

قائمة الجداول

رقم الصفحة	البيان	رقم الجدول
٣٢	تجاسس أفراد العينة	٣-١
٣٨	التوزيع الزمني لبرنامج	٣-٢
٤١	تشكيل الحمل لبرنامج التدريبات المئوية	٣-٣
٤٢	التوزيع الشهري لحجم التدريب في مراحل التدريبات المئوية	٣-٤
٤٣	توزيع الزمن الكلي على الأعداد المهارى والبدنى	٣-٥
٤٣	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال المرحلة الأولى لمجموعة التدريبات المئوية	٣-٦
٤٤	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال المرحلة المتوسطة لمجموعة التدريبات المئوية	٣-٧
٤٥	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال المرحلة المتقدمة لمجموعة التدريبات المئوية	٣-٨
٤٨	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق وقيمة "ت" ودلالاتها ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات في زمن دورة الذراع في سباحة ٥٠ م حرة	٤-٩
٤٨	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق وقيمة "ت" ودلالاتها ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات في زمن الشدة والدفع في سباحة ٥٠ م حرة	٤-١٠
٥٠	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق وقيمة "ت" ودلالاتها ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات في زمن الحركة الرجوعية في سباحة ٥٠ م حرة	٤-١١
٥٢	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق وقيمة "ت" ودلالاتها ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات في طول الضربة في سباحة ٥٠ م حرة	٤-١٢
٥٤	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق وقيمة "ت" ودلالاتها ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات في سرعة الضربة في سباحة ٥٠ م حرة	٤-١٣
٥٦	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق وقيمة "ت" ودلالاتها ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات في الزمن الكلي لدورة الذراع في سباحة ٥٠ م حرة	٤-١٤
٥٨	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق وقيمة "ت" ودلالاتها ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي في زمن ٢٥ م و ٥٠ م حرة	٤-١٥
٥٩	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق وقيمة "ت" ودلالاتها ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات النبض	٤-١٦
٦٠	المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق وقيمة "ت" ودلالاتها ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغيرات ضغط الدم الإنقباضى والإنبساطى في سباحة ٥٠ م حرة	٤-١٧
٦١	الإنبساطى في سباحة ٥٠ م حرة	

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	البيان	رقم الشكل
٤٢	التوزيع الشهري لحجم التدريبات المائية.....	٣-١
٤٣	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال المرحلة الأولية لمجموعة التدريبات المائية.....	٣-٢
٤٤	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال المرحلة المتوسطة لمجموعة التدريبات المائية.....	٣-٣
٤٥	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال المرحلة المتقدمة لمجموعة التدريبات المائية.....	٣-٤
٤٩	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن دورة الذراع بين القياس القبلي والبعدي في سباحة ٥٠ م حرة	٤-٥
٥١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن الشدة والدفع بين القياس القبلي والبعدي في سباحة ٥٠ م حرة	٤-٦
٥٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لزمن الحركة الرجوعية بين القياس القبلي والبعدي في سباحة ٥٠ م حرة	٤-٧
٥٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لطول الضربة بين القياس القبلي والبعدي في سباحة ٥٠ م حرة	٤-٨
٥٧	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لسرعة الضربة بين القياس القبلي والبعدي	٤-٩
٥٩	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للزمن الكلي لدورة الذراع بين القياس القبلي والبعدي في سباحة ٥٠ م حرة	٤-١٠
٦٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في زمن ٢٥ م ، ٥٠ م حرة بين القياس القبلي والبعدي	٤-١١
٦١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات النبض بين القياس القبلي والبعدي.....	٤-١٢