

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٥	الفيتامينات.....	١
٢٨	المعادن.....	٢
٣٣	النسب التقريبية لمكونات عسل النحل.....	٣
٣٤	نسب الأملاح في دم الإنسان وعسل النحل.....	٤
٣٦	الدرجات اللونية لعسل النحل.....	٥
٤٣	الأنشطة ومتطلباتها السعيرية.....	٦
٥٣	أنواع وخواص خلايا الدم البيضاء.....	٧
٦٨	الدراسات السابقة.....	٨
٩٦	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لمتغيرات ضبط العينة قيد البحث.....	٩
١٠١	طريقة حساب خلايا الدم.....	١٠
١٠٢	القيم الطبيعية لخلايا الدم.....	١١
١٢٨	خطوات وإجراءات تنفيذ تجربة البحث.....	١٢
١٣١	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث.....	١٣
١٣٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.....	١٤
١٤٥	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الفرق بين القياسين القبلي والبعدي ( فرق الفروق ) في المتغيرات قيد البحث.....	١٥

## قائمة الأشكال و الرسوم البيانية

رقم الصفحة	العنوان	رقم
١٣	طرق تكوين الشوارد الحرة وأول مراحل تكوين الخلايا السرطانية .....	١
٥٣	أنواع خلايا الدم البيضاء .....	٢
١٢٠	جهاز قياس النبض وضغط الدم .....	٣
١٣٤	عدد الحركات والنقاط المنفذة بالجولة الأولى للمجموعة الضابطة .....	٤
١٣٤	عدد الحركات والنقاط المنفذة بالجولة الثانية للمجموعة الضابطة .....	٥
١٣٤	القياس القبلي والبعدي للصفائح الدموية للمجموعة الضابطة .....	٦
١٣٤	القياس القبلي والبعدي لكرات الدم الحمراء للمجموعة الضابطة .....	٧
١٣٤	القياس القبلي والبعدي للهيموجلوبين للمجموعة الضابطة .....	٨
١٣٤	القياس القبلي والبعدي لكرات الدم البيضاء للمجموعة الضابطة .....	٩
١٣٥	القياس القبلي والبعدي لإنزيم S . G . O . T للمجموعة الضابطة .....	١٠
١٣٥	القياس القبلي والبعدي لإنزيم S . G . P . T للمجموعة الضابطة .....	١١
١٣٥	القياس القبلي والبعدي للكرياتينين للمجموعة الضابطة .....	١٢
١٣٥	القياس القبلي والبعدي للكولسترول للمجموعة الضابطة .....	١٣
١٣٥	القياس القبلي والبعدي للتراي جلسرايد للمجموعة الضابطة .....	١٤
١٣٥	القياس القبلي والبعدي للـ H . D . L للمجموعة الضابطة .....	١٥
١٣٦	القياس القبلي والبعدي للـ L . D . L للمجموعة الضابطة .....	١٦
١٣٦	القياس القبلي والبعدي لسكر الدم للمجموعة الضابطة .....	١٧
١٣٦	القياس القبلي والبعدي للمالون داي الدهايد قبل التدريب للمجموعة الضابطة .....	١٨
١٣٦	القياس القبلي والبعدي للمالون داي الدهايد بعد التدريب للمجموعة الضابطة .....	١٩
١٣٦	القياس القبلي والبعدي للقدرة الكلية لمضادات الأكسدة قبل التدريب للمجموعة الضابطة .....	٢٠
١٣٦	القياس القبلي للقدرة الكلية لمضادات الأكسدة بعد التدريب للمجموعة الضابطة .....	٢١
١٣٧	القياس القبلي والبعدي لمعدل النبض للمجموعة الضابطة .....	٢٢

## تابع قائمة الأشكال و الرسوم البيانية

رقم الصفحة	العنوان	رقم
١٣٧	القياس القبلي والبعدي لضغط الدم للمجموعة الضابطة.....	٢٣
١٣٧	القياس القبلي والبعدي للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمجموعة الضابطة.....	٢٤
١٣٧	القياس القبلي والبعدي لوزن الجسم للمجموعة الضابطة.....	٢٥
١٣٧	القياس القبلي والبعدي لوزن ونسبة الدهون للمجموعة الضابطة.....	٢٦
١٤١	عدد الحركات والنقاط المنفذة بالجولة الأولى للمجموعة التجريبية.....	٢٧
١٤١	عدد الحركات والنقاط المنفذة بالجولة الثانية للمجموعة التجريبية.....	٢٨
١٤١	القياس القبلي والبعدي للصفائح الدموية للمجموعة التجريبية.....	٢٩
١٤١	القياس القبلي والبعدي لكرات الدم الحمراء للمجموعة التجريبية.....	٣٠
١٤١	القياس القبلي والبعدي للهيموجلوبين للمجموعة التجريبية.....	٣١
١٤١	القياس القبلي والبعدي لكرات الدم البيضاء للمجموعة التجريبية.....	٣٢
١٤٢	القياس القبلي والبعدي لإنزيم S . G . O . T للمجموعة التجريبية.....	٣٣
١٤٢	القياس القبلي والبعدي لإنزيم S . G . P . T للمجموعة التجريبية.....	٣٤
١٤٢	القياس القبلي والبعدي للكرياتينين للمجموعة التجريبية.....	٣٥
١٤٢	القياس القبلي والبعدي للكولسترول للمجموعة التجريبية.....	٣٦
١٤٢	القياس القبلي والبعدي للتراي جليسرول للمجموعة التجريبية.....	٣٧
١٤٢	القياس القبلي والبعدي للـ H . D . L للمجموعة التجريبية.....	٣٨
١٤٣	القياس القبلي والبعدي للـ L . D . L للمجموعة التجريبية.....	٣٩
١٤٣	القياس القبلي والبعدي لسكر الدم للمجموعة التجريبية.....	٤٠
١٤٣	القياس القبلي والبعدي للمالون داي الدهايد قبل التدريب للمجموعة التجريبية.....	٤١
١٤٣	القياس القبلي والبعدي للمالون داي الدهايد بعد التدريب للمجموعة التجريبية.....	٤٢
١٤٣	القياس القبلي والبعدي للقدرة الكلية لمضادات الأكسدة قبل التدريب للمجموعة التجريبية.....	٤٣
١٤٣	القياس القبلي للقدرة الكلية لمضادات الأكسدة بعد التدريب للمجموعة التجريبية.....	٤٤

