

## قائمة الجداول

| رقم الصفحة | العنوان                                                                                                         | رقم الجدول |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ٣٠         | الدراسات العربية                                                                                                | ١          |
| ٣٣         | الدراسات الأجنبية                                                                                               | ٢          |
| ٤٠         | توزيع عينة البحث                                                                                                | ٣          |
| ٤١         | تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية                                                                          | ٤          |
| ٤٢         | المتوسطات والانحرافات المعيارية للمتغيرات الكينماتيكية للبار في الخطف                                           | ٥          |
| ٤٢         | المتوسطات والانحرافات المعيارية للمتغيرات الكينماتيكية للبار في الكلين                                          | ٦          |
| ٤٨         | صدق الاختبارات                                                                                                  | ٧          |
| ٤٩         | ثبات الاختبارات                                                                                                 | ٨          |
| ٥١         | مستويات الشدة                                                                                                   | ٩          |
| ٥٢         | مكونات خطة التدريب للبرنامج                                                                                     | ١٠         |
| ٥٣         | توزيع التمرينات على ايام الاسبوع                                                                                | ١١         |
| ٥٣         | توزيع النسب المئوية للتكرارات على التمرينات في البرنامج التدريبي                                                | ١٢         |
| ٥٤         | توزيع التكرارات على النسب المئوية للشدات خلال الاعداد والمنافسات                                                | ١٣         |
| ٥٤         | جدول عدد ساعات التدريب موزع على الفترات التدريبية                                                               | ١٤         |
| ٥٤         | توزيع مكونات التدريب الاسبوعي في فترة الاعداد                                                                   | ١٥         |
| ٥٥         | توزيع مكونات التدريب الاسبوعي في فترة المنافسات                                                                 | ١٦         |
| ٥٥         | نموذج للإحماء داخل الوحدة التدريبية                                                                             | ١٧         |
| ٥٦         | نموذج للجزء الرئيسي داخل الوحدة التدريبية                                                                       | ١٨         |
| ٦٠         | دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الكينماتيكية للخطف قيد البحث.                       | ١٩         |
| ٦١         | دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الكينماتيكية للبار في رفعة الكلين والنظر قيد البحث. | ٢٠         |
| ٦٢         | دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث                     | ٢١         |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الجدول | العنوان                                                                                                              | رقم الصفحة |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ٢٢         | نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الكينيماتيكية للبار في رفعة الخطف للعينة قيد البحث         | ٦٣         |
| ٢٣         | نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الكينيماتيكية للبار في رفعة الكلين والنظر للعينة قيد البحث | ٦٤         |
| ٢٤         | نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث                          | ٦٥         |

## قائمة الأشكال

| رقم الشكل | العنوان                                                                                                       | رقم الصفحة |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١         | العناصر الحركية لمهارة الخطف                                                                                  | ٩          |
| ٢         | مراحل الأداء الحركي لرفعة الخطف الكلاسيك                                                                      | ١٤         |
| ٣         | العناصر الحركية لمهارة الكلين والنظر                                                                          | ١٥         |
| ٤         | مراحل الأداء الحركي للكلين الكلاسيك                                                                           | ١٦         |
| ٥         | مراحل الأداء الحركي للنظر الكلاسيك                                                                            | ١٨         |
| ٦         | مكان وضع الكاميرا اثناء التصوير                                                                               | ٤٥         |
| ٧         | التسلسل الحركي لرفعة الخطف                                                                                    | ٥٦         |
| ٨         | التسلسل الحركي لرفعة الكلين                                                                                   | ٥٧         |
| ٩         | فروق المتوسطات القبلية والبعدية في المتغيرات الاساسية                                                         | ٦٢         |
| ١٠        | فروق المتوسطات القبلية والبعدية في نسب التحسن المئوية للمتغيرات الكينيماتيكية للبارفي رفعة الخطف              | ٦٣         |
| ١١        | الفرق بين المتوسطات القبلية والبعدية في نسب التحسن المئوية للمتغيرات الكينيماتيكية للبارفي رفعة الكلين والنظر | ٦٤         |
| ١٢        | الفرق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في نسب التحسن في المتغيرات الأساسية                               | ٦٥         |
| ١٣        | متوسط محصلة خط مسار البار ( Y / X ) في رفعة النظر                                                             | ٦٦         |
| ١٤        | خط مسار البار في الاتجاه الرأسى                                                                               | ٦٦         |
| ١٥        | سرعة البار في الاتجاه الرأسى ( Y / time ) في رفعة النظر                                                       | ٦٧         |

## المرفقات

| رقم المرفق | العنوان                                                                                                                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ١          | استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد تصميم البرنامج المقترح                                                              |
| ٢          | اسماء السادة الخبراء اللذين استعان بهم الباحث في تحديد أبعاد البرنامج المقترح                                             |
| ٣          | اسماء السادة الخبراء في رفع الاثقال اللذين استعان بهم الباحث في تحديد اهم التمرينات النوعية وكذلك محتوى البرنامج التدريبي |
| ٤          | أسماء المساعدين                                                                                                           |
| ٥          | التمرينات النوعية المستخدمة في البرنامج                                                                                   |
| ٦          | ملخص البحث باللغة العربية                                                                                                 |
| ٧          | مستخلص البحث باللغة العربية                                                                                               |
| ٨          | ملخص البحث باللغة الإنجليزية                                                                                              |
| ٩          | مستخلص البحث باللغة الإنجليزية                                                                                            |