

## قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول   | رقم الجدول |
|------------|--|------------|
| ١١         | النسبة المئوية لنظم إنتاج الطاقة في الأنشطة الرياضية المختلفة .. | (٢-١)      |
|            | النسب المئوية للإسهامات التي تقدمها نظم إنتاج الطاقة وفقاً       | (٢-٢)      |
| ١٣         | لرمن الشغل .....   |            |
| ١٤         | التوقيتات المختلفة للحمل الأقصى وعلاقتها بإمداد الطاقة .....     | (٢-٣)      |
|            | تشكيل حمل التدريب باستخدام طريقة التدريب الفترى لتنمية نظم       | (٢-٤)      |
| ٢٢         | إنتاج الطاقة بناء على زمن الأداء .....                           |            |
|            | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل                | (٣-١)      |
| ٥٣         | الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث .....                      |            |
|            | المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل                | (٣-٢)      |
| ٥٤         | الالتواء للمتغيرات قيد البحث .....                               |            |
| ٥٧         | النسبة المئوية لمهارات الإعداد وفقاً لآراء الخبراء .....         | (٣-٣)      |
| ٦٠         | الحجم التدريبي الكلى للبرنامج التدريبي الهوائى واللاهوائى ....   | (٣-٤)      |
| ٦١         | التوزيع الزمنى والنسبة المئوية لمحتويات البرنامج التدريبي .....  | (٣-٥)      |
|            | التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة التدريبية للشهر الأول من            | (٣-٦)      |
| ٦٣         | البرنامج التدريبي .....  |            |
|            | التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة التدريبية للشهر الثانى من           | (٣-٧)      |
| ٦٤         | البرنامج التدريبي .....  |            |
|            | التوزيع الزمنى لأجزاء الوحدة التدريبية للشهر الثالث من           | (٣-٨)      |
| ٦٥         | البرنامج التدريبي .....  |            |
| ٦٦         | توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي .....       | (٣-٩)      |
|            | معدل النبض المستهدف كمؤشر لشدة الأحمال التدريبية للبرنامج        | (٣-١٠)     |
| ٦٨         | التدريبى .....   |            |
| ٧٠         | توزيع حمل التدريب الهوائى على وحدات الشهر الأول .....            | (٣-١١)     |
| ٧٥         | توزيع حمل التدريب المختلط على وحدات الشهر الثانى .....           | (٣-١٢)     |
| ٨٠         | توزيع حمل التدريب اللاهوائى على وحدات الشهر الثالث .....         | (٣-١٣)     |
|            | دلالة الفروق بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى لاستمارة تقييم     | (٣-١٤)     |
| ٨٩         | الإعداد الخططى ومستوى الانجاز لعينة البحث .....                  |            |
|            | دلالة الفروق بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى للعمل              | (٣-١٥)     |
| ٩٠         | ( الهوائى - اللاهوائى ) لعينة البحث .....                        |            |
|            | معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لاستمارة تقييم       | (٣-١٦)     |
| ٩١         | الإعداد الخططى ومستوى الانجاز لعينة البحث .....                  |            |

تابع / قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول   | رقم الجدول |
|------------|--|------------|
| ٩١         | معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للعمل<br>(الهوائي واللاهوائي) لعينة البحث .....  | (٣-١٧)     |
| ٩٥         | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمل الهوائي<br>( <i>Vo2max</i> ) لعينة البحث .....  | (٤-١)      |
| ٩٥         | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعمل اللاهوائي (عدو<br>٥٠ ياردة) لعينة البحث .....   | (٤-٢)      |
| ٩٦         | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للإعداد الخططي لعينة<br>البحث .....   | (٤-٣)      |
| ٩٦         | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستوى الانجاز لعينة<br>البحث .....   | (٤-٤)      |
| ٩٦         | تحليل التباين بين القياسات (القبلي- البيئي الاول - البيئي الثاني<br>- البعدي) للعمل الهوائي لعينة البحث .....  | (٤-٥)      |
| ٩٦         | دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي<br>الثاني - البعدي) للعمل الهوائي ( <i>vo2max</i> ) بأستخدام اختبار<br>أقل فرق معنوي (L.S.D) ..... | (٤-٦)      |
| ٩٧         | معدلات التغير (%) بين القياسات (القبلي - البيئي الاول -<br>البيئي الثاني - البعدي) للعمل الهوائي ( <i>vo2max</i> ) لعينة<br>البحث .....                      | (٤-٧)      |
| ٩٨         | تحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي<br>الثاني - البعدي) للعمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) لعينة<br>البحث .....                      | (٤-٨)      |
| ١٠٠        | دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي<br>الثاني - البعدي) للعمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية) بأستخدام<br>اختبار (L.S.D) .....           | (٤-٩)      |
| ١٠٠        | معدلات التغير (%) بين القياسات (القبلي - البيئي الاول -<br>البيئي الثاني - البعدي) للعمل اللاهوائي (القدرة اللاهوائية)<br>لعينة البحث .....                  | (٤-١٠)     |
| ١٠٢        | تحليل التباين بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي<br>الثاني - البعدي) للاعداد الخططي لعينة البحث .....  | (٤-١١)     |
| ١٠٣        | دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الاول - البيئي<br>الثاني - البعدي) للاعداد الخططي بأستخدام اختبار شيفية<br><i>Scheffe</i> .....                   | (٤-١٢)     |
| ١٠٤        | معدلات التغير (%) بين القياسات (القبلي - البيئي الاول -<br>البيئي الثاني - البعدي) للاعداد الخططي لعينة البحث .....  | (٤-١٣)     |
| ١٠٥        |  |            |

