

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	الدراسات المرتبطة (العربية - الأجنبية) .....	٤٤
٢	متوسط السن، الطول، الوزن في القياس القبلى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، ودلالة الفروق بينهما (ن = ٢٦) .....	٥٣
٣	متوسط اختبار القدرة العضلية، الجلد الدورى التنفسى في القياس القبلى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، ودلالة الفروق بينهما .....	٥٤
٤	متوسط مستوى الأداء في التمرينات الحرة في القياس القبلى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة، ودلالة الفروق بينهما (ن = ٢٦) .....	٥٥
٥	معامل الصدق، والثبات لاختبار القدرة العضلية، والجلد الدورى التنفسى (ن = ١٠) .....	٦٠
٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والمدى (أقصى، أدنى) والالتواء للقياس القبلى والبعدي في القدرة العضلية، والجلد الدورى التنفسى للمجموعة الضابطة (ن = ١٣) .....	٦٧
٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والمدى (أقصى، أدنى) والالتواء للقياس القبلى والبعدي لكل من حجم البطن الأيسر في نهاية الانقباض (L.V.E.S.V)، حجم البطن الأيسر في نهاية الانبساط (L.V.E.D.V)، وقوة الانقباض للمجموعة الضابطة. ....	٦٨
٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والمدى (أقصى، أدنى) والالتواء للقياس القبلى والبعدي لمستوى الأداء في التمرينات الحرة، تمرينات الحبال للمجموعة الضابطة .....	٦٩
٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والمدى (أقصى، أدنى) والالتواء للقياس القبلى والبعدي في القدرة العضلية والجلد الدورى التنفسى للمجموعة التجريبية .....	٧٠
١٠	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والمدى (أقصى، أدنى)، والالتواء للقياس القبلى والبعدي لكل من حجم البطن الأيسر في نهاية الانقباض (L.V.E.S.V)، وحجم البطن الأيسر في نهاية الانبساط (L.V.E.D.V)، وقوة الانقباض للمجموعة التجريبية .....	٧١
١١	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري، والمدى (أقصى، أدنى) والالتواء للقياس القبلى والبعدي لمستوى الأداء للمجموعة التجريبية .....	٧٢

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٣	متوسط اختبار القدرة العضلية والجلد الدوري التنفسي في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ودلالة الفروق بينهما .....	١٢
٧٤	متوسط حجم القلب في لحظة نهاية الانقباض (L.V.E.S.V)، حجم القلب في لحظة نهاية الانبساط (L.V.E.D.V)، قوة الانقباض في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ودلالة الفروق بينهما .....	١٣
٧٥	متوسط مستوى الأداء في التمرينات الحرة في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، ودلالة الفروق بينهما .....	١٤
٧٥	متوسط القدرة العضلية والجلد الدوري التنفسي في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ودلالة الفروق بينهما .....	١٥
٧٦	متوسط حجم البطن الأيسر في لحظة نهاية الانقباض (L.V.E.S.V)، حجم البطن الأيسر في لحظة نهاية الانبساط (L.V.E.D.V)، قوة الانقباض في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ودلالة الفروق بينهما .....	١٦
٧٧	متوسط مستوى الأداء في التمرينات الحرة في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ودلالة الفروق بينهما .....	١٧
٧٧	متوسط الفروق بين القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في اختباري القدرة العضلية والجلد الدوري التنفسي ودلالة الفروق بينهما (ن = ٢٦) .....	١٨
٧٨	متوسط الفروق بين القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في حجم البطن الأيسر وقوة الانقباض، ودلالة الفروق بينهما .....	١٩
٨٠	متوسط الفروق بين القياس القبلي والبعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء في التمرينات الحرة، ودلالة الفروق بينهما .....	٢٠
٨١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياس البعدي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء في تمرينات الجبال، ودلالة الفروق بينهما .....	٢١
٨٢	معامل الارتباط بين المتغيرات قيد الدراسة في القياس القبلي للمجموعة الضابطة .....	٢٢

## تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٢٣	معامل الارتباط بين المتغيرات قيد الدراسة فى القياس البعدى للمجموعة الضابطة .....	٨٣
٢٤	معامل الارتباط بين المتغيرات قيد الدراسة فى القياس القبلى للمجموعة التجريبية .....	٨٥
٢٥	معامل الارتباط بين المتغيرات قيد الدراسة فى القياس البعدى للمجموعة التجريبية .....	٨٦
٢٦	معايير اختبار هارفارد (المعادلة الطويلة) .....	م . ب . ٦
٢٧	الانتاج - اختبار التعب لكارلسون .....	م . ب . ٨
٢٨	سرعة النبض - اختبار التعب لكارلسون .....	م . ب . ٨
٢٩	تقدير مستوى لياقة الجهاز الدورى التنفسى .....	م . ب . ٩
٣٠	استمارة لتسجيل معدلات النبض أثناء الراحة وبعد الجهود خلال ثلاثة فترات من فترة عودة الشفاء .....	م . ب . ١٢
٣١	استمارة تسجيل البيانات للمتغيرات فى القياس القبلى .....	م . ب . ١٢

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	طرق قياس النبض .....	٥٧
٢	قياس أبعاد البطيخ الأيسر فى الانتقباض والانبساط .....	٥٩
٣	اختبار الوثب العريض من الثبات .....	م . ب . ٢
٤	اختبار الوثب العمودى من الثبات .....	م . ب . ٤
٥	اختبار السلم لجامعة هارفارد .....	م . ب . ٥
٦	قياس الطول الكلى للجسم .....	م . ب . ١٠