

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٥	توصيف العينة .	١
٤٠	تشكيل حمل التدريب في فترة الإعداد العام .	٢
٤١	تشكيل حمل التدريب في فترة الإعداد الخاص .	٣
٤٢	تشكيل حمل التدريب في فترة ما قبل المنافسة .	٤
٤٢	التوزيع الزمني للحجم والشدة لبرنامج التدريب المقترح للعضلات العاملة .	٥
٤٣	التوزيع الزمني للحجم والشدة لبرنامج التدريب المقترح للعضلات المقابلة .	٦
٤٤	تشكيل حمل التدريب .	٧
٤٥	التوزيع الزمني للبرنامج .	٨
٤٥	التوزيع الزمني للوحدة التدريبية (٩٠ق) .	٩
٤٨	تجانس عينة البحث .	١٠
٤٩	دلالة الفروق بين العضلات القابضة والباسطة في القياس القبلي .	١١
٥٠	دلالة الفروق بين العضلات القابضة والباسطة في القياس البيئي .	١٢
٥١	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيئي ، البعدي) في العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليمنى .	١٣
٥١	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيئي ، البعدي) في العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليمنى .	١٤
٥٢	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيئي ، البعدي) في العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليمنى .	١٥
٥٢	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيئي ، البعدي) في العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليمنى .	١٦
٥٣	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البيئي ، البعدي) في العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليمنى .	١٧

تابع / قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٥	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليسرى .	١٧
٥٥	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليسرى .	١٨
٥٦	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليسرى .	١٩
٥٧	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجل اليسرى .	٢٠
٥٩	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجلين معا .	٢١
٥٩	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى العضلات القابضة الخاصة بالقوة القصوى للرجلين معا .	٢٢
٦٠	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجلين معا .	٢٣
٦١	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى العضلات الباسطة الخاصة بالقوة القصوى للرجلين معا .	٢٤
٦٢	تحليل التباين بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى المستوى الرقعى .	٢٥
٦٣	دلالة الفروق بين الثلاث قياسات (القبلي ، البينى ، البعدى) فى المستوى الرقعى .	٢٦
٦٤	دلالة الفروق بين العضلات القابضة والباسطة فى القياس البعدى .	٢٧

تابع / قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٦	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجل اليمنى (قابضة)	٢٨
٦٧	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجل اليمنى (باسطة)	٢٩
٦٨	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجل اليسرى (قابضة) .	٣٠
٦٩	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجل اليسرى (باسطة) .	٣١
٧٠	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجلين معا (قابضة) .	٣٢
٧١	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير القوة القصوى للرجلين معا (باسطة) .	٣٣
٧٢	معدلات التغير بين القياسات (القبلية ، البينية ، البعدية) لمتغير المستوى الرقوى .	٣٤

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٤٣	الحجم والشدة للرجلين (للعضلات العاملة) لسباحى الصدر .	١
٤٤	الحجم والشدة للرجلين (للعضلات المقابلة) لسباحى الصدر .	٢
٥٤	القياسات القبلية والبينية والبعديّة للرجل اليمنى (قابضة ، باسطة) .	٣
٥٨	القياسات القبلية والبينية والبعديّة للرجل اليسرى (قابضة ، باسطة) .	٤
٦٢	القياسات القبلية والبينية والبعديّة للرجلين معا (قابضة ، باسطة) .	٥
٦٥	زمن المستوى الرقمى فى القياسات الثلاثة (قبلى ، بينى ، بعدى) .	٦
٦٦	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجل اليمنى (قابضة) .	٧
٦٧	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجل اليمنى (باسطة) .	٨
٦٨	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجل اليسرى (قابضة) .	٩
٦٩	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجل اليسرى (باسطة) .	١٠
٧٠	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجلين معا (قابضة) .	١١
٧١	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى القوة القصوى للرجلين معا (باسطة) .	١٢
٧٢	نسبة التحسن بين القياسات الثلاثة فى المستوى الرقمى .	١٣