

فسيولوجيا الجهد البدني وتأثيره على بعض المتغيرات الوظيفية وتركيز هرموني الانسولين والكورتيزول لراكبي 400 و 800 م



٠٠٢٠١٠٠١٢٩٣٣٣

دكتور
وليد أحمد عواد الكبيسي



٠٠٢٠٣٥٤٤٤٨

الباب الأول : التعريف بالبحث

1- 1 مقدمة البحث وأهميته

1- 2 مشكلة البحث

1- 3 هدف البحث

1- 4 فرضيتا البحث

1- 5 مجالات البحث

1- 5- 1 المجال البشري

1- 5- 2 المجال الزمني

1- 5- 3 المجال المكاني

الباب الثاني : الدراسات النظرية والمشبهة

2- 1 الدراسات النظرية

2- 1- 1 التحمل الخاص وعناصره

2- 1- 1- 1 تحمل السرعة الخاصة

2- 1- 2 طريقة التدريب الفتري

2- 1- 2- 1 مميزات التدريب الفتري

2- 1- 3 معدل النبض

2- 1- 4 حامضية وقاعدية الدم (الأس الهيدروجيني PH)

2- 1- 5 PH5 والتدريب الرياضي

2- 1- 6 حامض اللاكتيك

2- 1- 6- 1 العتبة الفارقة اللاهوائية ونسبة حامض

44 اللاكتيك

47 2- 1- 7 أنظمة الطاقة

49 2- 1- 7 1 النظام الفوسفاتي

2- 1- 7- 1 1 مميزان نظام الطاقة اللاهوائي

51 (الفوسفاجيني)

51 2- 1- 7 2 نظام حامض اللاكتيك

53 2- 1- 7- 2 1 مميزات نظام حامض اللاكتيك

53 2- 1- 7- 3 النظام الأوكسيجيني أو (الهوائي)

2- 1- 7- 3 1 مميزات النظام الأوكسيجيني

58 أو (الهوائي)

58 2- 1- 8 الدم

60 2- 1- 8 1 الهيموكلوبين (خضاب الدم)

63 2- 1- 8 2 كرات (خلايا الدم) الحمراء

65 2- 1- 8 3 كرات (خلايا الدم) البيضاء

67 2- 1- 8 4 لزوجة الدم

69 2- 1- 9 جهاز الغدد الصماء

71 2- 1- 9 1 البنكرياس

73 2- 1- 9 2 الإنسولين

75 2- 1- 9 3 الغدة الكظرية (الجار كلوية أو فوق الكلوية)

77 2- 1- 9- 3 1 الكورتيزول

79 2- 1- 10 10 فعالية عدو مسافة 400م

80 2- 1- 10 1 مراحل ركض 400م

81 2- 1- 10 2 مرحلة سرعة رد الفعل

- 81 - 1 - 10 - 3 مرحلة التعجيل بالسرعة
- 82 - 1 - 10 - 4 مرحلة ركض المسافة بعد التعجيل
- 82 - 1 - 10 - 5 مرحلة تحمل السرعة
- 83 - 1 - 11 - 11 مقدمة فعالية ركض 800م
- 84 - 1 - 11 - 1 فعالية 800م
- 87 - 2 - الدراسات المشابهة
- 88 - 2 - 1 دراسة محمد عبادي الخفاجي
- 90 - 2 - 2 دراسة بهاء محمد تقي الموسوي
- 91 - 2 - 3 دراسة فلاح حسن عبدالله الخفاجي
- 92 - 2 - 4 دراسة شاكر محمود زينل الشخيلي
- 94 - 2 - 5 دراسة محمد أحمد عبده خليل
- 97 - 2 - 6 مناقشة الدراسات المشابهة
- 97 أوجه التشابه مع الدراسات السابقة
- 98 أوجه الاختلاف مع الدراسات المشابهة
- 101 **الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية**
- 103 - 3 - 1 منهج البحث:
- 103 - 3 - 2 مجتمع البحث وعينته:
- 103 - 3 - 3 تحديد متغيرات الدراسة:
- 104 - 3 - 4 طريقة تنفيذ البحث:
- 104 - 3 - 4 - 1 أدوات جمع المعلومات:
- 104 - 3 - 4 - 1 الملاحظة
- 104 - 3 - 4 - 2 المقابلات الشخصية
- 105 - 3 - 4 - 3 الاستبيان:
- 105 - 3 - 5 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- 3- 6 التصميم التجريبي: 106
- 3- 7 التجربة الاستطلاعية: 107
- 3- 8 مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة: 109
- 3- 8- 1 قياس معدل النبض: 109
- 3- 8- 1- 1 تقويم معدل النبض: 110
- 3- 8- 2 قياس تركيز هرمون الإنسولين والكورتيزول 110
- وحامض اللاكتيك في الدم: 110
- 3- 8- 3 قياس حامضية الدم PH: 113
- 3- 8- 4 قياس المتغيرات الوظيفية لكل من كريات الدم الحمراء والبيضاء والهيموكلوبين ولزوجة الدم: 114
- 3- 8- 5 اختبار ركض 400 متر و800 متر: 115
- 3- 9 أعداد التدريبات الخاصة: 115
- 3- 10 مواصفات التدريبات الخاصة: 116
- 3- 12 تنفيذ التدريبات الخاصة: 119
- 3- 13 الاختبارات والقياسات البعيدة: 119
- 3- 14 الوسائل الأحصائية: 119
- الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها**
- 4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج: 121
- 4- 1 عرض وتحليل معدل النبض للمجموعتين التجريبيتين 123
- 400 م و800 م ومناقشتها 124
- 4- 1- 1 عرض نتائج معدل النبض للمجموعة التجريبية 400 م 124
- 4- 1- 2 عرض نتائج معدل النبض للمجموعة التجريبية 800 م 125

- 4- 1- 3 مناقشة نتائج معدل النبض للمجموعتين التجريبيتين 400م و 800م 126
- 4- 2 عرض وتحليل نتائج القياسات للمتغيرات مكونات الدم ومناقشتها. 129
- 4- 2- 1 عرض وتحليل نتائج قياسات متغيرات مكونات الدم في القياسات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين (400م و 800م). 129
- 4- 2- 2 مناقشة نتائج القياسات لمتغيرات مكونات الدم للمجموعتين (400م و 800م). 130
- 4- 3 عرض وتحليل نتائج القياسات للمتغيرات الهرمونية و PH الدم وحامض اللاكتيك للمجموعتين التجريبيتين (400م و 800م) ومناقشتها 135
- 4- 3- 1 عرض وتحليل نتائج القياسات للمتغيرات الهرمونية و PH الدم وحامض اللاكتيك للمجموعة التجريبية 400م 135
- 4- 3- 2 عرض وتحليل نتائج القياسات للمتغيرات الهرمونية و PH الدم وحامض اللاكتيك للمجموعة التجريبية 800م. 136
- 4- 3- 3 مناقشة نتائج القياسات للمتغيرات الهرمونية PH الدم وحامض اللاكتيك للمجموعتين التجريبيتين (400م و 800م). 138
- 4- 4 عرض وتحليل نتائج المستوى الرقمي للمجموعتين التجريبيتين (400م و 800م) ومناقشتها 152
- 4- 4- 1 عرض وتحليل نتائج المستوى الرقمي للمجموعتين التجريبيتين (400م و 800م). 152

4- 4- 2 مناقشة نتائج المستوى الرقمي للمجموعتين (400 م

153 و800)

157 الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

159 5- 1 الاستنتاجات

160 5- 2 التوصيات

163 المصادر العربية والأجنبية

175 الملحق