

(قائمة الجداول)

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
٢٦	يوضح ترتيب عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة القدم .	١
٤٧	يوضح الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية للاعب كرة القدم.	٢
٧٩	يوضح التوزيع الزمني للدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الوسط المائي .	٣
٩٣	يوضح مواصفات عينة البحث:	٤
١٠٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية بكل من المجموعة التجريبية والضابطة.	٥
١٠٨	يوضح مصفوفة الارتباط بين الاختبارات البدنية للاعب كرة القدم.	٦
١١٠	يوضح مصفوفة العوامل للعناصر البدنية لدى لاعب كرة القدم.	٧
١١٢	يوضح مصفوفة العوامل المستخلصة بعد حذف التشعبات التي تقل عن +٠,٥.	٨
١١٣	يوضح الاختبارات البدنية التي تشعبت على العامل الأول.	٩
١١٤	يوضح الاختبارات البدنية التي تشعبت على العامل الثاني.	١٠
١١٤	يوضح الاختبارات البدنية التي تشعبت على العامل الثالث.	١١
١١٥	يوضح الاختبارات البدنية التي تشعبت على العامل الرابع.	١٢
١١٥	يوضح الاختبارات البدنية التي تشعبت على العامل الخامس.	١٣
١١٦	يوضح الاختبارات البدنية التي تشعبت على العامل السادس.	١٤
١١٦	يوضح الاختبارات البدنية التي تشعبت على العامل السابع .	١٥
١١٧	يوضح الاختبارات البدنية التي تشعبت على العامل التاسع.	١٦
١١٧	يوضح وحدات البطارية البدنية المستخلصة من التحليل العاملي للعناصر البدنية للاعب كرة القدم والعوامل التي تمثلها.	١٧
١١٨	يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث.	١٨
١١٩	يوضح معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية.	١٩
مرفق ٤	التوزيع الزمني لتشكيل الحمل خلال البرنامج التدريب	٢٠
مرفق ٤	تشكيل دورة الحمل خلال البرنامج التدريبي .	٢١
مرفق ٤	النسب المئوية والزمن الكلي للتدريب (البدني - المهاري - الخططي).	٢٢
مرفق ٤	التوزيع الزمني للإعداد البدني (عام - خاص) خارج وداخل الوسط المائي	٢٣

(تابع قائمة الجداول)

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
مرفق ٤	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي .	٢٤
مرفق ٤	النسبة المئوية و الزمن الكلي لعناصر اللياقة البدنية خلال فترة الإعداد البدني العام .	٢٥
مرفق ٤	النسبة المئوية و الزمن الكلي للإعداد البدني الخاص	٢٦
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الأول .	٢٧
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الثاني .	٢٨
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الثالث .	٢٩
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الرابع .	٣٠
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الخامس .	٣١
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع السادس .	٣٢
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع السابع .	٣٣
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الثامن .	٣٤
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع التاسع .	٣٥
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع العاشر .	٣٦
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الحادي عشر .	٣٧
مرفق ٤	توزيع محتوى البرنامج التدريبي (بدني - مهاري - خططي) خلال الأسبوع الثاني عشر .	٣٨

(قائمة الأشكال)

