

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية الرياضية

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بعنوان

اثر تدريبات السرعة لدي عدائي أل 100 متر في ارتفاع ضغط الدم

إعداد الطالب

مكي فضل المولي مرحوم

إشراف
أستاذ مشارك
د. عفاف عبد الرحيم محمد
رئيس قسم العلوم الإنسانية بكلية التربية الرياضية
1424 هـ - 2003 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين*)

لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين)

صدق الله العظيم

سورة الأنعام الآية (162 و163)

إهداء

إلي الذين يكابدون ويبدلون الجهد والعرق
تحت الشمس المحرقة في مضامير
وساحات وملاعب بلادي الواسعة والواعدة
إلي روح أمي وأبي.

إلي زوجتي العزيزة إلي أبنائي وبناتي
ميناس . مروة . عز الدين . محمد . احمد
وسجود

شكر وتقدير

قال تعالى (**لأن شكرتم لازيدنكم**)

أولاً الشكر لله وحده الذي أتم علي نعمته ومكنني من إنجاز هذا العمل المتواضع والشكر من بعد الله ألعلي القدير لكل من أعانني وقدم إلي يد العون والمساعدة لإتمام هذا البحث , والشكر للدكتورة عفاف عبد الرحيم شرفي ولأساتذة وطلاب كلية التربية الرياضية وللدكتور مأمور كنجي أسلوب والشكر لاتحاد ألعاب القوى للهواة السوداني واجزله لمدربي و للاعبين ألعاب القوى الذين تعاونوا معي وساعدوني في إجراء واتجاز هذا البحث .

الباحث

ب الخلاصة

تهدف هذه الدراسة للتعرف والتحقق من مدى تأثير تدريبات السرعة في ارتفاع ضغط الدم لدى عدائي الـ100 متر باتحاد ألعاب القوى السوداني .

وللوصول إلى هذه الأهداف استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعينا بالاختبارات والمقاييس في جمع المعلومات اللازمة في مجتمع عدائي الـ100 متر باتحاد ألعاب القوى السوداني بولاية الخرطوم , واختيرت العينة عشوائيا من (16) عداء يمثلون العدد الكلي لعدائي الـ100 متر القدامى منهم والحاليين المسجلين بالاتحاد العام لألعاب القوى السوداني , واستخدم الباحث المتوسط الحسابي التكرارات واختبار والنسب المئوية لمعالجة البيانات ثم تحليل البيانات ومناقشتها . ومن أهم النتائج التي توصل إليها البحث مايلي:

-1

- 2

-3

وخلص الباحث إلى تقديم عدد من التوصيات أهمها :

-1

-2

-3

-4

-5

-6

Abstract

This study aims to recognize the effect of speed exercises in causing high Blood pressure for 100 meter sprinter in athletics.

To achieve these objectives, the researcher used the experimental method In addition to test and measurements in order to collect the necessary data From society of 100 m.sprinters at Sudan Athletics Association in Khartoum state .The sample had selected randomly from (16) sprinters Represent three quarter of the total number of 100m. Ex- sprinters and Present ones who registeted at General Sudan Athletics Association The reseacher used arithmetical everage ,repetitions ,test T. And precantages to treat the data then anlaysed and disscussed the data .the

most important results of the research are as follow ;

- 1-
- 2-
- 3-

The research has summed up anumber of recommendetions the most important ones are ;

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-
- 5-
- 6-

محتويات البحث

*الباب الأول .

