

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