رقم الشكل	محتوى الأشكال	رقم الصفحة
١	شكل يوضح العضلات العاملة في كرة القدم .	٢٩
٢	شكل يوضح متطلبات لاعب كرة القدم من مكونات اللياقة البدنية	٢٩
٣	شكل يوضح اختبار تحمل السرعة (عدو ٣٠٠ م ٥٠ مرات)	مرفق ٣
٤	شكل يوضح اختبار تحمل السرعة عدو (٤٠ م، ٢٠ م، ٦٠ م، ٢٠ م، ٤٠ م)	مرفق ٣
٥	شكل يوضح اختبار تحمل السرعة (عدو ٢ × ١٠٠ م)	مرفق ٣
٦	شكل يوضح اختبار تحمل الأداء (ضرب الكرة بالرأس و القدم لمدة دقيقة)	مرفق ٣
٧	شكل يوضح اختبار تحمل الأداء المحطات المتتالية	مرفق ٣
٨	شكل يوضح اختبار تحمل الأداء (الاختبار المهاري الدائري)	مرفق ٣
٩	شكل يوضح اختبار التحمل الهوائي التنفسي (الكوير)	مرفق ٣
١٠	شكل يوضح اختبار السرعة الانتقالية (عدو ٣٠ م من بداية متحركة)	مرفق ٣
١١	شكل يوضح اختبار السرعة الانتقالية (عدو ٥٠ م)	مرفق ٣
١٢	شكل يوضح اختبار السرعة الانتقالية (عدو ٤٠ م من الثبات)	مرفق ٣
١٣	شكل يوضح اختبار سرعة الأداء (التمرير على الحائط)	مرفق ٣
١٤	شكل يوضح اختبار سرعة الاداء (التمريرة الحائطية)	مرفق ٣
١٥	شكل يوضح اختبار سرعة الأداء (الكرة المعلقة)	مرفق ٣
١٦	شكل يوضح اختبار سرعة الاستجابة (الكرة المدفوعة)	مرفق ٣
١٧	شكل يوضح اختبار سرعة الاستجابة (الكرة المدفوعة)	مرفق ٣
١٨	شكل يوضح اختبار سرعة الاستجابة (المسطرة)	مرفق ٣
١٩	شكل يوضح اختبار القوة العظمي القصوي (قوة عضلات الرجلين و الظهر)	مرفق ٣
٢٠	شكل يوضح اختبار تحمل القوة (دفع كرتين بالقدم لمدة دقيقة)	مرفق ٣
٢١	شكل يوضح اختبار تحمل القوة (قوة تحمل عضلات الجذع والرجلين)	مرفق ٣
٢٢	شكل يوضح اختبار تحمل القوة (ضرب الكرة بالرأس و القدم لمدة دقيقة)	مرفق ٣
٢٣	شكل يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العريض من الثبات)	مرفق ٣
٢٤	شكل يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة (دفع كرة طبية باليدين)	مرفق ٣

(تابع قائمة الأشكال)

رقم الشكل	محتوى الأشكال	رقم الصفحة
٢٥	شكل يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة (الوثب العمودي لسارجنت)	مرفق ٣
٢٦	شكل يوضح اختبار الرشاقة (الجري المكوكي)	مرفق ٣
٢٧	شكل يوضح اختبار الرشاقة (الجري بالكرة ٢٥ م بين الأقماع)	مرفق ٣
٢٨	شكل يوضح اختبار الرشاقة (الجري حول القوائم مع الدوران مسافة ٤٠ م)	مرفق ٣
٢٩	شكل يوضح اختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً أسفل من وضع الوقوف)	مرفق ٣
٣٠	شكل يوضح اختبار المرونة (ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح)	مرفق ٣
٣١	شكل يوضح اختبار المرونة (فتح الرجل)	مرفق ٣
٣٢	شكل يوضح الرسم البياني للمنحنيات (البدنى - المهاري - الخططي)	مرفق ٣
٣٣	شكل يوضح الأعمدة البيانية لعناصر اللياقة البدنية ونسبها المئوية خلال فترة الإعداد البدنى العام	مرفق ٣
٣٤	شكل يوضح الأعمدة البيانية لعناصر اللياقة البدنية ونسبها المئوية خلال فترة الإعداد البدنى الخاص	مرفق ٣
٣٥	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع الأول.	مرفق ٣
٣٦	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع الثانى.	مرفق ٣
٣٧	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع الثالث.	مرفق ٣
٣٨	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع الرابع.	مرفق ٣
٣٩	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع الخامس.	مرفق ٣
٤٠	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع السادس.	مرفق ٣
٤١	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع السابع.	مرفق ٣
٤٢	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع الثامن.	مرفق ٣
٤٣	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع التاسع.	مرفق ٣
٤٤	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع العاشر.	مرفق ٣
٤٥	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع الحادى عشر.	مرفق ٣
٤٦	الرسم البياني للمنحنى البدنى العام والخاص خلال الأسبوع الثانى عشر.	مرفق ٣