

سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



سامية محمد مصطفى



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات لم ترد بالأصل





كلية التربية الرياضية
قسم المواد الصحية

تأثير تنمية بعض القدرات اللاهوائية على مضادات الأكسدة
ومعدل الشوارد الحرة لدى الرياضيين

مقدمة من

محمود فتحي ثابت محمد

المدرس بمدرسة التجارة الثانوية للبنين بأسيوط

رسالة مقدمة ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه
الفلسفة في التربية الرياضية

إشراف

أ.د / محمود رأفت عبد الفضيل أ.د / عمر شكري عمر عبد ربه

أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية
الرياضية - جامعة أسيوط

أستاذ الفسيولوجي ووكيل الكلية لشئون التعليم
والطلاب بكلية الطب
جامعة أسيوط

د/ طارق حسن المتولي

مدرس بقسم الكيمياء الحيوية الطبية
بكلية الطب - جامعة أسيوط

١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م

B

١٤٨٤٣



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ"

صدق الله العظيم

سورة البقرة : آية (٣٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

وفي تمام الساعة ١٢ ظهراً يوم السبت الموافق ٢٧ / ٩ / ٢٠٠٣م بمقر كلية التربية الرياضية اجتمعت لجنة المناقشة والحكم المشكلة والمعتمدة من السيد الدكتور / نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٢ / ٧ / ٢٠٠٣ والمشكله من السادة:-

أ.د / بهاء الدين إبراهيم سلامة أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية
لرياضية جامعة المنيا

أ.د / حسين أحمد حشمت أستاذ الفسيولوجي بكلية الطب جامعة الزقازيق

أ.د / محمود رافت عبد أستاذ الفسيولوجيا بكلية الطب جامعة أسيوط
الفضيل

أ.د / عمر شكري عمر أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية
الرياضية جامعة أسيوط

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث/ محمود فتحي ثابت محمد المدرس بمدرسة التجارة الثانوية بنين بأسيوط وموضوعه:

" تأثير تنمية بعض القدرات اللاهوائية على مضادات الأكسدة ومعدل الشوارد الحرة لدى الرياضيين "

والمسجله بمجلس الكلية بتاريخ ١٠ / ٥ / ٢٠٠١م والمعتمدة من الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٢ / ٥ / ٢٠٠١م وتمت مناقشة الباحث علناً في موضوع الرسالة وبعد المناقشة قررت اللجنة (قبول) الرسالة واقترحت (منح) السيد / محمود فتحي ثابت درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية .

