

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم	(١)
١٩	الأزمة الخاصة بالعمل الهوائي واللاهوائي	(٢)
٢٠	مقارنة بين نظم إنتاج الطاقة الثلاثة	(٣)
٢٦	تشكيل حمل التدريب اللاهوائي	(٤)
٣١	الدراسات العربية	(٥)
٣٣	الدراسات الأجنبية	(٦)
٤٣	تجانس عينة البحث	(٧)
٤٤	تكافؤ عينة البحث	(٨)
٤٥	آراء المراجع فيما يختص بأهمية عناصر اللياقة البدنية	(٩)
٤٦	الاختبارات المستخدمة لقياس هذه العناصر	(١٠)
٤٩	صدق الاختبارات	(١١)
٥٠	ثبات الاختبارات	(١٢)
٥٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى " زمن قصير للتحمل "	(١٣)
٥٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية الأولى " زمن قصير للتحمل "	(١٤)
٥٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية " زمن طويل للتحمل "	(١٥)
٦٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية الثانية " زمن طويل للتحمل "	(١٦)
٦١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة ت المحسوبة بين القياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبيتين	(١٧)
٦٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة ت المحسوبة بين القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعتين التجريبيتين	(١٨)
٦٣	مقارنة فروق القياس القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبيتين في المتغيرات البدنية قيد البحث	(١٩)
٦٤	مقارنة فروق القياس القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبيتين في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث	(٢٠)

## قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
.١	استمارة استطلاع رأي الخبراء بغرض تحديد صلاحية بعض الاختبارات	٧٧
.٢	السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدي مناسبة الاختبارات للمرحلة السنوية	٨٦
.٣	البرنامج التدريبي لمجموعتي البحث	٨٨