

قائمة الجداول

رقم الصفحة	البيان	رقم الجدول
45	تناوب الإنتقال من العضلات الكبيرة إلى الصغيرة .	1
45	تناوب أداء تمرينات الجزء العلوى من الجسم مع تمرينات الجزء السفلى من الجسم .	2
46	تناوب تمرينات الدفع مع تمرينات الشد .	3
94	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمنوال والإلتواء لمتغيرات (الطول ، السن ، الوزن) لأفراد عينة البحث .	4
95	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمنوال ومعامل الإلتواء للقياسات القبلية (المهارية والبدنية) قيد البحث .	5
96	تحليل التباين وقيمة " ف " ودلالاتها للقياسات القبلية بدنى قيد البحث	6
98	تحليل التباين وقيمة " ف " ودلالاتها للقياسات القبلية المهارية قيد البحث .	7
113	تخطيط فترة الإعداد .	8
114	التوزيع الزمنى للبرنامج .	9
114	توزيع الزمن الكلى على الإعداد المهارى والبدنى .	10
115	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة 60 % 972 ق خلال فترة الإعداد .	11
116	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة 40 % 648 ق خلال فترة الإعداد .	12
117	التوزيع الشهرى لحجم التدريب فى فترة الإعداد للجانب البدنى .	13
118	حجم وشدة تمرينات القوة العضلية خلال فترة الإعداد .	14
118	توزيع النسب المئوية للجانب المهارى خلال فترة الإعداد .	15
119	تخطيط فترة الإعداد .	16
120	التوزيع الزمنى للبرنامج .	17
120	توزيع الزمن الكلى على الإعداد المهارى والبدنى .	18
121	توزيع النسب المئوية للجانب المهارى للبدء خلال فترة الإعداد .	19
121	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة 324 ق خلال فترة الإعداد .	20
122	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة 216 ق خلال فترة الإعداد .	21

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	البيان	رقم الجدول
123	التوزيع الشهري لحجم التدريب في فترة الإعداد للجانب المهارى .	22
124	حجم وشدة تمرينات القوة العضلية خلال فترة الإعداد .	23
129	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % بين القياسين القبلى والبعدى لقوة عضلات الظهر .	24
131	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لقوة عضلات الرجلين .	25
133	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الركبة .	26
135	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الفخذ (قبض) .	27
137	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الفخذ (بسط) .	28
139	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل رسغ القدم (قبض) .	29
141	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل رسغ القدم (بسط) .	30
143	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لزاوية الطيران لمجموعات البحث .	31
145	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمسافة الطيران لمجموعات البحث .	32
147	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لسرعة الطيران لمجموعات البحث .	33

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	البيانات	رقم الجدول
149	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلي والبعدي لزمن الطيران لمجموعات البحث .	34
151	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلي والبعدي لزمن 50 م حرة لمجموعات البحث .	35
153	تحليل التباين وقيمة " ف " ودلالاتها للمتغيرات البدنية فى القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث .	36
155	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات قوة عضلات الظهر .	37
155	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات قوة عضلات الرجلين .	38
156	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات مرونة مفصل الركبة .	39
156	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات مرونة مفصل الفخذ (قبض) .	40
157	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات مرونة مفصل رسغ القدم (قبض) .	41
157	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات مرونة مفصل رسغ القدم (بسط) .	42
158	تحليل التباين وقيمة " ف " ودلالاتها للقياسات المهارية قيد البحث .	43
160	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات زاوية الطيران .	44
160	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات زمن الطيران .	45
161	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات زمن 50 م حرة .	46

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	البيان	رقم الشكل
19	التحليل الحركي لمهارة البدء من أعلى .	1
21	التركيب التشريحي لمفصل الركبة .	2
22	أربطة مفصل الركبة .	3
22	غضاريف مفصل الركبة .	4
23	العضلات العاملة على مفصل الركبة .	5
25	ميكانيكية عمل مفصل الركبة .	6
29	مكونات الحمل التدريبي .	7
30	درجات ومواصفات الحمل الخارجي .	8
54	صورة لجهاز Power Starts كما هو منشور على شبكة المعلومات الدولية .	9
55	صورة لقاعدة جهاز Power Starts كما هو منشور على شبكة المعلومات الدولية .	10
55	صورة لأحد السباحين أثناء القفز من على جهاز Power Starts .	11
97	المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	12
99	المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	13
101	المكونات الداخلية للإسطوانات المستخدمة في مكعب البدء بقاعدة الجهاز .	14
101	المكونات الداخلية للإسطوانات المستخدمة داخل الصندوق العلوي والسفلي .	15
102	كيفية تداخل الإسطوانات المستخدمة في مكعب البدء بقاعدة الجهاز .	16
102	قطاع فردي من إحدى الإسطوانات المستخدمة محاط بلولب معدني معايير بوزن 20 كيلو جرام للقطاع الواحد .	17
102	الشكل النهائي لقاعدة الجهاز قبل تركيب الجزء المسئول عن ميل مكعب البدء .	18
103	الجزء المسئول عن ميل مكعب البدء .	19

تابع قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	البيان	رقم الشكل
103	الشكل النهائي لقاعدة الجهاز بعد تركيب الجزء المسئول عن ميل مكعب البدء .	20
104	أعمدة محددات زاوية ومسافة الطيران .	21
105	الشكل النهائي لجهاز قوة الدفع الإضافى المطور .	22
109	مكونات المثلث قائم الزاوية .	23
115	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة خلال فترة الإعداد .	24
116	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد .	25
117	التوزيع الشهري لحجم التدريب فى فترة الإعداد .	26
121	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة خلال فترة الإعداد .	27
122	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد .	28
123	التوزيع الشهري لحجم التدريب فى فترة الإعداد .	29
130	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لقوة عضلات الظهر للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	30
132	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لقوة عضلات الرجلين للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	31
134	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الركبة للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	32
136	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الفخذ قبض للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	33
138	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الفخذ (بسط) للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	34

تابع قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	البيان	رقم الصفحة
35	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمرونة مفصل رسغ القدم (قبض) للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز).	140
36	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمرونة مفصل رسغ القدم (بسط) للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز).	142
37	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لزاوية الطيران للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز).	144
38	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمسافة الطيران للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز).	146
39	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لسرعة الطيران للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز).	148
40	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لزمن الطيران للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز).	150
41	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لزمن 50 م حرة للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز).	152
42	المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز).	154
43	المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز).	159