

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
22	خصائص أنظمة إنتاج الطاقة .	1
23	الفترة الزمنية المختلفة للحمل الأقصى وعلاقتها بإمداد الطاقة .	2
44	حالة الرياضي وفقاً للـ V4 .	3
44	منطقة التدريب وشدة التدريب ومعدل القلب وفقاً للـ V4 .	4
65	توصيف عينة البحث .	5
71	متغيرات القياس القبلي للياقة الطاقة .	6
72	مناطق التدريب المستخدمة في البحث .	7
73	تقسيم البرنامج التدريبي إلى فترات تدريبية .	8
74	توزيع أحمال تمرينات العمل الهوائي خلال فترة التأسيس .	9
75	توزيع أحمال تمرينات العتبة الفارقة اللاهوائية خلال فترة الإعداد .	10
76	توزيع أحمال تمرينات العمل اللاهوائي خلال فترة ما قبل المنافسات .	11
78	متغيرات القياس التتبعي الأول للياقة الطاقة .	12
79	متغيرات القياس التتبعي الثاني للياقة الطاقة .	13
80	متغيرات القياس البعدي .	14
84	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين القبلي والتتبعي الأول .	15
85	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين التتبعيين الأول والثاني .	16
87	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين التتبعي الثاني والبعدي .	17
89	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين القبلي والبعدي .	18
90	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي) .	19
94	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / أحمد الشتوي .	20
95	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / عمرو عبد الباقي .	21

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
95	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / حازم همام	22
96	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / شريف عبد الله .	23
101	معامل الارتباط بين سرعة الجري عند العتبة الفارقة اللاهوائية باستخدام (MLSS ، HRDF) للقياس البعدي .	24

قائمة الأشكال والرسومات البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
5	نقطة انحراف معدل القلب (HRDF) .	1
13	مخزون الـ ATP ، CP أثناء وبعد الأداء .	2
14	مراحل الجلزمة اللاهوائية .	3
17	العلاقة بين أسلوب الراحة المستخدمة وسرعة التخلص من حامض اللاكتيك .	4
20	سلسلة التفاعلات الكيميائية للنظام الأوكسجيني (الهوائي)	5
21	الفترة الزمنية التي يستنفذ فيها مخزون الطاقة في الجسم .	6
25	معدل القلب في الراحة لأحد اللاعبين في غضون شهر .	7
26	انخفاض معدل القلب في الراحة بعد فترة من التدريب .	8
32	هرم تدريب لياقة الطاقة .	9
37	إمداد الطاقة طبقاً لمستوى حامض اللاكتيك في الدم .	10
43	نقطة انحراف معدل القلب والعتبة الفارقة اللاهوائية .	11
45	تأثر الـ DP بحالة الرياضي البدنية والصحية .	12
85	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين القبلي والتتبعي الأول .	13
86	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين التتبعيين الأول والثاني .	14
88	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين التتبعي الثاني والبعدي .	15
90	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة بين القياسين القبلي والبعدي .	16
92	معدلات النمو في متغيرات لياقة الجهاز الدوري للتنفسي بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي) .	17
92	معدلات النمو في متغير العمل الهوائي بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي) .	18
93	معدلات النمو في متغيرات العتبة الفارقة اللاهوائية بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي)	19
93	معدلات النمو في متغير العمل اللاهوائي بين قياسات البحث (قبلي - تتبعي أول - تتبعي ثاني - بعدي) .	20
97	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / أحمد الشتيوي .	21

تابع قائمة الأشكال والرسومات البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
98	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / عمرو عبد الباقي .	22
99	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / حازم همام .	23
100	معدلات النمو في متغيرات لياقة الطاقة للاعب / شريف عبد الله .	24