

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٧	النشاط الكهربى للعضلات العامله اثناء السباحة	١
٣١	تصنيف انسجه العضلات طبقا لسرعة وبطء الانقباض	٢
٣٦	اختلاف قوه المجموعات العضلية بشئى ومد الساعد طبقا لمعدل السن	٣
٥٣	عدد افراد العينه المختارة لطرق السباحة الاربع	٤
٥٤	المتوسطات والانحرافات المعيارية لسباحى الحرة والفراشة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبليية لمتغيرات الفسيولوجية	٥
٥٥	المتوسطات والانحرافات المعيارية لسباحى الحرة والفراشة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبليية لمتغير القوة المميزه بالسرعة داخل وخارج الماء . داخل وخارج الماء	٦
٥٦	المتوسطات والانحرافات المعيارية لسباحى الحرة والفراشة للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبليية لمتغير المستوى الرقمى .	٧
٥٧	المتوسطات والانحرافات المعيارية لسباحى الظهر والمدن للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبليية لمتغيرات الفسيولوجية	٨
٥٨	المتوسطات والانحرافات المعيارية لسباحى الظهر والمدن للمجموعه التجريبية والضابطة فى القياسات القبليية لمتغير القوة المميزه بالسرعة داخل وخارج الماء .	٩

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٩	المتوسطات والانحرافات المعيارية لسباحى الصدر للمجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية لمتغير المستوى الرقمى .	١٠
٧٧	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحى الزحف لمتغير القوة المميزة بالسرعة داخل الماء .	١١
٧٩	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحى الزحف للمتغيرات الفسيولوجية والقوة المميزة بالسرعة خارج الماء .	١٢
٨١	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحى الزحف للمتغير المستوى الرقمى	١٣
٨٨	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحى الفراشة لمتغير القوة المميزة بالسرعة داخل الماء	١٤
٩٠	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحى الفراشة للمتغيرات الفسيولوجية والقوة المميزة بالسرعة خارج الماء .	١٥
٩٢	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحى الفراشة للمتغير المستوى الرقمى .	١٦

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١٧	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحي الظهر المنفضة القدرة المميزه بالسرعة داخل الماء .	٩٩
١٨	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحي الظهر للمتغير الفسيولوجي والقوه المميزه بالسرعة خارج الماء	١٠١
١٩	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحي الظهر للمتغير المستوى لارقمى	١٠٣
٢٠	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحي الصدر لمتغير القوه المميزه بالسرعة داخل الماء	١١٠
٢١	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحي الصدر لمتغير الفسيولوجي والقوه المميزه بالسرعة خارج الماء	١١٢
٢٢	المتوسطات والانحرافات المعيارية والفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لسباحي الصدر لمتغير المستوى الرقمى	١١٤

قائمة الاشكال البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٧٣	الصفات البدنيه وكيفية تنميتها بالاثقال	١
٨٢	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطة لمتغير القوه المميزه بالسرعة بالسباحة المقيدة لسباحى الزحف .	٢
٨٤	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبيه والضابطة للمتغيرات الفسيولوجية لسباحى الزحف	٣
٨٦	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبيه والضابطة لمتغيرات القوه المميزه بالسرعة ٢٥ متر سباحة زحف ، الوثب لاعلى ، المستوى الرقمى ف ١٠٠ متر زحف	٤
٩٣	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطة لمتغير القوه المميزه بالسرعة بالسباحة والمقيدة لسباحى الفراشة	٥
٩٥	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطة لمتغيرات التفسيرية لسباحى الفراشة	٦
٩٧	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطة لمتغير القوه المميزه بالسرعة ٢٥ متر فراشة ، الوثب لاهلى ، والمستوى الرقمى فسى ١٠٠ متر فراشة	٧
١٠٤	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطة لمتغير القوه المميزه بالسرعة بالسباحة المقيدة لسباحى الظهر .	٨
١٠٦	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعتين التجريبيه والضابطة لمتغيرات الفسيولوجية لسباحى الظهر .	٩

تابع قائمة الاشكال البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١٠	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير القوة المميزه بالسرعة ٢٥ متر ظهر الوشب الاعلى والمستوى الرقمى فى ١٠٠ متر ظهر	١٠٨
١١	معدل نسبة التحسن المئوية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير القوة المميزه بالسرعة بالسباحة المتغيرة لسباحى الصدر	١١٥
١٢	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات الفسيولوجية لسباحى الصدر	١١٧
١٣	معدل النسبة المئوية للتحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير القوة المميزه بالسرعة ٢٥ متر صدر، الوشب الاعلى والمستوى الرقمى ١٠٠ متر صدر	١١٩

قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	المقاومات التي يتعرض لها السباح في الماء	١٠
٢	العوامل العامله فى السباحة	٢٥
٣	الخلايا العظمية السريعة والبطيئة	٢٩
٤	اختبار القوه المميزه بالسرعة داخل الماء	٦٢
٥	اختبار الوشب لاعلى " سار جنيت "	٦٦

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	اسماء خبراء السباحة	١٤٣
٢	برنامج تنمية القوه المميزه بالسرعة بالاثقال لسباحى الزحف والفراشة	١٤٤
٣	برنامج تنمية القوه المميزه بالسرعة بالاثقال لسباحى الظهر	١٤٥
٤	برنامج تنمية القوه المميزه بالسرعة بالاثقال لسباحى الصدر	١٤٦
٥	بطاقة تسجيل مستوى تدريب الاثقال	١٤٧
٦	صحيفة " الرياضة "	١٤٨
٧	البرنامج المقترح لتنمية القوه المميزه بالسرعة للسباحيين	١٤٩
٨	البرنامج التدريبى خارج المياء لسباحى المجموعه الضابطه	١٥٠