*الباب الثاني

. الإطار النظري

*الباب الثالث

. الدراسات السابقة

*الباب الرابع

. إجراءات البحث

*الباب الخامس

. نتائج البحث

*الباب السادس

. التوصيات

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
تربية رياضية

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية

بعنوان :

اثر تدريبات السرعة لدى عدائي ال100متر في ارتفاع

ضغط الدم

إعداد الطالب :

مكي فضل المولى مرحوم عبد التام

إشراف

أستاذ مشارك

د. عفاف عبد الرحيم محمد شرفي

رئيس قسم العلوم الإنسانية بكلية التربية الرياضية

1424هـ - 2003م

بسم الله الرحمن الرحيم

((قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين*
لا شريك له وبذلك أمرت وأنا أول المسلمين ((

صدق الله العظيم

(سورة الأنعام الآية 162 و163)

إهداء

اهدي هذا الجهد المتواضع :

إلي الذين يكابدون ويجاهدون تحت الشمس المحرقة في
ملاعب وساحات ومضامير بلادي الحبيبة الواسعة والواعدة
إلي روح أمي وأبي إلي زوجتي العزيزة إلي أبنائي وبناتي
الأعزاء مينا . مروة . عز الدين . محمد . احمد

سجود

شكر وتقدير

قال تعالى : بسم الله الرحمن الرحيم (لان شكرتم لا زيدنكم)
الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده أولا الشكر لله وحده الذي أتم علي نعمته ومكنني من اتمام هذا العمل المتواضع ، والشكر من بعد الله سبحانه تعالى للدكتورة عاف عبد الرحيم محمد التي أعانتني وساعدتني في إنجاز هذا العمل، والشكر أيضا موصول للدكتور مأمور كنجي الذي بذل معي كثير من الجهد والشكر لأساتذة وطلاب كلية التربية الرياضية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا والشكر للاتحاد العام لألعاب القوى السوداني لما قدمه لي من مساعدات والشكر أيضا للتعاون الكبير الذي قدمه لي المدرب في اتحاد ألعاب القوى والشكر للدكتور حسن إبراهيم نور الذي أعانني و ساعدني في إجراء الكشف الطبي لعدائي ال100متر والشكر لتعاون عدائي ال100متر قدامى وجدد

الباحث

ب

الخطة التدريبية لشهر سبتمبر في تفصيلاتها اليومية

اليوم	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني	الأسبوع الثالث	الأسبوع الرابع
في الصباح	احماء15ق0تمرينات5ق مرونة10ق+8×11فتح	احماء15ق0تمرينات5ق مرونة10ق+8×10فتح	احماء15ق0تمرينات5ق مرونة10ق+8×10فتح	احماء15ق0تمرينات5ق مرونة10ق+8×10فتح

قائمة المحتويات
الموضوع

ا	الإهداء
ب	الشكر والامتنان.....
ج	خلاصة البحث باللغة العربية
د	خلاصة البحث باللغة الإنجليزية
هـ و ز	المحتويات
ك	قائمة الجداول
ل	قائمة الأشكال

الفصل الأول
(خطة البحث)

.....	المقدمة
.....	مشكلة البحث
.....	أهمية البحث
.....	أهداف البحث
.....	منهج البحث
.....	فروض البحث
.....	إجراءات البحث
.....	حدود البحث
.....	مصطلحات البحث

