

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٩	مقارنة بين التدريب الفترى المرتفع الشدة والتدريب الفترى المنخفض الشدة.	١
٥٠	تحليل التباين بين مجموعة البحث الثلاث في متغيرات السن والطول والوزن .	٢
٥١	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وحساب اقل فرق معنوى لمجموعات البحث الثلاث في متغيرات السن والطول والوزن.	٣
٥٢	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في القياسات القبلية لتحمل القوة والمستوى المهارى .	٤
٥٣	تكافؤ مجموعات البحث الثلاث في القياسات القبلية لتحمل القوة.	٥
٥٤	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة في قياسات السدم القبلية (نسبة تركيز الهيموجلوبين والنسبة المئوية للهيماتوكريت واللزوجة النسبية للدم.	٦
٥٥	تكافؤ مجموعات البحث الثلاثة في قياسات الدم القبلية لمتغيرات الدم (نسبة تركيز الهيموجلوبين ، والنسبة المئوية للهيماتوكريت واللزوجة النسبية للدم) .	٧
٦٥	اسلوب تنفيذ الوحدة التدريبية الثلاث .	٨
٦٦	تشكيل حمل التدريب للمجموعات الثلاث .	٩
٦٧	تشكيل حمل التدريب لبرنامج تحمل القوة متوسط المدى	١٠

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول
٧٠	١١ دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لقياسات الدم لمجموعات الدم البحث الثلاث .
٧١	١٢ تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاث في القياسات البعدية للدم (نسبة تركيز الهيموجلوبين - النسبة المئوية للهيماتوكريت - اللزوجة النسبية للدم) .
٧٢	١٣ دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاث في قياسات نسبة تركيز الهيموجلوبين ، والنسبة المئوية للهيماتوكريت ، واللزوجة النسبية للدم .
٧٤	١٤ دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لقياسات تحمل القوة لمجموعات البحث الثلاث .
٧٦	١٥ تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاث بين فروق القياسات البعدية لمتغيرات تحمل القوة .
٧٧	١٦ دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاث في متغيرات تحمل القوة في القياسات البعدية .
٨٠	١٧ دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث في المستوى المهارى .
٨١	١٨ تحليل التباين لمجموعات البحث الثلاث في القياس البعدى للمستوى المهارى .
٨٢	١٩ دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاث للمستوى المهارى في القياسات البعدية .
٨٣	٢٠ النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية والبعدية لمجموعات البحث الثلاث .

قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم المصفحة
١	التوزيع الزمني لأنواع التحمل	١٢
٢	العلاقات المتبادلة بين أنواع التحمل	١٣
٣	العلاقة الطردية بين النسبة المئوية للهيماتوكريت واللزوجة النسبية للدم .	٢٤
٤	العلاقة الطردية بين بروتينات الدم واللزوجة النسبية للدم .	٢٦
٥	جهاز كلورميتير لقياس نسبة تركيز الهيموجلوبين .	٦١
٦	الانبوبة الشعرية لقياس الهيماتوكريت .	
٧	جهاز الطرد المركزي لقياس النسبة المئوية للهيماتوكريت .	١٢
٨	جهاز أوستوالد لقياس اللزوجة النسبية للدم .	٦٤