

الباب الاول

التعريف بالبحث	١ -
مقدمة البحث وأهميته	١-١
مشكلة البحث	٢-١
أهداف البحث	٣ - ١
فروض البحث	٤-١
مجالات البحث	٥-١
المجال البشري	١-٥-١
المجال الزماني	٢-٥-١
المجال المكاني	٣-٥-١
تحديد المصطلحات المستعملة في البحث	٦-١

الباب الثاني

الدراسات النظرية والدراسات السابقة	٢-١
الدراسات النظرية	٢-١
مفهوم القوة العضلية وأهميتها	٢-١-١
أنواع القوة العضلية واشكالها	٢-١-٢
القوة القصوى	٢-١-٢-١
القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية	٢-١-٢-٢
مطاولة القوة	٢-١-٢-٣
التوازن العضلي	٢-١-٣
أنواع العضلات وتأثرها بضعف التوازن العضلي	٢-١-٣-١
آراء في نسب التوازن بين العضلات لمفصل الركبة	٢-١-٣-٢
التوازن بين عضلات المنطقة القطنية وعضلات منطقة البطن	٢-١-٣-٣
التوازن بين عضلات منطقة الكتف الأمامية والخلفية	٢-١-٣-٤
التدريب المتوازن	٢-١-٣-٥
العضلات والتوازن العضلي	٢-١-٣-٦
أهمية التوازن العضلي في التدريب	٢-١-٣-٧
التوازن العضلي في رفع الأثقال	٢-١-٣-٨
التمرينات المتداخلة	٢-١-٤
الرفعات النظامية برفع الأثقال	٢-١-٥
رفعة الخطف	٢-١-٥-١
مراحل الأداء الفني لرفعة الخطف	٢-١-٥-٢
وضع البدء ومرحلة انتزاع الثقل	أولاً:
السحبة الأولى	ثانياً:
مرحلة حركة الركبتين	ثالثاً :

مرحلة السحبة الثانية	رابعاً:
مرحلة السقوط	خامساً :
مرحلة النهوض	سادساً:
خصوصية تدريب رفع الأثقال لدى الشباب	٦-١-٢
الإنجاز برفع الأثقال	٧-١-٢
نظام انتاج الطاقة الفوسفاجيني	٨-١-٢
حامض اللاكتيك	٩-١-٢
نسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم قبل وبعده	١-٩-١-٢
حامض اللاكتيك والتدريب الرياضي	٢-٩-١-٢
الأنزيمات	١٠-١-٢
وظائف الأنزيمات	١-١٠-١-٢
العوامل المؤثرة في عمل الأنزيمات	٢-١٠-١-٢
آلية عمل الأنزيمات	٣-١٠-١-٢
أنزيم الكرياتين فوسفو كاينيز CPK	٤-١٠-١-٢
الكلوماتيك بيروفات ترانس أمينيز ALT	٥-١٠-١-٢
البروتينات	١١-١-٢
البروتينات الدهنية في الدم	١-١١-١-٢
البروتينات الدهنية صغيرة الحجم LDL (الواطئ الكثافة)	اولاً /
البروتينات الدهنية كبيرة الحجم HDL (العالي الكثافة)	ثانياً /
الكوليسترول	ثالثاً /
الدراسات السابقة	: ٢-٢
دراسة غادة فيصل حسين حسني	: ١-٢-٢
دراسة أسيل مجيد ثلج	: ٢-٢-٢
دراسة هيثم يشوع شرف	: ٣-٢-٢
مناقشة الدراسات السابقة	: ٤-٢-٢