الفصل الثاني
الإطار النظري

21 ماهية ألعاب القوى	1-2
23-21 النشأة التاريخية لألعاب القوى	2-2

24-23	الاتحاد الدولي لألعاب القوى	1-2-2
24	نشأة وتطور ألعاب القوى	2-2-2
24	سباقات المشي الرياضي	1-2-2-2
25-24	سباقات المسافات القصيرة	2-2-2-2
25	سباقات التتابع	3-2-2-2
25	سباقات الحواجز	4-2-2-2
25	سباق 3000 متر موانع	5-2-2-2
26	سباقات المسافات المتوسطة والطويلة	6-2-2-2
26	سباقات اختراق الضاحية	7-2-2-2
26	سباق الماراثون القصة والتاريخ	8-2-2-2
27	أهمية ألعاب القوى	3-2
27	الأهمية التربوية	1-3-2
28-27	الأهمية البدنية	2-3-2
28	الأهمية الصحية	3-3-2
28	الأهمية الترويحية	4-3-2
28	الأهمية الحركية المهارية	5-3-2
29-28	الأهمية التجارية و الإعلانية	6-3-2
29	مميزات ألعاب القوى	4-2
30	تقسيم مسابقات ألعاب القوى	5-2
31-30	البرنامج العالمي لألعاب القوى للرجال	1-5-2
31	البرنامج العالمي لألعاب القوى للسيدات	2-5-2
32-31	الأرقام العالمية لمسابقات ألعاب القوى	3-6-2
33-32	نشأة وتطور الألعاب الاولمبية	6-2
34-33	إحياء الألعاب الاولمبية الحديثة	1-6-2
34	برنامج الدورة الاولمبية الأولى الحديثة	2-6-2
34	البرنامج الاولمبي الحديث لمسابقات ألعاب القوى للرجال	3-6-2
35-34	البرنامج الاولمبي الحديث لألعاب القوى للسيدات	4-6-2
36-35	الدورات الاولمبية الحديثة والمدن التي أقيمت فيها	5-6-2
37-36	مشاركة المرأة في الدورات الاولمبية	6-6-2
37	الأرقام الاولمبية	7-6-2
38-37	اللجنة الاولمبية الدولية	8-6-2
39-38	العدو	7-2
39	العداء	1-7-2
39	المواصفات الأساسية للعداء	1-1-7-2
40-39	المواصفات الجسمانية	1-1-1-7-2
42	المواصفات الفسيولوجية	2-1-1-7-2
43	المواصفات النفسية	3-1-1-7-2
44-43	المواصفات الفنية	4-1-1-7-2
44	طرق العدو	2-1-7-2

44.....	طريقة العداء الطائر	1-2-1-7-2
44.....	طريقة العداء الحافر	2-2-1-7-2
44.....	طريقة العداء الزاحف	3-2-1-7-2
45-44.....	العداء الزاحف الحافر	4-2-1-7-2
45.....	ملابس و أدوات العداء	3-1-7-2
46-45.....	التحليل الحركي للجري	8-2
47	التحليل الفني لخطوة الجري	1-8-2
49-48.....	اثر طول الخطوة ومرات ترددها في سرعة العداء	1-1-8-2
50.....	سباق 100 متر	9-2
50.....	مراحل سباق 100 متر	1-9-2
50.....	مرحلة البداية	1-1-9-2
53-51.....	أنواع البدء	1-1-1-9-2
54-53.....	مرحلة الانطلاق وتزايد السرعة	2-1-9-2
55.....	مرحلة جري المسافة وتثبيت السرعة	3-9-2
56-55.....	الوصف الفني لمرحلة جري المسافة	1-4-9-2
56.....	مرحلة النهاية	4-9-2
57-56.....	أسس تعليم العدو	10-2
57.....	طرق انتقاء عداء 100 متر المبتدئ	1-10-2
57.....	طرق التعلم	2-10-2
58.....	المبادئ الأساسية في التعلم الحركي	1-2-10-2
58.....	مراحل التعلم الحركي للعدو	2-2-10-2
59-58.....	الخطوات التعليمية للبدء المنخفض	3-2-10-2
59	الخطوات التعليمية لعدو سباق 100 متر	4-2-10-2
59.....	الأخطاء المتوقعة في تعليم العدو	5-2-10-2
59.....	أسس إصلاح الأخطاء الشائعة	5-2-10-2
60.....	التدريب الرياضي (لعداء 100 متر)	11-2
61-60.....	مفهوم التدريب الرياضي	1-11-2
61.....	أهمية التدريب الرياضي	2-11-2
61.....	خصائص ومميزات التدريب الرياضي	3-11-2
62.....	واجبات التدريب الرياضي	4-11-2
62.....	الواجبات التعليمية	1-4-11-2
63-62.....	الواجبات التدريبية	2-4-11-2
63.....	الواجبات التربوية	3-4-11-2
63.....	الواجبات الترويحية	4-4-11-2
63.....	حمل التدريب الرياضي	5-11-2
64-63.....	مفهوم حمل التدريب الرياضي	1-5-11-2
65-64	أنواع حمل التدريب	2-5-11-2
65	مكونات حمل التدريب الرياضي	3-5-11-2
66	تقييم درجات الحمل	4-5-11-2
67-66.....	درجات حمل التدريب الرياضي	5-5-11-2

