

قائمة المرفقات

العنوان	المرفق
استمارة استطلاع رأي الخبراء في التمارين المقترحة باستخدام صندوق الخطو .	مرفق (١)
استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج المقترح .	مرفق (٢)
البرنامج المقترح .	مرفق (٣)
أسماء السادة الخبراء .	مرفق (٤)
استمارة استبيان للسيدات المتدربات .	مرفق (٥)
بعض الإرشادات الغذائية للسيدات للاسترشاد بها أثناء تنفيذ البرنامج .	مرفق (٦)
مجموعة صور لبعض الأجهزة والأدوات المستخدمة .	مرفق (٧)
مجموعة صور لبعض التمرينات .	مرفق (٨)
استمارة القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للسيدات المتدربات الخاصة بدهون الدم .	مرفق (٩)
استمارة القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للسيدات المتدربات الخاصة ببعض متغيرات البناء الجسمي .	مرفق (١٠)
استمارة القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للسيدات المتدربات الخاصة ببعض المتغيرات الفسيولوجية .	مرفق (١١)

ملخصات البحث

- أولاً : ملخص البحث باللغة العربية
- ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٤	مستويات صندوق الخطو تبعا لمستويات الأفراد الممارسين .	٢-١
	يوضح عدد ضربات القلب ، وكمية الأكسجين المستهلك في كل من المشى	٢-٢
١٨	٣ أميال والجري ٧ أميال وتمارين الخطو الهوائية باستخدام صندوق الخطو	
٦٣	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث.	٣-١
٧٦	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير الكوليسترول الكلي (ملجم %).	٤-١
٧٧	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (ملجم %)	٤-٢
٧٨	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (ملجم %)	٤-٣
٧٩	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير ثلاثي الجلسريد (مم %)	٤-٤
٨٠	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير الوزن (كجم)	٤-٥
٨١	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير دليل الوزن	٤-٦
٨٢	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير متوسط سمك ثنايا الجلد (مم)	٤-٧
٨٣	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التغير لمتغير سمك ثنايا جلد البطن (مم).	٤-٨
٨٤	يوضح دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التغير لمتغير سمك ثنايا جلد الصدر (مم).	٤-٩
٨٥	يوضح دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير سمك ثنايا جلد العضد (مم).	٤-١٠

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٨٦	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير سمك ثنايا جلد الفخذ (مم).	٤-١١
٨٧	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير النسبة المئوية للدهون بالجسم (%).	٤-١٢
٨٨	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير ضغط الدم الانقباضي (مم زئبقي).	٤-١٣
٨٩	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير ضغط الدم الانبساطي (مم زئبقي).	٤-١٤
٩٠	دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير معدل النبض (نبضة/دقيقة).	٤-١٥

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٦٧	الفرق بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الكولسترول الكلي (ملجم %).	٤-١
٧٧	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (ملجم %).	٤-٢
٧٨	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (ملجم %).	٤-٣
٧٩	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير ثلاثي الجلسريد (مجم %).	٤-٤
٨٠	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير الوزن.	٤-٥
٨١	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير دليل الوزن.	٤-٦
٨٢	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير متوسط سمك ثنايا الجلد (مم).	٤-٧
٨٣	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير سمك ثنايا جلد البطن (مم).	٤-٨
٨٤	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير سمك ثنايا جلد الصدر.	٤-٩
٨٥	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير سمك ثنايا جلد العضد.	٤-١٠
٨٦	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير سمك ثنايا جلد الفخذ (مم).	٤-١١
٨٧	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير النسبة المئوية للدهن بالجسم (%).	٤-١٢
٨٨	دلالة الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير ضغط الدم الانقباضي.	٤-١٣
٨٩	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير ضغط الدم الانبساط.	٤-١٤
٩٠	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير معدل النبض (نبضة/دقيقة).	٤-١٥