

## قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمجموعتي البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن).....	٧٤
٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمجموعتي البحث في متغيرات (اختبار الخطو لـ هارفارد - القياسات الأنثروبومترية - شكل الجسم).....	٧٥
٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء لمجموعتي البحث في متغيرات (مقياس القدرة على الإسترخاء - بطاقة مستويات التوتر العضلي - مقياس التصور العقلي).....	٧٦
٤	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية في متغيرات (اختبار الخطو لـ هارفارد - القياسات الأنثروبومترية - شكل الجسم).....	٧٧
٥	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبلية في متغيرات (مقياس القدرة على الإسترخاء - بطاقة مستويات التوتر العضلي - مقياس التصور العقلي).....	٧٨
٦	معامل ثبات مقياس القدرة على الإسترخاء .....	٨٣

## تابع قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
٧	معامل صدق بطاقة مستويات التوتر العضلى ....	٨٥
٨	معامل ثبات بطاقة مستويات التوتر العضلى .....	٨٥
٩	معامل صدق مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى .....	٨٧
١٠	معامل ثبات مقياس التصور العقلى فى المجال الرياضى .....	٨٧
١١	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغير (إختبار الخطو لـ هارفارد).....	١٠٦
١٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى متغير (إختبار الخطو لـ هارفارد).....	١٠٦
١٣	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين والضابطة فى القياس البعدى فى متغير (إختبار الخطو لـ هارفارد).....	١٠٧
١٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات (القياسات الأنثروبومترية - شكل الجسم).....	١٠٨

تابع قائمة الجداول  
عنوان الجدول

الصفحة	الرقم
١٠٩	١٥
	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات (القياسات الأنثروبومترية - شكل الجسم) .....
١١٠	١٦
	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغيرات (القياسات الأنثروبومترية - شكل الجسم) .....
١١١	١٧
	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير (الوزن) .....
١١١	١٨
	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغير (الوزن) .....
١١٢	١٩
	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في متغير (الوزن) .....
١١٣	٢٠
	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات (مقياس القدرة على الإسترخاء - بطاقة مستويات التوتر العضلي - مقياس التصور العقلي) .....
١١٤	٢١
	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات (مقياس القدرة على الإسترخاء - بطاقة مستويات التوتر العضلي - مقياس التصور العقلي) .....

## تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
١١٦	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى فى متغيرات (مقياس القدرة على الإسترخاء - بطاقة مستويات التوتر العضلى - مقياس التصور العقلى).....	٢٢
١١٧	نسب التحسن ما بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية فى متغيرات البحث.....	٢٣
١١٩	نسب التحسن ما بين القياسات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة فى متغيرات البحث.....	٢٤
١٢١	نسب التحسن ما بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات البحث.....	٢٥
٢/٦	النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لأبعاد البرنامج المقترح للتصور العقلى.....	٢٦
٣/٦	التوزيع الزمنى لأبعاد البرنامج المقترح للتصور العقلى.....	٢٧
٤/٦	النسبة المئوية للتوزيع الزمنى لأبعاد البرنامج المقترح للتمرينات الهوائية.....	٢٨
٥/٦	التوزيع الزمنى لأبعاد البرنامج المقترح للتمرينات الهوائية.....	٢٩

## تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
٢/٧	النسبة المئوية للتوزيع الزمني لأبعاد برنامج التمرينات الهوائية.....	٣٠
٣/٧	التوزيع الزمني لأبعاد برنامج التمرينات الهوائية.....	٣١

## قائمة المرفقات

المرفق	العنوان	الصفحة
١	الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث .	٤/١
٢	القياسات الأنثروبومترية ( الجسمية ) الخاصة بشكل الجسم .....	٥/٢
٣	مقياس القدرة على الاسترخاء .....	٤/٣
٤	بطاقة مستويات التوتر العضلي .....	٤/٤
٥	مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي ....	١٠/٥
٦	البرنامج المقترح للتصور العقلي والتمرينات الهوائية .	٣٩/٦
٧	برنامج التمرينات الهوائية.....	٢٠/٧
٨	صور إيضاحية لبرنامج التمرينات الهوائية المقترح .	١٧/٨