## تابع/ قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول  | رقم الجدول |
|------------|---|------------|
| ١٠٧        | تحليل التباين بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى ) لمستوى الانجاز لعينة البحث .....                    | (٤-١٤)     |
| ١٠٧        | دلالة الفروق بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى ) لمستوى الانجاز باستخدام اختبار شيفية <i>Scheffe</i> . | (٤-١٥)     |
| ١٠٩        | معدلات التغير (%) بين القياسات (القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى) لمستوى الانجاز لعينة البحث.....                   | (٤-١٦)     |
| ١١٠        | دلالة انحدار الأعداد الخططى (للقياس القبلى) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....  | (٤-١٧)     |
| ١١١        | دلالة انحدار الأعداد الخططى للمرحلة الاولى (القياس البيئى الاول ) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....                              | (٤-١٨)     |
| ١١١        | دلالة انحدار الأعداد الخططى للمرحلة الثانية (القياس البيئى الثانى ) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....                            | (٤-١٩)     |
| ١١٢        | المساهمة النسبية للأعداد الخططى للمرحلة الثانية (القياس البيئى الثانى) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....                         | (٤-٢٠)     |
| ١١٢        | دلالة انحدار الأعداد الخططى للمرحلة الثالثة (القياس البعدى) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....                                    | (٤-٢١)     |
| ١١٣        | المساهمة النسبية للأعداد الخططى للمرحلة الثالثة (القياس البعدى) فى مستوى الانجاز لعينة البحث .....                                | (٤-٢٢)     |

## قائمة الأشكال

رقم الشكل

تسمية الشكل

رقم الشكل

- ٦١ (٣-١) توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في (المرحلة الأولى) .....
- ٦٢ (٣-٢) توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في (المرحلة الثانية) .....
- ٦٢ (٣-٣) توزيع النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي في (المرحلة الثالثة) .....
- ٦٧ (٣-٤) توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج التدريبي .....
- ٧١ (٣-٥) توزيع حمل التدريب الهوائي على وحدات الشهر الأول .....
- ٧١ (٣-٦) توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الأول .....
- ٧٢ (٣-٧) توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الثاني .....
- ٧٢ (٣-٨) توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الثالث .....
- ٧٣ (٣-٩) توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الرابع .....
- ٧٦ (٣-١٠) توزيع حمل التدريب المختلط على وحدات الشهر الثاني .....
- ٧٦ (٣-١١) توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع الخامس .....
- ٧٧ (٣-١٢) توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع السادس .....
- ٧٧ (٣-١٣) توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع السابع .....
- ٧٨ (٣-١٤) توزيع حمل التدريب المختلط على الأسبوع الثامن .....
- ٨١ (٣-١٥) توزيع حمل التدريب اللاهوائي على وحدات الشهر الثالث .....
- ٨١ (٣-١٦) توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع التاسع .....
- ٨٢ (٣-١٧) توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع العاشر .....
- ٨٢ (٣-١٨) توزيع حمل التدريب اللاهوائي على الأسبوع الحادي عشر .....
- ٨٣ (٣-١٩) توزيع حمل التدريب الهوائي على الأسبوع الثاني عشر .....
- ٩٨ (٤-١) دلالة الفروق بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) للعمل الهوائي ( $vo2max$ ) باستخدام اختبار ( L.S.D ) .....
- ٩٨ (٤-٢) معدلات التغير (%) بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) للعمل الهوائي ( $vo2max$ ) لعينة البحث .....
- ٩٩ (٤-٣) دلالة الفروق بين القياسات ( القبلي - البيني الأول - البيني الثاني - البعدى ) للعمل اللاهوائي ( القدرة اللاهوائية ) باستخدام اختبار ( L.S.D ) .....
- ١٠١

تابع / قائمة الأشكال

| رقم الشكل | عنوان الشكل  | رقم الصفحة |
|-----------|--|------------|
| (٤-٤)     | معدلات التغير (%) بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى ) للعمل اللاهوائى (القدرة اللاهوائية) لعينة البحث.....     | ١٠٢        |
| (٤-٥)     | دلالة الفروق بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى ) (%) للاعداد الخططى بأستخدام اختبار شيفية <i>Scheffe</i> ..... | ١٠٥        |
| (٤-٦)     | معدلات التغير (%) بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى ) للاعداد الخططى لعينة البحث.....                          | ١٠٦        |
| (٤-٧)     | دلالة الفروق بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى ) لمستوى الانجاز بأستخدام اختبار شيفية <i>Scheffe</i> .....     | ١٠٨        |
| (٤-٨)     | معدلات التغير (%) بين القياسات ( القبلي - البيئي الأول - البيئي الثاني - البعدى ) لمستوى الانجاز لعينة البحث.....                          | ١٠٩        |
| (٤-٩)     | المساهمة النسبية للإعداد الخططى فى مستوى الانجاز فى القياس البيئي الثانى والقياس البعدى لعينة البحث.....                                   | ١١٣        |