

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٨	١- العدد الكلى لمتسابقى مجتمع البحث والحالات المستبعدة	٤٨
	٢- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات القبليّة لمتغيرات الطول-الوزن-سنوات الممارسة- المستوى الرقّمى ---	٤٩
	٣- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لحساب درجة التجانس لمتغيرات الطول ، الوزن ، سنوات الممارسة ، المستوى الرقّمى-----	٥٠
	٤- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الالتواء لحساب درجة التجانس للمتغيرات البدنية (تحمّل الدورى التنفسى-السرعة -تحمّل السرعة -المرونة)-----	٥٠
	٥- النسبة المئوية حول تحديد اهم عناصر الياقة البدنية لمتسابقى المسافات الطويلة(٥٠٠٠ م) ----	٥٢
	٦-النسبة المئوية حول تحديد اهم الاختبارات التى تقيس عناصر الياقة البدنية الخاصة لمتسابقى المسافات الطويلة(٥٠٠٠ متر جرى)-----	٥٣
	٧- إحصائية البرنامج التدريبى لمجموعة البحث-----	٦٠
	٨- التوزيع الزمنى ومتغيرات الحمل للبرنامج التدريبى -----	٦٣
	٩- التوزيع النسبى والزمنى لبرنامج دورة الحمل الأسبوعية (١:٢) -----	٦٤
	١٠- التوزيع الزمنى للوحدة التدريبية -----	٦٤
	١١- الجدول الزمنى لتطبيق قياسات متغيرات البحث -----	٦٨
	١٢-المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق فى القياسات القبليّة بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية(قيدالبحث)(ن=١٦،١٨) -	٧١
	١٣- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة (ن=١٦) -----	٧٢
	١٤- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية (ن = ١٨) -----	٧٦
	١٥- المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث فى القياس البعدى(ن=١٨) ، (ن=١٦) -----	٨٠
	١٦- النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القبليّة لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث (قيد البحث) -----	٨٦

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	مكونات الحمل البدنى الخارجى	١٢
٢	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير النبض فى الراحة للمجموعة الضابطة...	٧٣
٣	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير النبض بعد المجهود للمجموعة الضابطة...	٧٣
٤	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير ضغط الدم الانقباضى للمجموعة لضابطة	٧٣
٥	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير ضغط الدم الانبساطى للمجموعة الضابطة	٧٣
٦	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير السعة الحيوية للمجموعة الضابطة.....	٧٣
٧	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق للمجموعة الضابطة.....	٧٣
٨	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى للمجموعة الضابطة.....	٧٤
٩	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الأس الهيدروجينى للمجموعة الضابطة..	٧٤
١٠	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير حمض اللاكتيك فى الراحة للمجموعة الضابطة.....	٧٤
١١	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير حمض اللاكتيك بعد المجهود للمجموعة الضابطة.....	٧٤
١٢	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير التحمل الدورى التنفسى للمجموعة الضابطة.....	٧٥
١٣	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير السرعة للمجموعة الضابطة.....	٧٥
١٤	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير تحمل السرعة للمجموعة الضابطة.....	٧٥
١٥	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير المرونة للمجموعة الضابطة	٧٥
١٦	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير المستوى الرقمى (٥٠٠٠ م) للمجموعة الضابطة.....	٧٥
١٧	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير النبض فى الراحة للمجموعة التجريبية....	٧٧
١٨	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير النبض بعد المجهود للمجموعة التجريبية...	٧٧
١٩	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير ضغط الدم الانقباضى للمجموعة التجريبية	٧٧
٢٠	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير ضغط الدم الانبساطى للمجموعة التجريبية	٧٧
٢١	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير السعة الحيوية للمجموعة التجريبية.....	٧٧

تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
٢٢	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق للمجموعة التجريبية.....	٧٨
٢٣	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبى للمجموعة التجريبية.....	٧٨
٢٤	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير الأس الهيدروجينى للمجموعة التجريبية...	٧٨
٢٥	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير حمض اللاكتيك فى الراحة للمجموعة التجريبية.....	٧٨
٢٦	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير حمض اللاكتيك بعد المجهود للمجموعة التجريبية.....	٧٨
٢٧	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير التحمل الدورى التنفسى للمجموعة التجريبية.....	٧٩
٢٨	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير السرعة للمجموعة التجريبية.....	٧٩
٢٩	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير تحمل السرعة للمجموعة التجريبية.....	٧٩
٣٠	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير المرونة للمجموعة التجريبية.....	٧٩
٣١	الفرق بين القياس القبلى والبعدى لمتغير المستوى الرقمى (٥٠٠٠ م) للمجموعة التجريبية.....	٨٢
٣٢	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير النفس فى الراحة.....	٨٢
٣٣	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير النفس بعد المجهود.....	٨٢
٣٤	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير ضغط الدم الانقباضى.....	٨٢
٣٥	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير ضغط الدم الانبساطى.....	٨٢
٣٦	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير السعة الحيوية.....	٨٢
٣٧	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين المطلق.....	٨٢

تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
٣٨	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي.....	٨٣
٣٩	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير الأس الهيدروجيني.....	٨٣
٤٠	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير حمض اللاكتيك في الراحة.....	٨٣
٤١	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير حمض اللاكتيك بعد المجهود.....	٨٤
٤٢	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير التحمل الدورى التنفسى	٨٥
٤٣	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير السرعة	٨٥
٤٤	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير تحمل السرعة.....	٨٥
٤٥	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير المرونة	٨٥
٤٦	الفرق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغير المستوى الرقمى (٥٠٠٠ م).....	٨٥

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	أسماء الخبراء	١١٤
٢	القياسات الإنثروبومترية	١١٥
٣	إختبارات عناصر اللياقة البدنية	١١٦
٤	القياسات الفسيولوجية	١١٧
٥	القياسات البيوكيميائية	١١٨
٦	الخطابات الإدارية	١١٩
٧	بطاقة تسجيل البيانات والقياسات	١٢٠
٨	نماذج وحدات البرنامج التدريبي المقترح	١٢١