

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء لعينة البحث فى متغيرات الدراسة .	١
٧٤	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين للمجموعة المميزة وغير المميزة فى متغيرات عناصر اللياقة البدنية .	٢
٧٥	معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لإختبارات عناصر اللياقة البدنية .	٣
٧٧	التكرارات والنسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة لناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات وفقا لأراء الخبراء .	٤
٧٧	التكرارات والنسب المئوية لفترة تنفيذ البرنامج وفقا لأراء الخبراء .	٥
٧٨	التكرارات والنسب المئوية للفترة الكلية للبرنامج وفقا لأراء الخبراء .	٦
٧٨	التكرارات والنسب المئوية لعدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع وفقا لأراء الخبراء .	٧
٨١	نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج .	٨

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٣	خطة البحث الزمنية موزعة على الأيام المحددة للقياسات .	٩
٨٧	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للإنزيمات فى الدم والسعة الحيوية والنبض والضغط فى بداية البرنامج " الوحدة التدريبية الأولى " .	١٠
٨٨	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للإنزيمات فى الدم والسعة الحيوية والنبض والضغط فى نهاية البرنامج " الوحدة التدريبية الأخيرة " .	١١
٨٩	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والقبلى للإنزيمات فى الدم والسعة الحيوية والنبض والضغط فى بداية ونهاية البرنامج	١٢
٩٠	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين البعدى والبعدى للإنزيمات فى الدم والسعة الحيوية والنبض والضغط فى بداية ونهاية البرنامج	١٣

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩١	دلالة الفروق بين النسبة المئوية للتغير بين القياسين القبلى والبعدى فى بداية ونهاية البرنامج للأنزيمات فى الدم والسعة الحيوية والنبض وضغط الدم .	١٤
٩٢	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى اللياقة البدنية .	١٥
٩٣	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى مستوى الأداء المهارى	١٦

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	تقسيمات الأنزيم النازع للهيدروجين فى الدم	١٦

قائمة المرفقات

-

رقم المرفق	عنوان المرفق
١	البرنامج المقترح .
٢	الأجاريات المقررة للمرحلة الابتدائية بنات للعام الدراسي ١٩٩٥ .
٣	الإختبارات المستخدمة لقياس الصفات البدنية
٤	الإختبارات الفسيولوجية .
٥	إسماء الخبراء والدرجات العلمية .
٦	إستمارة تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئات الجمباز تحت ٨ سنوات .
٧	إستمارة أسس تصميم البرنامج .
٨	ملخص البحث باللغة العربية .
٩	ملخص البحث باللغة الأجنبية .