

قائمة المحتويات

مسلسل	العنوان	رقم الصفحة
	قرار لجنة المناقشة والحكم .	ج
	الشكر والتقدير .	د
	قائمة المحتويات .	هـ
	قائمة الجداول .	ز
	قائمة الأشكال .	ح
1/	الفصل الأول (الإطار العام للبحث)	1-10
1/1	مقدمة ومشكلة البحث	2
1/2	أهمية البحث	7
1/3	أهداف البحث	8
1/4	فروض البحث	8
1/5	المصطلحات المستخدمة فى البحث	9
2/	الفصل الثانى (الدراسات النظرية و الدراسات السابقة)	10-71
2/1	الدراسات النظرية	12
2/1/1	حمل التدريب	12
2/1/1/1	مفهوم حمل التدريب	12
2/1/1/2	درجات حمل التدريب	12
2/1/1/3	التحكم فى درجة الحمل	13
2/1/1/4	أنواع حمل التدريب	13
2/1/1/5	كمية أو نوعية حمل التدريب	14
2/1/1/6	التأثيرات الفسيولوجية لحمل التدريب المرتفع الشدة	14
2/1/2	نظام حامض اللاكتيك	16
2/1/2/1	أهمية إستخدام قياس حامض اللاكتيك فى المجال الرياضى	18
2/1/2/2	تكوين حامض اللاكتيك فى الدم	19
2/1/2/3	العوامل التى تؤدى إلى زيادة حامض اللاكتيك	21
2/1/2/4	تأثير تراكم حامض اللاكتيك أثناء النشاط الرياضى	21
2/1/2/5	أثر التدريب على تكوين حامض اللاكتيك	22

24	تأخير التعب المتسبب عن تجمع حامض اللاكتيك	2/1/2/6
27	التخلص من حامض اللاكتيك	2/1/2/7
27	الأس الهيدروجيني	2/1/3
27	مفهوم مصطلح الأس الهيدروجيني "pH"	2/1/3/1
29	إنتاج أيونات الهيدروجين في الجسم	2/1/3/2
29	الحامض وأنواع الحمضنة	2/1/3/3
30	القلوى وأنواع القلوية	2/1/3/4
31	التوازن الحمضى القلوى للجسم	2/1/3/5
32	التوازن الحمضى القلوى عند ممارسة التدريب الرياضى	2/1/3/6
33	كيفية تنظيم الأس الهيدروجيني	2/1/3/7
35	النبيض كمؤشر لتقنين الأحمال البدنية	2/1/4
38	العوامل التى تؤثر على معدل دقات القلب	2/1/4/1
38	الراحة وأهميتها	2/1/5
40	أنواع فترات الراحة	2/1/5/1
41	أهمية فترات الراحة للاعبين	2/1/5/2
42	سباق 400 متر عدو	2/1/6
45-71	الدراسات السابقة :	2/2
45	الدراسات العربية .	2/2/1
53	الدراسات الاجنبية .	2/2/2
64	التعليق على الدراسات السابقة	2/2/3
71	مدى الاستفادة من الدراسات السابقة	2/2/4
72-83	الفصل الثالث (إجراءات البحث)	/3
73	منهج البحث	3/1
73	عينة البحث	3/2
74	الأجهزة والأدوات المستخدمة فى البحث	3/3
75	التجربة الاستطلاعية	3/4
76	الإجراءات الإدارية للبحث	3/5
77	إختيار المساعدين	3/6
77	التجربة الأساسية	3/7

79	طرق قياس متغيرات البحث	3/8
82	بعض المبررات التي إستند إليها الباحث في بعض إجراءات البحث	3/9
83	خطة المعالجة الأحصائية	3/10
84-128	الفصل الرابع (عرض ومناقشة نتائج البحث)	/4
85	عرض نتائج الفرض الأول للبحث	4/1
93	عرض نتائج الفرض الثاني للبحث	4/2
101	عرض نتائج الفرض الثالث للبحث	4/3
113	مناقشة نتائج الفرض الأول للبحث	4/4
119	مناقشة نتائج الفرض الثاني للبحث	4/5
121	مناقشة نتائج الفرض الثالث للبحث	4/6
129-135	الفصل الخامس (الإستنتاجات و التوصيات)	/5
130	الإستنتاجات	5/1
135	التوصيات	5/2
136-140	قائمة المراجع العربية	
141-147	قائمة المراجع الأجنبية	
148-154	قائمة المرفقات	
155-159	ملخص البحث باللغة العربية	
160-164	ملخص البحث باللغة الإنجليزية	