

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع
٤٣	جدول ( ١ ) : الدراسات التي تناولت التدريب الأيزو كيتيك
٤٦	جدول ( ٢ ) : الدراسات التي تناولت التدريب البليوم تري
٥٢	جدول ( ٣ ) : الدراسات التي تناولت القوة المميزة بالسرعة
٥٣	جدول ( ٤ ) : الدراسات التي تناولت المقارنة بين التدريب الأيزو كيتيك - البليوم تري
	جدول ( ٥ ) : المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء
٦٠	لأفراد المجموعتين التجريبتين (الأيزو كيتيك - البليوم تري )
	جدول ( ٦ ) : المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للقياس
٦١	القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى الأيزو كيتيك .
	جدول ( ٧ ) : المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف ف المعياري و معامل الالتواء
٦٢	للقياس القبلي لأفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب البليوم تري
	جدول ( ٨ ) : دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين ( الأيزو كيتيك - البليوم تري )
٦٣	في متغيرات البحث الأساسية والقياس القبلي لإختبارات القوة المميزة بالسرعة
٦٩	جدول ( ٩ ) : معامل صدق التمايز لاختبار القوة المميزة بالسرعة ( البدنية - المهارية )
٧٠	جدول ( ١٠ ) : معامل الثبات لاختبارات القوة المميزة بالسرعة ( البدنية - المهارية )
	جدول ( ١١ ) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ، النسبة المئوية
	للتحسن للمجموعة التجريبية الأولى ( الأيزو كيتيك ) لاختبارات
٨١	القوة المميزة بالسرعة " البدنية ، المهارية " لاختبارات
	جدول ( ١٢ ) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية ، النسبة المئوية
	للتحسن للمجموعة التجريبية الأولى ( البليوم تري ) لاختبارات
٨٣	القوة المميزة بالسرعة " البدنية ، المهارية " لاختبارات
	جدول ( ١٣ ) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين
	( الأولى الأيزو كيتيك ، الثانية البليوم تري ) لاختبارات القوة المميزة
٨٥	بالسرعة " البدنية ، المهارية " لاختبارات

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع
٢٠	شكل ( ١ ) : علاقة القوة المميزة بالأحمال المستخدمة
٢٩	شكل ( ٢ ) : نماذج لبعض أجهزة الأيزوكينتيك
٢٩	شكل ( ٣ ) : <b>rom</b> " مدي الحركة "
٣٥	شكل ( ٤ ) : عناصر النسيج العضلي
٣٧	شكل ( ٥ ) : تحليل التمرينات البليومترية أثناء حركة القدم
	شكل ( ٦ ) : النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ( البدنية ، المهارة ) للمجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم أسلوب التدريب الأيزوكينتيك
٨٢	شكل ( ٧ ) : النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ( البدنية ، المهارة ) للمجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم أسلوب التدريب البليومتري
٨٤	شكل ( ٨ ) : النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في اختبارات القوة المميزة بالسرعة ( البدنية ، المهارة ) للمجموعتين التجريبتين ( الأولى الأيزوكينتيك ، الثانية البليومتري )
٨٧	

## قائمة المرفقات

- مرفق ( ١ ) : افادة بتطبيق الدراسات الاستطلاعية والتجربة الأساسية .
- مرفق ( ٢ ) : استمارة استطلاع رأي المدربين ، استمارة استطلاع رأي الخبراء .
- مرفق ( ٣ ) : قائمة بأسماء السادة الخبراء الذي تم استطلاع رأيهم في مناسبة ( تمرينات الأيزوكينتيك ، تمرينات البليومتري ، اختبارات القوة المميزة بالسرعة " البدنية والمهارية " ) .
- مرفق ( ٤ ) : استمارات تسجيل بيانات اللاعبين الشخصية ونتائج الاختبارات ( البدنية ، المهارية ) .
- مرفق ( ٥ ) : تمرينات الأيزوكينتيك .
- مرفق ( ٦ ) : التمرينات البليومترية .
- مرفق ( ٧ ) : اختبارات القوة المميزة بالسرعة " البدنية والمهارية " .
- مرفق ( ٨ ) : اختبارات تحديد الحد الأقصى ( لثقل ، الارتفاعات ) .
- مرفق ( ٩ ) : تمرينات المرونة ( الرجلين ، الذراعين ) المستخدمة خلال الراحة بين المجموعات .
- مرفق ( ١٠ ) : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك " الأثقال " لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة للمجموعة التجريبية الأولى .
- مرفق ( ١١ ) : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبين كرة القدم تحت ١٩ سنة للمجموعة التجريبية الثانية .