaptation in skeletal muscle during training for sprint and endurance swimmining -swimming medicine IV, Edited by Eriksson, Furbery, 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- ---------- : Competive swimming manual for coaches and swimmers pelhambooks, London 21 -89 1977.

45- ---------- : The science of swimming pelhambooks, London eight imperssion 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 respomscs and adaptation 2 ed macmillan publishing , company New york, London, 1978.

48- David,Miller & Earl. Allen : Fitness Alife time commitment Burgess publishing co, smiss, 1979.

49- Davies S.T, sargeant .A.S : effects of Hypoxic training on normaxic maximal aerobic power out put - erop .J. Appl- physiol 1974

obeikandi.com

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, Calfornia may filedpublishing, company, 1982 .

53- Fait.H., : Special physical Education Adapted corect, ve. Developmental phD.4th Edition W.B. saunders Co. Philadelphia,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 ycardiaevoked 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.

obeikandl.com

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- Howardknuttgen : 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- Jeromevcivllo, : 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 .

obeikandl.com

67- Josef.S., Bohuslav.M., & Atakar.P., Bullard.R> : Functional changes of cardiac nusclein adaptation to two types of chronic hypoxic , J.Appl. Physiol, 30 , 1971 .

68- Joseph Digennaro : individualzed 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 comesione slov enskepedagogicke Nokladatelstva, Bratislava, 1966.

75- Landies E.M. Micro : injection studies on capillary parmeability Am.J.Physiol, 1982 .

obeikandl.com

76- Magle J.R. and Fulkner J.A. : maximum oxgen up take of college swimmers , S.J. Applc Phy. 1967.

77- Mathews D., Fox, E. : The physiological basis of physical educations and athetics 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 training upon sprint free. style swimming performance swimming tectnique, vol 16(3), 1979 .

84- Rzh .J.: Interoduction into sports biology German college for physical culture 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 .

obeikandl.com

87- Ryan A.J. and Allaman F.L. : Sports medicine Academic press inc. New york, San Francska London, 1974 .

88- Saunders A., Betts M.F. : changes inlung mechanics in ducedby acute is ocapnic 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 o: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 subrmaxi 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.

obeikandl.com

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 .

obeikandl.com

المرفقـــات

١- خطاب موجه من رئيس المختبر العلمي بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة .

٢- خطاب من شركة سيجمه 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 لمتسابقي ٨٠٠ متر جري .

obeikandl.com

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 العاب القوى بالكلية قد اجرى القياسات الفسيولوجية الخاصة بموضوع بحثة وعنوانة « 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 ١٩٩٤/١/٨ م وتفضلوا بقبول وافر التحية والاحترام

رئيس المختبر العلمى بالكلية

أ . د / محمد قدرى بكرى

openkandi.com

مرفق (٣)

الادوات والاجهزة المستخدمة فى البحث :-

١ - جهاز الدراجة الثابتة

٢ - جهاز الاسبيروميتر الجاف

٣ - جهاز السفجما مانوميتر بالسماعة الطبية

٤ - صندوق خشبى ارتفاعة ٥٠ سم

٥ - ساعة ايقاف

٦ - جهاز الرستاميتر لقياس الطول

٧ - جهاز قياس الوزن

obeikandl.com

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة

مرفق (٤)

بسم الله الرحمن الرحيم

استمارة تسجيل بيانات حالة العداء فى القياسات القبلية والبعدية

الاسم : –
السن : –
الطول : –
الوزن : –

المستوى الرقمى : –
المجموعة : –
الوظيفة : –
عدد سنوات الممارسة : –

المتغيرات / القياس	القدرة اللاهوائية القصوى	القدرة اللاهوائية الهوائية	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين	الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين النسبى	الكفاءة البدنية	السعة الحيوية	عدد مرات التنفس	ضغط الدم				ضغط النبض		النبض		سرعة استعادة الشفاء					زمن ٨٠٠ متر لاقرب ثانية
								فى الراحة		بعد المجهود		فى الراحة	بعد المجهود	فى الراحة	بعد المجهود	١ق	٢ق	٣ق	٤ق	٥ق	
								انبساط	انقباض	انبساط	انقباض										
القبلى																					
البعدى																					

