

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	منوان الجدول	رقم الجدول
42	عضلات الطرف السفلي العاملة فى أداء الركلة الخلفية المستقيمة ونسبة مساهمتها فى الأداء .	(2 - 1)
46	منشأ واندغام ووظيفة عضلات الطرف السفلى المشاركة فى الأداء .	(2 - 2)
54	دراسات تناولت المنازلات .	(2 - 3)
62	دراسات تناولت الأتقال .	(2 - 4)
64	دراسات تناولت البليومترک .	(2 - 5)
65	دراسات تناولت الوسط المائى .	(2 - 6)
68	دراسات تناولت المزج بين أسلوبين أو أكثر من أساليب التدريب .	(2 - 7)
79	النسبة المئوية لمجتمع وعينة البحث	(3 - 1)
80	توصيف العينة قيد البحث .	(3 - 2)
80	إعتدالية عينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث .	(3 - 3)
81	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى للمتغيرات الأساسية قيد البحث	(3 - 4)
82	تحليل التباين لمتغيرات البحث .	(3 - 5)
84	النسبة المئوية لرأى الخبراء فى الإختبارات المستخدمة .	(3 - 6)
86	توزيع إجراء الإختبارات قيد البحث أثناء القياسات القبليّة والبينيّة والبعديّة .	(3 - 7)
87	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى المتغيرات قيد البحث .	(3 - 8)
88	دلالة الفروق بين القياسين الأول والثانى فى المتغيرات قيد البحث .	(3 - 9)
89	بداية ونهاية ومكان تجربة البحث .	(3 - 10)
90	توزيع محتويات وأهداف مراحل البرنامج التدريبى .	(3 - 11)
91	توزيع أزمنة مكونات فترات البرنامج التدريبى المقترح .	(3 - 12)
91	توزيع الأزمنة على مكونات الإعداد البدنى داخل البرنامج التدريبى المقترح .	(3 - 13)
92	توزيع محتويات تدريب الأتقال خلال مرحلة الإعداد العام (التأسيس) (من الأسبوع 1 : 4) .	(3 - 14)
93	توزيع محتويات تدريب الأتقال خلال مرحلة الإعداد الخاص (من الإسيوع 5 : 8) .	(3 - 15)
94	توزيع محتويات تدريب الأتقال خلال مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات (من الإسيوع 9 : 12) .	(3 - 16)

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
95	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك خلال مرحلة الإعداد الخاص (من الأسبوع 5 : 8) .	(3 -17)
96	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك خلال مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات (من الأسبوع 9 : 12) .	(3 -18)
97	توزيع أحمال تدريبات الوسط المائي خلال مرحلة الإعداد الخاص (من الأسبوع 5 : 8) .	(3- 19)
98	توزيع أحمال تدريبات الوسط المائي خلال مرحلة الإعداد ما قبل المنافسات (من الأسبوع 9 : 12) .	(3- 20)
99	البرنامج الزمني لقياسات البرنامج التدريبي .	(3- 21)
101	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المرتبطة لإختبار مد الرجلين بالنقل من الجلوس <b>Leg Extention</b> .	(4 - 1)
103	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المرتبطة لإختبار ثنى الرجلين بالنقل من الإنبطاح <b>Leg Flexion</b> .	(4 - 2)
105	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المرتبطة لإختبار رفع الكعبين بالنقل من الوقوف <b>Heel Raise</b> .	(4 - 3)
107	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لإختبار الجذب من الأرض الى الصدر <b>Power Clean</b> .	(4 - 4)
109	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لإختبار فعالية الأداء المهاري .	(4 - 5)
111	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لمجموعة الأثقال .	(4 - 6)
113	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لمجموعة البليومتر ك .	(4 - 7)
115	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لمجموعة الوسط المائي .	(4 - 8)
117	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لإختبار مد الرجلين بالنقل من الجلوس <b>Leg Extention</b> .	(4 - 9)
119	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لإختبار ثنى الرجلين بالنقل من الانبطاح <b>Leg Flexion</b> .	(4 -10)
121	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لإختبار رفع الكعبين بالنقل من الوقوف <b>Heel Raise</b> .	(4 -11)
123	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لإختبار الجذب من الأرض الى الصدر <b>Power Clean</b> .	(4 -12)
125	تحليل التباين أحادي الإتجاه للعينات المستقلة لإختبار فعالية الأداء المهاري	(4 -13)

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
(2 - 1)	المراحل الفنية للركلة الخلفية المستقيمة .	16
(2 - 2)	منظر أمامي للعضلات السطحية العاملة في الركلة الخلفية المستقيمة .	43
(2 - 3)	منظر خلفي للعضلات السطحية العاملة في الركلة الخلفية المستقيمة .	44
(2 - 4)	منظر جانبي للعضلات السطحية العاملة في الركلة الخلفية المستقيمة .	45
(4 - 1)	المتوسط الحسابي لإختبار مد الرجلين بالنقل من الجلوس <b>Leg Extention</b> لمجموعات البحث الثلاثة على مدار البرنامج .	102
(4 - 2)	المتوسط الحسابي لإختبار ثني الرجلين بالنقل من الإنبطاح <b>Leg FLEXion</b> لمجموعات البحث الثلاثة على مدار البرنامج .	104
(4 - 3)	المتوسط الحسابي لإختبار رفع الكعبين بالنقل من الوقوف <b>Heel Raise</b> لمجموعات البحث الثلاثة على مدار البرنامج .	106
(4 - 4)	المتوسط الحسابي لإختبار الجذب من الأرض الى الصدر <b>Power Clean</b> لمجموعات البحث الثلاثة على مدار البرنامج .	108
(4 - 5)	المتوسط الحسابي لإختبار فعالية الأداء المهارى لمجموعات البحث الثلاثة على مدار البرنامج .	110
(4 - 9)	المتوسط الحسابي لإختبار مد الرجلين بالنقل من الجلوس <b>Leg Extention</b> لمجموعات البحث الثلاثة في مستوى فترات البرنامج .	118
(4 -10)	المتوسط الحسابي لإختبار ثني الرجلين بالنقل من الإنبطاح <b>Leg Flexion</b> لمجموعات البحث الثلاثة في مستوى فترات البرنامج .	120
(4 -11)	المتوسط الحسابي لإختبار رفع الكعبين بالنقل من الوقوف <b>Heel Raise</b> لمجموعات البحث الثلاثة في مستوى فترات البرنامج .	122
(4 -12)	المتوسط الحسابي لإختبار الجذب من الأرض الى الصدر <b>Power Clean</b> لمجموعات البحث الثلاثة في مستوى فترات البرنامج .	124
(4 -13)	المتوسط الحسابي لإختبار فعالية الأداء المهارى لمجموعات البحث الثلاثة في مستوى فترات البرنامج .	126