

الآية

قال تعالى:

□ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا

بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ □□

صدق الله العظيم

سورة الرعد، الآية

{28}

الإهداء

إلى روح أمي الحبيبة

في جنات الخلد إنشاء الله

إلى مه كافح وناضل لأصل إلى هذه المرتبة

والدي

إلى مه ظلوا عقداً يزيك جيد الزمه

الأسرة الكريمة

إلى كل مه يريد النهوض بالحركة الرياضية في السودان

إليهم جميعاً

اهدي هذا البيت

الشكر والتقدير

الشكر لله العلى القدير الذي أعانني على إكمال هذا العمل
وأتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان لأناس خصهم الله عز وجل بخدمة العلم
والطلاب وجعلهم منارة تضيء الطريق لطلاب العلم والبحث.
وأخص منهم الدكتورة/ سهير احمد محمد أحمد عثمان التي أشرفت على
هذا البحث وأعطته من علمها وإرشادها وتوجيهها حتى رأي البحث النور، فلها
خالص الشكر والعرفان.
ثم أتوجه بالشكر إلى إدارة دار الشرطة بري والعاملين بها من خريجي
التربية الرياضية.
ثم الشكر والعرفان لكل من قدم لي العون في إنهاء متطلبات هذه الدراسة
وعلى رأسهم الدكتور/ مكي فضل المولي والدكتورة/ دولت سعيد محمد احمد.
والشكر موصول إلى جميع العاملين بمكتبة جامعة السودان للعلوم
والتكنولوجيا والذين أتاحوا لي الفرصة للنهل من معين المكتبة الذي لا ينضب،
فلهم كل الشكر والتقدير.
والشكر أجزله إلى الأخوة الذين قاموا بطباعة البحث، لما بذلوه من جهد
فلهم خالص شكري وتقديري.
ثم الشكر والعرفان لكل من قدم لي يد العون من زملائي بتشجيعهم الدائم لي
وأخيراً شكري وتقديري لكل من غفلت عن ذكره
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحثة

الخلاصة

جاءت هذه الدراسة بعنوان أثر برنامج مقترح للتدريبات الهوائية، على التحمل الدوري التنفسي ومعدل ضربات القلب للفتيات المشاركات في الصالات الرياضية بولاية الخرطوم.

هدفت هذه الدراسة لمعرفة أثر البرنامج المقترح لتنمية التحمل وخفض معدل ضربات القلب للفتيات من 20-30 سنة.

اختارت الباحثة عينة للدراسة من محليات ولاية الخرطوم، وقد اشتملت على (20) فتاة .

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة وبأسلوب القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث.

اهتم البرنامج بتنمية التحمل الدوري التنفسي- وخفض معدل ضربات القلب لفترة خمسة أسابيع بواقع (4) وحدات أسبوعية.

وتمت المعالجات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:-

▪ أن التحسن في المتغيرات الفسيولوجية والقدرة البدنية قيد البحث كلها كانت لصالح القياسات البعدية مما يؤكد نجاح البرنامج المقترح وتحقيق أهدافه .

▪ أن استخدام البرنامج التدريبية الهوائية المقننة للفتيات أدى الى رفع مستوى التحمل الدوري التنفسي و خفض معدل ضربات القلب .

ومن أهم التوصيات هي:-

أستخدام معدلات النبض لتوجيه العمل التدريبي والاستدلال عن طريقها على مدى تطور الأداء.

- التوجيه بأهمية ممارسة النشاط البدني .
- إجراء دراسات على عينات مختلفة من حيث السن والجنس .

Abstract

This study was titled as: Impact of proposed training program for aerobic exercise on respiratory periodic endurance and heart beats for girls (20-30 years) in Khartoum state.

The aim of this study is to know the impact of the proposed program on the development of the endurance and reduce the heart beats rate for girls from 20-30 years.

The researcher chose a sample of the study from localities in Khartoum State, has been included (20) persons.

The researcher used the experimental method and one set design, and measurement pre and post research variables.

The program give care to the development of respiratory periodic endurance, and reduction of the heart beats rate for a period of five weeks, (4) units weekly.

The (SPSS) program processors has been used in this study, and reached the following results:

- The proposed training program had a positive impact on the development of respiratory periodic endurance.
- The proposed training program had a positive impact on reducing heart beats rate.

