

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع
١٤	١- محتويات درس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية بنات .
٢٨	٢- تصنيف مجتمع البحث .
٣٩	٣- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري الوسيط و معامل الالتواء لتجانس عينة البحث الكلى فى السن و الطول و الوزن و المتغيرات البدنية و الفسيولوجية المختارة .
٤٠	٤- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط و معامل الالتواء لتجانس عينة البحث التجريبية فى السن و الطول و الوزن و المتغيرات البدنية و الفسيولوجية المختارة .
٤١	٥- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و الوسيط ومعامل الالتواء لتجانس عينة البحث الضابطة فى السن و الطول و الوزن و المتغيرات البدنية و الفسيولوجية المختارة .
٤٢	٦- التكافؤ بين مجموعتي البحث الضابطة و التجريبية فى متغيرات البحث المختارة .
٤٤	٧- النسبة المئوية للآراء الخبراء حول أهم العناصر البدنية المختارة .
٤٥	٨- النسبة المئوية للآراء الخبراء حول أهم الاختبارات التى تقيس العناصر البدنية المختارة .
٤٧	٩- تواريخ و مواعيد تنفيذ التجربة الخاصة بمجموعة التمرينات الهوائية المستخدمة فى حصة التربية الرياضية للمجموعة التجريبية .
٤٨	١٠- محتوى مجموعة تمرينات الهوائية المستخدمة فى الجزء الأول من حصة التربية الرياضية و أيام و تواريخ و شدة حمل التدريب للمجموعة التجريبية
٤٩	١١- القياسات المستخدمة فى البحث و تواريخها .

- ٥١ ١٢- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في متغير الوزن والمتغيرات البدنية
المختارة .
- ٥١ ١٣- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .
- ٥٢ ١٤- النسبة المئوية لمقدار التقدم بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة الضابطة في متغير الوزن والمتغيرات البدنية
والفسيولوجية المختارة .
- ٥٣ ١٥- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في متغير الوزن والمتغيرات البدنية
المختارة .
- ٥٣ ١٦- نتائج اختبار معنويات الفروق بين القياسات القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .
- ٥٤ ١٧- النسبة المئوية لمقدار التقدم ما بين القياسيين القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في الوزن وبعض المتغيرات البدنية
المختارة .
- ٥٤ ١٨- النسب المئوية لمقدار التقدم بين القياسات القبلي والبعدي
للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .
- ٥٥ ١٩- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة
الضابطة والتجريبية في متغير الوزن والمتغيرات البدنية
المختارة .
- ٥٥ ٢٠- نتائج اختبار معنوية الفروق بين القياسات البعدية للمجموعة
الضابطة والتجريبية في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .
- ٥٦ ٢١- النسبة المئوية لمقدار التقدم بين القياسات البعدية للمجموعة
الضابطة في الوزن وبعض المتغيرات البدنية المختارة .
- ٥٧ ٢٢- النسب المئوية لمقدار التقدم بين القياسيين البعدي للمجموعة
الضابطة والتجريبية في المتغيرات الفسيولوجية المختارة .

قائمة المرفقات

الصفحة	الموضوع
٧٢	١- أسماء السادة الخبراء
٧٤	٢- محتوى مجموعة التمرينات الهوائية المستخدمة فى الجزء الاول من درس التربية الرياضية.
٧٥	٣- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد عناصر اللياقة البدنية المناسبة للبحث
٧٧	٤- استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تحديد الاختبارات المناسبة لقياس عناصر اللياقة البدنية المختارة .
٧٩	٥- الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث
٨٢	٦- القياسات الفسيولوجية المستخدمة فى البحث.
٨٥	٧- أشكال وصور التمرينات الهوائية المستخدمة فى البحث