

## تابع / قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
<b>الفصل الخامس</b>	
<b>٥/ الاستخلاصات والتوصيات</b>	
٦٨	١/٥ الاستخلاصات .....
٦٩	٢/٥ التوصيات .....
<b>قائمة المراجع</b>	
٧١	أولاً : المراجع العربية .....
٧٣	ثانياً : المراجع الأجنبية .....
٧٤	ثالثاً: مراجع الشبكة العالمية للمعلومات .....

## قائمة المرفقات

- مرفق ( ١ ) استمارة تسجيل البيانات الشخصية لأفراد عينة البحث .
- مرفق ( ٢ ) استمارة جمع المتغيرات الفسيولوجية لعينة البحث .
- مرفق ( ٣ ) استمارة تسجيل بيانات نتائج تحليل ثنائي ألدهيد المألون والكرياتنين لعينة البحث .
- مرفق ( ٤ ) معدل الجرعات اليومية وفائدتها ومصادر مضادات الأكسدة للرياضيين .
- مرفق ( ٥ ) أسماء السادة الخبراء .

## ملخصات البحث

- ..... ملخص البحث باللغة العربية
- ..... ملخص البحث باللغة الأجنبية

## قائمة الجداول

م	الجدول	الصفحة
٢-١	معدل الجرعات اليومية وفائدتها ومصادر مضادات الأكسدة للرياضيين .	٢٠
٣-١	المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي للاعب كرة السلة بالعينة .	٣٩
٣-٢	المتوسط الحسابي والوسيط والمنوال والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي للاعب رفع الأثقال بالعينة .	٤٠
٣-٣	نسبة الفيتامينات والأملاح المعدنية في كل ١٠٠ جرام من العناصر المكونة للمركب الغذائي	٤٣
٣-٤	النسب الفعلية للعناصر الغذائية المكونة للمركب بالجرام والتي تكفي لاعب واحد لمرة واحدة فقط	٤٤
٤-١	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج مستوي ثنائي ألدهيد المالون بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاعب رفع الثقال في اليوم الأول .	٥٢
٤-٢	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج مستوي ثنائي ألدهيد المالون بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاعب رفع الثقال في اليوم الثاني .	٥٣
٤-٣	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج مستوي ثنائي ألدهيد المالون بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاعب كرة السلة في اليوم الأول .	٥٤
٤-٤	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج مستوي ثنائي ألدهيد المالون بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاعب كرة السلة في اليوم الثاني .	٥٥
٤-٥	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج مستوي ثنائي ألدهيد المالون بين المجموعة الضابطة والتجريبية لكل للاعب رفع الأثقال .	٥٦

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	م
٥٧	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج مستوي ثنائي الدهيد المالون بين المجموعة الضابطة والتجريبية لكل لاعبي كرة السلة .	٤-٦
٥٨	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج مستوي PH بين المجموعة الضابطة والتجريبية لكل لاعبي رفع الأثقال .	٤-٧
٥٩	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج مستوي PH بين المجموعة الضابطة والتجريبية لكل لاعبي كرة السلة .	٤-٨
٦٠	اختبار التطابق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمستوى البروتين عند لاعبي رفع الأثقال .	٤-٩
٦١	اختبار التطابق بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لمستوى البروتين عند لاعبي كرة السلة .	٤-١٠
٦٢	نتائج اختبار مستوى الجلوكوز للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تناول المركب الغذائي للاعبي رفع الأثقال	٤-١١
٦٢	نتائج اختبار مستوى الجلوكوز للمجموعتين الضابطة والتجريبية بعد تناول المركب الغذائي للاعبي كرة السلة	٤-١٢

## قائمة الأشكال

الصفحة	الشكل	م
١٢	أنواع ذرات الأكسجين الشاردة الأكثر شيوعاً .	٢-١
٤٩	منحنى قياس المألون ثنائي الأدهيد .	٣-١
٥٢	مستوي ثنائي أدهيد المألون بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاعبي رفع الأثقال في اليوم الأول .	٤-١
٥٣	مستوي ثنائي أدهيد المألون بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاعبي رفع الأثقال في اليوم الثاني .	٤-٢
٥٤	مستوي ثنائي أدهيد المألون بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاعبي كرة السلة في اليوم الأول .	٤-٣
٥٥	مستوي ثنائي أدهيد المألون بين المجموعة الضابطة والتجريبية للاعبي كرة السلة في اليوم الثاني .	٤-٤
٥٦	مستوي ثنائي أدهيد المألون بين المجموعة الضابطة والتجريبية لكل لاعبي رفع الأثقال .	٤-٥
٥٧	مستوي ثنائي أدهيد المألون بين المجموعة الضابطة والتجريبية لكل لاعبي كرة السلة .	٤-٦
٥٨	مستوي PH بين المجموعة الضابطة والتجريبية لكل لاعبي رفع الأثقال .	٤-٧
٥٩	مستوي PH بين المجموعة الضابطة والتجريبية لكل لاعبي كرة السلة .	٤-٨
٦٠	نتائج مستوى البروتين بعد تناول المركب الغذائي للاعبي رفع الأثقال .	٤-٩
٦١	نتائج مستوى البروتين بعد تناول المركب الغذائي للاعبي كرة السلة .	٤-١٠