

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٥	النسب المئوية لكل من الأندية الأربعة والمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	١
٥٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من السن والوزن والطول بالنسبة للأندية الثلاثة وكذلك بالنسبة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	٢
٥٨	تحليل التباين بين الأندية الثلاثة في متغيرات السن والوزن والطول	٣
٦١	أهم عناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة	٤
٦٢	أهم الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة لناشئات السباحة التوقيعية تحت ١٢ سنة	٥
٦٤	حساب معامل ثبات الاختبارات البدنية	٦
٦٧	التوزيع الزمني العام لفترة الاعداد للبرنامج التدريبي المقترح	٧
٦٨	توزيع زمن وحدة تدريب يومية من البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية في فترة الاعداد	٨

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٠	الخطة الزمنية للبرنامج التدريبي المقترح لفترة الاعداد	٩
٧٢	التوزيع الزمني بالدقائق لحمل التدريب خلال الأسابيع في البرنامج المقترح	١٠
٧٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات البدنية للاعبات الأندية الثلاثة في القياس القبلي	١١
٧٦	تحليل التباين بين نتائج الاختبارات البدنية للاعبات الأندية الثلاثة في القياس القبلي ..	١٢
٧٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات البدنية للاعبات المجموعة التجريبية والضابطة والفرق بينهما في القياس القبلي	١٣
٧٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج تطبيق الاختبارات على مجموعتي الدراسة في القياس البعدي	١٤
٨٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج الاختبارات في القياس البعدي للاعبات الأندية الثلاثة عينة الدراسة	١٥

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨١	تحليل التباين بين نتائج الاختبارات البدنية للاعبات الأندية الثلاثة فى القياس البعدى ...	١٦
٨٣	قيمة "ت" المحسوبة بين المتوسطات الحسابية بين نتائج الاختبارات فى القياسين القبلى والبعدى للنادية الثلاثة	١٧
٨٤	قيمة "ت" المحسوبة بين المتوسطات الحسابية لنتائج الاختبارات على لاعبات مجموعتى الدراسة للقياس القبلى والبعدى	١٨

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٧٣	التوزيع الزمني للاعداد البدني والمهاري على الاسبوع	١