

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٠ خصائص أنظمة الطاقة المختلفة	١
٣٤ نسبة العمل الهوائي واللاهوائي في أزمنة الأداء المختلفة	٢
٣٤ نسبة العمل الهوائي واللاهوائي في مسابقات السباحة المختلفة	٣
٥٨ نموذج لتدريب تحمل اللاكتيك (المقدرة اللاهوائية) للسباحين	٤
٦٠ نموذج لتدريب الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين (المقدرة الهوائية) للسباحين	٥
٦٠ نموذج لتدريب العتبة الفارقة اللاهوائية للسباحين	٦
٨١ توصيف عينة البحث حسب (السن - الطول - الوزن)	٧
٨٨ الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي	٨
٨٩ الجدول الزمني لتطبيق إجراء قياسات الدراسة	٩
٩٢ دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لتركيز حمض اللاكتيك أثناء الراحة وبعد المجهود	١٠
٩٦ دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للنسبة المئوية لاقصى استهلاك للاكسجين بعد المجهود	١١
١٠٠ دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمعدل تردد القلب (النبض) أثناء الراحة وبعد المجهود	١٢
١٠٤ دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمستوي الرقمي	١٣
١٠٧ قيم معاملات الارتباط بين المتغيرات فى القياس القبلي (قبل تطبيق برنامج التدريب)	١٤
١١٠ قيم معاملات الارتباط بين المتغيرات فى القياس البعدى (بعد تطبيق برنامج التدريب)	١٥

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	المحتوي	رقم الشكل
	تأثير التدريب علي الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين وحمض اللاكتيك خلال التدريب الاقل من الاقصى (مقارنة بين اللاعب المدرب والغير مدرب)	١
٨	المصادر المختلفة للحصول علي ثالث ادينوزين الفوسفات (ATP)	٢
١٨	إعادة تكوين ثالث ادينوزين الفوسفات (ATP) من الكرياتين فوسفات (PC)	٣
٢٠	مكونات ثالث ادينوزين الفوسفات (ATP) وتكسيره وإعادة تكوينه	٤
٢١	التكسير الهوائي للجليكوجين (نظام حمض اللاكتيك)	٥
٢٣	التكسير اللاهوائي للجليكوجين والدهون والبروتين	٦
٢٦	التكسير الهوائي للجليكوجين حتي مرحلة دائرة كريس (Krebs Cycle)	٧
٢٧	التكسير الهوائي للجليكوجين حتي مرحلة نظام النقل الالكتروني	٨
٢٨	أقصى استهلاك الاكسجين وتركيز حمض اللاكتيك عند العتبة الفارقة اللاهوائية	٩
٤٨	مستوي تركيز حمض اللاكتيك اثناء الراحة قبل وبعد برنامج التدريب	١٠
٩٣	مستوي تركيز حمض اللاكتيك بعد المجهود البدني (سباحة ٢٠٠ متر حرة) قبل وبعد برنامج التدريب	١١
٩٤	النسبة المئوية لاقصى استهلاك للاكسجين بعد المجهود البدني (سباحة ٢٠٠ متر حرة) قبل وبعد برنامج التدريب	١٢
٩٧	معدل تردد القلب (النبض) اثناء الراحة قبل وبعد برنامج التدريب	١٣
١٠١	معدل تردد القلب (النبض) بعد المجهود (سباحة ٢٠٠ متر حرة) قبل وبعد برنامج التدريب	١٤
١٠٢	المستوي الرقمي (لسباحة ٢٠٠ متر حرة) قبل وبعد برنامج التدريب	١٥
١٠٥	الارتباط بين متغيرات البحث قبل تطبيق برنامج التدريب	١٦
١٠٨	الارتباط بين متغيرات البحث بعد تطبيق برنامج التدريب	١٧