الآيـــــة

قال تعالي :

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَ فِي أَ نفُسِكُمْ أَ فَلا تُبْصِرُونَ ﴾

صدق الله العظيم

سورة الذاريات الآية (21)

الإهـــداء

إلـــى

تلك التي قيل فيها أنشودة الحنان والعفة والسخاء ومن سهرت علي راحتي في عذاب الليالي كثيراً وجعلت من نفسها شمعة حتى تنير لي طريق العلم بان أتقدم في دراستي الي الأمام دوما وحملت همي و أخذت علي عاتقها بان يكون دربي دوما منار بمشاعل الحب والعاطفة يا من تسكن الجنة تحت قدميك أمي العزيزة.

تلك الروح التي سمت الى القدير العظيم أسال الله العلي العظيم بان يجعل له في قبره نورا وان يدخلها الجنة مع الشهداء والصديقين أبي العزيز.

كل تكبدو ا جهودا لكي ينيروا لي طريق العلم والمعرفة السليمة والعلمية أساتذتي الإجلاء ,كل مدربي منتخب ناشئي ألعاب القوي ولاعبي منتخب الناشئين بولاية الخرطوم من عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة.

من افخر بهم واعتز بوجودهم دوما ومن أينعوا زهورا في حدائق حياتي لتتم سعادتي أخواني وأخواتي.

إلىكل من كانوا سلو انا في احزني وسندي في همي ,وينابيع البشر التي روت ما ألبسته السنين ما أكثرهم من لا يسعهم إلى قلبي أصدقائي

أهديكم ثمرة هذه الجهد المتواضع الذي اقتطفتها من بستان المعرفة في طريقي لفتح باب المعرفة أمامي وللتقدم بالعلم الي الأمام وأتوج بها اليوم كل من كان سند لي

الباحث

الشــكر والتــقدير

لقد عجز القلم واستسلم للضعف وعجزت كل التعابير اللازمة أن تسد ما انطوي عليه القلب من آيات الشكر والثناء وأقول أحيانا لو أني امتلك مفاتيح اللغات وأسرار الأحرف وسحرها حتى يكون عندي الكلمات التي تحمل في طياتها أسمى معاني الشكر الذي يضاهي ما قد قدمتم لي من مساعدة فأجد نفسي لا املك كلمات تليق بقدركم سوي أن أقول لكم شكرا من كل قلبي .

الشكر لله أولا وأخيرا:

ثم الشكر إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا – كلية الدراسات العليا ، وكلية التربية البدنية ، والشكر الي اتحاد العاب السوداني .

وأزف أسمى أيات الشكر الجزيل الي الدكتورة : **سهير احمد محمد احمد عثمان** والتي كانت بمثابة العصا التي استند عليه دوما في ضعفي ولم تبخل يوما علي جهدا منها ولها اللمسة الواضحة في تجويد أدائي في هذه البحث والتحية موصولة أيضا الي كل من أمدني بمعلومة والي كل أساتذتي بكلية التربية البدنية والرياضة-جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا والي كل المدربين في مجال العاب القو ى وكما لا يفوتني بان اشكر الدكتور **احمد ادم احمد** للمساهمة الفاعلة في إخراج هذه البحث .

كما لا يفوتني أن أشكر لجنة التحكيم متمثلة في الممتحن الداخلي د. مكي فضل المولى ، والممتحن الخارجي ، د. أحمد خميس .

,,,,, والله والي التوفيق ,,,,,

الباحث

قائمة المحتويات

رقم	الموضوع	رقم الصفحة
-	الآية	أ
-	الإهداء	ب
-	الشكر والتقدير	ج
-	فهرس المحتويات	د- ز
-	قائمة الجداول	ح
-	قائمة الأشكال	ح
-	مستخلص بالغة العربية	ط
-	مستخلص بالغة الانجليزية	ي
الفصل الأول خطة البحث		
1-1	المقدمة	1
2-1	مشكلة البحث	2
3-1	أهمية البحث	3
4-1	أهداف البحث	3
5-1	فروض البحث	3
6-1	منهج البحث	4
7-1	مجالات البحث	4
8-1	عينة البحث	4
9-1	جمع البيانات	4
10-1	القياسات المستخدمة في البحث	5
11-1	مصطلحات البحث	5
الفصل الثاني أدبيات البحث		
1-2	ألعاب القوى	7

1-1-2	مفهوم ألعاب القوى	7
2-1-2	تعريف المضمار	8
3-1-2	مسابقات المضمار	8
4-1-2	سباقات العدو	9
5-1-2	المسافات المتوسطة	9
6-1-2	المسافات الطويلة	10
7-1-2	سباقات الميدان	11
2-2	فسيولوجيا الرياضة	12
1-2-2	الجهاز القلبي الوعائي	13
2-2-2	الجهاز الدوري	14
3-2-2	تركيب عضلة القلب	15
4-2-2	فسيولوجيا عمل القلب	15
5-2-2	دورة القلب	17
6-2-2	الدم	17
7-2-2	أهم وظائف الدم	18
8-2-2	حجم الدم	18
9-2-2	تركيب الدم	18
3-2	مكونات الدم	19
1-3-2	مكونات الدم الرئيسية	20
2-3-2	البلازما	20
3-3-2	الخلايا البيضاء	21
4-3-2	الخلايا البيضاء المحببة	21
5-3-2	الخلايا البيضاء غير المحببة	22
6-3-2	الخلايا الحمراء	23
7-3-2	الصفائح الدموية	23

