

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٥	توصيف العينة .	١
٤٠	تشكيل حمل التدريب في فترة الإعداد العام .	٢
٤١	تشكيل حمل التدريب في فترة الإعداد الخاص .	٣
٤٢	تشكيل حمل التدريب في فترة ما قبل المنافسة .	٤
٤٢	التوزيع الزمني للحجم والشدة لبرنامج التدريب المقترح للعضلات العاملة .	٥
٤٣	التوزيع الزمني للحجم والشدة لبرنامج التدريب المقترح للعضلات المقابلة .	٦
٤٤	تشكيل حمل التدريب .	٧
٤٥	التوزيع الزمني للبرنامج .	٨
٤٥	التوزيع الزمني للوحدة التدريبية (٩٠ق) .	٩
٤٨	تجانس عينة البحث .	١٠
٤٩	دلالة الفروق بين العضلات القابضة والباسطة في القياس القبلي .	١١
٥٠	دلالة الفروق بين العضلات القابضة والباسطة في القياس البيني .	١٢
٥١	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليمنى .	١٣
٥١	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليمنى .	١٤
٥٢	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليمنى .	١٥
٥٣	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليمنى .	١٦

تابع / قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٥	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليسرى .	١٧
٥٥	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليسرى .	١٨
٥٦	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليسرى .	١٩
٥٧	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليسرى .	٢٠
٥٩	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجلين معا .	٢١
٥٩	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجلين معا .	٢٢
٦٠	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجلين معا .	٢٣
٦١	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجلين معا .	٢٤
٦٢	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في المستوى الرقمي .	٢٥
٦٣	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) في المستوى الرقمي .	٢٦
٦٤	دلالة الفروق بين العضلات القابضة والباسطة في القياس البعدي .	٢٧

تابع / قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٦	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجل اليمنى (قابضة)	٢٨
٦٧	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجل اليمنى (بأسطة)	٢٩
٦٨	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجل اليسرى (قابضة) .	٣٠
٦٩	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجل اليسرى (بأسطة) .	٣١
٧٠	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجلين معا (قابضة) .	٣٢
٧١	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجلين معا (بأسطة) .	٣٣
٧٢	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير المستوى الرقوى .	٣٤

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	الحجم والشدة للرجلين (للعضلات العاملة) لسباحى الصدر .	٤٣
٢	الحجم والشدة للرجلين (للعضلات المقابلة) لسباحى الصدر .	٤٤
٣	القياسات القبلية والبينية والبعدية للرجل اليمنى (قابضة ، باسطة) .	٥٤
٤	القياسات القبلية والبينية والبعدية للرجل اليسرى (قابضة ، باسطة) .	٥٨
٥	القياسات القبلية والبينية والبعدية للرجلين معا (قابضة ، باسطة) .	٦٢
٦	زمن المستوى الرقمى فى القياسات الثلاثة (قبلى ، بينى ، بعدى) .	٦٥
٧	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجل اليمنى (قابضة) .	٦٦
٨	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجل اليمنى (باسطة) .	٦٧
٩	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجل اليسرى (قابضة) .	٦٨
١٠	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجل اليسرى (باسطة) .	٦٩
١١	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجلين معا (قابضة) .	٧٠
١٢	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجلين معا (باسطة) .	٧١
١٣	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى المستوى الرقمى .	٧٢