

٥/٠ قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٥-١٩	الدراسات المرجعية	١
٣١	تجانس عينة البحث في متغيرات النمو والعمر التدريبي ومعدل القلب في الراحة	٢
٣٥	صدق الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث	٣
٣٦	ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث	٤
٣٩	مناطق التدريب المستخدمة في البحث	٥
٣٩	تقسيم البرنامج التدريبي إلى (٣) مناطق تدريبية	٦
٤٠	حمل التدريب للأسبوع الاول	٧
٤١	حمل التدريب للأسبوع الثاني	٨
٤٢	حمل التدريب للأسبوع الثالث	٩
٤٣	حمل التدريب للأسبوع الرابع	١٠
٤٤	حمل التدريب للأسبوع الخامس	١١
٤٥	حمل التدريب للأسبوع السادس	١٢
٤٦	حمل التدريب للأسبوع السابع	١٣
٤٧	حمل التدريب للأسبوع الثامن	١٤
٤٨	التوزيع النسبي لمحتوى البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد	١٥
٤٨	التوزيع الزمني بالدقائق لمحتوى البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد	١٦
٤٩	التوزيع الزمني بالدقائق لمحتوى وحدات البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد العام	١٧
٥٠	التوزيع الزمني بالدقائق لمحتوى وحدات البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد الخاص	١٨
٥١	التوزيع الزمني بالدقائق لمحتوى وحدات البرنامج التدريبي خلال فترة الإعداد للمباريات	١٩
٥٤	تحليل التباين بين القياسات لعينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية	٢٠

٥/٠ تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٥	دلالة الفروق بين القياسات لعينة البحث في المتغيرات الفسولوجية	٢١
٥٩	تحليل التباين بين القياسات لعينة البحث في المتغيرات البدنية	٢٢
٥٩	دلالة الفروق بين القياسات لعينة البحث في المتغيرات البدنية	٢٣
٦٢	معامل الارتباط بين المتغيرات البدنية والفسولوجية	٢٤
٧٨	استمارة استطلاع رأى الخبراء في الاسس العامة لمتغيرات الحمل للبرنامج التدريبى	٢٥
٨١	استمارة استطلاع رأى الخبراء في تحديد اهم المهارات الهجومية المرتبطة بالتحمل الخاص	٢٦
٨٢	استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم المهارات الدفاعية المرتبطة بالتحمل الخاص	٢٧
٨٣	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات لقياس التحمل الخاص	٢٨
٨٤	أسماء السادة الخبراء الذى تم الاستعانة بهم	٢٩
٨٥	استمارة تسجيل بيانات اختبارات البحث	٣٠
٨٦	استمارة تسجيل بيانات اختبار لاكتات الدم	٣١
٨٧	استمارة تسجيل بيانات اختبارات التحمل الخاص	٣٢
١٠٩	نموذج لوحده تدريبية يومية	٣٣

٦/٠ قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	كيفية تكوين حمض اللاكتيك	١٢
٢	العتبة الفارقة الهوائية والعتبة الفارقة اللاهوائية	١٣
٣	نقطة انحراف معدل القلب والعتبة الفارقة اللاهوائية	١٤
٤	حمل التدريب للأسبوع الأول	٤٠
٥	حمل التدريب للأسبوع الثاني	٤١
٦	حمل التدريب للأسبوع الثالث	٤٢
٧	حمل التدريب للأسبوع الرابع	٤٣
٨	حمل التدريب للأسبوع الخامس	٤٤
٩	حمل التدريب للأسبوع السادس	٤٥
١٠	حمل التدريب للأسبوع السابع	٤٦
١١	حمل التدريب للأسبوع الثامن	٤٧
١٢	دلالة الفروق بين القياسات لعينة البحث في المتغيرات الفسيولوجية	٥٥
١٣	دلالة الفروق بين القياسات لعينة البحث في المتغيرات البدنية	٦٠
١٤	جهاز السير المتحرك	٨٨
١٥	جهاز تحليل لاكتات الدم	٩٠
١٦	جهاز قياس معدل القلب	٩٣
١٧	العلاقة بين معدل النبض وسرعة الجرى	٩٦
١٨	العلاقة بين لاكتات الدم ومعدل النبض	٩٦
١٩	اختبار ٣٣٢م تحمل أداء	٩٧
٢٠	اختبار الجرى بالظهر والمواجهة لمسافة (٢٥٢م)	٩٨
٢١	تدريبات الاحماء	١٠٠
٢٢	بعض تدريبات الجزء الرئيسى	١٠٣
٢٣	نموذج لوحده تدريبية يومية	١٠٩

٧/٠ قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	استمارة استطلاع رأى الخبراء	٧٥
٢	أسماء السادة الخبراء	٨٤
٣	استمارة تسجيل اختبارات البحث	٨٥
٤	جهاز السير المتحرك	٨٨
٥	جهاز تحليل لاكتات الدم	٨٩
٦	جهاز قياس معدل القلب	٩٣
٧	اختبار لاكتات الدم	٩٤
٨	الاختبارات البدنية لقياس التحمل الخاص	٩٧
٩	تدريبات الاحماء	١٠٠
١٠	تدريبات الجزء الرئيسى	١٠٣
١١	نموذج لوحده تدريبيه يومية	١٠٩