

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	- تشكيل مكونات حمل التدريب لتنمية الإمكانات اللاهوائية اللاكتيكية .	٣١
٢	- النسبة المئوية لنظم إنتاج الطاقة فى الأنشطة الرياضية المختلفة .	٤٧
٣	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء المتغيرات الأساسية قيد البحث	٦٢
٤	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث .	٦٢
٥	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لدقة المتغيرات مهارية قيد البحث	٦٣
٦	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لسرعة الاستجابة للمتغيرات مهارية قيد البحث .	٦٣
٧	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لنسبة تركيز اللاكتيك فى الدم بعد المجهود .	٦٤
٨	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمعدل النبض .	٦٤
٩	- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء لمعدل العمل الهجومى .	٦٥
١٠	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمتغيرات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٦٥
١١	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٦٦
١٢	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدقة الأداء المهارى للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٦٦
١٣	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لسرعة استجابة الأداء المهارى لمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٦٧
١٤	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لنسبة تركيز اللاكتيك فى الدم للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٦٧

رقم الصفحة	تابع قائمة الجداول	رقم الجدول
٦٨	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لمعدل النبض للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٥
٦٨	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لمعدل العمل الهجومى للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٦
٧٤	- أسس تشكيل حمل التدريب الفترى اعتمادا على زمن الأداء طبقا لنظم إنتاج الطاقة .	١٧
٧٤	- اتجاه حمل التدريب تبعا لنظم إنتاج الطاقة بمؤشرات معدل النبض .	١٨
٧٤	- تحديد شدة الحمل الفسيولوجى عن طريق استخدام معدل النبض .	١٩
٧٦	- التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدات التدريبية الخاصة بتدريبات تحمل اللاكتيك فى خلال (٨) أسابيع .	٢٠
٧٧	- النسبة المئوية لأجزاء الوحدات التدريبية الخاصة بتدريبات تحمل اللاكتيك .	٢١
٨٦	- دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى المتغيرات البدنية قيد البحث .	٢٢
٨٦	- دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى متغير دقة اللمسة .	٢٣
٨٧	- دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى متغيرات سرعة الاستجابة .	٢٤
٨٧	- دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى نسبة تركيز اللاكتيك فى الدم .	٢٥
٨٧	- دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى معدل العمل الهجومى .	٢٦
٨٨	- معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث .	٢٧
٨٩	- معاملات الارتباط بين تطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات دقة اللمس .	٢٨
٨٩	- معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبارات سرعة الاستجابة .	٢٩

رقم الصفحة	تابع قائمة الجداول	رقم الجدول
٩٠	- معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار نسبة تركيز اللاكتيك في الدم .	٣٠
٩٠	- معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاختبار معدل العمل الهجومي .	٣١
٩٣	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لنسبة تركيز اللاكتيك في الدم للاعبى المجموعة الضابطة .	٣٢
٩٤	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمعدل العمل الهجومي للاعبى المجموعة الضابطة .	٣٣
٩٤	- معدل التغير بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لنسبة تركيز اللاكتيك في الدم للاعبى المجموعة الضابطة .	٣٤
٩٥	- معدل التغير بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمعدل العمل الهجومي للاعبى المجموعة الضابطة .	٣٥
٩٥	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لنسبة تركيز حامض اللاكتيك في الدم للاعبى المجموعة التجريبية .	٣٦
٩٦	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمعدل العمل الهجومي للاعبى المجموعة التجريبية .	٣٧
٩٦	- معدل التغير " نسب التحسن " بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لنسبة تركيز اللاكتيك في الدم للاعبى المجموعة التجريبية .	٣٨
٩٧	- معدلات التغير " نسب التحسن " بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لمعدل العمل الهجومي للاعبى المجموعة التجريبية .	٣٩
٩٧	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لنسبة تركيز اللاكتيك في الدم للاعبى المجموعتين الضابطة والتجريبية .	٤٠
٩٨	- دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية لمعدل العمل الهجومي للاعبى المجموعتين الضابطة والتجريبية .	٤١
٩٨	- فروق معدلات التغير " نسب التحسن " بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في نسبة تركيز اللاكتيك في الدم .	٤٢
٩٩	- فروق معدلات التغير " نسب التحسن " بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في معدل العمل الهجومي .	٤٣

رقم الصفحة	قائمة الأشكال	رقم الشكل
٢٣	١ - التركيب الذرى لحامض اللاكتيك .	١
٣٠	٢ - انخفاض نسبة تركيز حامض اللاكتيك تحت تأثير تدريبات تحمل اللاكتيك .	٢
٨٤	٣ - تشكيل أحمال تدريبات تحمل اللاكتيك .	٣

قائمة المرفقات

- مرفق (١) استمارة بيانات القياسات الأساسية الخاصة بالعينة .
- مرفق (٢) استمارة بيانات قياس نسبة تركيز اللاكتيك في الدم .
- مرفق (٣) استمارة تسجيل عدد مرات تكرارات العمل الهجومي .
- مرفق (٤) جهاز Accusport لقياس اللاكتيك في الدم .
- مرفق (٥) الاختبارات البدنية .
- مرفق (٦) برنامج تدريبات تحمل اللاكتيك لدى لاعبي سيف المبارزة .
(ناشئين ١٧ سنة) (المجموعة التجريبية)
- مرفق (٧) تدريبات الإحماء (ألعاب صغيرة - تمرينات إطالة - تمريناد باستخدام الحبال) .
- مرفق (٨) تدريبات الإعداد البدني .
- مرفق (٩) تدريبات تحركات القدمين .
- مرفق (١٠) تدريبات الحائط .
- مرفق (١١) تدريبات الجزء الختامي .