

# الباب الأول

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

٢-١ مشكلة البحث

٣-١ أهداف البحث

٤-١ فروض البحث

٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري

٢-٥-١ المجال المكاني

٣-٥-١ المجال الزمني

## الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات المشابهة	٢ -
الدراسات النظرية	١-٢
التمرين اللاهوائي	١-١-٢
نظام الطاقة اللاهوائي	٢-١-٢
النظام الفوسفاجيني (ATP- CP)	١-٢-١-٢
نظام حامض اللاكتيك (LA)	٢-٢-١-٢
القلب (The Heart)	٣-١-٢
حواف القلب	١-٣-١-٢
أوجه القلب	٢-٣-١-٢
طبقات القلب	٣-٣-١-٢
تجاويف القلب	٤-٣-١-٢
حجم القلب	٥-٣-١-٢
القدرات البدنية	٤-١-٢
القدرة الانفجارية	١-٤-١-٢
القوة المميزة بالسرعة	٢-٤-١-٢
مطاولة القوة	٣-٤-١-٢
المتغيرات الفسيولوجية	٥-١-٢
معدل ضربات القلب	١-٥-١-٢
ضغط الدم	٢-٥-١-٢
الناتج القلبي C.O	٣-٥-١-٢
نسبة الأوكسجين بالدم (BO2)	٤-٥-١-٢
المتغيرات البيوكيميائية	٦-١-٢
أنزيمات الكبد ( ALT / GPT ) و ( AST / GOT )	١-٦-١-٢

حامض اللاكتيك	٢-٦-١-٢
أهمية حامض اللاكتيك كمؤشر في التدريب	١-٢-٦-١-٢
نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم قبل الجهد البدني وبعده	٢-٢-٦-١-٢
نسبة تركيز حامض اللاكتيك في العضلة والدم خلال الجهد القصوي قصير الأمد	٣-٢-٦-١-٢
طرائق التخلص من حامض اللاكتيك	٤-٢-٦-١-٢
الصوديوم ( $\text{Na}^+$ )	٣-٦-١-٢
الكالسيوم ( $\text{Ca}^{++}$ )	٤-٦-١-٢
البوتاسيوم ( $\text{K}^+$ )	٥-٦-١-٢
الدراسات المشابهة	٢-٢
دراسة (حيدر بلاش جبر )	١-٢-٢
مناقشة الدراسة المشابهة	٢-٢-٢

## الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣-١
منهج البحث	٣-١
مجتمع البحث وعينة	٣-٢
الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٣-٣
أدوات جمع البيانات	٣-٣-١
الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث	٣-٣-٢
الإجراءات الميدانية	٣-٤
تحديد متغيرات الدراسة	٣-٤-١
ترشيح الاختبارات البدنية	٣-٤-٢
الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث	٣-٤-٣
كيفية قياس الطول والوزن والعمر الزمني والتدريبي	٣-٤-٣-١
توصيف الاختبارات القدرات البدنية المرشحة للبحث	٣-٤-٣-٢
كيفية قياس حجم عضلة القلب والمتغيرات الفسيولوجية	٣-٤-٣-٣
كيفية قياس المتغيرات البيوكيميائية	٣-٤-٣-٤
التجارب الاستطلاعية	٣-٤-٤
الأسس العلمية للاختبارات	٣-٤-٥
التجربة الرئيسية	٣-٤-٦
الاختبارات القبلية	٣-٤-٦-١
التمرينات اللاهوائية	٣-٤-٦-٢
الاختبارات البعدية	٣-٤-٦-٣
الوسائل الإحصائية	٣-٥

## الباب الرابع

- ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:
- ٤-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية القلبية وتحليلها ومناقشتها .
- ٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات البدنية القلبية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات البدنية البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-٢ عرض نتائج حجم عضلة القلب والمتغيرات الفسيولوجية وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-٢-١ عرض نتائج حجم عضلة القلب والمتغيرات الفسيولوجية قبل الجهد القلبية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-٢-٢ عرض نتائج حجم عضلة القلب والمتغيرات الفسيولوجية بعد الجهد القلبية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-٢-٣ عرض نتائج حجم عضلة القلب والمتغيرات الفسيولوجية للقياسات البعدية بعد الجهد مباشرة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-٣ عرض نتائج المتغيرات البيوكيميائية وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-٣-١ عرض نتائج المتغيرات البيوكيميائية قبل الجهد القلبية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-٣-٢ عرض نتائج المتغيرات البيوكيميائية بعد الجهد القلبية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.
- ٤-٣-٣ عرض نتائج المتغيرات البيوكيميائية للقياسات البعدية بعد الجهد مباشرة لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها.

## الباب الخامس

٥ - الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

٥-٢ التوصيات

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

الملاحق