

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	الفرق بين متوسطى القياسين للمجموعتين (تحت ١٦ سنة و ١٨ سنة) فى الجرى لمدة ١٠ دقائق ورمى كرة السلة لأبعد مسافة ممكنة .	٤٠
٢	دلالة الفروق بين متوسطى المجموعتين فى القياس القبلى	٤٣
٣	لمتغيرات الدراسة (القياسات الجسمية والصفات البدنية) .	٤٧
٤	مراحل تطبيق البرنامج .	٤٧
٥	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القدرة العضلية .	٥٢
٥	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى القدرة العضلية .	٥٣
٦	دلالة الفروق بين متوسطى المجموعتين فى القياس البعدى لمتغير القدرة العضلية .	٥٤
٧	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى التحمل (الهوائى - اللاهوائى) .	٥٥
٨	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى التحمل (الهوائى - اللاهوائى) .	٥٦
٩	دلالة الفروق بين متوسطى المجموعتين فى القياس البعدى لمتغير التحمل (الهوائى - اللاهوائى) .	٥٧
١٠	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الرشاقة .	٥٨
١١	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغير الرشاقة .	٥٩
١٢	دلالة الفروق بين متوسطى المجموعتين فى القياس البعدى للرشاقة .	٦٠

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦١	١٣ دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى القياسات القوة العضلية .	
٦٣	١٤ دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياسات القوة العضلية .	
٦٥	١٥ دلالة الفروق بين متوسطى المجموعتين فى القياس البعدي لمتغيرات القوة العضلية .	
٦٧	١٦ معدل نمو القوة لعضلات الرجلين وعضلات الصدر بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية .	
٦٨	١٧ معدل نمو القوة العضلية لعضلات الرجلين وعضلات الصدر بين القياس القبلى والقياس التتبعى الاول .	
٦٩	١٨ معدل نمو القوة لعضلات الرجلين وعضلات الصدر بين القياسين التتبعى الأول والتتبعى الثانى .	
٧٠	١٩ معدل نمو القوة لعضلات الرجلين وعضلات الصدر بين القياسين التتبعى الثانى والقياس البعدى النهائى .	

قائمة الملاحق

=====

رقم المرفق	العنوان
١	استمارة استطلاع لرأى الخبراء
٢	القياسات واختبارات اللياقة البدنية
٣	تدريبات الأثقال التى استخدمت فى البحث وأشكالها
٤	برنامج تدريب الاثقال
٥	برنامج تدريب عناصر اللياقة البدنية للمجموعتين التجريبية والضابطة.