

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
1	خصائص أنظمة إنتاج الطاقة .	22
2	الفترة الزمنية المختلفة للحمل الأقصى وعلاقتها بإمداد الطاقة .	23
3	حالة الرياضي وفقاً للـ V4 .	44
4	منطقة التدريب وشدة التدريب ومعدل القلب وفقاً للـ V4 .	44
5	توصيف عينة البحث .	65
6	متغيرات القياس القبلي للياقة الطاقة .	71
7	مناطق التدريب المستخدمة في البحث .	72
8	تقسيم البرنامج التدريبي إلى فترات تدريبية .	73
9	توزيع أحمال تمرينات العمل الهوائي خلال فترة التأسيس .	74
10	توزيع أحمال تمرينات العتبة الفارقة اللاهوائية خلال فترة الإعداد .	75
11	توزيع أحمال تمرينات العمل اللاهوائي خلال فترة ما قبل المنافسات .	76
12	متغيرات القياس التتبعي الأول للياقة الطاقة .	78
13	متغيرات القياس التتبعي الثاني للياقة الطاقة .	79
14	متغيرات القياس البعدي .	80
15	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين القبلي والتتبعي الأول .	84
16	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين التتبعيين الأول والثاني .	85
17	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين التتبعي الثاني والبعدي .	87
18	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين القبلي والبعدي .	89
19	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي) .	90
20	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / أحمد الشتيوي .	94
21	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / عمرو عبد الباقي .	95

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
95	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / حازم همام	22
96	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / شريف عبد الله .	23
101	معامل الارتباط بين سرعة الجري عند العتبة الفارقة اللاهوائية باستخدام (MLSS ، HRDF) للقياس البعدي .	24

قائمة الأشكال والرسومات البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
1	نقطة انحراف معدل القلب (HRDF) .	5
2	مخزون الـ ATP ، CP أثناء وبعد الأداء .	13
3	مراحل الجلکزة اللاهوائية .	14
4	العلاقة بين أسلوب الراحة المستخدمة وسرعة التخلص من حامض اللاكتيك .	17
5	سلسلة التفاعلات الكيميائية للنظام الأكسجيني (الهوائي)	20
6	الفترة الزمنية التي يستنفذ فيها مخزون الطاقة في الجسم .	21
7	معدل القلب في الراحة لأحد اللاعبين في غضون شهر .	25
8	انخفاض معدل القلب في الراحة بعد فترة من التدريب .	26
9	هرم تدريب لياقة الطاقة .	32
10	إمداد الطاقة طبقاً لمستوى حامض اللاكتيك في الدم .	37
11	نقطة انحراف معدل القلب والعتبة الفارقة اللاهوائية .	43
12	تأثر الـ DP بحالة الرياضي البدنية والصحية .	45
13	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين القبلي والتتبعي الأول .	85
14	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين التتبعيين الأول والثاني .	86
15	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين التتبعي الثاني والبعدي .	88
16	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين القبلي والبعدي .	90
17	معدلات النمو في متغيرات لياقة الجهاز الدوري للتنفسي بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي) .	92
18	معدلات النمو في متغير العمل الهوائي بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي) .	92
19	معدلات النمو في متغيرات العتبة الفارقة اللاهوائية بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي)	93
20	معدلات النمو في متغير العمل اللاهوائي بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي) .	93
21	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / أحمد الشتيوي .	97

تابع قائمة الأشكال والرسومات البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
98	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / عمرو عبد الباقي .	22
99	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / حازم همام .	23
100	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / شريف عبد الله .	24