67.....	الحمل الزائد	6-5-11-2
68-67.....	مبدأ ما فوق الحمل	7-5-11-2
68.....	دورات حمل التدريب	8-5-11-2
68.....	دورة الحمل اليومية	1-8-5-11-2
69-68.....	دورة الحمل الأسبوعية	2-8-5-11-2
69.....	دورة الحمل الشهرية	3-8-5-11-2
69.....	اللياقة البدنية	12-2
70-69.....	مفهوم اللياقة البدنية	1-12-2
70.....	خصائص اللياقة البدنية	2-12-2
73-70.....	مكونات اللياقة البدنية	3-12-2
73.....	القوة العضلية	1-3-12-2
73.....	مفهوم القوة العضلية	1- 1-3-12-2
74.....	أهمية القوة العضلية	2-1-3-12-2
75-74.....	أنواع الانقباض العضلي	3-1-3-12-2
76-75.....	العوامل المؤثرة في عمل العضلة	4-1-3-12-2
76.....	أنواع القوة العضلية	5-1-3-12-2
76.....	القوة القصوى	6-1-3-12-2
76.....	القوة المميزة بالسرعة	7-1-3-12-2
76.....	تحمل القوة	8-1-3-12-2
77.....	القوة المطاطية	9-1-3-12-2
78-77.....	طرق تنمية القوة	10-1-3-12-2
78.....	السرعة	2-3-12-2
79-78.....	تعريف السرعة	1- 2-3-12-2
79.....	أهمية السرعة	2-2-3-12-2
80-79.....	العوامل المؤثرة في السرعة	3-2-3-12-2
80.....	أقسام السرعة	4-2-3-12-2
80.....	سرعة رد الفعل الحركي	5-2-3-12-2
81-80.....	العلاقة بين سرعة الاستجابة ورد الفعل الحركي وزمن الرجوع	6-2-3-12-2
81.....	المواقف التي يحدث فيها رد الفعل الحركي	7-2-3-12-2
81.....	عوامل نجاح سرعة رد الفعل	8-2-3-12-2
81.....	أنواع رد الفعل الحركي	9-2-3-12-2
81.....	تنمية سرعة الاستجابة في الأنشطة الرياضية	10-2-3-12-2
82.....	سرعة الأداء الحركي	11-2-3-12-2
82.....	العلاقة بين السرعة والقوة والتحمل في عملية الأداء الحركي	12-2-3-12-2
83-82.....	سرعة الانتقال	13-2-3-12-2
83.....	فسيولوجيا سرعة الانتقال	14-2-3-12-2
83.....	تنمية سرعة الانتقال	15-2-3-12-2
84-83.....	مكونات الحمل عند تنمية سرعة الانتقال	16-2-3-12-2
84.....	مركبات السرعة	17-2-3-12-2
84.....	قوة السرعة	18-2-3-12-2

