

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
65	توزيع الأحمال التدريجية وهدفها على مدار الأسبوع	1 -
71	كيفية تطبيق الأختبارات البعدية	2 -
75	ناتج قيم الجهاز فى السرعة ومعدل لفات البدال من الجهاز ومن المعادلة المحسوبة لقياس مدى صدق الجهاز	3 -
75	مدى صدق الجهاز لقياس السرعة ومعدل لفات البدال	4 -
86	ناتج قيم الجهاز فى السرعة ومعدل لفات البدال ومن المعادلة المحسوبة لقياس السرعة (التطبيق الثانى) بعد فترة لقياس مدى ثبات الجهاز	5 -
86	مدى صدق الجهاز لقياس السرعة ومعدل لفات البدال فى التطبيق الثانى	6 -
77	جدول يوضح ثبات الجهاز فى كلاً من قياس السرعة ومعدل لفات البدال فى الدقيقة	7 -
78	العلاقة بين نسبة التروس والمسافة التى يقطعها اللاعب بواسطة لفة البدال	8 -
79	العلاقة بين الترس الأمامى 39 والمجموعة الخلفية لمجموعة التروس الموجودة قيد البحث والدراسة	9 -
80	العلاقة بين الترس الأمامى 42 والمجموعة الخلفية لمجموعة التروس الموجودة قيد البحث والدراسة	10 -
81	العلاقة بين الترس الأمامى 46 والمجموعة الخلفية لمجموعة التروس الموجودة قيد البحث والدراسة	11 -
82	العلاقة بين الترس الأمامى 52 والمجموعة الخلفية لمجموعة التروس الموجودة قيد البحث والدراسة	12 -
83	العلاقة بين الترس الأمامى 53 والمجموعة الخلفية لمجموعة التروس الموجودة قيد البحث والدراسة	13 -
84	العلاقة بين الترس الأمامى 54 والمجموعة الخلفية لمجموعة التروس الموجودة قيد البحث والدراسة	14 -
85	لاستخراج الترس الأنسب من المعادلة	15 -
86	لاستخراج السرعة من المعادلة	16 -

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
17 -	لاستخراج معدل لفات البدال من المعادلة	87
18 -	نتائج اللاعب فى قياسات الحد الأقصى لعدد لفات البدال / الدقيقة عند كل نسبة ترس ومع السرعات المختلفة (قياس قبلى)	88
19 -	كيفية تحديد الترس الأنسب وفقا للحد الأقصى للاعب فى عدد لفات البدال / الدقيقة (قياس قبلى)	90
20 -	نتائج اللاعب فى قياسات الحد الأقصى لعدد لفات البدال / الدقيقة عند كل نسبة ترس ومع السرعات المختلفة (قياس بعدى)	92
21 -	كيفية تحديد الترس الأنسب وفقا للحد الأقصى للاعب فى عدد لفات البدال / الدقيقة (قياس بعدى)	94
22 -	" توسط الحسابى والانحراف المعيارى وأختبار قيمة (ت) ومقدار التحسن ونسبته المئوية عند كل ترس من التروس المستخدمة قيد البحث	96
23 -	مقارنة كيفية تحديد الترس المناسب وفقا للحد الأقصى للاعب عند سرعة محددة 30 كم / الساعة للاعبين	98
24 -	مقارنة شدة الحمل بين القياس القبلى و البعدى ومقدار التحسن ونسبته المئوية	99
25 -	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وأختبار قيمة (ت) بين القياس القبلى والقياس البعدى لشدة الحمل التدريبي مع السرعات قيد البحث	101
26 -	نتائج القياس القبلى والبعدى فى الأختبار المهارى الأول قطع مسافة 25 كم فردى ضد الساعة	102
27 -	يوضح نتائج القياس القبلى والبعدى ومقدار التحسن ونسبته المئوية فى الأختبارات المهارية الثانى والثالث والرابع قيد الدراسة	102

قائمة الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
1 -	أشكال التروس الأمامية والخلفية فى الدراجة	4
2 -	مواصفات دراجة السباق	13
3 -	ثلاث لاعبين أثناء سباق الفرق ضد الساعة	15
4 -	تشكيل لكيفية مواجهة الريح وهى أتية من جهة الشمال	19
5 -	أشكال المقعد فى الدراجة	27
6 -	أشكال البدال الأمامى فى الدراجة	28
7 -	أشكال كفة البدال فى الدراجة	28
8 -	أشكال الترس الخلفى فى الدراجة	29
9 -	أشكال الدراجات والهيكل الحديثة	30
10 -	مكونات الميكروكنترولر	32
11 -	المخطط الوظيفى لدائرة الجهاز ووظيفة كل مقطع داخل الميكروكنترولر	35
12 -	أشكال الميكروكنترولر	36
13 -	ذاكرة القراءة والكتابة	37
14 -	توصيل مذبذب المقاومة والمكثف	38
15 -	وظائف الارجل للميكروكنترولر	41
16 -	نموذج للبرنامج الذى يتم برمجته الميكروكنترولر عليه للتعامل مع الشاشة	42
17 -	الشاشة وكيفية الكتابة عليها	43
18 -	تركيب المغناطيس والحساس فى الدراجة	43
19 -	كيفية تثبيت الحساس والمغناطيس	44
20 -	الطريقة الأولى فى قياس محيط العجلة	44
21 -	الطريقة الثانية فى قياس محيط العجلة	45
22 -	مكونات الجهاز من الخلف	59
23 -	منظر الجهاز الأمامى وتحديد خمس أزرار للتحكم فى المتغيرات	59
24 -	الحساسات المستقبل و المرسل (المغناطيس)	60
25 -	منظر خلفى للجهاز وتوصيل الأجزاء ببعضها	60
26 -	أماكن وضع الحساسات فى البدال والعجلة الخلفية	61

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
61	المنظر النهائي للجهاز	-27
61	كيفية وضع الجهاز على الدراجة	-28
62	النتائج على الشاشة والتي تظهر أمام اللاعب	-29
66	شدة الحمل خلال الأسبوع التدريبي	-30
70	خطوات تشغيل الجهاز	-31
89	نتائج اللاعب في قياسات الحد الأقصى لعدد لفات البدال / الدقيقة عند كل نسبة ترس ومع السرعات المختلفة (قياس قبلي)	-32
91	شدة الحمل مع السرعات وفقاً للحد الأقصى للاعب في عدد لفات البدال / الدقيقة (قياس قبلي)	-33
93	نتائج اللاعب في قياسات الحد الأقصى لعدد لفات البدال / الدقيقة عند كل نسبة ترس ومع السرعات المختلفة (قياس بعدى)	-34
95	شدة الحمل مع السرعات وفقاً للحد الأقصى للاعب في عدد لفات البدال / الدقيقة (قياس بعدى)	-35
97	متوسط القياس القبلي و البعدى في عدد لفات البدال	-36
97	النسبة المئوية للتحسن بين القياس القبلي و البعدى في عدد لفات البدال	-37
100	مقدار التحسن في شدة الحمل بين القياس القبلي والبعدى	-38
100	مقدار النسبة المئوية للتحسن في شدة الحمل بين القياس القبلي والبعدى	-39