

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	مسلسل
٢٩	العمر الزمني للمجموعات الثلاثة .....	١
٢٩	تحليل التباين للعمر الزمني للمجموعات الثلاث .....	٢
٣٠	العمر التدريبي للمجموعات الثلاث .....	٣
٣٠	تحليل التباين للعمر التدريبي للمجموعات الثلاث .....	٤
٣٥	معامل الثبات لكل إختبار من الإختبارات البدنية المستخدمة لقياس التحمل العضلي .....	٥
٣٨	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري للمجموعات الثلاث، لإختبار التحمل العضلي للذراعين، القياس القبلي.	٦
٣٨	القياس القبلي للتحمل العضلي للذراعين، تحليل التباين في إتجاه واحد .....	٧
٣٨	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري للمجموعات الثلاث، لإختبار التحمل العضلي للرجلين، القياس القبلي.	٨
٣٩	القياس القبلي للتحمل العضلي للرجلين، تحليل التباين في إتجاه واحد .....	٩
٣٩	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري للمجموعات الثلاث، لإختبار التحمل العضلي للبطن، القياس القبلي.	١٠
٤٠	القياس القبلي للتحمل العضلي للبطن، تحليل التباين في إتجاه واحد .....	١١
٤٠	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري للمجموعات الثلاث، لإختبار التحمل العضلي للظهر، القياس القبلي.	١٢
٤١	القياس القبلي للتحمل العضلي للظهر، تحليل التباين في إتجاه واحد .....	١٣
٤١	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري للمجموعات الثلاث، لإختبار التحمل العضلي العام للجسم، القياس القبلي.	١٤
٤٢	القياس القبلي للتحمل العضلي العام للجسم، تحليل التباين في إتجاه واحد .....	١٥
٤٢	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري للمجموعات الثلاث، لإختبار سباحة ٤٠٠ متر حرة، القياس القبلي.	١٦
٤٣	القياس القبلي لإختبار سباحة ٤٠٠ متر حرة، تحليل التباين في إتجاه واحد .....	١٧

تابع قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	مسلسل
٤٥	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلي للذراعين، مجموعة الأرضى البينى .....	١٨
٤٦	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلي للذراعين، مجموعة الأرضى البينى ...	١٩
٤٧	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلي للرجلين، مجموعة الإرضى البينى .....	٢٠
٤٨	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلي للرجلين، مجموعة الأرضى البينى ...	٢١
٤٩	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلي للبطن، مجموعة الإرضى البينى .....	٢٢
٥٠	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلي للبطن، مجموعة الأرضى البينى .....	٢٣
٥١	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلي للظهر، مجموعة الإرضى البينى .....	٢٤
٥٢	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلي للظهر، مجموعة الأرضى البينى .....	٢٥
٥٣	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلى العام للجسم، مجموعة الإرضى البينى .....	٢٦
٥٤	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلى العام للجسم، مجموعة الأرضى البينى ..	٢٧
٥٥	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلى للذراعين، مجموعة الإرضى القبلى .....	٢٨
٥٦	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلى للذراعين، مجموعة الأرضى القبلى ...	٢٩
٥٧	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلى للرجلين، مجموعة الإرضى القبلى .....	٣٠
٥٨	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلى للرجلين، مجموعة الأرضى القبلى .....	٣١
٥٩	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلى للبطن، مجموعة الأرضى القبلى .....	٣٢

تابع قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	مسلسل
٦٠	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلى للبطن، مجموعة الأرضى القبلى .....	٣٣
٦١	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلى للظهر، مجموعة الأرضى القبلى .....	٣٤
٦٢	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلى للظهر، مجموعة الأرضى القبلى .....	٣٥
٦٣	المجموع والمتوسط والانحراف المعياري، إختبار التحمل العضلى العام للجسم، مجموعة الأرضى القبلى .....	٣٦
٦٤	تحليل التباين ومنحنى الأداء للقياسات المتكررة، إختبار التحمل العضلى العام للجسم، مجموعة الأرضى القبلى ..	٣٧
٦٥	الإحصاءات الأولية للقياسين القبلى والبعدى، إختبار التحمل العضلى للذراعين .....	٣٨
٦٥	تحليل التغيرات بين المجموعات، إختبار التحمل العضلى للذراعين .....	٣٩
٦٦	المقارنة بين المجموعات باستخدام شوفيه، إختبار التحمل العضلى للذراعين .....	٤٠
٦٧	الإحصاءات الأولية للقياسين القبلى والبعدى، إختبار التحمل العضلى للرجلين .....	٤١
٦٧	تحليل التغيرات بين المجموعات، إختبار التحمل العضلى للرجلين .....	٤٢
٦٨	المقارنة بين المجموعات باستخدام شوفيه، إختبار التحمل العضلى للرجلين .....	٤٣
٦٩	الإحصاءات الأولية للقياسين القبلى والبعدى، إختبار التحمل العضلى للبطن .....	٤٤
٦٩	تحليل التغيرات بين المجموعات، إختبار التحمل العضلى للبطن .....	٤٥
٧٠	المقارنة بين المجموعات باستخدام شوفيه، إختبار التحمل العضلى للبطن .....	٤٦

تابع قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	مسلسل
٧١	الإحصاءات الأولية للقياسين القبلي والبعدي، إختبار التحمل العضلي للظهر .....	٤٧
٧١	تحليل التغيرات بين المجموعات، إختبار التحمل العضلي للظهر .....	٤٨
٧٢	المقارنة بين المجموعات بإستخدام شوفيه، إختبار التحمل العضلي للظهر .....	٤٩
٧٣	الإحصاءات الأولية للقياسين القبلي والبعدي، إختبار التحمل العضلي العام للجسم .....	٥٠
٧٣	تحليل التغيرات بين المجموعات، إختبار التحمل العضلي العام للجسم .....	٥١
٧٤	المقارنة بين المجموعات بإستخدام شوفيه، إختبار التحمل العام للجسم .....	٥٢
٧٥	الإحصاءات الأولية للقياسين القبلي والبعدي، إختبار سباحة ٤٠٠ متر حرة .....	٥٣
٧٥	تحليل التغيرات بين المجموعات، إختبار سباحة ٤٠٠ متر حرة .....	٥٤
٧٦	المقارنة بين المجموعات بإستخدام LSD، وشوفيه، إختبار سباحة ٤٠٠ متر حرة .....	٥٥
٧٩	قيم النسب المنوية الخاصة بمساهمة المنحني الخطى الصاعد في الخمس إختبارات .....	٥٦

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	مسلسل
٨٠	مقارنة النسب المتوية الخاصة بمساهمة المنحنى الخطى للصاعد فى الخمس إختبارات .....	١

قائمة المرفقات

العنوان	مستسل
..... أستمارة إستطلاع رأى الخبراء	١
..... البرنامج التدريبي	٢
..... جدول الإرتفاع بحمل التدريب	٣
..... جدول النسبة المنوية للمجهود بالنسبة للأزمنة والمستويات المختلفة	٤
..... جدول إختبارات التحمل العضلى الأرضية الحائزة على أعلى تقديرات من الخبراء	٥
..... جدول إختبارات التحمل العضلى المائية الحائزة على أعلى تقديرات من الخبراء	٦
..... نموذج للإختبارات المستخدمة فى البحث	٧
..... أستمارة تسجيل البيانات	٨