85.....	تعريفها	19-2-3-12-2
85.....	اهمية قوة السرعة	20-2-3-12-2
87-85.....	تنمية قوة السرعة	21-2-3-12-2
87.....	تحمل السرعة	22-2-3-12-2
88-87.....	تعريف تحمل السرعة	23-2-3-12-2
89-88.....	تنمية تحمل السرعة	24-2-3-12-2
89.....	التحمل	3-3-12-2
90-89.....	تعريف التحمل	1-3-3-12-2
90.....	أهمية التحمل	2-3-3-12-2
90.....	أقسام التحمل	3-3-3-12-2
90.....	التقسيم الوظيفي	4-3-3-12-2
91.....	التقسيم الأدائي	5-3-3-12-2
91.....	التقسيم النوعي	6-3-3-12-2
92-91.....	تنمية التحمل	7-3-3-12-2
92.....	المرونة	4-3-12-2
93-92.....	مفهوم المرونة	1-4-3-12-2
93.....	العوامل المؤثرة في المرونة	2-4-3-12-2
94-93.....	أهمية المرونة	3-4-3-12-2
94.....	أنواع المرونة	4-4-3-12-2
95-94.....	طرق تنمية المرونة	5-4-3-12-2
95.....	التوافق	5-3-12-2
96-95.....	تعريف التوافق	1-5-3-12-2
96.....	أنواع التوافق	2-5-3-12-2
97-96.....	أهمية التوافق	3-5-3-12-2
97.....	تنمية التوافق	4-5-3-12-2
97.....	الرشاقة	6-3-12-2
97.....	تعريف الرشاقة	1-6-3-12-2
98-97.....	أهمية الرشاقة	2-6-3-12-2
98.....	أنواع الرشاقة	3-6-3-12-2
98.....	تنمية الرشاقة	4-6-3-12-2
98.....	طرق تنمية الرشاقة	5-6-3-12-2
98.....	طرق التدريب الرياضي	13-2
98.....	تعريف طرق التدريب	1-13-2
99.....	واجبات طرق التدريب الرياضي	2-13-2
99.....	أسس اختيار طريقة التدريب	3-13-2
99.....	أنواع طرق التدريب الرياضي	4-13-2
100-99.....	طريقة الحمل المستمر	1-4-13-2
100.....	الإغراض والواجبات الأساسية لطريقة الحمل المستمر	1-1-4-13-2
101-100.....	أساليب تطبيق طريقة الحمل المستمر	2-1-4-13-2
101.....	طريقة التدريب الفكري	2-4-13-2

102-101.....	مميزات طريقة التدريب الفتري	1-2-4-13-2
102.....	أعراض وواجبات طريقة التدريب الفتري	2-2-4-13-2
103.....	تطبيق طريقة التدريب الفتري	3-2-4-13-2
104.....	طريقة التدريب التكراري	3-4-13-2
105-104.....	تأثيرات التدريب التكراري على العداء	1-3-4-13-2
106-105.....	تطبيق طريقة التدريب التكراري	2-3-4-13-2
106.....	طريقة التدريب الدائري	4-4-13-2
106.....	أهداف طريقة التدريب الدائري	1-4-4-13-2
107-106.....	أهمية طريقة التدريب الدائري	2-4-4-13-2
107.....	إجراءات طريقة التدريب الدائري	3-4-4-13-2
108-107.....	تطبيقات طريقة التدريب الدائري	4-4-4-13-2
108.....	فسبولوجية التدريب الرياضي	14-2
109-108.....	التأثيرات التدريبية	1-14-2
109.....	خصائص الحالة التدريبية	2-14-2
110-109.....	الجهاز التنفسي	1-2-14-2
110.....	عدد مرات التنفس	1-1-2-14-2
110.....	استهلاك الأوكسجين	2-1-2-14-2
111.....	الجهاز الدوري	2-2-14-2
112-111.....	القلب	1-2-2-14-2
112.....	تنظيم وظيفة القلب	2-2-2-12-2
112.....	الدم	3-2-2-14-2
113-112.....	حركة الدم	4-2-2-14-2
113.....	النبض	5-2-2-14-2
113.....	معدل النبض	6-2-2-14-2
114.....	تحديد شدة الحمل باستخدام معدل النبض	7-2-2-14-2
115.....	ضغط الدم	8-2-2-14-2
115.....	ضغط الدم الانقباضي	9-2-2-14-2
115.....	ضغط الدم الانبساطي	10-2-2-14-2
116-115.....	اثر المجهود البدني على ضغط الدم	11-2-2-14-2
116.....	الجهاز العصبي المركزي	3-2-14-2
116.....	الجهاز الحركي	4-2-14-2
117-116.....	تغذية عداء 100 متر	15-2
117.....	كمية الغذاء	1-15-2
118.....	نوعية الغذاء	2-15-2
120-118.....	طريقة تنظيم تناول الغذاء	3-15-2
120.....	السرعات الحرارية	4-15-2
122-120.....	السرعات الحرارية الموجودة في الأطعمة الغذائية	5-15-2
122.....	الطاقة	16-2
123-122.....	أنظمة الطاقة	1-16-2

