

قائمه الجداول

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	جوانب الاستفادة من الدراسات المشابهة .	٥٧
٢	المتوسطات الحسابيه والانحرافات المعياريه ومعاملات الالتواء فى كل من متغيرات السن ، الوزن ، الطول ، ١٠٠م عدو لمجتمع البحث .	٦٥
٣	تاريخ تناول اللاعبيات للجرعات فى التجربه الاستطلاعيه .	٦٧
٤	المتوسطات الحسابيه والانحرافات المعياريه ومعاملات الالتواء فى كل من متغيرات السن ، الوزن ، الطول ، ١٠٠ م عدو لعينه البحث .	٦٩
٥	تاريخ القياسات السبعة فى التجربه الاساسيه . .	٧٠
٦	طرق اجراء القياسات السبعة بطريقه تدوير المجموعات .	٧٢
٧	المتوسطات الحسابيه للمحاولات فى جميع القياسات قبل وبعد تناول الفركتوز مع ف ب ١ وبدون .	٧٧
٨	تحليل التباين لمتوسطات نتائج أفضل المحاولات فى القياسات السبعة .	٨٠

تابع - قائمة الجداول

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
٩	دلالة الفروق بين المحاولة الثانية في القياس القبلي والمحاولة الثالثة بعد تناول ٥٠ جم + ف ب ١	٨١
١٠	دلالة الفروق بين المحاولة الثانية في القياس القبلي والمحاولة الثالثة بعد تناول ١٠٠ جم + ف ب ١	٨٢
١١	دلالة الفروق بين المحاولة الثانية في القياس القبلي والمحاولة الثانية بعد تناول ١٥٠ جم + ف ب ١	٨٣
١٢	دلالة الفروق بين المحاولة الثانية في القياس القبلي والمحاولة الثانية بعد تناول ٥٠ جم فركتوز	٨٥
١٣	دلالة الفروق بين المحاولة الثانية في القياس القبلي والمحاولة الثانية بعد تناول ١٠٠ جم فركتوز	٨٦
١٤	دلالة الفروق بين المحاولة الثانية في القياس القبلي والمحاولة الثانية بعد تناول ١٥٠ جم فركتوز	٨٧

تابع - قائمه الجداول

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٩	دلالة الفروق لاحسن المحاولات قبيل ويعد . تناول الجرعات .	١٥
٩٠	دلالة الفروق بين ٥٠ جم فركتوز+ ف ب ا، ٥٠ جم فركتوز بطرق Dunnet-Scheffe-Fisher	١٦
٩١	دلالة الفروق بين ١٠٠ جم فركتوز+ ف ب ا، ١٠٠ جم فركتوز بالطرق السابقه	١٧
٩٢	دلالة الفروق بين ١٥٠ جم فركتوز+ ف ب ا، ١٥٠ جم فركتوز بالطرق السابقه .	١٨

قائمة الاشكال

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	نسب الاغذية الكربوهيدراتيه	١٥
٢	التمثيل الغذائي للكربوهيدرات	٢١
٣	نسب المأخوذ من الكربوهيدرات - دهون - بروتين .	٢٤
٤	كيفية تكوين الطاقة	٢٣
٥	تكوين ATP من ادينوزين ثلاثي الفوسفات .	٢٤
٦	النظام الفوسفاتي لانتاج الطاقه	٢٥
٧	نظام حامض اللاكتيك لانتاج الطاقه	٢٧
٨	أنظمة انتاج الطاقه الملائمه لكل نشاط رياضي .	٢٩
٩	أنظمة انتاج الطاقه للانشطه قصيره الدوام	٤١
١٠	" " " " طويله الدوام	٤٢
١١	متوسطات نتائج محاولات ١٠٠م عدو في القياسات السبعه .	٧٩
١٢	المستوى الرقمى لعدو ١٠٠م قبل وبعد تناول الفركتوز + ف ب ا	٨٤
١٣	المستوى الرقمى لعدو ١٠٠م قبل وبعد تناول الفركتوز .	٨٥
١٤	المستوى الرقمى لعدو ١٠٠م بعد تناول الفركتوز مع الفيتامين وبدونه .	٩٣

قائمة المرفقات

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

رقم المرفق	عنوان المرفق	الصفحة
١	استتماره تسجيل المتسابق	١١٦
٢	استتماره تجميع البيانات	١١٨
	ملخص البحث باللغة العربية	٦ - ١
	ملخص البحث باللغة الانجليزية	٦ - ١