The more important recommendations are:

- The need to use pulse rates to guide work training and inference on its way to the evolution of performance.
- The ongoing training of adequate units, duration and intensity raises the efficiency of the vital organs.
- The use of aerobic exercises for training to develop the civilian capabilities.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	الرقم
أ	الآية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر والتقدير	
د	الخلاصة	
هـ	ملخص البحث باللغة الإنجليزية	
و-ي	قائمة المحتويات	
ك	قائمة الجداول	
ل	قائمة الأشكال	
م	قائمة الملاحق	
الفصل الأول		
خطة البحث		
1	مقدمة	1-1
2	مشكلة البحث	1-2
3	أهمية البحث	1-3
3	أهداف البحث	1-4
3	فروض البحث	1-5
3	مجالات البحث	1-6
3	إجراءات البحث	1-7
3	منهج البحث	1-7-1
3	مجتمع البحث	1-7-2

الرقم	الموضوع	رقم الصفحة
1-7-3	عينة البحث	4
1-7-4	وسائل جمع البيانات	4
1-7-5	المعالجات الإحصائية	4
1-8	مصطلحات البحث	4
الفصل الثاني		
الإطار النظري		
2-1	البرنامج	5
1-1 - 2	مفهوم البرنامج	5
1-2- 2	أهمية البرنامج	6
1-3- 2	علاقة التدريب بالبرنامج	6
1-4- 2	تصميم البرنامج	8
1-5- 2	خصائص ومبادئ البرنامج الرياضي الناجح	8
2-2	التدريب الرياضي	9
2-2-1	ماهية التدريب الرياضي	9
2-2-2	أهمية التدريب الرياضي	12
3 -2 -2	المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي	12
2-2-4	طرق التدريب	13
2-2-5	كيفية طريقة التدريب بالحمل المستمر	13

رقم الصفحة	الموضوع	الرقم
17	حمل التدريب	2-2-6
19	التدريبات الهوائية	2-2-7
21	اللياقة البدنية	2-3
21	تعريف اللياقة البدنية	2-3-1
22	مكونات اللياقة البدنية	2-3-3
25	التحمل	2-3-4
31	القلب	2-4
31	معدل القلب Heart Rate	2-4-1
34	ضربات القلب عند الرياضيين	2-4-2
34	العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب	2-4-3
35	البطء والسرعة في معدل ضربات القلب	2-4-4
36	قياسات معدل القلب	2-4-5
38	الدراسات السابقة والمشابهة	2-5
42	التعليق على الدراسات السابقة	2-5-1
الفصل الثالث		
إجراءات البحث		
43	مقدمة	3-1
43	منهج البحث	3-2

رقم الصفحة	الموضوع	الرقم
43	مجتمع البحث	3-3
43	طريقة اختيار العينة	3-4
43	خطوات اختيار العينة	3-5
44	توصيف عينة البحث	3-6
45	وسائل جمع البيانات	3-7
46	تصميم البرنامج التدريبي المقترح	3-8
47	محتوي البرنامج التدريبي المقترح	3-9
49	الدراسة الاستطلاعية	3-10
49	الدراسة الاستطلاعية الأولى	3-10-1
49	الدراسة الاستطلاعية الثانية	3-10-2
50	الدراسة الإستطلاعية الثالثة	3-10-3
51	تطبيق البرنامج	3-11
51	المعالجات الإحصائية	3-12
الفصل الرابع		
النتائج ومناقشتها		
52	مقدمة	4-1
52	عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول	4-2
53	مناقشة نتائج الفرض الأول	4-3

رقم الصفحة	الموضوع	الرقم
54	عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني	4-4
55	مناقشة نتائج الفرض الثاني	4-5
الفصل الخامس		
الاستنتاجات والتوصيات		
57	الاستنتاجات	5-1
57	التوصيات	5-2
58	ملخص البحث	5-3
60	قائمة المراجع والمصادر	5-4

قائمة الجداول

رقم الصفحة	اسم الجدول	الرقم
37	علاقة معدل النبض بشدة حمل التدريب ونظام الطاقة	جدول (1)
45	توصيف العينة	جدول (2)
49	المحتوى المقترح للجرعة التدريبية الأسبوعية	جدول (3)
51	ثبات وصدق الإختبار	الجدول (4)
53	المتوسط الحسابي وقيمة (ت) للقياس القبلي والبعدي لعينة البحث في تنمية التحمل الدوري التنفسي:	الجدول (5)
56	يوضح المتوسط الحسابي وقيمة (ت) للقياس القبلي والبعدي لعينة البحث في انخفاض معدل ضربات القلب.	جدول (6)

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	اسم الشكل	الرقم
54	متوسط تنمية التحمل الدوري التنفسي للقياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث	شكل (1)
56	متوسط التحمل الدوري التنفسي- للقياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث	شكل (2)

قائمة الملاحق

اسم الملحق	رقم الملحق
الصورة المبدئية للبرنامج المقترح	ملحق رقم (1)
البرنامج المقترح في صورته النهائية	ملحق رقم (2)
أسماء الخبراء والمحكمين	ملحق رقم (3)
خطاب إدارة النادي الرياضي لتنفيذ البرنامج	ملحق رقم (4)