

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	مسلسل
١٢	نسبة العمل الهوائى واللاهوائى فى مسافات السباحة المختلفة .....	١
١٥	تحديد شدة حمل التدريب عن طريق معدل القلب والنسبة المئوية للحد الأقصى لأستهلاك الأوكسجين.	٢
٣٣	خصائص أنظمة الطاقة المختلفة .....	٣
٤٤	التصنيف الطبى لمجموعة عينة البحث .....	٤
٤٥	المتوسطات الحسائية والانحرافات المعيارية متغيرات البحث .....	٥
٤٦	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة .....	٦
٤٧	المتوسطات الحسائية والانحرافات السعيارية فى متغيرات البحث القبلىة .....	٧
٤٨	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياسات القبلىة لمتغيرات البحث الفسيولوجية .....	٨
٤٩	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الأختبارات القبلىة للمستوى المهارى.	٩
٥٠	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياسات القبلىة للمستوى الرقى ...	١٠

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	مسلسل
٥٦	البرنامج الزمني لأجراءات البحث .....	١١
٦١	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في متغيرات البحث الفسيولوجية .....	١٢
٦٣	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في المستوى المهاري .....	١٣
٦٤	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة التجريبيّة في المستوى الرقمي .....	١٤
٦٥	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث الفسيولوجية .....	١٥
٦٧	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المستوى المهاري .....	١٦
٦٨	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في المستوى الرقمي .....	١٧
٦٩	المتوسطات الحسائية والانحرافات المعياريّة في متغيرات البحث الفسيولوجي للقياسات البعديّة بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة .....	١٨
٧٠	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة في القياسات البعديّة لمتغيرات البحث الفسيولوجية .....	١٩

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	مسلسل
٧٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للأختبارات المهارية ( البعدية ) للمجموعة التجريبية والضابطة	٢٠
٧٣	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية للمستوى المهارى ..	٢١
٧٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية فى متغيرات البحث البعدية للمستوى الرقمى .....	٢٢
٧٥	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية للمستوى الرقمى ...	٢٣
٧٦	النسبة المئوية لمعدلات التغير البعدية عن القبالية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث .....	٢٤
٧٧	النسبة المئوية للتغير فى الأختبارات المهارية .....	٢٥
٧٨	النسبة المئوية للتغير فى الأختبارات الرقمية .....	٢٦

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	مسلسل
٢١	المصادر المختلفة للحصول على (ATP) .....	١
٢٢	أعادة بناء (ATP) من (P.C) .....	٢
٢٣	مكونات (ATP) وتكسيره وأعادة تكوينه .....	٣
٢٧	التكسير الهوائي للجليكوجين نظام حامض اللاكتيك .....	٤
٣٠	التكسير الهوائي للجليكوجين والدهون .....	٥
٣١	التكسير الهوائي للجليكوجين حتى مرحلة دورة كوبس .....	٦
٣٢	التكسير الهوائي للجليكوجين حتى مرحلة نظام التوصيل الألكترونى .....	٧

## قائمة المرفقات

رقم الصفحة	العنوان	مسلسل
٩٢	موافقة الكلية على إجراءات البحث في مركز البحوث الرياضية .....	١
٩٣	البرنامج .....	٢
١٠٣	التصنيف الوظيفي لسباحة المعاقين .....	٣