obeikandl.com

الاسبوع الاول

اليوم	الاحماء	الجزء الاساسى								التهدئة	الهدف من الوحدة التدريبية
		الحجم				الشدة	فترات الراحة البينية				
		المجموعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم فى التنفس		بين التكرارت		بين المجموعات		
							أ	س	أ	س	
السبت	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٢ × ٤	٨	٤٠٠م	٤٠٠ م	٦٥٪	٣ ق	–	٥ – ٨ ق	–	تحمل هوائى
الاحد	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١	٣	٣٠ م	–	٩٠٪	٣ ق	–	٨ – ١٠ ق	–	سرعة + تحمل سرعة
		٣ × ١	٣	٥٠ م	–	٩٠٪	٣ ق	–	–	–	
		٢ × ١	٢	٨٠ م	–	٩٠٪	٥ – ٨ ق	–	–	–	
		٢ × ٣	٦	٤٠٠ م	٣٠٠ م	٨٠٪		–	١٠ – ١٥ ق	–	
الاثنين	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١	٣	٦٠٠	٧٥٠ م	٧٥٪	١ ق	–	٥ – ٨ ق	–	تحمل هوائى
		٣ × ١	٣	٤٠٠	–	٧٥٪	١ ق	–	٥ – ٨ ق	–	
		٣ × ١	٣	٣٠٠	–	٧٥٪	١ ق	–	٥ – ٨ ق	–	
		٣ × ١	٣	٢٠٠		٧٥٪	١ ق	–	٥ – ٨ ق	–	
الاربعاء	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٢ × ٣	٦	٥٠ م		٩٠٪	٣ ق	–	٨ – ١٠ ق	–	سرعة + تحمل قوة
		٣ × ٣	٩	٣٠م حجل يمين – شمال وقرفصاء	– –						
الخميس	٢ كم جرى خفيف للاحماء	٤ × ١٠	٤	١٠٠٠م	١٠٠٠ م	٧٥٪	٥ – ٨ ق	–	–	–	سرعة تحمل سرعة

أ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

obeikandl.com

الاسبوع الثانى

اليوم	الاحماء	الجزء الاساسى										التهدئة	الهدف من الوحدة التدريبية
		الحجم				الشدة	فترات الراحة البينية						
		المجموعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم فى التنفس		الحجم الكلى للوحدة التدريبية	بين التكرارت		بين المجموعات			
								أ	س	أ	س		
السبت	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٤ × ١	٤	تدريب دائرى مكونة من ٧ محطات + ٤٠٠ م عدو	– – – – ٤٠٠ م	٧٥ ٪	١٦٠٠ م	– – – – –	– – – –	–	٥ ق	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل قوة + تحمل هوائى
الاحد	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١	٣	١٠٠م	–	تدرج	٣٠٠ م	٣ ق	–	–	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة + تحمل سرعة
		٣ × ١	٣	٣٠ م	–	سرعة	٩٠ م	٣ ق	–	٨ – ١٠ ق	–		
		٢ × ١	٣	٥٠ م	–	٩٠ ٪	١٥٠ م	٣ ق	–	٨ – ١٠ ق	–		
		٢ × ١	٢	٨٠ م	–	٩٠ ٪	١٦٠ م	٣ ق	–	٨ – ١٠ ق	–		
		٢ × ٢	٤	٦٠٠ م	٦٠٠ م	٩٠ ٪	٢٤٠٠م	٥ – ٨ ق		١٠ –١٥ ق	–		
الاثنين	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ٣	٩	٤٠٠ م	٩٠٠ م	٨٥ ٪ ٨٠ ٪	٩ × ٤٠٠	٣ – ٥ ق	–	٨ – ١٠ ق		٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل سرعة
الاربعاء	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	–	–	٨ كم	التنفس من الانف فقط	٧٥ ٪	٨ كم	–	–	–	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل هوائى
الخميس	٢ كم جرى خفيف للاحماء	٤ × ١	٤	٨٠ م	–	٩٥ ٪	٣٢٠ م	–	–		–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة تحمل سرعة
		٢ × ٢	٤	٦٠٠ م	٧٥٠ م	٨٥ ٪	٢٧٢٦/٢٤٠٠م	–	–	١٠ ١٥ ق	–		

