

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	تصنيف المواد الكربوهيدراتية	٢١
٢	نسبة استهلاك الكربوهيدرات تبعا لشدة التدريب	٢٣
٣	المدة التي يقضيها اللاعبون بين وقوف هادئا ومشى و جري و العدو بدون الكرة	٦٨
٤	المدة (ثانية/ دقيقة) التي يقضيها اللاعبين بين مشى و جري و العدو بالكرة	٦٨
٥	المسافة بالكيلومتر التي يقطعها لاعب كرة السلة في المباراة حسب مراكز اللعب	٦٩
٦	نسب الكربوهيدرات المحددة في الدراسات السابقة للأنشطة ذات الشدة العالية والمتقطعة Intermittent high-intensity	٩٠
٧	الوسط الحسابي والانحراف المعياري للسن والطول والوزن والعمر التدريبي لعينة البحث	٩٤
٨	حجم العمل الحركي لأفراد العينة خلال مباريات كرة السلة	١٠٠
٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى والحد الأدنى والأقصى لحجم العمل الحركي لأفراد العينة خلال مباريات كرة السلة	١٠١
١٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى والحد الأدنى والأقصى لمعدل النبض أثناء المباريات	١٠١
١١	التوزيع الزمني لمحتويات الوحدة التدريبية بناء على متطلبات كرة السلة من أنظمة الطاقة	١٠٣
١٢	توزيع أفراد عينة التقنيين وأنديتهم والدرجة التي يلعبون بها	١١٣
١٣	الفرق في الوسط الحسابي والانحراف المعياري والفرق في المتوسط وقيمة (ت) المحسوبة لحساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية	١١٤
١٤	معامل الارتباط والاغتراب لعينة التقنيين في التطبيقين الأول والثاني	١١٥
١٥	حجم المياه النقية والجلوكوز المطلوب في التجربة الواحدة للاعبين الذين سيتناولون الكربوهيدرات	١١٦

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١٦	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج نشاط أنزيم استيل كولين استراز للمجموعة الأولى في الحالتين (U/I)	١٢٣
١٧	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج نشاط أنزيم استيل كولين استراز للمجموعة الثانية في الحالتين (U/I)	١٢٤
١٨	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج نشاط أنزيم استيل كولين استراز للقياسين القبليين و البعديين للمجموعة الأولى في الحالتين (U/I)	١٢٥
١٩	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج نشاط أنزيم استيل كولين استراز في القياسين القبليين و البعديين للمجموعة الثانية في الحالتين (U/I)	١٢٦
٢٠	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج نشاط أنزيم استيل كولين استراز للمجموعة الأولى في الحالتين (U/I)	١٢٧
٢١	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج نشاط أنزيم استيل كولين استراز للمجموعة الثانية في الحالتين (U/I)	١٢٨
٢٢	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية ومتوسط الفروق لنتائج نشاط أنزيم استيل كولين استراز بين القياسين القبليين و القياسين البعديين للمجموعتين في كل حالة (U/I)	١٢٩
٢٣	مقارنة الفروق في الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت)	١٣٠

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
	المحسوبة ومستوى المغنوية ومتوسط الفروق لنتائج نشاط إنزيم استيل كولين استراز بين المجموعتين في كل حالة (U/I)	
٢٤	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المغنوية لنتائج نشاط إنزيم مونوامين-أوكسيداز للمجموعة الأولى في الحالتين	١٣١
٢٥	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المغنوية لنتائج نشاط إنزيم مونوامين-أوكسيداز للمجموعة الثانية في الحالتين	١٣٢
٢٦	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المغنوية لنتائج نشاط إنزيم مونوامين-أوكسيداز للقياسين القبليين و البعديين للمجموعة الأولى في الحالتين	١٣٣
٢٧	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المغنوية لنتائج نشاط إنزيم مونوامين-أوكسيداز في القياسين القبليين والبعديين للمجموعة الثانية في الحالتين	١٣٤
٢٨	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المغنوية لنتائج نشاط إنزيم مونوامين-أوكسيداز للمجموعة الأولى في الحالتين	١٣٥
٢٩	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المغنوية لنتائج نشاط إنزيم مونوامين-أوكسيداز للمجموعة الثانية في التجريبتين	١٣٦
٣٠	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) (المحسوبة ومستوى المغنوية ومتوسط الفروق لنتائج نشاط إنزيم مونوامين-أوكسيداز بين القياسين القبليين و القياسين البعديين للمجموعتين في كل حالة	١٣٧
٣١	مقارنة الفروق في الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المغنوية ومتوسط الفروق لنتائج نشاط إنزيم	١٣٨

