

قائمة الجداول

رقم الصفحة	البيان	رقم الجدول
١٠	المسح المرجعي لأراء المراجع الأجنبية والعربية فى المهارات الأساسية لرياضة الإسكواش .	٢ - ١
٦٩	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الإلتواء لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر الزمنى ، العمر التدريبى) لأفراد عينة البحث .	٣ - ٢
٧٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الإلتواء للقياسات البدنية القبلية قيد البحث .	٣ - ٣
٧١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الإلتواء للقياسات المهارية القبلية قيد البحث .	٣ - ٤
٧٥	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات المهارية قيد البحث .	٣ - ٥
٧٦	معامل الارتباط للإختبارات المهارية قيد البحث .	٣ - ٦
٧٩	تخطيط فترة الإعداد ٣ : ١ .	٣ - ٧
٨٠	توزيع نسبة الإعداد العام والخاص خلال فترة الإعداد .	٣ - ٨
٨١	التوزيع الزمنى للبرنامج التدريبى المقترح .	٣ - ٩
٨١	توزيع الزمن الكلى للبرنامج التدريبى المقترح على الإعداد المهارى والبدنى .	٣ - ١٠
٨٢	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة ٦٠ % ١١٦٦,٤ دقيقة خلال فترة الإعداد .	٣ - ١١
٨٣	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة ٤٠ % ٧٧٧,٦ دقيقة خلال فترة الإعداد .	٣ - ١٢
٨٤	توزيع النسب المئوية للجانب المهارى ٤٠ % ١٢٩٦ دقيقة خلال فترة الإعداد .	٣ - ١٣
٨٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات البدنية .	٤ - ١٤
٩٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة " ت " ودلالاتها ونسبة التحسن % بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات المهارية .	٤ - ١٥

قائمة الرسوم البيانية

رقم الصفحة	البيان	رقم الشكل
٨٢	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة خلال فترة الإعداد .	٣ - ١
٨٣	توزيع النسب المئوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة خلال فترة الإعداد .	٣ - ٢
٨٩	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية .	٤ - ٣
٩١	المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات المهارية .	٤ - ٤