

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٩	مقارنة بين التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب الفترى المنخفض الشدة.	١
٥٠	تحليل التباين بين مجموعة البحث الثلاث في متغيرات السن والطول والوزن .	٢
٥١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وحساب اقل فرق معنوي لمجموعات البحث الثلاث في متغيرات السن والطول والوزن.	٣
٥٢	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في القياسات القبلية لتحمل القوة والمستوى المهاري .	٤
٥٣	تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في القياسات القبلية لتحمل القوة.	٥
	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في قياسات السدم القبلية (نسبة تركيز الهيموجلوبين والنسبة المئوية للهيماتوكريت واللزوجة النسبية للدم.	٦
٥٤		
٥٥	تكافؤ مجموعات البحث الثلاثة في قياسات الدم القبلية لمتغيرات الدم (نسبة تركيز الهيموجلوبين ، والنسبة المئوية للهيماتوكريت واللزوجة النسبية للدم) .	٧
٦٥	اسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية الثلاث .	٨
٦٦	تشكيل حمل التدريب للمجموعات الثلاث .	٩
٦٧	تشكيل حمل التدريب لبرنامج تحمل القوة متوسط المدى	١٠

تابع قائمة الجداول

رقم المفحة	رقم الجدول
٧٠	١١
٧١	١٢
٧٢	١٣
٧٤	١٤
٧٦	١٥
٧٧	١٦
٨٠	١٧
٨١	١٨
٨٢	١٩
٨٣	٢٠

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٢	التوزيع الزمني لانواع التحمل	١
١٣	العلاقات المتبادلة بين أنواع التحمل	٢
٢٤	العلاقة الطردية بين النسبة المئوية للهيماتوكريت والزوجة النسبية للدم .	٣
٢٦	العلاقة الطردية بين بروتينات الدم والزوجة النسبية للدم .	٤
٦١	جهاز كلوروميتر لقياس نسبة تركيز الهيموجلوبين .	٥
	الانبوسة الشعرية لقياس الهيماتوكريت .	٦
١٢	جهاز الطرد المركزي لقياس النسبة المئوية للهيماتوكريت .	٧
٦٤	جهاز اوستوالد لقياس اللزوجة النسبية للدم .	٨