2-3-8	وظائف الدم	24
2-3-9	الأوعية الدموية	25
2-3-10	الأوعية الدموية الأساسية	26
2-3-11	أهم الشرايين	27
2-4	الجهاز الوريدي	27
2-4-1	الدورة الدموية	28
2-4-2	الجهاز الليمفي	30
2-4-3	ضغط الدم	31
2-4-4	ضغط الدم الجهازي	32
2-4-5	ضغط الدم في الإنسان	32
2-4-6	ضغط الدم الأساسي	33
2-4-7	ضغط الدم الوريدي	34
2-4-8	التغيرات في ضغط الدم	34
2-4-9	التحديد غير المباشر لضغط الدم	35
2-4-10	النبض	36
2-4-11	نبض القلب	37
2-4-12	أنواع النبض	38
2-4-13	منظم القلب	39
2-4-14	تكيفات الجهاز الدوري للتمارين	41
2-4-15	ضغط الدم أثناء المجهود	42
2-4-16	تأثير الجهد البدني على النبض	43
2-4-17	عوامل ارتفاع وانخفاض النبض	43
2-4-18	تأثير التدريب الرياضي على حجم القلب	45
2-5	الدراسات السابقة والمشابهة	46
2-5-1	التعليق علي الدراسات السابقة	54

الفصل الثالث إجراءات البحث		
3-1	مقدمة	57
3-2	منهج البحث	57
3-3	مجتمع البحث	57
3-4	عينة البحث	58
3-5	وسائل جمع البيانات	58
3-6	توصيف القياسات	61
3-7	تقنين الاختبارات و القياسات (الصدق والثبات)	62
3-8	تطبيق القياسات	63
3-9	المعالجات الإحصائية	64
الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشة النتائج		
4-1	عرض ومناقشة وتحليل النتائج الخاصة بالفرض الأول	65
4-2	عرض ومناقشة وتحليل النتائج الخاصة بالفرض الثاني	68
4-2	عرض ومناقشة وتحليل النتائج الخاصة بالفرض الثالث	71
5-1	النتائج	73
5-2	التوصيات	73
5-3	المقترحات	74
5-4	ملخص البحث	74
5-5	قائمة المراجع	77
-	الملاحق	-

قائمة الجداول

رقم الجدول	إســم الجدول	رقم الصفحة
1	مكونات الدم الرئيسة	19
2	العينة من حيث الجنس	58
3	عينة البحث من حيث سنوات العمر والخبرة الميدانية	58
4	المسح المرجعي لتحديد رقم المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالجهاز الدوري لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة بمنتخب الخرطوم للناشئين.	59
5	آراء الخبراء لتحديد أهم المتغيرات الفسيولوجية بالجهاز الدوري لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة.	60
6	المتغيرات الفسيولوجية المرشحة حسب درجات ارتباطها لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة خلال فترة الإعداد العام وفقاً لرأي الخبراء (ن=10).	61
7	يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط ودلالته لدرجات الإختبارات لعينة البحث	63
8	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لقياس نبض القلب لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة.	65
9	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ضغط الدم الانقباضي بين عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة	69
10	يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياس في ضغط الدم الانبساطي بين عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة.	71

قائمة الأشكال

رقم الشكل	أســم الشكل	رقم الصفحة
1	الأوعية الدموية الرئيسية للقلب	13

المستخلص

هدفت الدراسة للتعرف على بعض التغيرات الفسيولوجية لعدائي المسافات القصيرة والمتوسطة في تغيرات النبض وضغط الدم الانبساطي وضغط الدم الانقباضي –وقد استخدم الباحث الوصفي التحليلي على عينة اختيرت بالطريقة العمدية بلغ عددها (36) عداء من عدائي منتخب الخرطوم للناشئين لألعاب القو ى منهم عدد (18) عداء في المسافات القصيرة و عدد (18) عداء للمسافات المتوسطة للألعاب القوى وقد استخدم الباحث القياسات الفسيولوجية للتغيرات التالية النبض – ضغط الدم الانبساطي والانقباضي.

وجاءت أهم النتائج كالآتي:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغط الدم الانقباضي بين عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة لصالح عدائي المسافات القصيرة.
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغط الدم الانبساطي بين عدائي المسافات القصيرة والمتوسطة لصالح عدائي المسافات القصيرة.
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في قياس النبض بين عدائي المسافات القصيرة والمسافات المتوسطة ولصالح عدائي المسافات القصيرة.

وكانت أهم التوصيات :

- إجراء المزيد من الدراسات في مجال العاب القو ى وخاصة الدراسات المتعلقة بالتغيرات التي تحدث في الجهاز الدوري نتيجة الممارسة للعبةألعاب القو ى .
- الاهتمام ببعض القياسات الفسيولوجية في عمليات الانتقاء بالنسبة للعدائين.
- مراعاة الفروق الفردية بين العدائين وخاصة من الناحية الفسيولوجية عند عملية التدريب .

Abstract

The study aimed to identify some of the physiological changes to hostile short and medium distances in changes in pulse and diastolic blood pressure and systolic blood pressure , the researcher used descriptive analytical on sample its number (36) runner was chosen the from Junior team of Khartoum state of athletics, (18) Runner in short distances and number of (18) of middle distance runner for athletics , the researcher has used the following physiological measurements of changes pulse - systolic and diastolic blood pressure.

The most important results were as follows:

- *There are significant differences in systolic blood pressure between sprinters and middle favor sprinters.*
- *There are significant differences in diastolic blood pressure between sprinters and middle favor sprinters.*
- *There are significant differences in the measurement of the pulse between sprinters and middle distance and in favor sprinters.*

The most important results were as follows:

- *Further studies in the field of labor and private studies related to changes in the circulatory system as a result of the practice of tonic Athletics.*
- *Attention to some physiological measurements in the selection process for the runners.*
- *Taking into account individual differences among runners, especially physiologically when the training process.*