

## قائمة الجداول

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الجدول</u>	<u>رقم الجدول</u>
٥٣	مشاركة عضلات الفخذ في العمل العضلي عند التبديل على الأرجوميتر عند مستوى شدات مختلفة .....	١
٦٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث في كل من السن والطول والوزن والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .....	٢
٨٨	دلالة فروق النشاط الكهربائي للعضلة الناتج عن أقصى انقباض قبل وبعد العمل العضلي الهوائي بدون تناول الكربوهيدرات .....	٣
٨٩	دلالة فروق النشاط الكهربائي للعضلة الناتج عن أقصى انقباض قبل وبعد العمل العضلي الهوائي مع تناول الكربوهيدرات .....	٤
٩٠	دلالة فروق القياسات القبلية للنشاط الكهربائي للعضلة الناتج عن أقصى انقباض بدون وممع تناول الكربوهيدرات .....	٥
٩١	دلالة فروق القياسات البعدية للنشاط الكهربائي للعضلة الناتج عن أقصى انقباض بدون وممع تناول الكربوهيدرات .....	٦
٩٧	دلالة فروق النشاط الكهربائي للعضلة الناتج عن أقصى انقباض قبل وبعد العمل العضلي اللاهوائي بدون تناول الكربوهيدرات .....	٧

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩٨	دلالة فروق النشاط الكهربائى للعضلة الناتج عن أقصى انقباض قبل وبعد العمل العضلى اللاهوائى مع تناول الكربوهيدرات .....	٨
٩٩	دلالة فروق القياسات القبلية للنشاط الكهربائى للعضلة الناتج عن أقصى انقباض بدون وممع تناول الكربوهيدرات .....	٩
١٠٠	دلالة فروق القياسات البعدية للنشاط الكهربائى للعضلة الناتج عن أقصى انقباض بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	١٠
١٠٦	دلالة فروق النشاط الكهربائى بين بداية ونهاية أداء العمل العضلى الهوائى بدون تناول الكربوهيدرات .....	١١
١٠٧	دلالة فروق النشاط الكهربائى بين بداية ونهاية أداء العمل العضلى الهوائى مع تناول الكربوهيدرات .....	١٢
١٠٨	دلالة فروق النشاط الكهربائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات فى بداية أداء العمل العضلى الهوائى .....	١٣
١٠٩	دلالة فروق النشاط الكهربائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات فى نهاية أداء العمل العضلى الهوائى .....	١٤

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١٥	دلالة فروق النشاط الكهربائي بين بداية ونهاية أداء العمل العضلي اللاهوائي بدون تناول الكربوهيدرات .....	١٥
١١٦	دلالة فروق النشاط الكهربائي بين بداية ونهاية أداء العمل العضلي اللاهوائي مع تناول الكربوهيدرات .....	١٦
١١٧	دلالة فروق النشاط الكهربائي بدون ومــــ تناول الكربوهيدرات في بداية أداء العمل العضلي اللاهوائي .....	١٧
١١٨	دلالة فروق النشاط الكهربائي بدون ومع تناول الكربوهيدرات في نهاية أداء العمل العضلي اللاهوائي .....	١٨
١٢٤	دلالة فروق معدلات النبض وضغط الدم ونسبة تركيز السكر بالدم قبل وبعد أداء العمل العضلي الهوائي بدون تناول الكربوهيدرات .....	١٩
١٢٥	دلالة فروق معدلات النبض وضغط الدم ونسبة تركيز السكر بالدم قبل وبعد أداء العمل العضلي الهوائي مع تناول الكربوهيدرات .....	٢٠
١٢٦	دلالة فروق معدلات النبض وضغط الدم ونسبة تركيز السكر بالدم بدون ومع تناول الكربوهيدرات قبل أداء العمل العضلي الهوائي .....	٢١