أ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

obeikandl.com

الاسبوع الثالث

اليوم	الاحماء	الجزء الاساسى									التهدئة	الهدف من الوحدة التدريبية
		الحجم				الشدة	فترات الراحة البينية					
		المجموعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم فى التنفس		الحجم الكلى للوحدة التدريبية	بين التكرارت		بين المجموعات		
								ا	س	ا	س	
السبت	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٢ × ٤	٨	١٥٠	–	٨٥٪	١٢٠٠ م مدرجات	٣ – ٥ ق	–	٨ – ١٠ ق	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل سرعة + تحمل قوة
الاحد	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٤ × ١	٤	١٢٠٠ م متقطع ٦٠٠ م ٢٠٠ م ٢٠٠ م	١٥٠٠ م	٨٠٪	٤ × ١٢٠٠ م ٤٨٠٠ م	٣ ق	–	٥ – ٨ ق	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل سرعة
الاثنين	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٥ × ١	٥	٢٠ م	–	سرعة	١٠٠ م	٣ ق	–	٥ – ٨ ق	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة + تحمل سرعة
		٣ × ١	٣	ارتدادى	–	قصوى	٩٠ م	٣ ق	–	٥ – ٨ ق	–		
		٣ × ١	٣	٣٠ م	–	٩٠٪	١٥٠ م	٣ ق	–	٥ – ٨ ق	–		
		٢ × ١	٢	٥٠ م	–	٩٠٪	١٦٠ م	٣ ق	–	١٠ – ١٥ ق	–		
		٣ × ١	٢	٨٠ م	٤٥٠ م	٩٠٪	١٥٠٠ م	٥ – ٨ ق	–				
الاربعاء	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة			٥٠٠ م		٨٥٪	٢٠٠٠ م		–			٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة + تحمل سرعة تحمل سرعة
		٢ × ٣	٦ م	١٥٠م	–	٨٥٪	٩٠٠ م	٣ – ٥ ق	–	٨ – ١٠ ق	–		
		٤ × ١	٤	٦٠٠	٨٠٠ م	٨٥٪	٢٤٠٠ م ٣٣٠٠						
الخميس	٢ كم جرى خفيف للاحماء	–	–	٨ كم	التنفس من الانف فقط	٦٥٪	٨ كم	–	–	–	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل هوائى

أ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

obeikandl.com

الاسبوع الرابع

اليوم	الاحماء	الجزء الاساسى								التهدئة	الهدف من الوحدة التدريبية
		الحجم				الشدة	فترات الراحة البينية				
		المجموعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم فى التنفس		الحجم الكلى للوحدة التدريبية	بين التكرارت		بين المجموعات	
								س	أ	أ	س
السبت	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٤ × ١	٤	– –	–	٧٥٪	تدريب دائرى مكون من ٧ محطات + ٢٠٠ م عدو	–	–	–	٥	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل قوة + تحمل هوائى
الاحد	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	١ × ١	٤	١٥٠٠جرى متقطع ٦٠ م ٤٠٠ م ٣٠٠ م ٢٠٠ م	٢١٠٠ م	٨٠٪	٤ × ١٥٠٠ ٦٠٠٠	–	٣ ق	٥ –٨ ق	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية ٥ – ١٠ ق	تحمل لاهوائى تحمل هوائى
الاثنين	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ٢	٦	٥٠٠	١٠٠٠ م	٦٥٪	٦ × ٥٠٠ ٣٠٠٠ م	–	٢ ق	٥ ق	– – – –	دحدحة تمرينات استرخائية	
الاربعاء	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١ ٣ × ١ ٢ × ١ ٣ × ٢	٣ ٣ ٢ ٦	٣٠ ٥٠ ٨٠ ٤٠٠	– – – –	٩٥٪ ٩٥٪ ٩٠٪ ٨٥٪	٩٠ ١٥٠ ١٦٠ ٢٤٠٠ ٢٨٠٠	– – – –	٣ ق ٣ ق ٣ ق ٥ – ٨ ق	– ٨ – ١٠ ق – – ١٠ – ١٥	– –	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة تحمل
الخميس	٢ كم جرى خفيف للاحماء	–	–	٨ كم	التنفس من الانف	٦٥٪	٨ كم	–	–	–		٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة تحمل هوائي

