

قائمة المرفقات

| العنوان | المرفق |
|--|-----------|
| استمارة استطلاع رأي الخبراء في التمارين المقترحة باستخدام صندوق الخطو . | مرفق (١) |
| استمارة استطلاع رأي الخبراء في البرنامج المقترح . | مرفق (٢) |
| البرنامج المقترح . | مرفق (٣) |
| أسماء السادة الخبراء . | مرفق (٤) |
| استمارة استبيان للسيدات المتدربات . | مرفق (٥) |
| بعض الإرشادات الغذائية للسيدات للاسترشاد بها أثناء تنفيذ البرنامج . | مرفق (٦) |
| مجموعة صور لبعض الأجهزة والأدوات المستخدمة . | مرفق (٧) |
| مجموعة صور لبعض التمرينات . | مرفق (٨) |
| استمارة القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للسيدات المتدربات الخاصة بدهون الدم . | مرفق (٩) |
| استمارة القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للسيدات المتدربات الخاصة ببعض متغيرات البناء الجسمي . | مرفق (١٠) |
| استمارة القياسات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث للسيدات المتدربات الخاصة ببعض المتغيرات الفسيولوجية . | مرفق (١١) |

ملخصات البحث

- أولاً : ملخص البحث باللغة العربية
- ثانياً : ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|---------------|---|---------------|
| ١٤ | مستويات صندوق الخطو تبعا لمستويات الأفراد الممارسين . | ٢-١ |
| | يوضح عدد ضربات القلب ، وكمية الأكسجين المستهلك في كل من المشى | ٢-٢ |
| ١٨ | ٣ أميال والجري ٧ أميال وتمارين الخطو الهوائية باستخدام صندوق الخطو | |
| ٦٣ | المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث. | ٣-١ |
| ٧٦ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير الكوليسترول الكلي (ملجم %). | ٤-١ |
| ٧٧ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (ملجم %) | ٤-٢ |
| ٧٨ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (ملجم %) | ٤-٣ |
| ٧٩ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير ثلاثي الجلسريد (مم %) | ٤-٤ |
| ٨٠ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير الوزن (كجم) | ٤-٥ |
| ٨١ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير دليل الوزن | ٤-٦ |
| ٨٢ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير متوسط سمك ثنايا الجلد (مم) | ٤-٧ |
| ٨٣ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التغير لمتغير سمك ثنايا جلد البطن (مم). | ٤-٨ |
| ٨٤ | يوضح دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسب التغير لمتغير سمك ثنايا جلد الصدر (مم). | ٤-٩ |
| ٨٥ | يوضح دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير سمك ثنايا جلد العضد (مم). | ٤-١٠ |

| رقم الصفحة | العنوان | رقم الجدول |
|---------------|---|---------------|
| ٨٦ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير سمك ثنايا جلد الفخذ (مم). | ٤-١١ |
| ٨٧ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير النسبة المئوية للدهون بالجسم (%). | ٤-١٢ |
| ٨٨ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير ضغط الدم الانقباضي (مم زئبقي). | ٤-١٣ |
| ٨٩ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير ضغط الدم الانبساطي (مم زئبقي). | ٤-١٤ |
| ٩٠ | دلالة الفرق بين القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير لمتغير معدل النبض (نبضة/دقيقة). | ٤-١٥ |

قائمة الأشكال

| رقم الصفحة | الموضوع | رقم الشكل |
|---------------|--|--------------|
| ٦٧ | الفرق بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الكوليسترول الكلي (ملجم %). | ٤-١ |
| ٧٧ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير البروتينات الدهنية مرتفعة الكثافة (ملجم %). | ٤-٢ |
| ٧٨ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (ملجم %). | ٤-٣ |
| ٧٩ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير ثلاثي الجلسريد (مجم %). | ٤-٤ |
| ٨٠ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير الوزن. | ٤-٥ |
| ٨١ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير دليل الوزن. | ٤-٦ |
| ٨٢ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير متوسط سمك ثنايا الجلد (مم). | ٤-٧ |
| ٨٣ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير سمك ثنايا جلد البطن (مم). | ٤-٨ |
| ٨٤ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير سمك ثنايا جلد الصدر. | ٤-٩ |
| ٨٥ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير سمك ثنايا جلد العضد. | ٤-١٠ |
| ٨٦ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير سمك ثنايا جلد الفخذ (مم). | ٤-١١ |
| ٨٧ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير النسبة المئوية للدهن بالجسم (%). | ٤-١٢ |
| ٨٨ | دلالة الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير ضغط الدم الانقباضي. | ٤-١٣ |
| ٨٩ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير ضغط الدم الانبساط. | ٤-١٤ |
| ٩٠ | الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لمتغير معدل النبض (نبضة/دقيقة). | ٤-١٥ |