

قائمة الجداول

رقم الجدول	مستوان الجدول	رقم الصفحة
١.	معامل الإلتواء لمتغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي ومساحة سطح الجسم لأفراد عينة البحث	٤٦
٢.	معامل الالتواء فى الاختبارات الفسيولوجية لأفراد عينة البحث.....	٤٧
٣.	معامل الإلتواء فى قياسات مستوى الأداء لأفراد عينة البحث.....	٤٧
٤.	تكافؤ مجموعتي البحث فى متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي، مساحة سطح الجسم).....	٤٨
٥.	تكافؤ مجموعتي البحث فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث	٤٩
٦.	تكافؤ مجموعتي البحث فى قياسات مستوى الأداء (الاختبارات البدنية والمهارية)	٥٠
٧.	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث	٥١
٨.	معامل الصدق بين المجموعة المميزة والغير مميزة فى إختبارات مستوى الأداء	٥٧
٩.	معامل الثبات فى إختبارات مستوى الأداء	٥٨
١٠.	تشكيل الأحمال التدريبية	٦٠
١١.	التوزيع الزمنى لأجزاء البرنامج	٦٢
١٢.	توزيع النسب المئوية لمحتوى الإعداد على أسابيع البرنامج	٦٢
١٣.	توزيع أزمنة محتوى الإعداد على أسابيع البرنامج مع تدريبات الهيبوكسيك داخل أجزاء البرنامج	٦٣
١٤.	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القياسات الفسيولوجية	٦٦
١٥.	نسبة التحسن فى الاختبارات الفسيولوجية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة	٦٧
١٦.	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى اختبارات مستوى الأداء	٦٨

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	نسب التحسن فى اختبارات مستوى الأداء بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة	١٧.
٦٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات الفسيولوجية	١٨.
٧٠	نسب التحسن فى القياسات الفسيولوجية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية	١٩.
٧١	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى اختبارات مستوى الأداء	٢٠.
٧٢	نسب التحسن فى قياسات مستوى الأداء بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية	٢١.
٧٣	دلالة الفروق فى القياسات الفسيولوجية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى	٢٢.
٧٤	نسبة التحسن فى الاختبارات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى والفرق بينهما	٢٣.
٧٥	دلالة الفروق فى قياسات مستوى الأداء بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى	٢٤.
٧٦	نسبة التحسن فى قياسات مستوى الأداء للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى والفرق بينهما	٢٥.
٧٧		

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
شكل (١٠)	فروق نسب التحسن فى الاختبارات الفسيولوجية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى	٧٥
شكل (٢)	فروق نسب التحسن فى اختبارات مستوى الأداء بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياس البعدى	٧٧

قائمة المرفقات

المرفق	الموضوع
١.	استمارة استطلاع رأى الخبراء فى البرنامج التدريبى المقترح .
٢.	استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد أهم القياسات الفسيولوجية التى تعكس كفاءة الجهاز الدورى التنفسى .
٣.	إستمارة تسجيل البيانات للاعبين .
٤.	إستمارة تسجيل الإختبارات الفسيولوجية .
٥.	إستمارة تسجيل إختبارات مستوى الأداء .
٦.	كمامة تدريبات الهيبوكسيك
٧.	إختبار الخطوة لشاركى لقياس الحد الأقصى لإستهلاك الأكسجين Vo_2max .
٨.	قائمة أسماء الخبراء .
٩.	بطارية الإختبارات المهارية (إسماعيل حامد عثمان) .
١٠.	الإختبارات البدنية العامة
١١.	كيفية استخدام الكمامة وأخذ النفس .
١٢.	البرنامج التدريبى المقترح بإستخدام تدريبات الهيبوكسيك .
١٣.	تخطيط البرنامج التدريبى .