أ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

obeikandl.com

الاسبوع الخامس

اليوم	الاحماء	الجزء الاساسى									التهدئة	الهدف من الوحدة التدريبية
		الحجم				الشدة	فترات الراحة البينية					
		المجموعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم فى التنفس		بين التكرارت		بين المجموعات			
							ا	س	ا	س		
السبت	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٤ × ١	٤	١٠٠٠	١٦٠٠ م	٨٥ ٪	٥ – ٨ ق	–	–	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل لاهوائى
الاحد	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١	٣	٣٠	–	٩٥ ٪	٣ – ٥ ق	–	٨ – ١٠ ق	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة تحمل سرعة
		٣ × ١	٣	٥٠	–	٩٥ ٪	٣ – ٥ ق	–	–	–		
		٣ × ١	٣	٨٠	–	٩٥ ٪	٥ – ٨ ق	–	–	–		
		٢ × ٢	٤	٤٠٠ م	٦٥٠	٩٠ ٪		–	١٠ – ١٥ ق	–		
الاثنين	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ٢	٦	٦٠	١٥٠٠	٧٥ ٪	٣ – ٥ ق	–	٥ – ٨ ق	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل هوائى
الاربعاء	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	–	–	٨ كم	التنفس من الانف	٧٥ – ٨٠ ٪	–	–	–	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل لاهوائى
الخميس	٢ كم جرى خفيف للاحماء	٤ × ١	٤	٦٠	–	٩٥ ٪	٣ – ٥ ق	–	–	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة
		٢ × ٣	٦	٣٠٠ م	–	٩٠ ٪	٥ – ٨ ق	–	–	٨ – ١٠ ق		

الحجم الكلى للوحدة التدريبية: ٤ × ١٠٠٠ = ٤٠٠٠ | ٢٤٠ | ١٨٠٠ | ٢٠٤٠

أ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

obeikandl.com

الاسبوع السادس

اليوم	الاحماء	الجزء الاساسى									التهدئة	الهدف من الوحدة التدريبية
		الحجم				الشدة	فترات الراحة البينية					
		المجموعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم فى التنفس		بين التكرارت		بين المجموعات			
							أ	س	أ	س		
السبت	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١ ٤ × ١ ٣ × ٢	٣ ٤ ٦	١٢٠ ٦٠ ٤٠٠	– – ١٠٠٠ م	تدرج سرعة ٩٥ ٪ ٩٠ ٪	٣ ق ٣ ق ٨ –١٠ ق	– – –	٥ – ٨ ق – ١٠ – ١٥ق	– – –	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة تحمل سرعة
الاحد	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١	٣	١٥٠٠ م جرى متقطع ٧٠٠ ٥٠٠ ٣٠٠	١٨٠٠ م	٨٠ ٪ ٨٠ ٪ ٨٠ ٪	٣ ق	–	٨ – ١٠ ق	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل سرعة
الاثنين	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١ ٣ × ١ ٢ × ٤	٣ ٣ ٤ ٨	٨٠ م ٣٠ م ١٥٠ م	– – – –	تدرج سرعة ٩٥ ٪ ٩٥ ٪ ٩٠ ٪	٣ ق ٣ ق ٣ ق	– – – –	٨ – ١٠ ق – – ١٠ – ١٥ ق	– – – –	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة + تحمل سرعة
الاربعاء	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٤ × ١	٤	١٠٠٠	١٦٠٠	٧٥ ٪	٥ –٨ ق	–	–	–	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تحمل هوائى
الخميس	٢ كم جرى خفيف للاحماء	٣ × ١ ٣ × ٢ ٢ × ٢	٣ ٦ ٤	١٢٠ ٥٠ ٤٠٠	– – ٦٥٠	تدرج سرعة ٩٥ ٪ ٩٠ ٪	٣ ق ٣ ق ٥ –٨ ق	– – –	– ٥ – ٨ ق ١٠ – ١٥ ق	– – –	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تزايد سرعة + سرعة + تحمل سرعة

