

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	تجانس عينة البحث	٤٧
٢	تكافؤ المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في القياس القبلي للمتغيرات الوظيفية	٤٨
٣	تكافؤ المجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في القياس القبلي للمتغيرات المستوى الرقمي	٤٩
٤	صدق اختبار 6×50 متر زحف على البطن	٥١
٥	ثبات إخبار 6×50 متر زحف على البطن	٥٢
٦	دلالة الفروق بين القياس القبلي البعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم الأوزون في المتغيرات الوظيفية	٥٧
٧	دلالة الفروق بين القياس القبلي البعدي للمجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم الأوزون في المتغيرات المستوى الرقمي للبحث	٥٩
٨	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم التدليك في المتغيرات الوظيفية للبحث	٦١
٩	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم التدليك في المتغيرات المستوى الرقمي	٦٣
١٠	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والبعدي للمجموعة التجريبية الثاني في المتغيرات الوظيفية للبحث	٦٥
١١	دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية للمتغيرات في المستوى الرقمي	٦٧

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٥٣	مخطط لتوزيع حجم التدريب اليومي للمجموعتين التجريبيتين لاسبوع عالى الشدة	١
٥٣	مخطط لتوزيع شدة التدريب اليومي للمجموعتين التجريبيتين لاسبوع عالى الشدة	٢
٥٨	الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الأوزون) في المتغيرات الوظيفية	٣
٥٨	نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الأوزون) في المتغيرات الوظيفية	٤
٦٠	الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الأوزون) في المتغيرات المستوى الرقمي	٥
٦٠	نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (الأوزون) في المتغيرات الوظيفية	٦
٦٢	الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدليك) في المتغيرات الوظيفية	٧
٦٢	نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدليك) في المتغيرات الوظيفية	٨
٦٤	الفرق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدليك) في متغيرات المستوى الرقمي	٩
٦٤	نسب التغير بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (التدليك) في متغيرات المستوى الرقمي	١٠
٦٦	الفرق بين متوسطي بعدى المجموعة الأولى وبعدى المجموعة الثانية في المتغيرات الوظيفية	١١
٦٧	الفرق بين متوسطي بعدى المجموعة الأولى وبعدى المجموعة الثانية في المتغيرات المستوى الرقمي	١٢

قائمة المرفقات

- مرفق (١) إفادة من ستاد المنصورة الرياضي بتطبيق البرنامج
- مرفق (٢) جهاز قياس معدل اللاكتيك
- مرفق (٣) جهاز الاوزون الطبي
- مرفق (٤) جهاز قياس نسبة وكتلة الدهن
- مرفق (٥) جهاز قياس السعة الحيوية
- مرفق (٦) اختبار تحمل السرعة ٦ × ٥٠ م
- مرفق (٧) استمارة اختبار ٦ × ٥٠ متر
- مرفق (٨) اختبار معدل الشدات
- مرفق (٩) نموذج استمارة بيانات القياسات القبلية والبعدية
- مرفق (١٠) نموذج لوحدة تدريبية ذات الشدة العالية
- مرفق (١١) أسماء المساعدين في إجراءات البحث