

قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول
١٤	١ . يوضح الخصائص المميزة لأنواع القوة العضلية
٤١	٢ . الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية لدى عينة البحث قبل التجربة
٤٢	٣ . الدلالات الإحصائية الخاصة بين أفراد العينة في قياسات مرونة مفاصل الجسم (الكتف / الفخذ / الكاحل) لمتسابقين ٢٠٠ متر عدو قيد البحث قبل إجراء التجربة
٤٣	٤ . الدلالة الإحصائية الخاصة بين أفراد عينة البحث في قياس قوة العضلية للعضلات العاملة على طرفي الجسم (يميناً/شمالاً) لدى متسابقين ٢٠٠ متر عدو قبل إجراء التجربة
٤٤	٥ . الدلالة الإحصائية الخاصة بين متسابقين ٢٠٠ متر عدو في قياسات بعض الصفات البدنية الخاصة قيد البحث قبل إجراء التجربة
٤٥	٦ . الدلالات الإحصائية الخاصة بين أفراد عينة البحث في المستوي الرقمي لمتسابقين ٢٠٠ متر عدو لدى عينة البحث قبل إجراء التجربة
٤٧	٧ . يبين اختبارات العناصر البدنية الخاصة ووحدة القياس لمسابقه ٢٠٠ متر عدو
٤٨	٨ . يبين اختبارات الإطالة والمرونة لمفاصل الجسم (الكتف - الفخذ-الكاحل) للطرفين (يميناً- يساراً) قيد البحث
٤٩	٩ . اختبارات القوة العضلية القسوى للذراعين والرجلين (يميناً- يساراً) باستخدام جهاز التتسيوميتر (كغم)----
٥١	١٠ . دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي (يميناً- يساراً) لإطالات ومرونة مفاصل الجسم (الكتف / الفخذ / الكاحل) قيد البحث
٥٢	١١ . يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة لمتوسطات نسب القوة العضلية قيد البحث في القياسات القبليه بسط /قبض لعضلات الطرف الواحد
٥٣	١٢ . يوضح نتائج الدراسة الاستطلاعية الثالثة لمتوسطات نسب القوة العضلية قيد البحث في القياسات القبليه للطرفين (يميناً- يساراً) لنفس العضلة
٥٥	١٣ . عدد الأسابيع المحدده لكل فترة من فترات البرنامج التدريبي والأهداف المراد تحقيقها في كل فترة للوصول للهدف المراد تحقيقه
٥٦	١٤ . التوزيع الزمني والنسبي لمكونات البرنامج التدريبي علي مدار الفترات التدريبية الثلاثة
٥٦	١٥ . التوزيع الزمني والفني للوحدة التدريبية علي مدار الفترات التدريبية الثلاثة
٦٢	١٦ . يوضح توزيع حمل التدريب في الاساليب التدريبيه المتبعة في البرنامج التدريبي المقترح PNF - السرعة- الانتقال-البلايومترك-الرشاقة-الفارتك
٦٣	١٧ . يوضح نموذج لوحدة تدريبيه في فترة الاعداد العام في الاسبوع الاول في اليوم الثالث (الثلاثاء)
٦٤	١٨ . يوضح نموذج لوحدة تدريبيه في فترة الإعداد الخاص في الأسبوع الثامن في اليوم الثاني (الأحد)
٦٥	١٩ . يوضح نموذج لوحدة تدريبيه في فترة ما قبل المنافسات في الأسبوع الاثني عشرة في اليوم الاول (السبت)

٢٠. دلالة الفروق بين متوسطات القياس البعدي (يمينا - يسارا) لإطالة ومرونة مفاصل الجسم (الكتف / الفخذ / الكاحل) قيد البحث ٦٩
٢١. دلالة الفروق بين متوسطات القياسين (القبليّة والبعديّة) لإطالة ومرونة مفاصل الجسم (الكتف / الفخذ / الكاحل) قيد البحث ٧٢
٢٢. نتائج متوسطات نسب القوة العضلية قيد البحث بعد إجراء التجربة بين الطرفين (يمينا/ يسارا) على نفس العضلة ٧٥
٢٣. نتائج متوسطات نسب القوة العضلية قيد البحث بعد إجراء التجربة بين القياسات البعديّة (بسط / قبض) لعضلات الطرف الواحد ٧٦
٢٤. دلالة الفروق بين متوسطات القياسين (القبليّة والبعديّة) للطرف الواحد لقوة العضلات العاملة علي طرفي الجسم (يمينا - يسارا) قيد البحث ٧٩
٢٥. دلالة الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي والبعدي) للمتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث ٨٣
٢٦. دلالة الفروق بين متوسطات القياسين (القبلي والبعدي) في المستوي الرقمي لمتسابقني ٢٠٠٠ م عدو قيد البحث ٨٦

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	رقم الشكل
١	٢٠
٢	٢١
٣	٢٣
٤	٥٨
٥	٥٩
٦	٥٩
٧	٦٦
٨	٦٧
٩	٧٠
١٠	٧٣
١١	٨٠
١٢	٨٤
١٣	٨٦

قائمة المرفقات

رقم المرفق

١. البرنامج التدريبي
٢. بعض نواعيات التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي طبقاً للأساليب التدريبية المستخدمة
٣. البرنامج التدريبي لـ PNF
٤. الاختبارات المستخدمة في البرنامج التدريبي
٥. استمارات التسجيل للمتغيرات قيد البحث