

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١.	توزيع السرعة فى سباق ٨٠٠م جرى لمتسابقان أحدهما متقدم والآخر مبتدئ .	٢١
٢.	مكونات الحمل المستخدمة فى طرق التدريب (المستمر - الفترى - التكرارى) .	٣٥
٣.	توصيف عينة البحث .	٥٧
٤.	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الالتواء فى المتغيرات الأساسية لعينة البحث التجريبية .	٥٨
٥.	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الاختبارات البدنية فى البحث .	٦١
٦.	معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية فى البحث .	٦٢
٧.	أزمنة ومعدلات السرعة للمسافات (المقاطع) فى سباق ٨٠٠م جرى والنسبة المئوية لها من الرقم الكلى لبطل العالم رشيد رمزى .	٧٤
٨.	دلالة الفروق بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة فى الأربع مقاطع لمراحل سباق ٨٠٠م جرى فى القياس (القبلى - البينى - البعدى) .	٩٠
٩.	معدلات التغير بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة فى الأربع مقاطع لمراحل سباق ٨٠٠م جرى فى القياس (القبلى - البينى - البعدى) .	٩٢
١٠.	تحليل التباين بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) فى الأزمنة المحققة للأربع مقاطع والمستوى الرقمى لسباق ٨٠٠م جرى .	٩٤
١١.	دلالة الفروق بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) فى الأزمنة المحققة للأربع مقاطع والمستوى الرقمى لسباق ٨٠٠م جرى باستخدام إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) .	٩٥
١٢.	معدلات التغير بين القياسات (القبلىة - البينية - البعدية) فى الأزمنة المحققة للأربع مقاطع والمستوى الرقمى لسباق ٨٠٠م جرى .	٩٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩٧	١٣. تحليل التباين بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) فى الفرق بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة للأربع مقاطع لسباق ٨٠٠م جرى .	
٩٨	١٤. دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) فى الفرق بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة للأربع مقاطع لسباق ٨٠٠م جرى باستخدام إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) .	
٩٩	١٥. معدلات التغير بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) فى الفرق بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة للأربع مقاطع لسباق ٨٠٠م جرى .	
١٠١	١٦. تحليل التباين بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) فى المتغيرات البدنية قيد البحث .	
١٠٢	١٧. دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) فى المتغيرات البدنية قيد البحث باستخدام إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) .	
١٠٣	١٨. معدلات التغير بين القياسات (القبليّة - البدنية - البعديّة) فى المتغيرات البدنية قيد البحث .	
١٠٤	١٩. تحليل التباين بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) فى المستوى الرقوى لسباق ٨٠٠م جرى .	
١٠٤	٢٠. دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) فى المستوى الرقوى لسباق ٨٠٠م جرى باستخدام إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D) .	
١٠٥	٢١. معدلات التغير بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) فى المستوى الرقوى لسباق ٨٠٠م جرى .	

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٣٦	١. مكونات الحمل التدريبي .	١
٣٦	٢. درجات ومواصفات الحمل الخارجى .	٢
٦٤	٣. المكونات المادية الإلكترونية Hardware .	٣
٦٤	٤. الوحدة الرئيسية Main unit .	٤
٦٥	٥. كابل البيانات Data Cable .	٥
٦٧	٦. شكل الأيقونة الخاصة ببرنامج الحاسب الآلى Time .	٦
٦٧	٧. النافذة الرئيسية لتشغيل برنامج الحاسب الآلى Settings .	٧
٦٩	٨. نافذة Dialog الخاصة بتوضيح عملية التشغيل .	٨
٩١	٩. الفروق بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة فى الأربع مقاطع لمراحل سباق ٨٠٠م جرى فى القياس القبلى .	٩
٩١	١٠. الفروق بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة فى الأربع مقاطع لمراحل سباق ٨٠٠م جرى فى القياس البينى .	١٠
٩١	١١. الفروق بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة فى الأربع مقاطع لمراحل سباق ٨٠٠م جرى فى القياس البعدى .	١١
٩٣	١٢. معدلات التغير بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة فى الأربع مقاطع لمراحل سباق ٨٠٠م جرى فى القياس (القبلى - البينى - البعدى) .	١٢
٩٣	١٣. معدلات التغير بين القياسات (القبلىة - البينىة - البعدىة) فى الأزمنة المحققة للأربع مقاطع والمستوى الرقمى لسباق ٨٠٠م جرى .	١٣
١٠٠	١٤. المتوسط الحسابى للقياسات (القبلىة - البينىة - البعدىة) فى الفرق بين الأزمنة المحققة والأزمنة المستهدفة للأربع مقاطع لسباق ٨٠٠م جرى .	١٤
١٠٠	١٥. معدلات التغير بين القياسات (القبلىة - البينىة - البعدىة) فى المتغيرات البدنية قيد البحث .	١٥
١٠٥	١٦. معدلات التغير بين القياسات (القبلىة - البينىة - البعدىة) فى المستوى الرقمى لسباق ٨٠٠م جرى .	١٦