

قائمة الجداول

الموضوع	الصفحة
١- محتويات درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بنات .	١٢
٢- تصنيف مجتمع البحث .	٢٨
٣- المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى الوسيط و معامل الالتواء لتجانس عينة البحث الكلى فى السن و الطول و الوزن و المتغيرات البدنية و الفسيولوجية المختارة .	٣٩
٤- المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى و الوسيط و معامل الالتواء لتجانس عينة البحث التجريبية فى السن و الطول و الوزن و المتغيرات البدنية و الفسيولوجية المختارة .	٤٠
٥- المتوسط الحسابى و الانحراف المعيارى و الوسيط ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث الضابطة فى السن و الطول و الوزن و المتغيرات البدنية و الفسيولوجية المختارة .	٤١
٦- التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية فى متغيرات البحث المختارة .	٤٢
٧- النسبة المئوية للآراء الخبراء حول أهم العناصر البدنية المختارة .	٤٤
٨- النسبة المئوية للآراء الخبراء حول أهم الاختبارات التى تقيس العناصر البدنية المختارة .	٤٥
٩- تواريخ ومواعيد تنفيذ التجربة الخاصة بمجموعة التمرينات الهوائية المستخدمة فى حصة التربية الرياضية للمجموعة التجريبية .	٤٧
١٠- محتوى مجموعة تمرينات الهوائية المستخدمة فى الجزء الأول من حصة التربية الرياضية وأيام وتواريخ وشدة حمل التدريب للمجموعة التجريبية	٤٨
١١- القياسات المستخدمة فى البحث وتواريخها .	٤٩

- ٥١ ١٢- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في متغير الوزن والمتغيرات البدنية
المختارة .
- ٥١ ١٣- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .
- ٥٢ ١٤- النسبة المئوية لمقدار التقدم بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في متغير الوزن والمتغيرات البدنية
والفسيولوجية المختارة .
- ٥٣ ١٥- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في متغير الوزن والمتغيرات البدنية
المختارة .
- ٥٣ ١٦- نتائج اختبار معنويات الفروق بين القياسات القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .
- ٥٤ ١٧- النسبة المئوية لمقدار التقدم ما بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في الوزن وبعض المتغيرات البدنية
المختارة .
- ٥٤ ١٨- النسب المئوية لمقدار التقدم بين القياسات القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .
- ٥٥ ١٩- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة
الضابطة والتجريبية في متغير الوزن والمتغيرات البدنية
المختارة .
- ٥٥ ٢٠- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة
الضابطة والتجريبية في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .
- ٥٦ ٢١- النسبة المئوية لمقدار التقدم بين القياسات البعدية للمجموعة
الضابطة في الوزن وبعض المتغيرات البدنية المختارة .
- ٥٧ ٢٢- النسب المئوية لمقدار التقدم بين القياسيين البعدي للمجموعة
الضابطة والتجريبية في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .

قائمة المرفقات

الموضوع	الصفحة
١- أسماء السادة الخبراء	٧٣
٢- محتوى مجموعة التمرينات الهوائية المستخدمة فى الجزء الاول من درس التربية الرياضية.	٧٤
٣- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد عناصر اللياقة البدنية المناسبة للبحث	٧٥
٤- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد الاختبارات المناسبة لقياس عناصر اللياقة البدنية المختارة .	٧٧
٥- الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث	٧٩
٦- القياسات الفسيولوجية المستخدمة فى البحث.	٨٢
٧- أشكال وصور التمرينات الهوائية المستخدمة فى البحث	٨٥