الباب الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	٣ -
منهج البحث	٣-١
المجتمع وعينة البحث	٣-٢
الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	٣-٣
إجراءات البحث الميدانية :-	٣-٤
تحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث:-	٣-٤-١
تحديد اهم المتغيرات	٣-٤-١-١
تحديد الاختبارات البدنية لمتغيرات البحث	٣-٤-١-٢
تحديد المتغيرات البايوكيميائية	٣-٤-١-٣
تحديد المدة الزمنية المناسبة بعد الجهد البدني لقياس المتغيرات البايوكيميائية	٣-٤-١-٤
توصيف الإختبارات	٣-٤-١-٥
التجربة الاستطلاعية	٣-٤-١-٦
الأسس العلمية للإختبارات	٣-٤-١-٧
صدق الإختبار	٣-٤-١-٧-١
ثبات الإختبار	٣-٤-١-٧-٢
موضوعية الإختبار	٣-٤-١-٧-٣
الاختبارات والقياسات القبلية	٣-٤-١-٨
الإختبارات البدنية القبلية	٣-٤-١-٩
القياسات البايوكيميائية قبل التجربة	٣-٤-١-١٠
ثانيا : بعد الجهد	اولا : قبل الجهد
تكافؤ المجاميع البحثية	٣-٤-١-١١
التجربة الرئيسية	٣-٤-١-١٢
الإختبارات والقياسات البعدية	٣-٤-١-١٣
الوسائل الإحصائية	٣-٥

الباب الرابع

- ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :
- ٤-١ عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية لمجاميع البحث الثلاث .
- ٤-١-٢ مناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمتغيرات لمجاميع البحث الثلاث.
- ٤-١-٣ عرض نتائج الاختبارات للمتغيرات البدنية البعديّة لمجاميع البحث الثلاث وتحليلها.
- ٤-١-٤ عرض وتحليل نتائج الأفضلية بين مجاميع البحث الثلاث ومناقشتها.
- ٤-٢ عرض وتحليل نتائج المتغيرات البايوكيميائية القبلية والبعديّة لمجاميع البحث الثلاث ومناقشتها.
- ٤-٢-١ عرض وتحليل النتائج قبل وبعد التجربة الرئيسية للمتغيرات البايوكيميائية قبل الجهد البدني لمجاميع البحث الثلاث
- ٤-٢-٢ مناقشة النتائج قبل التجربة وبعدها الرئيسية للقياسات قبل الجهد البدني للمتغيرات البايوكيميائية لمجاميع البحث الثلاث
- ٤-٢-٣ عرض وتحليل النتائج للمتغيرات البايوكيميائية قبل التجربة الرئيسية وبعدها (بعد ٣-٥ د من الجهد) للقياسات بعد الجهد البدني لمجاميع البحث الثلاث
- ٤-٢-٤ مناقشة النتائج قبل التجربة الرئيسية وبعدها (بعد ٣-٥ د من الجهد) للقياسات للمتغيرات البايوكيميائية بعد الجهد البدني لمجاميع البحث الثلاث
- ٤-٢-٥: عرض وتحليل نتائج فروق القياسات للمتغيرات البايوكيميائية بعد التجربة الرئيسية للقياسات قبل الجهد البدني لمجاميع البحث الثلاث.

- ٤-٢-٥-١ : عرض وتحليل أفضلية نتائج القياسات بعد التجربة الرئيسية للقياسات قبل الجهد البدني للمتغيرات البايوكيميائية لمجاميع البحث الثلاث.
- ٤-٢-٥-٢ : مناقشة نتائج القياسات بعد التجربة الرئيسية للقياسات قبل الجهد البدني للمتغيرات البايوكيميائية لمجاميع البحث الثلاث.
- ٤-٢-٦ : عرض وتحليل نتائج القياسات للمتغيرات البايوكيميائية بعد التجربة الرئيسية بعد الجهد البدني بعد (٣-٥)د لمجاميع البحث الثلاث.
- ٤-٢-٦-١ : عرض وتحليل الافضلية في نتائج القياسات للمتغيرات البايوكيميائية بعد التجربة الرئيسية بعد الجهد البدني بعد (٣-٥)د لمجاميع البحث الثلاث.
- ٤-٢-٦-٢ : مناقشة الأفضلية في نتائج القياسات بعد التجربة الرئيسية بعد الجهد البدني للمتغيرات البايوكيميائية بعد (٣ - ٥ د) من الجهد البدني لمجاميع البحث الثلاث

الباب الخامس

الاستنتاجات والتوصيات	٥ -
الاستنتاجات	٥ - ١
التوصيات	٥ - ٢

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

الملاحق