

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
(٢-١)	النسبة المئوية لنظم إنتاج الطاقة في الأنشطة الرياضية المختلفة ..	١١
(٢-٢)	النسب المئوية للإسهامات التي تقدمها نظم إنتاج الطاقة وفقا	١٣
(٢-٣)	لرمن الشغل .....	١٤
(٢-٤)	التوقيتات المختلفة للحمل الأقصى وعلاقتها بإمداد الطاقة .....	٢٢
(٣-١)	تشكيل حمل التدريب باستخدام طريقة التدريب الفترى لتنمية نظم	٥٣
(٣-٢)	إنتاج الطاقة بناء على زمن الأداء .....	٥٤
(٣-٣)	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل	٥٧
(٣-٤)	الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث .....	٦٠
(٣-٥)	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل	٦١
(٣-٦)	الالتواء للمتغيرات قيد البحث .....	٦٣
(٣-٧)	النسبة المئوية لمهارات الإعداد وفقا لآراء الخبراء .....	٦٤
(٣-٨)	الحجم التدريبي الكلى للبرنامج التدريبي الهوائى واللاهوائى ....	٦٥
(٣-٩)	التوزيع الزمنى والنسبة المئوية لمحتويات البرنامج التدريبي .....	٦٦
(٣-١٠)	التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة التدريبية للشهر الأول من	٦٨
(٣-١١)	البرنامج التدريبي .....	٧٠
(٣-١٢)	التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة التدريبية للشهر الثانى من	٧٥
(٣-١٣)	البرنامج التدريبي .....	٨٠
(٣-١٤)	التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة التدريبية للشهر الثالث من	٨٩
(٣-١٥)	البرنامج التدريبي .....	٩٠
(٣-١٦)	توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي .....	٩١
(٣-١٧)	معدل النبض المستهدف كمؤشر لشدة الأحمال التدريبية للبرنامج	٩١
(٣-١٨)	التدريبى .....	٩١
(٣-١٩)	توزيع حمل التدريب الهوائى على وحدات الشهر الأول .....	٩١
(٣-٢٠)	توزيع حمل التدريب المختلط على وحدات الشهر الثانى .....	٩١
(٣-٢١)	توزيع حمل التدريب اللاهوائى على وحدات الشهر الثالث .....	٩١
(٣-٢٢)	دلالة الفروق بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى لاستمارة تقييم	٩١
(٣-٢٣)	الإعداد الخططى ومستوى الانجاز لعينة البحث .....	٩١
(٣-٢٤)	دلالة الفروق بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى للعمل	٩١
(٣-٢٥)	( الهوائى - اللاهوائى ) لعينة البحث .....	٩١
(٣-٢٦)	معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم	٩١
(٣-٢٧)	الإعداد الخططى ومستوى الانجاز لعينة البحث .....	٩١

## تابع / قائمة الجداول

رقم الصفحة	تسويات الجداول	رقم الجدول
	معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للعمل	(٣-١٧)
٩١	(الهوائي واللاهوائي) لعينة البحث .....	(٤-١)
٩٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمل الهوائي	
	( <i>Vo2max</i> ) لعينة البحث .....	(٤-٢)
٩٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمل اللاهوائي (عدو	
	٥٠ ياردة) لعينة البحث .....	(٤-٣)
٩٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإعداد الخططي لعينة	
	البحث .....	(٤-٤)
٩٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الانجاز لعينة	
	البحث .....	(٤-٥)
٩٦	تحليل التباين بين القياسات (القبلي- البيئي الاول - البيئي الثاني	
	- البعدي) للعمل الهوائي لعينة البحث .....	(٤-٦)
٩٦	دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي	
	الثاني - البعدي) للعمل الهوائي ( <i>vo2max</i> ) بأستخدام اختبار	
٩٧	أقل فرق معنوي (L.S.D) .....	(٤-٧)
٩٨	معدلات التغير (%) بين القياسات (القبلي - البيئي الاول -	
	البيئي الثاني - البعدي) للعمل الهوائي ( <i>vo2max</i> ) لعينة	
	البحث .....	(٤-٨)
١٠٠	تحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي	
	الثاني - البعدي) للعمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) لعينة	
	البحث .....	(٤-٩)
١٠٠	دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي	
	الثاني - البعدي) للعمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) بأستخدام	
	اختبار (L.S.D) .....	(٤-١٠)
١٠٢	معدلات التغير (%) بين القياسات (القبلي - البيئي الاول -	
	البيئي الثاني - البعدي) للعمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية)	
	لعينة البحث .....	(٤-١١)
١٠٣	تحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي	
	الثاني - البعدي) للاعداد الخططي لعينة البحث .....	(٤-١٢)
١٠٤	دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي	
	الثاني - البعدي) للاعداد الخططي بأستخدام اختبار شيفية	
	<i>Scheffe</i> .....	(٤-١٣)
١٠٥	معدلات التغير (%) بين القياسات (القبلي - البيئي الاول -	
	البيئي الثاني - البعدي) للاعداد الخططي لعينة البحث .....	