123.....	التمثيل الغذائي الهوائي واللاهوائي	2-1-16-2
123	نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي ATP-PC	3-1-16-2
124-123.....	نظام حامض اللاكتيك	4-1-16-2
125-124.....	نظام الأوكسجين أو النظام الهوائي	5-1-16-2
126-125.....	مصادر الطاقة أثناء النشاط الرياضي	6-1-16-2
126	استعادة تكوين مصادر الطاقة	7-1-16-2
126	تعويض الفوسفات	8-1-16-2
126.....	تعويض الدين الاوكسجيني	9-1-16-2
127	تعويض أوكسجين الميوجلوبين	10-1-16-2
127.....	تعويض الجليكوجين	11-1-16-2
128.....	التهدئة بعد النشاط	12-1-16-2
129-128.....	القدرات اللاهوائية	2-16-2
130-129.....	نظام إنتاج طاقة الفوسفات اللاهوائية	1-2-16-2
130-120.....	أنواع القدرات الفسيولوجية	2-2-16-2
130.....	فسيولوجيا القدرات اللاهوائية	3-2-16-2
131-130.....	نظام إنتاج الطاقة الفوسفاتي	4-2-16-2
131.....	نظام حامض اللاكتيك	5-2-16-2
131	التحمل اللاهوائي	6-2-16-2
132.....	التخطيط لتدريب السرعة لعداء 100 متر	17-2
132.....	مفهوم التخطيط	1-17-2
132.....	أهمية التخطيط	2-17-2
133-132.....	مميزات التخطيط	3-17-2
133.....	محتوى عملية إخراج التخطيط	4-17-2
133.....	أنواع الخطط الرئيسية في التدريب الرياضي لألعاب القوى	5-17-2
135-133.....	التقسيم السنوي لخطة التدريب لعداء 100 متر	6-17-2
137-135.....	برنامج نمذجي لتدريب عداء 100 متر في 7 خطوات	7-17-2
137.....	تنظيم وحدات الجرعة التدريبية	1-7-17-2
138-137	خصائص تخطيط خطة التدريب السنوية لعداء 100 متر	2-7-17-2
138.....	أسس وضع الخطة التدريبية	3-7-17-2
139-138.....	مواصفات العداء هدف الخطة التدريبية	4-7-17-2
139.....	مراحل التخطيط لتدريب السرعة خلال الموسم التدريبي	5-7-17-2
139.....	مرحلة التجهيز	6-7-17-2
140.....	مرحلة التكيف	7-7-17-2
140.....	مرحلة الحفاظ على المستوى	8-7-17-2
155-140.....	التوزيع الزمني لعنصر خطة تدريب السرعة	9-7-17-2
155	إصابات الملاعب المحتمل حدوثها لعداء 100 متر خلال الموسم	18-2
156-155	الأسباب العامة للإصابات	1-18-2
156.....	التوزيع الموسمي للإصابات	2-18-2