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٢٢	دلالة فروق معدلات النبض وضغط الدم بدون ومع تناول الكربوهيدرات بعد أداء العمل العضلي الهوائي .....	١٢٧
٢٣	دلالة فروق القياسات البعدية عن القبلية لنسبة تركيز السكر بالدم في حالتى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	١٢٨
٢٤	دلالة فروق معدلات النبض وضغط الدم ونسبة تركيز السكر بالدم قبل وبعد أداء العمل العضلي اللاهوائى بدون تناول الكربوهيدرات .....	١٣٢
٢٥	دلالة فروق معدلات النبض وضغط الدم ونسبة تركيز السكر بالدم قبل وبعد أداء العمل العضلي اللاهوائى مع تناول الكربوهيدرات .....	١٣٣
٢٦	دلالة فروق معدلات النبض وضغط الدم ونسبة تركيز السكر بالدم بدون ومع تناول الكربوهيدرات قبل أداء العمل العضلي اللاهوائى .....	١٣٤
٢٧	دلالة فروق معدلات النبض وضغط الدم بدون ومع تناول الكربوهيدرات بعد أداء العمل العضلي اللاهوائى .....	١٣٥
٢٨	دلالة فروق القياسات البعدية عن القبلية لنسبة تركيز السكر بالدم في حالتى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	١٣٦

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	دلالة فروق الزمن الكلى بدون ومع تنـاـول	٢٩
١٤٠	الكربوهيدرات لاداء العمل العضلى الهوائى .	
	دلالة فروق الزمن الكلى بدون ومع تنـاـول	٣٠
١٤٢	الكربوهيدرات لاداء العمل العضلى اللاهوائى .	

## قائمة الاشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
	موضع الاقطاب الكهربائية على العضلة المتسعة	١
٧٢	الوحشية .....	
	تسجيل معايرة جهاز EMG فى بداية ونهاية	٢
٧٤	العمل العضلى .....	
	تسجيل النشاط الكهربائى للعضلة فى حالة	٣
٧٤	الراحة .....	
	تسجيل النشاط الكهربائى للعضلة أثناء	٤
٧٥	الانقباض العضلى .....	
	النشاط الكهربائى لاقصى انقباض عضلى ثابت	٥
	قبل أداء العمل العضلى الهوائى بدون تناول	
٩٢	الكربوهيدرات .....	
	النشاط الكهربائى لاقصى انقباض عضلى ثابت	٦
	بعد أداء العمل العضلى الهوائى بدون تناول	
٩٢	الكربوهيدرات .....	
	النشاط الكهربائى لاقصى انقباض عضلى ثابت	٧
	قبل أداء العمل العضلى الهوائى مع تناول	
٩٢	الكربوهيدرات .....	
	النشاط الكهربائى لاقصى انقباض عضلى ثابت	٨
	بعد أداء العمل العضلى الهوائى مع تناول	
٩٢	الكربوهيدرات .....	

تابع قائمة الاشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
٩٣	أقصى انقباض عضلى ثابت قبل وبعد أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٩
٩٤	ترددات النشاط الكهربائى الناتج عن أقصى انقباض عضلى قبل وبعد أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	١٠
٩٥	السعات الكهربائية للنشاط الكهربائى الناتج عن أقصى انقباض عضلى قبل وبعد أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	١١
١٠١	النشاط الكهربائى لاقصى انقباض عضلى ثابت قبل أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون تناول الكربوهيدرات .....	١٢
١٠١	النشاط الكهربائى لاقصى انقباض عضلى ثابت بعد أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون تناول الكربوهيدرات .....	١٣
١٠١	النشاط الكهربائى لاقصى انقباض عضلى ثابت قبل أداء العمل العضلى اللاهوائى مع تناول الكربوهيدرات .....	١٤
١٠١	النشاط الكهربائى لاقصى انقباض عضلى ثابت بعد أداء العمل العضلى اللاهوائى مع تناول الكربوهيدرات .....	١٥