## تابع/ قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٧	تحليل التباين بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى ) لمستوى الانجاز لعينة البحث .....	(٤-١٤)
١٠٧	دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى ) لمستوى الانجاز باستخدام اختبار شيفية <i>Scheffe</i> .	(٤-١٥)
١٠٩	معدلات التغير (%) بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى) لمستوى الانجاز لعينة البحث.....	(٤-١٦)
١١٠	دلالة انحدار الأعداد الخططى (للقياس القبلى) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....	(٤-١٧)
١١١	دلالة انحدار الأعداد الخططى للمرحلة الاولى (القياس البيئى الاول ) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....	(٤-١٨)
١١١	دلالة انحدار الأعداد الخططى للمرحلة الثانية (القياس البيئى الثانى ) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....	(٤-١٩)
١١٢	المساهمة النسبية للأعداد الخططى للمرحلة الثانية (القياس البيئى الثانى) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....	(٤-٢٠)
١١٢	دلالة انحدار الأعداد الخططى للمرحلة الثالثة (القياس البعدى) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....	(٤-٢١)
١١٣	المساهمة النسبية للأعداد الخططى للمرحلة الثالثة (القياس البعدى) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....	(٤-٢٢)

## قائمة الأشكال

رقم الشكل

العنوان

رقم الشكل

٦١	توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في (المرحلة الأولى) .....	(٣-١)
٦٢	توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في (المرحلة الثانية) .....	(٣-٢)
٦٢	توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في (المرحلة الثالثة) .....	(٣-٣)
٦٧	توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي .....	(٣-٤)
٧١	توزيع حمل التدريب الهوائي على وحدات الشهر الأول .....	(٣-٥)
٧١	توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الأول .....	(٣-٦)
٧٢	توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الثاني .....	(٣-٧)
٧٢	توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الثالث .....	(٣-٨)
٧٣	توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الرابع .....	(٣-٩)
٧٦	توزيع حمل التدريب المختلط على وحدات الشهر الثاني .....	(٣-١٠)
٧٦	توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع الخامس .....	(٣-١١)
٧٧	توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع السادس .....	(٣-١٢)
٧٧	توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع السابع .....	(٣-١٣)
٧٨	توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع الثامن .....	(٣-١٤)
٨١	توزيع حمل التدريب اللاهوائي على وحدات الشهر الثالث .....	(٣-١٥)
٨١	توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع التاسع .....	(٣-١٦)
٨٢	توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع العاشر .....	(٣-١٧)
٨٢	توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع الحادي عشر .....	(٣-١٨)
٨٣	توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الثاني عشر .....	(٣-١٩)
٩٨	دلالة الفروق بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدي ) للعمل الهوائي ( $vo2max$ ) باستخدام اختبار ( L.S.D ) .....	(٤-١)
٩٩	معدلات التغير (%) بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدي ) للعمل الهوائي ( $vo2 max$ ) لعينة البحث .....	(٤-٢)
١٠١	دلالة الفروق بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدي ) للعمل اللاهوائي ( القدرة اللاهوائية ) باستخدام اختبار ( L.S.D ) .....	(٤-٣)

تابع / قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٠٢	معدلات التغير (%) بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدي ) للعمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) لعينة البحث.....	(٤-٤)
١٠٥	دلالة الفروق بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدي ) (%) للاعداد الخططي بأستخدام اختبار شيفية <i>Scheffe</i> .....	(٤-٥)
١٠٦	معدلات التغير (%) بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدي) للاعداد الخططي لعينة البحث.....	(٤-٦)
١٠٨	دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدي) لمستوى الانجاز بأستخدام اختبار شيفية <i>Scheffe</i> .....	(٤-٧)
١٠٩	معدلات التغير (%) بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدي ) لمستوى الانجاز لعينة البحث.....	(٤-٨)
١١٣	المساهمة النسبية للإعداد الخططي في مستوى الانجاز فى القياس البيئي الثاني والقياس البعدي لعينة البحث.....	(٤-٩)