

بسم الله الرحمن الرحيم

# (وفى أنفسكم أفلا تبصرون)

سورة الذاريات الآية (21)

بسم الله الرحمن الرحيم  
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية الرياضية

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراة  
فى التربية البدنية والرياضة

# أثر برنامج تدريبي مقترح على معدل ضربات القلب والحد الاقصى لإستهلاك الاكسجين والمستوى الرقمى لدى لاعبي المسافات المتوسطة فى العاب القوى بالسودان

إعداد

دولت سعيد محمد أحمد

إشراف

أ.د: محمد يوسف

جامعة الخرطوم -

قسم

د. حسن محمد أحمد عثمان

سكر

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الطب

عميد كلية التربية الرياضية

الفسولوجى

1426هـ - 2007م

السودان

Sudan University for Science and Technology  
Faculty of Higher Studies  
Physical Education

**The effect of a proposed training programme  
on the heart Rate , the maximum oxygen  
Consumption and the record  
standard for middle Distance  
in Sudan**

**By  
Dawlat Saeed Mohamed**

**Serviced**

**Dr.Hassan Mohamed Osman**  
Sudan University for Science and Technology  
College of Physical Education

**Pr. Mohamed Yosof Sokkar**  
Khartoum University  
College of Medicine

2007