

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|------------|---|------------|
| ١٣ | عناصر اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم | (١) |
| ١٩ | الأزمة الخاصة بالعمل الهوائي واللاهوائي | (٢) |
| ٢٠ | مقارنة بين نظم إنتاج الطاقة الثلاثة | (٣) |
| ٢٦ | تشكيل حمل التدريب اللاهوائي | (٤) |
| ٣١ | الدراسات العربية | (٥) |
| ٣٣ | الدراسات الأجنبية | (٦) |
| ٤٣ | تجانس عينة البحث | (٧) |
| ٤٤ | تكافؤ عينة البحث | (٨) |
| ٤٥ | آراء المراجع فيما يختص بأهمية عناصر اللياقة البدنية | (٩) |
| ٤٦ | الاختبارات المستخدمة لقياس هذه العناصر | (١٠) |
| ٤٩ | صدق الاختبارات | (١١) |
| ٥٠ | ثبات الاختبارات | (١٢) |
| ٥٧ | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى " زمن قصير للتحمل " | (١٣) |
| ٥٨ | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية الأولى " زمن قصير للتحمل " | (١٤) |
| ٥٩ | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية " زمن طويل للتحمل " | (١٥) |
| ٦٠ | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعة التجريبية الثانية " زمن طويل للتحمل " | (١٦) |
| ٦١ | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة ت المحسوبة بين القياس البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبيتين | (١٧) |
| ٦٢ | المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقيمة ت المحسوبة بين القياس البعدي في المتغيرات الفسيولوجية للمجموعتين التجريبيتين | (١٨) |
| ٦٣ | مقارنة فروق القياس القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبيتين في المتغيرات البدنية قيد البحث | (١٩) |
| ٦٤ | مقارنة فروق القياس القبلي والبعدي لمجموعتين التجريبيتين في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث | (٢٠) |

قائمة المرفقات

| رقم المرفق | عنوان المرفق | رقم الصفحة |
|------------|---|------------|
| .١ | استمارة استطلاع رأي الخبراء بغرض تحديد صلاحية بعض الاختبارات | ٧٧ |
| .٢ | السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدي مناسبة الاختبارات للمرحلة السنوية | . ٨٦ |
| .٣ | البرنامج التدريبي لمجموعتي البحث | ٨٨٠ |