

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	الجدول
٦٣	حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي	٣-١
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء	٣-٢
	ليبيان اعتدالية البيانات لدى المجموعة عينة البحث في المتغيرات	
٦٤	الأساسية	
٦٥	آراء الخبراء في العناصر البدنية التي تم الاتفاق عليها والمستبعدة	٣-٣
٦٥	الأهمية النسبية لآراء الخبراء في العناصر البدنية	٣-٤
	آراء الخبراء في التمرينات المقترحة التي تم الاتفاق عليها	٣-٥
٦٥	والمستبعدة لبناء برامج البحث	
	الأهمية النسبية لآراء الخبراء في التمرينات المقترحة لبناء برنامج	٣-٦
٦٦	البحث	
٦٩	التوزيع الزمني للوحدة التدريبية خلال (١٢) أسبوع	٣-٧
٧٠	نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج	٣-٨
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء	٤-١
	ليبيان اعتدالية البيانات لدى المجموعة عينة البحث في المتغيرات	
٧٤	البدنية	
	دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة و المجموعة الغير	٤-٢
	مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين لبيان	
٧٤	معامل الصدق	
	المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء	٤-٣
٧٥	لمجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية	
	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن	٤-٤
٧٦	المئوية لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية	
	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن	٤-٥
٧٧	المئوية لدى مجموعة البحث في متغير النشاط الكهربى	

قائمة المرفقات

رقم الصفحة	عنوان المرفق	المرفق
٢	استمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الإثروبومترية	مرفق (١)
٤	استمارة تسجيل المتغيرات البدنية	مرفق (٢)
٦	أسماء السادة الخبراء	مرفق (٣)
٨	استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الجوانب البدنية قيد البحث	مرفق (٤)
٢٠	مرفق الاختبارات	مرفق (٥)
٢٨	استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد العضلات العاملة للنشاط الكهربى قيد البحث	مرفق (٦)
٣٠	متغيرات النشاط الكهربى	مرفق (٧)
٣٢	البرنامج الترويحي الرياضى المقترح قيد الدراسة	مرفق (٨)
٣٩	برنامج التروييح الرياضى للمكفوفين فى صورته النهائية	مرفق (٩)