

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٨	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث	(١)
٤٨	تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والوزن والطول والعمر التدريبي	(٢)
٤٩	تجانس أفراد عينة البحث في القياسات البدنية وقياسات مستوى الأداء	(٣)
٥٠	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي)	(٤)
٥١	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البدنية وقياسات مستوى الأداء	(٥)
٥٢	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث	(٦)
٥٣	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية مجالات البحث	(٧)
٥٤	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث	(٨)
٥٩	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث	(٩)
٦٠	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الأختبارات البدنية والمهارية قيد البحث	(١٠)
٦٢	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث	(١١)
٦٣	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية تخطيط البرنامج التدريبي	(١٢)
٦٦	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية النسبة المئوية وتوزيع الأزمنة بالدقيقة على مراحل البرنامج ...	(١٣)
٦٨	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في إختبارات السرعة	(١٤)
٨٤	تجانس أفراد عينة البحث في إختبارات السرعة الحركية دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في إختبارات السرعة	(١٥)

تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٧	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة في إختبارات السرعة الحركية	(١٦)
٩٠	دلالة الفروق بين القياسين البعديين لدى المجموعتين التجريبية والضابطة في إختبارات السرعة الحركية	(١٧)
٩٣	نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث	(١٨)
٩٤	نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة الضابطة في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث	(١٩)
٩٦	فروق معدلات التغير في نسبة التحسن بين القياسين البعديين لدى المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في إختبارات السرعة الحركية قيد البحث	(٢٠)

قائمة الأشكال

رقم الشكل	موضوع الشكل	الصفحة
(١)	تشكيل درجة الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي	٦٨
(٢)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الأول	٦٩
(٣)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الأول	٦٩
(٤)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الثانى	٧٠
(٥)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثانى	٧٠
(٦)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الثالث	٧١
(٧)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثالث	٧١
(٨)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الرابع	٧٢
(٩)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الرابع	٧٢
(١٠)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الخامس	٧٣
(١١)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الخامس	٧٣
(١٢)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع السادس	٧٤
(١٣)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السادس	٧٤
(١٤)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع السابع	٧٥
(١٥)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع السابع	٧٥
(١٦)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الثامن	٧٦
(١٧)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثامن	٧٦
(١٨)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع التاسع	٧٧
(١٩)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع التاسع	٧٧
(٢٠)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع العاشر	٧٨
(٢١)	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع العاشر	٧٨
(٢٢)	تشكيل درجة الحمل فى الأسبوع الحادى عشر	٧٩

تابع قائمة الأشكال

الصفحة	مذنوان الشكل	رقم الشكل
٧٩	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الحادي عشر	(٢٣)
٨٠	تشكيل درجة الحمل في الأسبوع الثاني عشر	(٢٤)
٨٠	توزيع الأحمال التدريبية خلال الأسبوع الثاني عشر	(٢٥)
٨٥	المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختباري (اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط - اللكم التخيلي لمدة ١٠ ث)	(٢٦)
٨٦	المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في إختبار حساب زمن لكمة يمنى ولكمة يسرى ببرنامج (video studio11)	(٢٧)
٨٨	المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في إختباري (اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط - إختبار اللكم التخيلي لمدة ١٠ ث)	(٢٨)
٨٩	المتوسط الحسابي للقياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في إختبار حساب زمن لكمة يمنى ولكمة يسرى ببرنامج (video studio11)	(٢٩)
٩١	المتوسط الحسابي للقياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في إختباري (اللكم لمدة ١٠ ث على وسادة الحائط - اللكم التخيلي لمدة ١٠ ث)	(٣٠)
٩٢	المتوسط الحسابي للقياسين البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة في إختباري (حساب زمن لكمة يمنى - حساب زمن لكمة يسرى)	(٣١)
٩٥	نسبة التحسن بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعتين التجريبية والضابطة	(٣٢)