

٤/٠ قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١-	توزيع عينة البحث	٣٧
٢-	تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية	٣٨
٣-	تكافؤ عينة البحث في المتغيرات الأساسية	٣٥
٤-	تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ..	٣٩
٥-	معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية	
	في الاختبارات قيد البحث	٤٣
٦-	دلالة الفروق بين اللاعبين ذو المستوى المنخفض واللاعبين ذو	
	المستوى المرتفع لحساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث	٤٤
٧-	مستويات الشدة والنسبة المئوية المقابلة لها	٤٥
٨-	متغيرات حمل التدريب لتنمية القوة العضلية بالأنقال	٤٦
٩-	التمرينات المستخدمة ببرنامج التدريب بالأنقال	٤٩
١٠-	مراحل البرنامج التدريبي	٥٠
١١-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الأول	٥١
١٢-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الثاني	٥٢
١٣-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الثالث	٥٣
١٤-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الرابع	٥٤
١٥-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الخامس	٥٥
١٦-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع السادس	٥٦
١٧-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع السابع	٥٧
١٨-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الثامن	٥٨
١٩-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع التاسع	٥٩
٢٠-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع العاشر	٦٠
٢١-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الحادي عشر	٦١
٢٢-	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الثاني عشر	٦٢
٢٣-	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في	
	المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	٦٥
٢٤-	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في	
	المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	٦٧

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٢٥-	دلالة الفروق بين متوسطات الفروق للقياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية و للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	٦٩
٢٦-	نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	٧١

٥/٠ قائمة الأشكال و الرسوم البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١-	القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث....	٦٦
٢-	القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث....	٦٨
٣-	فرق الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	٧٠
٤-	نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ..	٧٢

٦/٠ قائمة المرفقات

رقم الشكل	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١-	الخطابات الموجهة للأندية التي تم بها البحث لتسهيل مأمورية الباحث.....	١/١
٢-	المهارات الفنية قيد البحث.....	١/٢
٣-	استمارة تسجيل متغيرات حمل التدريب للاعب أثناء التدريب بالأنقال	١/٣
٤-	استمارات تسجيل الاختبارات	١/٤
٥-	استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات الثلاثة قيد البحث	١/٥
٦-	الجهاز متعدد المحطات	١/٦
٧-	تمرينات الأنقال المستخدمة	١/٧
٨-	الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث	١/٨
٩-	المواصفات الفنية لجهاز المتوازيين للرجال	١/٩