أ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

obeikandi.com

الاسبوع السابع

اليوم	الاحماء	الجزء الاساسى									التهدئة	الهدف من الوحدة التدريبية
		الحجم				الشدة	فترات الراحة البينية					
		المجموعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم فى التنفس		بين التكرارت		بين المجموعات			
							أ	س	أ	س		
السبت	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١ ٣ × ١ ٣ × ١ ٢ × ٣	٣ ٣ ٢ ٦	٣٠ ٥٠ ٨٠ ٦٠٠	– – – ١٨٠٠ م	٩٥ ٪ ٩٥ ٪ ٩٥ ٪ ٩٠ ٪	٣ ق ٣ ق ٣ ق ٥ – ٩	– – – –	٥–٨ ٥ – ٨ ٥ – ٨ ١٠ – ١٥	– – – –	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة + تحمل هوائى
الاحد	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١ ٤ × ١	٣ ٤ ٤ ٦	١٢٠ م ١٢٠٠ متقطع ٦٠٠ ٤٠٠ ٢٠٠	– ٢٤٠٠	تدرج سرعة ٨٥ ٪	٣ ق	– – – – –	٥ – ٨ ق ٥ – ٨ ق ٥ – ٨ ق	– – – –	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة + تحمل هوائي
الاثنين	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٤ × ١ ٣ × ٢		٦٠ م ٤٠٠م	– ١٢٠٠ م	١٠٠ ٪ ٩٠ ٪	٣ ق ٥–٨	– –	٥ – ٨ ق ١٠ – ١٥ ق	– –	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة + تحمل سرعة
لاربعاء	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١ ٥ × ١	٣ ٥	١٢٠م ٦٠٠ م	– ١٥٠٠ م	تدرج سرعة ٨٥ ٪	٣ ق ٥ – ٨	– –	٥ – ٨ ق ١٠ – ١٥ ق	– –	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	تزايد سرعة + تحمل هوائى
الخميس	٢ كم جرى خفيف للاحماء	٤ × ١ ٢ × ٤	٤ ٨	٦٠ م ٢٠٠ م	– –	١٠٠ ٪ ٩٥ ٪	٥ ق ٥ – ٨ ق	– –	٥ – ٨ ق ١٠ – ١٥ ق	– –	٥ – ١٠ ق دحدحة تمرينات استرخائية	سرعة + تحمل سرعة

الحجم الكلى للوحدة التدريبية
٩٠
١٥٠
١٦٠
٣٦٠٠
٣٦٠٠
٤٨٠٠
–
٥٦١٠
٢٤٠
٢٤٠٠
–
٢٦٤٠
٣٦٠
٣٠٠٠ م
–
٣٣٩٠ م
٢٤٠
١٦٠٠
١٨٤٠

أ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

obeikandl.com

الاسبوع الثامن

اليوم	الاحماء	الجزء الاساسى								التهدئة	الهدف من الوحدة التدريبية
		الحجم				الشدة	فترات الراحة البينية				
		المجموعات	التكرار	المسافة	حجم تدريبات التحكم فى التنفس		بين التكرارت		بين المجموعات		
							أ	س	أ	س	
السبت	٢ كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١ ٣ × ٢	٣ ٦	١٢٠ ٣٠٠	–	تدرج سرعة ٨٥٪	– –	– ١٠ – ١٥ ق	٥ – ٨ ق – ١٠ – ١٥ ق	– – –	٥ – ١٠ ق بحدحة تمرينات استرخائية	سرعة تحمل سرعة
الاحد	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١ ٣ × ١ ٢ × ١ ٣ × ٢	٣ ٣ ٢ ٦	٣٠ ٥٠ ٨٠ ١٥٠	– – – –	٩٥٪	–	١٠ – ١٥ ق « «	٨ – ١٠ ق	–	٥ – ١٠ ق بحدحة تمرينات استرخائية	تحمل سرعة
الاثنين	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٣ × ١ ٢ × ٢	٣ ٤	١٢٠ ٤٠٠	– ٨٠٠	تدرج سرعة ٨٥٪	– –	« ١٠ – ١٥ ق «	٨ – ١٠ ق – –	– – – –	٥ – ١٠ ق بحدحة تمرينات استرخائية	سرعة + تحمل سرعة
الاربعاء	٢كم جرى خفيف + تمرينات مرونة واطالة + تمرينات خاصة	٤ × ١ ٢ × ١ ١	٤ ٢ ١	٦٠ ١٥٠ ٥٠٠	– – ٢٥٠	١٠٠٪ ٩٥٪	– –	« – ٥ – ٨ ق –	١٠ – ١٥ ق – –		٥ – ١٠ ق بحدحة تمرينات استرخائية	تحمل هوائى
الخميس	إختبـــــار ٨٠٠ متر جرى للمجموعتين											