أعضاء اللجنة

أ.د / بهاء الدين إبراهيم سلامة

أ.د / حسين أحمد حشمت

أ.د / محمود رافت عبد الفضيل

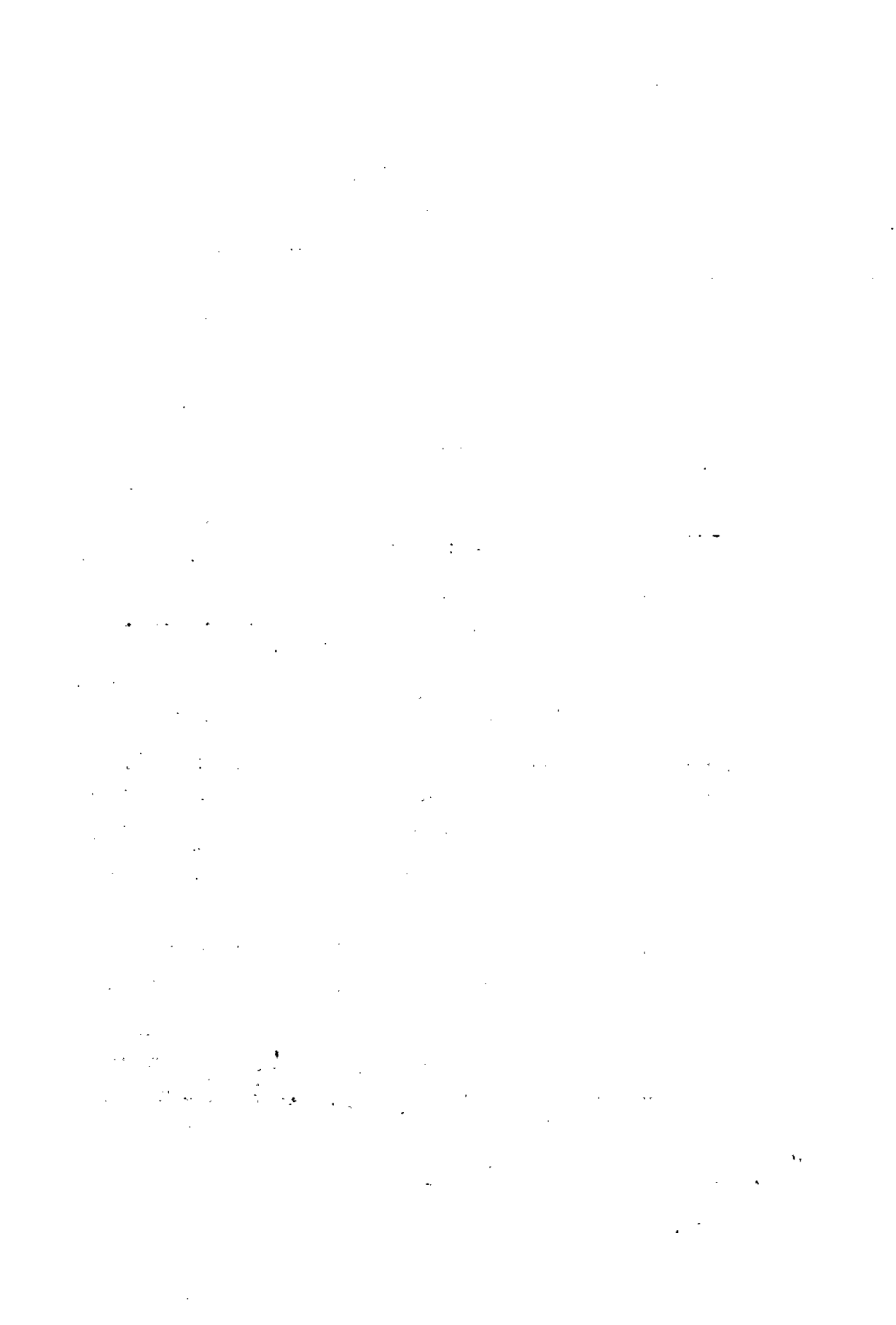
أ.د / عمر شكري عمر

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د/ محمد أحمد محمد الحفاوى

عميد الكلية

أ.د/ محمود عبد الحليم عبد الكريم



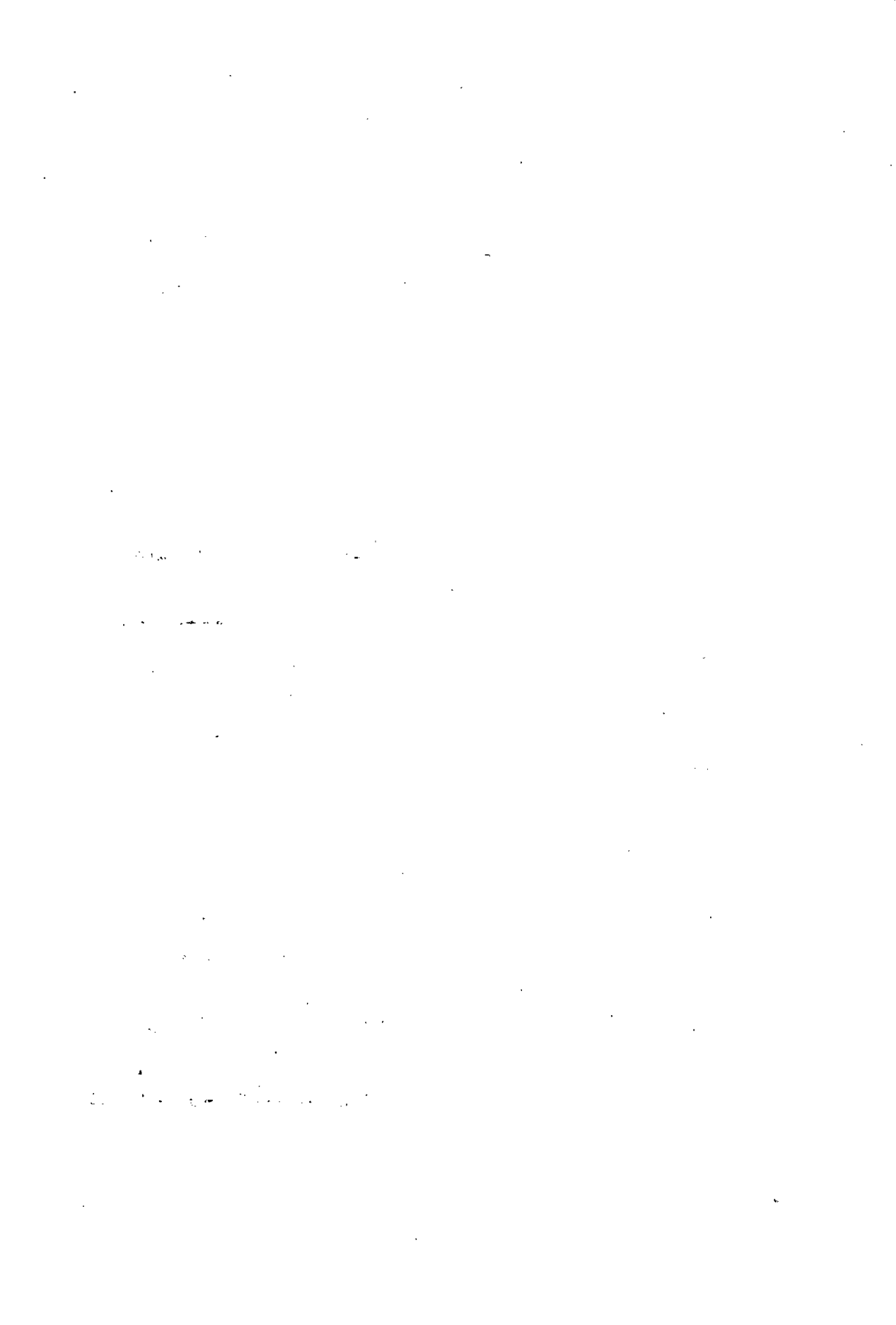
الشكر والتقدير

بسم الله وبتوفيق منه كان هذا العمل المتواضع ، فله يسجد الباحث في خضوع لجلاله على نعمه التي لا تحصى . بإذن من الله حيث قال في حديثه القدسي "عبدني لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه " يطيب للباحث أن يتقدم بالشكر جزيلاً وصادقاً إلى الأستاذ الدكتور / محمود رأفت عبد الفضيل أستاذ الفسيولوجي ووكيل كلية الطب لشئون الطلاب والتعليم - جامعة أسيوط الذي شرف هذا البحث أن يكون في ظل رعايته فله مني خالص الشكر وموفور العرقان . كما يتقدم الباحث بخالص الشكر وعميق التقدير إلى أستاذه الفاضل الأستاذ الدكتور/ عمر شكري عمر عبدربه أستاذ فسيولوجيا الرياضة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط على ما قدمه من جهد مخلص وتوجيهات بنائه طوال فترة الإشراف على هذا البحث مما كان له عظيم الأثر في السير بهذا البحث نحو تحقيق أهدافه . كما يتقدم الباحث بالشكر عميقاً وخالصاً إلى الدكتور / طارق حسن المتولي مدرس الكيمياء الحيوية بكلية الطب - جامعة أسيوط لما قدمه له من العون وما بذله من الجهد وما أفاض به من العلم حتى تم إنجاز هذا البحث .