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
	مونوامين-أوكسيداز بين المجموعتين في كل حالة	
٣٢	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج الاختبار المهاري في الحالة الأولى للمجموعة الأولى قبل وبعد تناول مشروب الكربوهيدرات 6%	١٣٩
٣٣	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج الاختبار المهاري في الحالة الأولى للمجموعة الثانية قبل وبعد تناول مشروب البلاسبو	١٤٠
٣٤	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج الاختبار المهاري في الحالة الثانية للمجموعة الأولى قبل وبعد تناول مشروب البلاسبو	١٤١
٣٥	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج الاختبار المهاري في الحالة الثانية للمجموعة الثانية قبل وبعد تناول مشروب الكربوهيدرات 6%	١٤٢
٣٦	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج القياس القبلي للاختبار المهاري في الحالتين للمجموعة الأولى	١٤٣
٣٧	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج القياس القبلي للاختبار المهاري في الحالتين للمجموعة الثانية	١٤٤
٣٨	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج القياس البعدي للاختبار المهاري في الحالتين للمجموعة الأولى	١٤٥
٣٩	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج القياس البعدي للاختبار المهاري في الحالتين للمجموعة الثانية	١٤٦
٤٠	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة	١٤٧

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
٤١	ومستوى المعنوية لنتائج الاختبار المهاري للمجموعة الأولى في الحالتين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج الاختبار المهاري للمجموعة الثانية في الحالتين	١٤٨
٤٢	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج القياس القبلي للاختبار المهاري في الحالة الأولى للمجموعتين	١٤٩
٤٣	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية ومتوسط الفروق لنتائج القياس القبلي للاختبار المهاري في الحالة الثانية للمجموعتين	١٥٠
٤٤	الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية لنتائج القياس البعدي للاختبار المهاري في الحالة الأولى للمجموعتين	١٥١
٤٥	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية ومتوسط الفروق لنتائج القياس البعدي للاختبار المهاري في الحالة الثانية للمجموعتين	١٥٢
٤٦	مقارنة الفروق في الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية ومتوسط الفروق لنتائج الاختبار المهاري في الحالة الأولى بين المجموعتين	١٥٣
٤٧	مقارنة الفروق في الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية ومتوسط الفروق لنتائج الاختبار المهاري في	١٥٤

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الحالة الثانية بين المجموعتين		
٤٨	مصادر إنتاج الطاقة وفقا لفترة الدوام	١٦٣

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	أماكن حدوث التعب	٧
٢	دور الأنزيم في تخفيض طاقة التنشيط (التحفيز)	١٥
٣	مسار الجلوكوز للوجبة مرتفعة الكربوهيدرات	٢٦
٤	مسار الجلوكوز للوجبة مرتفعة الدهون منخفضة الكربوهيدرات	٢٧
٥	مسار الجلوكوز للوجبة مرتفعة البروتين منخفضة الدهون و الكربوهيدرات	٢٩
٦ - أ	مسار تحلل الجلوكوز (المرحلة الأولى)	٣٣
٦ - ب	مسار تحلل الجلوكوز (المرحلة الثانية)	٣٣
٧	حويصلات التشابك وتحرر الناقل العصبي في الاتصال الصبي العضلي	٥٢
٨	يوضح دور الـ G-protein في فتح قنوات الأيون	٥٤
٩ - أ	آليات انزلاق الخيوط أثناء انقباض اللويحة العضلية	٥٦
٩ - ب	آليات انزلاق الخيوط أثناء انقباض اللويحة العضلية (نقص الكالسيوم)	٥٦
٩ - ج	آليات انزلاق الخيوط أثناء انقباض اللويحة العضلية (زيادة الكالسيوم)	٥٧
٩ - د	آليات انزلاق الخيوط أثناء انقباض اللويحة العضلية (زيادة الكالسيوم)	٥٧
١٠	آليات تكوين وتحلل الناقل العصبي (سروتونين)	٦٣
١١-١٣	الاختبار قبل التعديل	١٠٦
١٤-١٦	الشكل النهائي للاختبار	١٠٧
١٧-١٩	الشكل النهائي للاختبار	١٠٨

قائمة المرفقات

المرفق	الموضوع
١	استمارة قياس حجم العمل الحركي
٢	الوحدة التدريبية
٣	استمارة تسجيل نتائج اختبار فعالية الأداء للاعبين كرة السلة
٤	استمارة تسجيل بيانات لاعبي كرة السلة