

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣	عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى كرة القدم	١
٥٦	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية قيد البحث	٢
٥٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث	٣
٥٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث	٤
٥٨	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث	٥
٥٨	دلالة الفروق بين القياسات لتكافؤ المتغيرات الأساسية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٦
٥٩	دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٧
٥٩	دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٨
٦٠	دلالة الفروق بين القياسات القبلية لمستوى الأداء المهارى للمجموعتين الضابطة والتجريبية	٩
٦٢	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى المتغيرات البدنية قيد البحث	١٠
٦٢	معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق بين المتغيرات البدنية قيد البحث	١١
٦٣	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى المتغيرات المهارية قيد البحث	١٢
٦٣	معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق فى المتغيرات المهارية قيد البحث	١٣
٧١	التخطيط لفترة الإعداد للاعبى كرة القدم بنادى غزل المحلة بتشكيل ( ٢ : ١ )	١٤
٧١	التوزيع الزمنى لتشكيل الحمل خلال البرنامج التدريبى المقترح	١٥
٧٢	توزيع زمن الإعداد الكلى على الإعداد ( البدنى - المهارى - الخططى )	١٦
٧٣	النسب المئوية والتوزيعات الزمنية للإعداد ( البدنى - المهارى - الخططى ) خلال فترة الإعداد	١٧
٧٥	النسبة المئوية والتوزيع الزمنى للإعداد البدنى ( العام والخاص )	١٨
٨٤	التوزيع الزمنى والنسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة الإعداد البدنى العام	١٩

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨١	التوزيع الزمني والنسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد البدني الخاص	٢٠
٩٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية	٢١
٩٧	معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية	٢٢
٩٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة	٢٣
٩٨	معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة الضابطة	٢٤
٩٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعة التجريبية	٢٥
٩٩	معدل التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية	٢٦
١٠٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعة الضابطة	٢٧
١٠٠	معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعة الضابطة	٢٨
١٠١	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية	٢٩
١٠١	معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهارى لدى المجموعة التجريبية	٣٠
١٠٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهارى لدى المجموعة الضابطة	٣١
١٠٢	معدلات التغير بين القياسين القبلي والبعدي لمستوى الأداء المهارى لدى المجموعة الضابطة	٣٢
١٠٣	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمتغيرات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	٣٣
١٠٣	فروق معدلات التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية	٣٤
١٠٤	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمتغيرات الفسيولوجية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية	٣٥
١٠٤	فروق معدلات التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية	٣٦
١٠٥	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى الأداء المهارى	٣٧
١٠٥	فروق معدلات التغير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الأداء المهارى	٣٨

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	رقم الصفحة	عنوان الشكل
١	٧٢	النسب المئوية والتوزيعات الزمنية للإعداد ( البدنى - المهارى - الخططى ) خلال فترة الإعداد .
٢	٨٤	التوزيع الزمنى والنسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال مرحلة الإعداد البدنى العام .
٣	٨٥	التوزيع الزمنى والنسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية خلال الإعداد البدنى الخاص .

## قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١	نماذج لاختبارات عناصر اللياقة البدنية .
٢	أجهزة القياسات الفسيولوجية .
٣	نماذج لاختبارات المهارات الأساسية .