أ = راحة ايجابية س = راحة سلبية

obeikandl.com

ملخص البحث باللغة العربية

obeikandl.com

جامعة حلوان
كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة
قسم العاب القوى

" دراسة اثر تدريبات التحكم في التنفس علي بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الإنجاز الرقمى لمتسابقي ٨٠٠ متر جرى "

بحث مقدم من

عادل حلمى على شحاته

المعيد بكلية التربية الرياضية

للبنين بالقاهرة - جامعة حلوان

ضمن متطلبات الحصول على

درجة الماجستير فى التربية الرياضية

اشراف

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

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

١٤١٤هـ - ١٩٩٤م

obeikandl.com

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 فيمايلى :-

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 ويلى ذلك عرض لبعض الدراسات السابقة فى هذا المجال والتعليق عليها . وايضا ما استفاد منه الباحث من هذه الدراسات .

openkandil.com

وتناول الفصل الثالث : إجراءات البحث :-

والتى تضمنت مايلى :-

١- استخدم الباحث المنهج التجريبى « التجربة القبلية - البعدية »باستخدام مجموعتين متكافئتين احداهما 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

obeikandi.com

والالتواء ، حساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لكل مجموعة على حدة وبين القياس البعدى للمجموعتين ، نسبة التحسن ، الاشكال البيانية .

وقد اسفرت نتائج التحليل الاحصائى على مايلى :-

١- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى الحد الاقصى للاستهلاك الاكسجين المطلق والنسبى عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح المجموعة التجريبية .

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

٣- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين فى القدرة اللاهوائية القصوى .

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

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

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

٧- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فى متغيرات ضغط الدم بين المجموعتين (فيما عدا ضغط الدم الانقباضى بعد المجهود عند مستوى معنوية ٠,٠١ وضغط النبض بعد المجهود عند مستوى ٠,٠٥) لصالح المجموعة التجريبية .

obeikandl.com

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

٩- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في 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 .

obeikandl.com

Studing summury in English

obeikandl.com

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

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

ASSAY INTRODUSED 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

1994

obeikandl.com

Summary

Studying Subjects :-

Studing in the effect of hypoxic training on some phsiological variabuls and rcord achievement for 800,m runners .

The assay consists of 5 chapters except the inclusing, the first chapter includs the preface, the Assay problems, the Assay importance, it's need, the Assay aims, the Assay suspetious & 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 competetors .

2- Studing the effect of hypoxic training on the recording achievement rate for the 800,m runing competetors .

The Seconde Chapter :-

It contains the thearetical readings & the previous studings, hence it contains, breathing physiologym breathing mechanism, how to control breathing factors effect on breathing, hypoxic" lake of oxygen" types of hypoxia, hypoxic, the manner of hypoxic training, the partiol pressur 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 procedurs what includes :-

1- The researcher used the experimental methodically " the previous experiment & after " by using two commensurates 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 signifecant between the 2 groups in the VO_2 max in significal level 0.05 for the experimental group .

2) The presence of differences with statestical significal between the two groups in the anaerobic & aerobic capacity in signifecal level 0.05 .

3) The obsence of any differentes with statistical signifecal between the two groups in the maximum anaerobic capacity .

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

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

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

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

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

obeikandi.com

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

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

The Fivth Cahpter :-

The deducements & the recommendations

Then the references & the inclusings which contain The offecial letters , Instrument & used opperatures in Assay measurement, data recording sheat, the suggesting training programs and summary for the Assay by the 2 langushes Arabic & English .

Obeikandl.com