كما يسعد الباحث أن يتقدم بخالص الشكر وعظيم الامتنان لكل من الأستاذ الدكتور/ بهاء الدين إبراهيم سلامة أستاذ فسيولوجيا الرياضة وعميد كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا والأستاذ الدكتور / حسين أحمد حشمت أستاذ الفسيولوجي بكلية الطب البيطري- جامعة الزقازيق على قبولهما لمناقشة هذا البحث وإثراءه ، ويعد الباحث ذلك من تمام نعم الله على البحث وصاحبه .

كما يتقدم الباحث بجزيل الشكر إلى إدارة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط على إتاحة الفرصة للباحث لدراسة وتسجيل الدكتوراه بها ، وإلى أفراد عينة البحث بمحافظته أسيوط على معاونتهم الصادقة في إنجاز هذا العمل . وختاماً يتقدم الباحث بعظيم الشكر والتقدير والاعتراف بالجميل إلى والديه أطال الله في عمرهما وأمدهما بالصحة وموفور العافية وإلى إخوته على تشجيعهم وحثهم المستمر بالصبر والمثابرة وإلى زوجته لما هينته من ظروف وما تحملته من عناء طوال فترة إعداد البحث . وأخيراً أهدي هذا العمل إلى ابنتي سلمى .

" ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء والله ذو الفضل العظيم "



الموضوع	الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم	
الشكر وتقدير	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال والرسوم البيانية	
الفصل الأول	
المقدمة	
مقدمة ومشكلة البحث	 ٢
أهمية البحث	 ٧
هدف البحث	 ٧
فروض البحث	 ٧
الفصل الثاني	
الإطار النظري والدراسات السابقة	
أولا : الإطار النظري :	
١- القدرات اللاهوائية	 ٩
أنواع القدرات اللاهوائية	 ١٠
طبيعة التدريب لتحسين القدرات اللاهوائية	 ١٢
٢- أنظمة الطاقة	 ١٥
أنواع أنظمة الطاقة	 ١٥
أ - النظام الفوسفاتي اللاهوائي	 ١٦
ب - نظام حامض اللاكتيك اللاهوائي	 ١٨
- حامض اللاكتيك في الدم	 ٢٠
- أثر التدريب على تكوين حامض اللاكتيك	 ٢٢
- التخلص من حامض اللاكتيك	 ٢٤
ج- النظام الأكسجيني الهوائي	 ٢٥
٣- شقوق الأكسجين الحرة	 ٣١
كيفية تكوين شقوق الأكسجين الحرة بالجسم	 ٣٣

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
- العوامل التي تزيد تكوين شقوق الأكسجين الحرة أثناء التدريب	٣٤
- أنواع الشقوق الحرة	٣٧
- مصادر شقوق الأكسجين الحرة داخل الخلية	٤١
- مضار الشقوق الحرة	٤٣
- تأثير الحمل الزائد على زيادة المؤكسدات	٤٤
- الشقوق الحرة ونظم إنتاج الطاقة	٤٧
٤- إنزيم الكرياتين فوسفوكينيز	٥١
٥- إنزيم الأكزانسين أكسيديز	٥١
٦- مضادات الأكسدة	٥٢
أنواع مضادات الأكسدة	٥٤
التأثيرات الإيجابية لمضادات الأكسدة	٥٧
النشاط البدني والمؤكسدات ومضادات الأكسدة	٥٩
٧- توتر الأكسدة (طبيعة توازن المؤكسدات ومضادات الأكسدة)	٦٢
دلائل توتر الأكسدة	٦٣
ثانيا : الدراسات السابقة	
١ - دراسات اهتمت بتنمية القدرات اللاهوائية وتأثيرها على مستوى الأداء وبعض المتغيرات الفسيولوجية في الأنشطة الرياضية المختلفة	٦٥
أ - الدراسات الأجنبية	٦٥
ب- الدراسات العربية	٦٦
٢- دراسات اهتمت بقياس الشقوق الحرة ومضادات الأكسدة وعلاقتها بالمتغيرات البيوكيميائية	٧٤
أ - الدراسات الأجنبية	٧٤
ب- الدراسات العربية	٨٥
٣- التعليق على الدراسات السابقة	٩٠