

قائمة الجداول

المسلسل	العنوان	رقم الصفحة
١-	معامل الالتواء لمعدلات النمو و قياسات الدم والمتغيرات	٤٦
	الفسولوجيه و عناصر اللياقه البدنيه لعينه البحث .	
٢-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في السن	٤٨
	و الطول و الوزن .	
٣-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في قياسات	٤٩
	الدم وقت الراحة .	
٤-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في قياسات	٥٠
	الدم بعد المجهود .	
٥-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في القياسات	٥١
	الفسولوجيه .	
٦-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في عناصر	٥٢
	اللياقه البدنيه المختاره .	
٧-	النسب المئويه لأراء الخبراء لتحديد عناصر اللياقه	٥٥
	البدنيه الخاصه لكره اليد .	
٨-	النسب المئويه لموافقه الخبراء على الاختبارات التي	٥٦
	تقيس عناصر اللياقه البدنيه الخاصه لكره اليد .	
٩-	دلاله الفروق بين المجموعتين المتميزه و غير المتميزه	٦٣
	في اختبارات اللياقه البدنيه .	
١٠-	معاملات الارتباط بين التطبيق الاول و الثاني	٦٤
	لاختبار عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكره اليد(قيد البحث).	
١١-	الخطه الزمنيه لتدريب مجموعات البحث الثلاثه	٦٩
١٢-	دلاله الفروق بين قياسات الدم و المتغيرات الفسيولوجية	٨٢
	قبل الوحده الاولى و قبل الوحده الاخير و نسب التحسن	
	لمجموعه العمل البدني الهوائي .	

قائمة الجداول

المسلسل	العنوان	رقم الصفحة
١٣ -	دلاله الفروق بين قياسات الدم و المتغيرات الفسيولوجية.....	٨٣
	بعد الوحدة الاولى قبل البرنامج و بعد الوحدة الاخيره عقب البرنامج و نسب التحسن لمجموعه العمل البدني الهوائي .	
١٤ -	دلاله الفروق بين القياسات القبليه و البعديه في.....	٨٤
	عناصر اللياقه البدنيه لمجموعه العمل البدني الهوائي .	
١٥ -	النسب المتويه لمعدلات تغير القياسات البعديه عن.....	٨٥
	القبليه في عناصر اللياقه البدنيه لمجموعه العمل الهوائي	
١٦ -	دلاله الفروق بين قياسات الدم و المتغيرات الفسيولوجية.....	٨٦
	قبل الوحدة الاولى و قبل الوحدة الاخيره عقب البرنامج و نسب التحسن لمجموعه العمل البدني اللاهوائي .	
١٧ -	دلاله الفروق بين قياسات الدم و المتغيرات الفسيولوجية.....	٨٧
	بعد الوحدة الاولى و بعد الوحدة الاخيره عقب البرنامج و نسب التحسن لمجموعه العمل البدني اللاهوائي .	
١٨ -	دلاله الفروق بين القياس القبلي و البعدي في عناصر.....	٨٨
	اللياقه البدنيه لمجموعه العمل البدني اللاهوائي .	
١٩ -	النسب المتويه لمعدلات تغير القياسات البعديه عن.....	٨٩
	القبليه في عناصر اللياقه البدنيه لمجموعه العمل البدني اللاهوائي .	
٢٠ -	دلاله الفروق بين قياسات الدم و المتغيرات الفسيولوجية.....	٩٠
	قبل الوحدة الاولى و قبل الوحدة الحيره بعد البرنامج و نسبه تحسن العمل البدني الخليط (التقليدي) .	
٢١ -	دلاله الفروق بين قياسات الدم و المتغيرات الفسيولوجية.....	٩١
	بعد الوحدة الاولى من البرنامج و بعد الوحدة الاخيره عقب البرنامج و نسب التحسن لمجموعه العمل البدني الخليط (التقليدي)	

تابع قائمه الجداول

المسلسل	العنوان	رقم الصفحة
٢٢-	دلالة الفروق بين القياسات القبليه و البعديه في اللياقه.....	٩٢
	البدنيه لمجموعه العمل البدنى الخليط (التقليدى) .	
٢٣-	النسب المئويه لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبليه.....	٩٣
	في عناصر اللياقه البدنيه لمجموعه العمل البدنى الخليط (التقليدي) .	
٢٤-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في القياسات	٩٤
	البعديه للدم قبل المجهود (قبل الوحده الاخيره)	
٢٥-	دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاثه في القياس	٩٥
	البعدي للمتغير GPT قبل المجهود .	
٢٦-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في القياسات	٩٦
	البعديه للدم بعد المجهود (بعد الوحده الاخيره)	
٢٧-	دلالة الفروق بين مجموعات البحث الثلاثه في القياس	٩٧
	البعدي للمتغير HP بعد المجهود	
٢٨-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في المتغيرات	٩٨
	الفسيولوجيه بعد الوحده الاخيره .	
٢٩-	دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثه	٩٩
	في القياسات البعديه في بعض المتغيرات الفسيولوجيه .	
٣٠-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في القياسات	١٠٠
	البعديه لعناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكره اليد .	
٣١-	دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثه.....	١٠٢
	في بعض عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكره اليد .	
٣٢-	النسب المئويه لمعدلات تغير القياسات البعديه عن القبليه.....	١٠٤
	لمجموعات البحث الثلاثه في عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكره اليد .	
٣٣-	تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثه في القياسات	١٠٦
	البعديه للمستوى المهارى .	
٣٤-	دلالة الفروق بين متوسطات مجموعات البحث الثلاثه	١٠٧
	في القياسات البعديه للمستوى المهارى .	

صفحه الملاحق

- ١ - محددات إختيار المبتدئين بالإتحاد المصرى لكره اليد.....ملحق رقم ١
- ٢ - أسماء الخبراء و الذين تم إستطلاع رأيهم في إختيارملحق رقم ٢
عناصر اللياقه البدنيه الخاصه بكره اليد و الإختبارات
المناسبه لقياس عناصر اللياقه البدنيه ألتي تم تحديدها
- ٣ - إستماره إستطلاع رأى الخبراء في تحديد عناصرملحق رقم ٣
اللياقه البدنيه الخاصه بكره اليد
- ٤ - إستماره إستطلاع رأى الخبراء في تحديد أكثرملحق رقم ٤
الإختبارات مناسبه لقياس عناصر اللياقه البدنيه المختاره
- ٥ - الإختبارات المستخدمه لقياس عناصر اللياقه البدنيهملحق رقم ٥
الخاصه بكره اليد في البحث
- ٦ - برنامج العمل البدنى الهوائىملحق لرقم ٦
- ٧ - برنامج العمل البدنى اللاهوائىملحق لرقم ٧