

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٧	النسب المئوية لتوزيع حمل التدريب لتنمية التحمل العام تبعاً للفترة الزمنية للأداء التنافسي.....	١
٢١	أسس وضع برامج التدريب الهوائي "التحمل" واللاهوائي "السرعة" في الجري.....	٢
٢٣	التغيرات الفسيولوجية لدى الصغار الناتجة عن التدريب والنمو والنضج	٣
٢٤	الخصائص الفسيولوجية للأطفال الممارسين للنشاط الرياضي.....	٤
٣٥	عدد مرات التدريب لكل مستوى من المستويات.....	٥
٣٦	المسافات اليومية والأسبوعية المقترحة لسباحي المجموعات العمرية.	٦
٤٠	مكونات حمل التدريب خلال مرحلة بداية الإعداد للسباحين أبطال العالم ساليونوف وسيدونكر (١٩٧٧م) ٨ عن فيتسخوفيكى (١٩٩٠م).....	٧
٤٦	تشكيل حمل التدريب باستخدام طريقة التدريب الفترى لتنمية نظم إنتاج الطاقة بناء على زمن الأداء.....	٨
٥١	الدراسات السابقة المرتبطة.....	٩
٦٧	تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث.....	١٠
٦٨	تجانس أفراد عينة البحث في (السن - الطول - الوزن).....	١١
٦٩	تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية.....	١٢
٧٠	تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية داخل الماء (٢٠٠م تحمل عام ، ٤٠×٥٠م/١٠ ث تحمل سرعة، ٣×٢٥م/٣ق سرعة).....	١٣
٧٢	تكافؤ مجموعتي البحث في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن).....	١٤
٧٣	تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث.....	١٥
٧٤	تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية داخل الماء.....	١٦
٧٧	الأهمية النسبية للمتغيرات الفسيولوجية.....	١٧

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٨	الأهمية النسبية للاختبارات البدنية (قيد البحث) الخاصة بالسباحة داخل الماء.....	١٨
٨٢	معامل الصدق بين المجموعات ذات المستوى المرتفع والمجموعة ذات المستوى المنخفض في الاختبارات البدنية داخل الماء.....	١٩
٨٣	معامل الثبات بين القياسين الأول والثاني للاختبارات البدنية داخل الماء.....	٢٠
٨٥	التوزيع الزمني عند إجراء القياسات (القبلي - البعدي).....	٢١
٨٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة "ت" في القياسات الفسيولوجية بعد الأداء بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.....	٢٢
٨٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة "ت" في المتغيرات البدنية داخل الماء بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.....	٢٣
٩٠	نسبة التحسن المئوية لمتغيرات البحث الفسيولوجية للمجموعة الضابطة.	٢٤
٩١	نسبة التحسن المئوية لمتغيرات البحث البدنية داخل الماء للمجموعة الضابطة.....	٢٥
٩٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة "ت" في المتغيرات الفسيولوجية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.....	٢٦
٩٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وانحراف الفروق وقيمة "ت" في المتغيرات البدنية داخل الماء بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.....	٢٧

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩٤	نسبة التحسن المئوية لمتغيرات البحث الفسيولوجية للمجموعة التجريبية	٢٨
٩٥	نسبة التحسن المئوية لمتغيرات البحث البدنية داخل الماء للمجموعة التجريبية.....	٢٩
٩٦	نسبة التحسن في القياسات الفسيولوجية بين المجموعة الضابطة والتجريبية والفرق بينهما.....	٣٠
٩٧	نسبة التحسن في المتغيرات البدنية داخل الماء بين المجموعة الضابطة والتجريبية والفرق بينهما.....	٣١
٩٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسط وقيمة "ت" في المتغيرات الفسيولوجية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي.....	٣٢
٩٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق بين المتوسطين وقيمة "ت" في المتغيرات البدنية داخل الماء (قيد البحث) بعد الأداء بين المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي.....	٣٣