156.....	إصابات أول الموسم	1-2-18-2
156.....	إصابات أثناء الموسم	2-2-18-2
157.....	إصابات آخر الموسم	3-2-18-2
157.....	التقسيم النوعي للإصابات	3-18-2
157.....	إصابات بسيطة	1-3-18-2
157.....	الملخ	1-1-3-18-2
157.....	الجدع	2-1-3-18-2
158.....	الشد العضلي	3-1-3-18-2
158.....	التقلص العضلي	4-1-3-18-2
158.....	إصابات متوسطة	2-3-18-2
158.....	الكدمات	1-2-3-18-2
158.....	الجروح	2-2-3-18-2
159-158.....	إصابات التمزق العضلي	3-2-3-18-2
159.....	إصابات المفاصل (الخلع - الارتشاح - الغضروف)	4-2-3-18-2
159.....	الإصابات الكبيرة	3-3-18-2
159.....	الكسور	1-3-3-18-2
160.....	إصابات الرأس	2-3-3-18-2
160.....	كدمات الرأس والجروح	3-3-3-18-2
160.....	الارتجاج والإغماء	4-3-3-18-2
160.....	كسر عظمة الرأس	5-3-3-18-2
161-160.....	إصابات العمود الفقري	6-3-3-18-2
161.....	ضغط الفقرات	7-3-3-18-2
161.....	تباعد الفقرات	8-3-3-18-2
163-161.....	الانزلاق الغضروفي	9-3-3-18-2
163.....	كسر العمود الفقري	10-3-3-18-2
163.....	إصابات الجهاز التنفسي	11-3-3-18-2
164-163.....	الاختناق	12-3-3-18-2
164.....	إصابات الجهاز الدوري	13-3-3-18-2
165-164.....	ارتفاع ضغط الدم	14-3-3-18-2
166-165.....	السكتان القلبية	15-3-3-18-2
166.....	ضيق وانسداد الشرايين التاجية	16-3-3-18-2
167-166.....	التدليك الرياضي	4-18-2
168-167.....	أنواع التدليك	1-4-18-2
170-168.....	العقاقير والمنشطات	5-18-2
170.....	الأضرار النفسية	1-5-18-2
170.....	الأضرار العضوية من جراء تعاطي المنشطات	2-5-18-2
171-170.....	بدائل شائعة ومضرة للسيترويدات	3-5-18-2
172-171.....	الوقاية من الإصابات	6-18-2
172.....	الدراسات السابقة	19-2
173-172.....	الدراسات العربية	1-19-2

174-173..... الدراسات الأجنبية
174..... التعليق على الدراسات

2-19-2
3-19-2

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	م
	جدول رقم (1) يوضح انسب الأطوال لأفضل العدائين في دورة ميونخ الاولمبية 1972م	1
	جدول رقم (2) يوضح أفضل الأوزان لأفضل العدائين في دورة ميونخ الاولمبية 1972م	2
	جدول رقم (3) يوضح النسب المئوية لأعضاء وأجهزة الجسم المؤثرة في وزن العداء	3
	جدول رقم (4) يوضح اختلافات الخطوات في سباقات الجري عامة	4
	جدول رقم (5) يوضح مقاييس وتوزيعات البدء المنخفض	5
	جدول رقم (6) يوضح حمل تدريبي ذو شدة عالية	6
	جدول رقم (7) يوضح حمل تدريبي ذو حجم كبير	7
	جدول رقم (8) يوضح درجات حمل التدريب الرياضي	8
	جدول رقم (9) يوضح طرق تنمية القوة للعدائين	9
	جدول رقم (10) يوضح التأثيرات الفسيولوجية لتدريب القوة	10
	جدول رقم (11) يوضح مواصفات التدريب اللاهوائي لزيادة السرعة	11
	جدول رقم (12) يوضح نموذج لبرنامج تدريب ما فوق السرعة باستخدام العدو المائل لأسفل	12
	جدول رقم (13) يوضح نموذج لبرنامج تدريب ما فوق السرعة باستخدام الحبل المطاط	13
	جدول رقم (14) يوضح درجات السرعة وأنواعها لمسافات مختلفة لعداء 100 متر	14
	جدول رقم (15) يوضح برنامج لتدريب السرعة (بيك أب)	15
	جدول رقم (16) يوضح تشكيل حمل لتنمية التحمل العام	16
	جدول رقم (17) يوضح تشكيل حمل لتدريب لتنمية التحمل الخاص	17
	جدول رقم (18) يوضح تشكيل حمل التدريب المستمر	18
	جدول رقم (19) يوضح مكونات حمل التدريب الفتري	19
	جدول رقم (20) يوضح تدريب فتري مرتفع الحجم منخفض الشدة لمسابقات العدو	20
	جدول رقم (21) يوضح تدريب فتري مرتفع الشدة منخفض الحجم لمسابقات العدو	21
	جدول رقم (22) يوضح تشكيل ومكونات طريقة التدريب التكراري	22
	جدول رقم (23) يوضح علاقة سرعة الأداء بنسبة استهلاك الاوكسيجين ومعدل القلب	23

