

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢	إحتساب نقاط إختبار الدقة فى مسابقة قذف القنابل (الدوائر)	١
١٨	برنامج بطولة الخماسى العسكرى	٢
٥١	إجراءات التجانس لعينة الدراسة	٣
٦٩	البرنامج الزمنى لإجراء التجربة الإستطلاعية النهائية	٤
٧٢	مدة تنفيذ البرنامج التدريبى المقترح	٥
٧٤	المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لإختبارات اللياقة البدنية الخمسة	٦
٧٥	المتوسطات الحسابية ودلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى لعينة الدراسة فى قياس مستوى اللياقة البدنية	٧
٧٥	المتوسط الحسابى والخطأ المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لمسابقات الخماسى العسكرى	٨
٧٥	متوسط القياس القبلى والبعدى لأرقام وأزمنة مسابقات الخماسى العسكرى للاعبى المنتخب	٩
٧٩	المتوسط الحسابى والخطأ المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لقياسات الجهاز الدورى	١٠
٧٩	المتوسط الحسابى والخطأ المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لقياسات الدم	١١
٨٢	المتوسط الحسابى والخطأ المعيارى ودلالة الفروق بين القياسات القبلية والقياسات البعدية لقياسات التنفس	١٢
٨٥-٨٦		

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٤	مسابقات الخماسى العسكرى ٥،٤،٣،٢،١	١
١٥	شكل توضيحي لمواصفات وقياسات ميدان قذف القنابل	٢
١٧	تشكيل فريق الخماسى العسكرى	٣
٢٥	كرات الدم الحمراء (أ) كرات الدم البيضاء (ب) الصفائح الدموية (ج)	٤
٦٠	تمرينات جهاز التمرينات المتعدد	٥
٦٥	جهاز الهيموسينوميتر لعد كرات الدم	٦
٦٦	جهاز السبيرماكس للقياسات التنفسية	٧
٧٦	مستوى اللياقة البدنية القبلى والبعدى	٨
٧٦	مستوى إختبار اللياقة البدنية القبلى والبعدى	٩
٧٨	مقارنة متوسطات نتائج القياس القبلى والبعدى لمسابقات الخماسى العسكرى	١٠
٨٤	مستوى القياس القبلى والبعدى لعدد كرات الدم الحمراء	١١
٨٤	مستوى القياس القبلى والبعدى لعدد كرات الدم البيضاء	١٢
٨٤	مستوى القياس القبلى والبعدى لعدد الصفائح الدموية	١٣
٨٤	مستوى القياس القبلى والبعدى لنسبة الهيماتوكريت بالسائل الدموى	١٤
٨٤	مستوى القياس القبلى والبعدى لكمية الهيموجلوبين بالدم	١٥