

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٢٩	إستجابة هرمون التستوستيرون للتدريب البدني .	جدول (١)
٢٩	وظائف هرمون التستوستيرون في الجسم .	جدول (٢)
٦١	علاقة السرعة القصوي بمستوي الوثب الطويل .	جدول (٣)
٦٦	جدول الدراسات المرتبطة والمشابهة .	جدول (٤)
١٠٣	ملخص لدراسات المرتبطة والمشابهة .	جدول (٥)
١٠٩	تجانس عينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ومستوي الإنجاز الرقمي .	جدول (٦)
١١١	الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث .	جدول (٧)
١٢٧	القياسات الفسيولوجية ومستوي الإنجاز الرقمي والقياسات البدنية قيد الدراسة .	جدول (٨)
١٢٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة الفرق بين هرمون التستوستيرون في القياس قبل الأداء والنسبة المقررة من اللجنة الأولمبية العالمية المتحدة .	جدول (٩)
١٢٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة الفرق بين هرمون التستوستيرون في القياس بعد الأداء والنسبة المقررة من اللجنة الأولمبية العالمية المتحدة .	جدول (١٠)
١٣٠	نسبة الزيادة في هرمون التستوستيرون في القياسين (قبل الأداء - بعد الأداء) .	جدول (١١)
١٣٢	العلاقة الإرتباطية بين نسبة هرمون التستوستيرون وسرعة الإقتراب قبل الأداء .	جدول (١٢)
١٣٢	العلاقة الإرتباطية بين نسبة هرمون التستوستيرون سرعة الإقتراب بعد الأداء .	جدول (١٣)

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
١٣٦	العلاقة الارتباطية بين نسبة هرمون التستوستيرون المقاسة قبل الأداء وقوة الإرتقاء .	جدول (١٤)
١٣٧	العلاقة الارتباطية بين نسبة هرمون التستوستيرون المقاسة بعد الأداء وقوة الإرتقاء (بعد الأداء).	جدول (١٥)
١٣٩	العلاقة الارتباطية بين نسبة هرمون التستوستيرون المقاسة قبل الأداء ومستوي الإنجاز الرقمي (مسافة الوثب الطويل) .	جدول (١٦)
١٤٠	العلاقة الارتباطية بين نسبة هرمون التستوستيرون المقاسة بعد الأداء ومستوي الإنجاز الرقمي (مسافة الوثب الطويل) .	جدول (١٧)
١٤٢	مصفوفة الإرتباط.	جدول (١٨)
١٤٦	النسبة المقررة من اللجنة الأولمبية العالمية المتحدة ونسبة هرمون التستوستيرون فى القياسين (قبل الأداء - بعد الأداء) .	جدول (١٩)

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
١٨	ديجرام يوضح تخليق الهرمونات من الغدد الجنسية في خصية الجنين .	شكل (١)
٢٤	التركيب الكيميائي العضوي لهرمون التستوستيرون .	شكل (٢)
٣٣	التسلسل الحركي الكامل للوثب الطويل .	شكل (٣)
٣٥	العوامل المؤثرة في مسافة الوثب الطويل .	شكل (٤)
٣٨	مرحلة الإقتراب .	شكل (٥)
٤٢	مرحلة الإرتقاء .	شكل (٦)
٤٤	مرحلة الطيران (طريقة التعلق) .	شكل (٧)
٤٤	مرحلة الطيران (طريقة الشراع) .	شكل (٨)
٤٥	مرحلة الطيران (طريقة المشي في الهواء) .	شكل (٩)
٤٧	مرحلة الهبوط .	شكل (١٠)
٥٨	علاقة القوة بزمن إنتاجها وتأثير ذلك على مستوي الإنجاز الرقمي	شكل (١١)
٦٤	علاقة السرعة بمستوي الوثب الطويل .	شكل (١٢)
٦٤	علاقة مسافة خمسة جولات بمستوي لوثب الطويل .	شكل (١٣)
١٢١	أماكن وضع العلامات على مفاصل اللاعبين عينة البحث .	شكل (١٤)
١٣١	قياس مستوي هرمون التستوستيرون (قبل الأداء - بعد الأداء).	شكل (١٥)
١٣٤	العلاقة بين مستوي الهرمون وسرعة الإقتراب .	شكل (١٦)
١٣٥	العلاقة بين مستوي الهرمون وزمن العدو (٥٠م).	شكل (١٧)
١٣٨	العلاقة بين مستوي لهرمون وقوة الإرتقاء .	شكل (١٨)
١٤١	العلاقة بين مستوي الهرمون ومسافة الوثب الطويل .	شكل (١٩)

## قائمة المرفقات

رقم الصفحة	الموضوع	رقم المرفق
١٨١	جهاز قياس طول ووزن (رستاميتير) مزود بميزان إلكتروني .	١
١٨٢	جهاز طرد مركزي .	٢
١٨٣	جهاز تحليل الهرمونات .	٣
١٨٤	وحدة إخراج البيانات الخاصة بجهاز تحليل الهرمونات .	٤
١٨٥	إختبار عدو ٥٠ متر .	٥
١٨٦	إختبار الوثب العريض من الثبات .	٦
١٨٧	إختبار الوثب العمودي .	٧
١٨٨	جمع الدم .	٨
١٩٠	وحدة التحليل الحركي .	٩
١٩١	لوحة المعايير وشاشة العرض الخاصة بها .	١٠
١٩٢	الكاميرا .	١١