تابع لقائمة الجداول

رقم	العنوان	م
-----	---------	---

الصفحة		
	جدول رقم (24) يوضح تحديد شدة الحمل ألبدني تبعا لمعدل النبض	24
	جدول رقم (25) يوضح خطة تدريبية لموسم ذو قمة واحدة	25
	جدول رقم (26) يوضح موسم رياضي ذو قمتين	26
	جدول رقم (27) يوضح خطة تدريبية متعددة القمم	27
	جدول رقم (28) يوضح بيان تفاصيل خطة التدريب المقترحة بالأرقام	28
	جدول رقم (29) يوضح مراحل خطة التدريب السنوية لعداء 100 متر	29
	جدول رقم (30) يوضح المسار البياني لهيكل الدورة التدريبية السنوية	30
	جدول رقم (31) يوضح توزيع نسب درجات الحمل على مراحل الخطة التدريبية	31
	جدول رقم (32) يوضح التوزيع الزمني لعناصر تدريب السرعة خلال جرة التدريب	32
	جدول رقم (33) يوضح حجم تدريبات الحفاظ على مستوى السرعة خلال الموسم التدريبي	33
	جدول رقم (34) يوضح تفاصيل الخطة العامة لدورة التدريب السنوية لعداء 100 متر	34
	جدول رقم (35) يوضح خطة التدريب العامة السنوية في تفاصيلها الشهرية	35
	جدول رقم (36) يوضح الخطة التدريبية لشهر ديسمبر في تفاصيلها اليومية	36
	جدول رقم (37) يوضح الخطة التدريبية لشهر يناير في تفاصيلها اليومية	37
	جدول رقم (38) يوضح الخطة التدريبية لشهر فبراير في تفاصيلها اليومية	38
	جدول رقم (39) يوضح الخطة التدريبية لشهر مارس في تفاصيلها اليومية	39
	جدول رقم (40) يوضح الخطة التدريبية لشهر ابريل في تفاصيلها اليومية	40
	جدول رقم (41) يوضح الخطة التدريبية لشهر مايو في تفاصيلها اليومية	41
	جدول رقم (42) يوضح الخطة التدريبية لشهر يونيو في تفاصيلها اليومية	42
	جدول رقم (43) يوضح الخطة التدريبية لشهر يوليو في تفاصيلها اليومية	43
	جدول رقم (44) يوضح الخطة التدريبية لشهر أغسطس في تفاصيلها اليومية	44
	جدول رقم (45) يوضح الخطة التدريبية لشهر سبتمبر في تفاصيلها اليومية	45
	جدول رقم (46) يوضح الخطة التدريبية لشهر أكتوبر في تفاصيلها اليومية	46

تابع لقائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	م
	جدول رقم (47) يوضح الخطة التدريبية لشهر نوفمبر في تفاصيلها اليومية	47
	جدول رقم (48) يوضح قائمة وجبة الإفطار	48
	جدول رقم (49) يوضح قائمة وجبة الغداء	49
	جدول رقم (50) يوضح قائمة وجبة العشاء	50
	جدول رقم (51) يوضح متغيرات البحث واختباراتها ووحدات قياسها	51
	جدول رقم (52) يوضح اختبارات السرعة	52

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	م
	شكل رقم (1) يوضح الاتحاد الدولي للألعاب القوى للهواة	1
	شكل رقم (2) يوضح تقسيمات ألعاب المضمار والميدان	2
	شكل رقم (3) يوضح ارتباط المستوى بتقدم أو تأخر العمر و النمو	3
	شكل رقم (4) يوضح منحنى الخطوة في سباق 100 متر	4
	شكل رقم (5) يوضح مراحل توزيع السرعة على مراحل سباق 100 متر	5
	شكل رقم (6) يوضح المتطلبات الأساسية من اللياقة البدنية لعداء 100 متر	6
	شكل رقم (7) يوضح المعادلة لتحديد قيمة معدل النبض المستهدف	7

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	م
	ملحق رقم ()	1
	ملحق رقم ()	2
	ملحق رقم ()	3
	ملحق رقم ()	4

قائمة الأشكال

الفصل الأول

خطة البحث