

الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	المتوسط الحسابى والمدى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء فى المتغيرات المختارة قيد البحث (تجانس)	٤٤
٢	تصنيف عينة البحث.....	٤٤
٣	دلالة الفروق بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى جميع المتغيرات قيد البحث (تكافؤ).....	٤٥
٤	النسب المئوية لآراء الخبراء فى عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.....	٤٧
٥	النسب المئوية لآراء الخبراء للاختبارات المناسبة لعناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.....	٤٨
٦	النسب المئوية لآراء الخبراء فى مدة البرنامج.....	٥٠
٧	نموذج لوحدة تدريبية يومية.....	٥١
٨	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث (صدق).....	٥٣
٩	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لعناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث (الثبات).....	٥٤
١٠	التوزيع الزمنى للوحدات للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة خلال أسبوع.....	٥٥
١١	مواعيد الإجراءات التنفيذية للبحث.....	٥٨
١٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبيئية والبعدية للمجموعة التجريبية فى المهارات قيد البحث.....	٦١
١٣	تحليل التباين بين قياسات المجموعة التجريبية فى المهارات قيد البحث	٦٢
١٤	دلالة الفروق بين قياسات المجموعة التجريبية فى وثبة Le pas Echappe.....	٦٣
١٥	دلالة الفروق بين قياسات المجموعة التجريبية فى وثبة Les pasde Chat.....	٦٤

تابع الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٤	دلالة الفروق بين قياسات المجموعة التجريبية فى وثبةSissonne Fermee	١٦
٦٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبيئية والبعديّة للمجموعة الضابطة فى المهارات	١٧
٦٩	تحليل التباين بين قياسات المجموعة الضابطة فى المهارات قيد البحث..	١٨
٧٠	دلالة الفروق بين قياسات المجموعة الضابطة فى وثبة Le pasEchappe	١٩
٧١	دلالة الفروق بين قياسات المجموعة الضابطة فى وثبة Le pasdeChat	٢٠
٧١	دلالة الفروق بين قياسات المجموعة الضابطة فى وثبة SissonneFermee	٢١
٧٤	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى القياس للمهارات (قيد البحث).....	٢٢
٧٥	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى القياس البيئي الأول لوثة Le pas Echappe.....	٢٣
٧٥	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى القياس البيئي الثاني لوثة Le pas Echappe ، Le pas de Chat ،	٢٤
٧٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى القياس البيئي الثالث للمهارات قيد البحث.....	٢٥
٧٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة فى القياس البعدي للمهارات قيد البحث.....	٢٦
٧٩	النسبة المئوية لمعدلات التحسن للقياسات البعديّة عن القبلية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة للمهارات (قيد البحث).....	٢٧

المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	أسماء الخبراء.....	١/٩٣
٢	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد (أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالبحث - أهم الاختبارات - الزمن الكلى للبرنامج - عدد مرات التدريب فى الأسبوع - زمن الدرس فى اليوم للبرنامج المقترح).....	٢/٩٥
٣	اختبارات عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.....	١٠٠
٤	برنامج إيقاع الحركة (إعداد الباحثة).....	١٠٨
٥	المهارات المختارة قيد البحث	١٢١
٦	استمارة تقييم مستوى الأداء.....	١٢٥

الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٦	اللوحة الإيقاعية.....	١
١٦	اشارات أصابع اليد الدالة على الإيقاع	٢
١٨	الموازين المنتظمة	٣
١٨	الموازين العرجاء	٤
١٩	الفاصل الموسيقى	٥
٢٠	نموذج لجملة موسيقية فردية	٦
٢٠	نموذج لجملة موسيقية مزدوجة	٧
١٠٠	اختبار الجرى الزجراجى.....	٨
١٠٣	اختبار الوثب العمودى من الثبات	٩
١٠٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	١٠
١٠٦	اختبار مرونة الفخذين	١١
١٢١	وثبة Le pas Echappe.....	١٢
١٢٢	وثبة Le pasde Chat.....	١٣
١٢٣	وثبة Sissonne Fermee.....	١٤