

قائمة الجداول

رقم الصفحة	البيان	رقم الجدول
45	تناوب الانتقال من العضلات الكبيرة إلى الصغيرة .	1
45	تناوب أداء تمرينات. الجزء العلوى من الجسم مع تمرينات الجزء السفلى من الجسم .	2
46	تناوب تمرينات الدفع مع تمرينات الشد .	3
94	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمنوال والإلتواء لمتغيرات (الطول ، السن ، الوزن) لأفراد عينة البحث .	4
95	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والمنوال ومعامل الإلتواء للقياسات القبلية (المهارية والبدنية) قيد البحث .	5
96	تحليل التباين وقيمة " ف " ودلالاتها للقياسات القبلية بدنى قيد البحث	6
98	تحليل التباين وقيمة " ف " ودلالاتها للقياسات القبلية المهارية قيد البحث .	7
113	تخطيط فترة الإعداد .	8
114	التوزيع الزمنى للبرنامج .	9
114	توزيع الزمن الكلى على الإعداد المهارى والبدنى .	10
115	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة 60 % 972 ق خلال فترة الإعداد .	11
116	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة 40 % 648 ق خلال فترة الإعداد .	12
117	التوزيع الشهرى لحجم التدريب فى فترة الإعداد للجانب البدنى .	13
118	حجم وشدة تمرينات القوة العضلية خلال فترة الإعداد .	14
118	توزيع النسب المئوية للجانب المهارى خلال فترة الإعداد .	15
119	تخطيط فترة الإعداد .	16
120	التوزيع الزمنى للبرنامج .	17
120	توزيع الزمن الكلى على الإعداد المهارى والبدنى .	18
121	توزيع النسب المئوية للجانب المهارى للبدء خلال فترة الإعداد .	19
121	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة 324 ق خلال فترة الإعداد .	20
122	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة 216 ق خلال فترة الإعداد .	21

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	البيان	رقم الجدول
123	التوزيع الشهري لحجم التدريب في فترة الإعداد للجانب المهارى .	22
124	حجم وشدة تمرينات القوة العضلية خلال فترة الإعداد .	23
129	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % بين القياسين القبلى والبعدى لقوة عضلات الظهر .	24
131	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لقوة عضلات الرجلين .	25
133	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الركبة .	26
135	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الفخذ (قبض) .	27
137	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الفخذ (بسط) .	28
139	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل رسغ القدم (قبض) .	29
141	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل رسغ القدم (بسط) .	30
143	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لزاوية الطيران لمجموعات البحث .	31
145	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لمسافة الطيران لمجموعات البحث .	32
147	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلى والبعدى لسرعة الطيران لمجموعات البحث .	33

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	البيانات	رقم الجدول
149	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلي والبعدي لزمن الطيران لمجموعات البحث .	34
151	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % للقياسين القبلي والبعدي لزمن 50 م حرة لمجموعات البحث .	35
153	تحليل التباين وقيمة " ف " ودلالاتها للمتغيرات البدنية فى القياسات البعدية لمجموعات البحث الثلاث .	36
155	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات قوة عضلات الظهر .	37
155	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات قوة عضلات الرجلين .	38
156	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات مرونة مفصل الركبة .	39
156	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات مرونة مفصل الفخذ (قبض) .	40
157	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات مرونة مفصل رسغ القدم (قبض) .	41
157	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات مرونة مفصل رسغ القدم (بسط) .	42
158	تحليل التباين وقيمة " ف " ودلالاتها للقياسات المهارية قيد البحث .	43
160	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات زاوية الطيران .	44
160	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات زمن الطيران .	45
161	دلالة معنوية الفروق (L.S.D.) لمتوسطات زمن 50 م حرة .	46

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	البيان	رقم الشكل
19	التحليل الحركي لمهارة البدء من أعلى .	1
21	التركيب التشريحي لمفصل الركبة .	2
22	أربطة مفصل الركبة .	3
22	غضاريف مفصل الركبة .	4
23	العضلات العاملة على مفصل الركبة .	5
25	ميكانيكية عمل مفصل الركبة .	6
29	مكونات الحمل التدريبي .	7
30	درجات ومواصفات الحمل الخارجي .	8
54	صورة لجهاز Power Starts كما هو منشور على شبكة المعلومات الدولية .	9
55	صورة لقاعدة جهاز Power Starts كما هو منشور على شبكة المعلومات الدولية .	10
55	صورة لأحد السباحين أثناء القفز من على جهاز Power Starts .	11
97	المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أثقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	12
99	المتوسطات الحسابية للقياسات القبلية للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أثقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	13
101	المكونات الداخلية للإسطوانات المستخدمة في مكعب البدء بقاعدة الجهاز .	14
101	المكونات الداخلية للإسطوانات المستخدمة داخل الصندوق العلوي والسفلي .	15
102	كيفية تداخل الإسطوانات المستخدمة في مكعب البدء بقاعدة الجهاز .	16
102	قطاع فردي من إحدى الإسطوانات المستخدمة محاط بلولب معدني معايير بوزن 20 كيلو جرام للقطاع الواحد .	17
102	الشكل النهائي لقاعدة الجهاز قبل تركيب الجزء المسئول عن ميل مكعب البدء .	18
103	الجزء المسئول عن ميل مكعب البدء .	19

تابع قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	البيان	رقم الشكل
103	الشكل النهائي لقاعدة الجهاز بعد تركيب الجزء المسئول عن ميل مكعب البدء .	20
104	أعمدة محددات زاوية ومسافة الطيران .	21
105	الشكل النهائي لجهاز قوة الدفع الإضافى المطور .	22
109	مكونات المثلث قائم الزاوية .	23
115	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة خلال فترة الإعداد .	24
116	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد .	25
117	التوزيع الشهري لحجم التدريب فى فترة الإعداد .	26
121	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة خلال فترة الإعداد .	27
122	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد .	28
123	التوزيع الشهري لحجم التدريب فى فترة الإعداد .	29
130	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لقوة عضلات الظهر للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	30
132	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لقوة عضلات الرجلين للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	31
134	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الركبة للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	32
136	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الفخذ قبض للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	33
138	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلى والبعدى لمرونة مفصل الفخذ (بسط) للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	34

تابع قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	البيان	رقم الصفحة
35	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمرونة مفصل رسغ القدم (قبض) للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	140
36	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمرونة مفصل رسغ القدم (بسط) للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	142
37	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لزاوية الطيران للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	144
38	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لمسافة الطيران للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	146
39	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لسرعة الطيران للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	148
40	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لزمن الطيران للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	150
41	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لزمن 50 م حرة للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	152
42	المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	154
43	المتوسطات الحسابية للقياسات البعدية للمتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعة الضابطة (التقليدية) والمجموعة التجريبية (أنقال) والمجموعة التجريبية (جهاز) .	159