تابع قائمة الاشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
١٠٢	أقصى انقباض عضلى ثابت قبل وبعد أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	١٦
١٠٣	ترددات النشاط الكهربائى الناتج عن أقصى انقباض عضلى قبل وبعد أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	١٧
١٠٤	السعات الكهربائية للنشاط الكهربائى الناتج عن أقصى انقباض عضلى قبل وبعد أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	١٨
١١٠	النشاط الكهربائى فى بداية أداء العمل العضلى الهوائى بدون تناول الكربوهيدرات .....	١٩
١١٠	النشاط الكهربائى فى نهاية أداء العمل العضلى الهوائى بدون تناول الكربوهيدرات .....	٢٠
١١٠	النشاط الكهربائى فى بداية أداء العمل العضلى الهوائى مع تناول الكربوهيدرات .....	٢١
١١٠	النشاط الكهربائى فى نهاية أداء العمل العضلى الهوائى مع تناول الكربوهيدرات .....	٢٢
١١١	الانقباضات العضلية فى بداية ونهاية أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٢٣

تابع قائمة الاشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
١١٢	ترددات النشاط الكهربائى فى بداية ونهاية أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٢٤
١١٣	السعات الكهربائية للنشاط الكهربائى فى بداية ونهاية أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٢٥
١١٩	النشاط الكهربائى فى بداية أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون تناول الكربوهيدرات.	٢٦
١١٩	النشاط الكهربائى فى نهاية أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون تناول الكربوهيدرات..	٢٧
١١٩	النشاط الكهربائى فى بداية أداء العمل العضلى اللاهوائى مع تناول الكربوهيدرات...	٢٨
١١٩	النشاط الكهربائى فى نهاية أداء العمل العضلى اللاهوائى مع تناول الكربوهيدرات...	٢٩
١٢٠	الانقباضات العضلية فى بداية ونهاية أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣٠
١٢١	ترددات النشاط الكهربائى فى بداية ونهاية العمل العضلى اللاهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣١

تابع قائمة الاشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
١٢٢	السعات الكهربائية للنشاط الكهربائي فى بداية ونهاية أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣٢
١٢٩	معدل النبض قبل وبعد أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣٣
١٣٠	معدل ارتفاع ضغط الدم قبل وبعد أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣٤
١٣١	نسبة تركيز سكر الجلوكوز بالدم قبل وبعد أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣٥
١٣١	معدل النبض قبل وبعد أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣٦
١٣٧	معدل ارتفاع ضغط الدم قبل وبعد أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣٧
١٣٨	نسبة تركيز سكر الجلوكوز بالدم قبل وبعد أداء العمل العضلى اللاهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣٨
١٣٩	الزمن الكلى لأداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	٣٩
١٤١	معدل ارتفاع ضغط الدم قبل وبعد أداء العمل العضلى الهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	

تابع قائمة الاشكال

<u>رقم الصفحة</u>	<u>عنوان الشكل</u>	<u>رقم الشكل</u>
	الزمن الكلى لاداء العمل العضلى اللاهوائى	٤٠
١٤٣	بدون ومع تناول الكربوهيدرات .....	
١٢	جهاز رسم العضلات الكهربائى .....	٤١
	الاقطاب الكهربائية السطحية لجهاز رسم	٤٢
١٢	العضلات الكهربائى .....	
١٣	جهازا لتحكم عن بعد .....	٤٣
	القطب الارضى المشبع بالماء حول رسغ	٤٤
١٣	القدم .....	

## قائمة المرفقات

<u>رقم المرفق</u>	<u>عنوان المرفق</u>
١	خطاب الموافقة على استخدام جهاز رسم العضلات الكهربائي
٢	البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث من حيث السن والوزن والطول والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين .
٣	نموذج لاستمارة جمع البيانات الخاصة بأداء العمل العضلى الهوائى واللاهوائى بدون ومع تناول الكربوهيدرات .
٤	جهاز رسم العضلات الكهربائي .