

قائمة المرفقات

- مرفق (١) أسماء السادة الخبراء .
مرفق (٢) البرنامج التدريبي الهوائى واللاهوائى .
مرفق (٣) القياسات البدنية والفيولوجية .
مرفق (٤) نماذج للقياس على الأجهزة المستخدمة .
مرفق (٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء .
مرفق (٦) مرفقات إدارية .

ملخصات البحث

- ملخص البحث باللغة العربية
- استخلاصات البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية
- استخلاصات البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
١٢	نظم الطاقة المختلفة وفقاً لزمن الشغل .	٢-١
٥٢	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .	٣-١
٥٣	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين التجريبية والضابطة .	٣-٢
٦٧	الحجم التدريبي الكلي للبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي .	٣-٣
٦٨	التوزيع الزمني والنسبة المئوية لمحتويات البرنامج التدريبي .	٣-٤
٧٢	التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية لفترة الإعداد الخاص للبرنامج التدريبي الهوائي واللاهوائي لنادي سمارد طلخا لكرة القدم (النسائية) للموسم التدريبي ٢٠٠٦ / ٢٠٠٧ م .	٣-٥
٧٥	توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي .	٣-٦
٧٧	معدل النبض المستهدف كمؤشر لشدة الأحمال التدريبية للبرنامج التدريبي .	٣-٧
٧٩	توزيع حمل التدريب الهوائي على وحدات الفترة الأولى (الإعداد العام) .	٣-٨
٨٠	توزيع حمل التدريب المختلط على وحدات الفترة الثانية .	٣-٩
٨٢	حمل التدريب اللاهوائي على وحدات فترة ما قبل المنافسات .	٣-١٠
٨٥	دلالة الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية قيد البحث .	٤-١
٨٧	معدلات التغير (%) بين القياسات القبليّة - البعديّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة التجريبية .	٤-٢

الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
٨٩	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة - البعديّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .	٤-٣
٩١	معدلات التغير (%) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .	٤-٤
٩٣	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعديّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعتين التجريبيّة والضابطة .	٤-٥
٩٤	فروق معدلات التغير بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى متغيرات البحث .	٤-٦
٩٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الإلتواء للمتغيرات قيد البحث .	٤-٧
٩٦	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمتغيرات الفسيولوجية لدى مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة .	٤-٨
٩٧	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة - البعديّة للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .	٤-٩
٩٨	معدلات التغير (%) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعة التجريبيّة .	٤-١٠
٩٩	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة - البعديّة للمتغيرات قيد البحث لدى المجموعة التجريبيّة .	٤-١١
١٠٠	معدلات التغير (%) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعة التجريبيّة .	٤-١٢
١٠١	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة للمتغيرات الفسيولوجية لدى مجموعتي البحث التجريبيّة والضابطة .	٤-١٣
١٠٢	فروق معدلات التغير بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة فى المتغيرات الفسيولوجية .	٤-١٤

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
٢١	تركيب الجهاز البولى .	٢-١
٢٣	مقطع طولى فى الكلية .	٢-٢
٢٤	وحدة النيفرون .	٢-٣
٢٥	مقطع الكلية <i>Section Of Kidney</i> .	٢-٤
٥٨	علبة شرائط فحص البول وعليها الألوان المعيارية للمتغيرات .	٣-١
٦٩	توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبى فى المرحلة الأولى	٣-٢
٦٩	توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبى فى المرحلة الثانية	٣-٣
٧٠	توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبى فى المرحلة الثالثة .	٣-٤
٧٦	توزيع الاحمال التدريبية على أسابيع البرنامج	٣-٥
٨٨	معدلات التغير (%) بين القياسات القبلىة - البعدىة للمتغيرات القوة العضلىة قيد البحث لدى المجموعة التجربىة .	٤-أ١
٨٨	معدلات التغير (%) بين القياسات القبلىة - البعدىة للمتغيرات المرونة و السرعة و الرشاقة والاتزان قيد البحث لدى المجموعة التجربىة .	٤-ب١
٨٨	معدلات التغير (%) بين القياسات القبلىة - البعدىة للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لدى المجموعة التجربىة .	٤-ج١
٩٢	معدلات التغير (%) بين القياسين القبلى والبعدى للمتغير القوة العضلىة قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .	٤-٢
٩٢	معدلات التغير (%) بين القياسين القبلى والبعدى للمتغير المرونة والسرعة والرشاقة والاتزان قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .	٤-٣
٩٢	معدلات التغير (%) بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .	٤-٤
٩٥	فروق معدلات التغير بين المجموعتين التجربىة والضابطة فى متغير القوة العضلىة .	٤-٥

الصفحة	عنوان الشكل	الشكل
٩٥	فروق معدلات التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات المرونة والسرعة والرشاقة والاتزان .	٤-٦
٩٥	فروق معدلات التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية .	٤-٧
٩٨	معدلات التغير (%) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعة التجريبية .	٤-٨
١٠٠	معدلات التغير (%) بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعة التجريبية .	٤-٩
١٠٢	معدلات التغير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الفسيولوجية .	٤-١٠