

## قائمة الجداول

| مسلسل | العنوان                                                                                                | رقم الصفحة |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١     | نسبة العمل الهوائى واللاهوائى فى مسافات السباحة المختلفة .....                                         | ١٢         |
| ٢     | تحديد شدة حمل التدريب عن طريق معدل القلب والنسبة المئوية للحد الأقصى لأستهلاك الأكسوجين.               | ١٥         |
| ٣     | خصائص أنظمة الطاقة المختلفة .....                                                                      | ٣٣         |
| ٤     | التصنيف الطبى لمجموعة عينة البحث .....                                                                 | ٤٤         |
| ٥     | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية متغيرات البحث .....                                           | ٤٥         |
| ٦     | دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة .....                                                | ٤٦         |
| ٧     | المتوسطات الحسابية والانحرافات السعيارية فى متغيرات البحث القبلية .....                                | ٤٧         |
| ٨     | دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية لمتغيرات البحث الفسيولوجية ..... | ٤٨         |
| ٩     | دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى الاختبارات القبلية للمستوى المهارى.               | ٤٩         |
| ١٠    | دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القياسات القبلية للمستوى الرقمى ...               | ٥٠         |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الصفحة | العنوان                                                                                                                             | مسلسل |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ٥٦         | البرنامج الزمني لأجراءات البحث .....                                                                                                | ١١    |
| ٦١         | دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة<br>التجريبية فى متغيرات البحث الفسيولوجية .....                                 | ١٢    |
| ٦٣         | دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة<br>التجريبية فى المستوى المهارى .....                                           | ١٣    |
| ٦٤         | دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة<br>التجريبية فى المستوى الرقوى .....                                            | ١٤    |
| ٦٥         | دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة<br>الضابطة فى متغيرات البحث الفسيولوجية .....                                   | ١٥    |
| ٦٧         | دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة<br>الضابطة فى المستوى المهارى .....                                             | ١٦    |
| ٦٨         | دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة<br>الضابطة فى المستوى الرقوى .....                                              | ١٧    |
| ٦٩         | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية فى<br>متغيرات البحث الفسيولوجى للقياسات البعدية بين<br>المجموعتين التجريبية والضابطة ..... | ١٨    |
| ٧٠         | دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية<br>والضابطة فى القياسات البعدية لمتغيرات البحث<br>الفسيولوجية .....                        | ١٩    |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الصفحة | العنوان                                                                                                          | مسلسل |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ٧٢         | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري للأختبارات<br>المهارية ( البعدية ) للمجموعة التجريبية والضابطة                | ٢٠    |
| ٧٣         | دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية<br>والضابطة فى القياسات البعدية للمستوى المهارى ..                      | ٢١    |
| ٧٤         | المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية فى<br>متغيرات البحث البعدية للمستوى الرقمى .....                        | ٢٢    |
| ٧٥         | دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية<br>والضابطة فى القياسات البعدية للمستوى الرقمى ...                      | ٢٣    |
| ٧٦         | النسبة المئوية لمعدلات التغير البعدية عن القبالية<br>لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات<br>البحث ..... | ٢٤    |
| ٧٧         | النسبة المئوية للتغير فى الأختبارات المهارية .....                                                               | ٢٥    |
| ٧٨         | النسبة المئوية للتغير فى الأختبارات الرقمية .....                                                                | ٢٦    |

## قائمة الأشكال

| مسلسل | عنوان الشكل                                                        | رقم الصفحة |
|-------|--------------------------------------------------------------------|------------|
| ١     | المصادر المختلفة للحصول على (ATP) .....                            | ٢١         |
| ٢     | أعادة بناء (ATP) من (P.C) .....                                    | ٢٢         |
| ٣     | مكونات (ATP) وتكسيره وأعادة تكوينه .....                           | ٢٣         |
| ٤     | التكسير اللاهوائى للجليكوجين نظام حامض اللاكتيك .....              | ٢٧         |
| ٥     | التكسير الهوائى للجليكوجين والدهون .....                           | ٣٠         |
| ٦     | التكسير الهوائى للجليكوجين حتى مرحلة دورة كوبس .....               | ٣١         |
| ٧     | التكسير الهوائى للجليكوجين حتى مرحلة نظام التوصيل الألكترونى ..... | ٣٢         |

## قائمة المرفقات

| مسلسل | العنوان                                                          | رقم الصفحة |
|-------|------------------------------------------------------------------|------------|
| ١     | موافقة الكلية على إجراءات البحث فى مركز<br>البحوث الرياضية ..... | ٩٢         |
| ٢     | البرنامج .....                                                   | ٩٣         |
| ٣     | التصنيف الوظيفى لسباحة المعاقين .....                            | ١٠٣        |