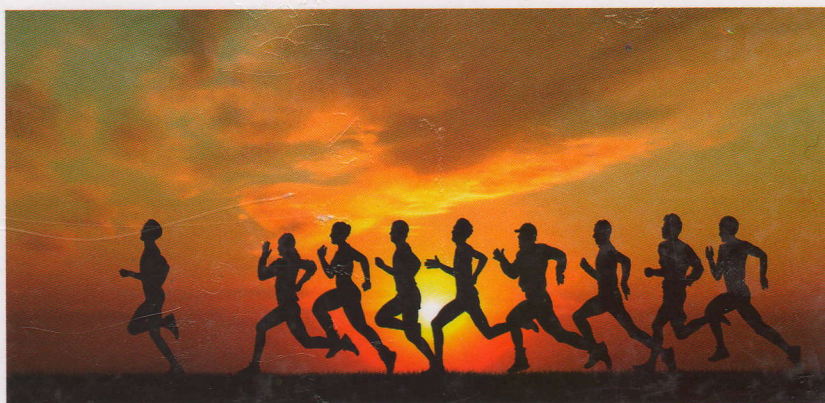
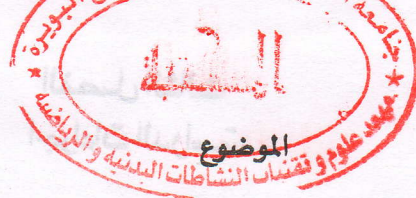


خفص الحمل التكريبي قبل سباق 1500 متر جري وأثره علي المتغيرات الفسيولوجية والمستوى الرقمي



دكتور
أحمد بيومي الشافعي





الصفحة

5	شكر وتقدير
7	الفصل الأول
7	المقدمة
9	أولاً: تقديم
11	ثانياً: مشكلة البحث
14	ثالثاً: أهداف البحث
14	رابعاً: فروض البحث
15	خامساً: التعريف بالمصطلحات المستخدمة
17	الفصل الثاني
17	القراءات النظرية والدراسات المرتبطة
19	أولاً: القراءات النظرية
19	1- المسافات المتوسطة
21	2- حمل التدريب
22	3- خفض الحمل التدريبي
33	4- معدل النبض
36	5- حمض اللاكتيك
44	6- نظم إنتاج الطاقة
46	7- كرات الدم الحمراء
48	8- الهيموجلوبين
50	9- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
52	ثانياً الدراسات المرتبطة
52	1- الدراسات العربية
54	2- الدراسات الاجنبية
57	ثالثاً: التعليق علي الدراسات المرتبطة

الفصل الثالث اجراءات الدراسة

- 61
63 أولاً: منهج البحث
63 ثانياً: عينة البحث
69 ثالثاً: وسائل جمع البيانات
71 رابعاً: التجربة الاستطلاعية
72 خامساً: التجربة الاساسية
82 سادساً: المعالجات الاحصائية

الفصل الرابع

- 83 عرض النتائج ومناقشتها
85 أولاً: عرض النتائج
99 ثانياً: مناقشة النتائج

الفصل الخامس

- 116 الاستنتاجات والتوصيات
119 أولاً : الاستنتاجات
120 ثانيا : التوصيات
123 قائمة المراجع
125 أولاً : المراجع العربية
133 ثانيا : المراجع الأجنبية
138 ثالثاً : الشبكة المعلومات الدولية

فهرس المرافق

الصفحة	عنوان المرفق
143	1- اختبارات المتغيرات الاساسية
145	2- اختبارات المتغيرات البدنية المستخدمة فى البحث
149	3- الاختبارات الفسيولوجية المستخدمة فى البحث
152	4- التمرينات المستخدمة فى البحث
157	5- البرنامج التدريبي المقترح