## تابع قائمة الأشكال و الرسوم البيانية

رقم الصفحة	العنوان	رقم
١٤٤	القياس القبلي والبعدي لمعدل النبض للمجموعة التجريبية.....	٤٥
١٤٤	القياس القبلي والبعدي لضغط الدم للمجموعة التجريبية.....	٤٦
١٤٤	القياس القبلي والبعدي للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمجموعة التجريبية.....	٤٧
١٤٤	القياس القبلي والبعدي لوزن الجسم للمجموعة التجريبية.....	٤٨
١٤٤	القياس القبلي والبعدي لوزن ونسبة الدهن للمجموعة التجريبية.....	٤٩
١٤٨	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعدد الحركات والنقاط المنفذة بالجولة الأولى للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥٠
١٤٨	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعدد الحركات والنقاط المنفذة بالجولة الثانية للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥١
١٤٨	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للصفائح الدموية للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥٢
١٤٨	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لكرات الدم الحمراء للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥٣
١٤٨	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للهيموجلوبين للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥٤
١٤٨	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لكرات الدم البيضاء للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥٥
١٤٩	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لإنزيم S . G . O . T للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥٦
١٤٩	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لإنزيم S . G . P . T للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥٧
١٤٩	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للكرياتينين للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥٨
١٤٩	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي للكولسترول للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٥٩

## تابع قائمة الأشكال و الرسوم البيانية

رقم الصفحة	العنوان	رقم
١٤٩	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى للتراي جلسرايد للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٠
١٤٩	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى للـ H . D . L للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦١
١٥٠	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى لـ L . D . L للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٢
١٥٠	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى لسكر الدم للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٣
١٥٠	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى للمالون داي الدهايد قبل التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٤
١٥٠	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى للمالون داي الدهايد بعد التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٥
١٥٠	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى للقدرة الكلية لمضادات الأكسدة قبل التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٦
١٥٠	القياس القبلي للقدرة الكلية لمضادات الأكسدة بعد التدريب للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٧
١٥١	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى لمعدل النبض للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٨
١٥١	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى لضغط الدم للمجموعتين . التجريبية والضابطة.....	٦٩
١٥١	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى للحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٧٠
١٥١	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى لوزن الجسم للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٧١
١٥١	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدى لوزن ونسبة الدهن للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	٧٢

## الملاحق

- ملحق ( ١ ) استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالطول والوزن والسن والعمر  
التدريبي
- ملحق ( ٢ ) أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم في تطبيق  
القياسات
- ملحق ( ٣ ) استمارة تقييم فعالية الأداء المهاري
- ملحق ( ٤ ) اختبار فعالية الأداء المهاري و القياسات قيد البحث
- ملحق ( ٥ ) استمارة تسجيل المتغيرات البيوكيميائية
- ملحق ( ٦ ) جدول A . B . C القياسي لأنزيم S . G . O . T
- ملحق ( ٧ ) جدول A . B . C القياسي لأنزيم S . G . P . T
- ملحق ( ٨ ) جهاز قياس النبض وضغط الدم
- ملحق ( ٩ ) نوموجرام استرا ند
- ملحق ( ١٠ ) استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الوظيفية
- ملحق ( ١١ ) جهاز قياس سمك الدهن
- ملحق ( ١٢ ) استمارة تسجيل البيانات الخاصة بالقياسات الانثربومترية
- ملحق ( ١٣ ) البرنامج الغذائي
- ملحق ( ١٤ ) تحليل عسل النحل
- ملحق ( ١٥ ) البرنامج التدريبي

## قائمة الرموز المستخدمة في البحث

الرمز	المصطلح
SOD	إنزيم السوبر أكسيد ديسميوتيز
GSH	إنزيم الجلوتاثيون
CAT	إنزيم الكاتاليز
PC	فوسفات الكرياتين
DNA	الحامض النووي
T . C	الكوليستيرول الكلي
LDL	الكوليستيرول منخفض الكثافة
HDL	الكوليستيرول عالي الكثافة
T . G Triglycerides	تراي جلسريد "المركب الدهني الثلاثي "
CK	الكرياتين كينيز
PX	البيروكسيديز
MDA	مالون الدهايد
GSSG	جلوتاثيون مؤكسد
flow-mediated dilation (FMD)	تمدد الشرايين
GSH R	الجلوتاثيون المختزل
total ox radical scavenging capacity (TOSC)	القدرة الكلية للتخلص من الشوارد الحرة
IU	وحدة دولية (٣, ميكرو جرام)
Platelets	صفائح دموية
RBCs	خلايا الدم الحمراء
Hb	هيموجلوبين
WBCs	خلايا الدم البيضاء
S. GOT	أحد إنزيمات وظائف الكبد
S.GPT	أحد إنزيمات وظائف الكبد