

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء (السن - الطول - الوزن) للعينة	١
٣٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعديّة للأحمال التدريبية المختلفة للمجموعة الأولى	٢
٣٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعديّة للأحمال التدريبية المختلفة للمجموعة الثانية	٣
٣٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات القبلية والبعديّة للأحمال التدريبية المختلفة للمجموعة الثالثة	٤
٣٥	تكاثر العينة في متغيرات الدراسة في القياس القبلي .	٥
٣٦	نموذج للوحدة التدريبية الأولى لبرنامج الحمل المتوسط	٦
٤٢	درجة حمل التدريب لكل مجموعة	٧
٤٦	معدلات النبض لأحمال التدريبية	٨
٤٧	تحليل التباين في الفرق بين قياسات الأحمال التدريبية المختلفة للمجموعة الأولى	٩
٥٠	دلالة الفروق بين الأحمال التدريبية المختلفة للمجموعة الأولى	١٠
٥٠	تحليل التباين في الفرق بين قياسات الأحمال التدريبية المختلفة للمجموعة الثانية	١١
٥٦		

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٧	دلالة الفروق بين الأحمال التدريبية المختلفة للمجموعة الثانية.....	١٢
٦٠	تحليل التباين في الفرق بين قياسات الأحمال التدريبية المختلفة للمجموعة الثالثة.....	١٣
٦١	دلالة الفروق بين الأحمال التدريبية المختلفة للمجموعة الثالثة.....	١٤
٦٥	تحليل التباين بين المجموعات في الأحمال التدريبية المختلفة لاختبار ٣٠ متر من البدء الطائر.....	١٥
٦٦	دلالة الفروق بين الأحمال التدريبية في القياسات الثلاثة لاختبار ٣٠ متر من البدء الطائر.....	١٦
٦٩	تحليل التباين بين المجموعات في الأحمال التدريبية المختلفة لاختبار ٣٠ متر من الثبات.....	١٧
٧٠	تحليل التباين بين المجموعات في الأحمال التدريبية المختلفة لاختبار الوثب العمودي.....	١٨
٧١	دلالة الفروق بين الأحمال التدريبية في القياسين الثاني والثالث لاختبار الوثب العمودي.....	١٩
٧٢	تحليل التباين بين المجموعات في الأحمال التدريبية المختلفة لاختبار الوثب العريض.....	٢٠
٧٣	دلالة الفروق بين الأحمال التدريبية في القياسين الثاني والثالث لاختبار الوثب العريض.....	٢١
٧٧	تحليل التباين بين المجموعات في الأحمال التدريبية المختلفة لاختبار الجري في المكان ١٥ ث.....	٢٢

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٨	تحليل التباين بين المجموعات في الأحمال التدريبية المختلفة لاختبار الجري المكوكي	٢٣
٧٩	دلالة الفروق بين الأحمال التدريبية في القياس الثاني لاختبار الجري المكوكي	٢٤
٨٢	دلالات الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لكل مجموعة	٢٥

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	عدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	١٢٦
٢	عدو ٣٠ متر من بداية متحركة	١٢٧
٣	الوثب العمودي	١٢٨
٤	الوثب العريض من الثبات	١٢٩
٥	الجري في المكان ١٥ ث	١٣٠
٦	جري الزجراج بين الحواجز	١٣١

قائمة المرفقات

- مرفق (١) استمارة استفتاء خاص للحصول علي معلومات عن
الدورة الشهرية والأعراض المصاحبة لها ١٠٠
- مرفق (٢) استمارة استطلاع آراء المدربين في معرفة نوع
أحمال التدريب خلال فترة الطمث لناشئات المسافات
القصيرة ١٠٧
- مرفق (٣) استمارة استطلاع رأي الخبراء الأطباء في معرفة
تأثير التدريب الرياضي علي اللاعبات الناشئات
خلال فترة الطمث ١١١
- مرفق (٤) استمارة استطلاع رأي الخبراء للاختبارات التي
تقيس اللياقة البدنية خلال فترة الطمث لناشئات
المسافات القصيرة ١١٥
- مرفق (٥) استمارة تسجيل قياسات اختبارات اللياقة البدنية
للموسم التدريبي خلال الدورة الشهرية ١٢١
- مرفق (٦) استمارة تسجيل مواعيد الدورة الشهرية لعينة البحث
..... ١٢٣
- مرفق (٧) اختبارات اللياقة البدنية المستخدمة في البحث ١٢٥
- مرفق (٨) أسماء الخبراء وصفاتهم ١٣٢
- مرفق (٩) طريقة قياس النبض باستخدام ساعة إيقاف ١٣٤
- مرفق (١٠) تدريبات فترة الإحماء ١٣٦
- أولاً : الإحماء ١٣٧
- ثانياً : تدريبات الإطالة ١٤٩
- ثالثاً : تدريبات A.B.C ١٥٧

تابع قائمة المرفقات

١٥٨	مرفق (١١) تدريبات الفترة الأساسية
١٥٩	أولاً : تدريبات بأنواع القوة المختلفة
١٦٣	ثانياً : تدريبات سرعة
١٦٥	ثالثاً : تدريبات تكنيك وأداء
١٦٧	مرفق (١٢) تدريبات فترة التهدئة
١٦٩	مرفق (١٣) البرامج التدريبية ذات الأحمال المختلفة