

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات (السن والطول والوزن والعمر التدريبي) للمجموعتين التجريبية والضابطة.....	١
٥٢	تكافؤ مجموعتي البحث في مكونات التوافق العضلي العصبي.....	٢
٥٣	تكافؤ مجموعتي البحث في الاداءات المهارية المركبة.....	٣
٥٦	تصنيف التدريبات النوعية المختارة إلى ثلاث مستويات متدرجة الصعوبة.....	٤
٦٣	صدق اختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث.....	٥
٦٤	ثبات اختبارات مكونات التوافق العضلي العصبي قيد البحث.....	٦
٦٩	صدق الاختبارات قيد البحث.....	٧
٧٠	ثبات الاختبارات قيد البحث.....	٨
٧١	توزيع الثلاث مستويات على أسابيع البرنامج.....	٩
٧٨	ترتيب إجراء قياسات واختبارات البحث.....	١٠
٨٢	مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات التوافق العضلي العصبي.....	١١
٨٣	مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاداءات المهارية المركبة.....	١٢

١٣	مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات التوافق العضلي العصبي.....	٨٤
١٤	مقارنة القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداءات المهارية المركبة.....	٨٥
١٥	مقارنة الفروق بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات التوافق العضلي العصبي.....	٨٦
١٦	مقارنة الفروق بين القياسيين (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاداءات المهارية المركبة.....	٨٦
١٧	مصفوفة الارتباط بين مكونات التوافق العضلي العصبي والاداءات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية.....	٨٧

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٩	مكونات التوافق العضلي العصبي الخاص بالاداءات المهارية المركبة.....	١
٢٣	ميكانيزم أداء المهارات المختلفة.....	٢
٣٣	النموذج الهرمي لتنمية المهارات على اساس السن في مختلف الانشطة الرياضية عن شاركي.....	٣
٥٩	اختبار الرشاقة.....	٤
٦٠	اختبار سرعة الاداء.....	٥
٦١	اختبار الدقة.....	٦
٦٢	اختبار الإحساس بالمسافة.....	٧
٦٣	اختبار الإحساس بالزمن.....	٨
٦٦	اختبار امتصاص الكرة بالصدر ثم الجري بالكرة ثم التمرير.....	٩
٦٧	اختبار الاستلام مع الدوران ثم التمرير.....	١٠
٦٨	اختبار الاستلام ثم المراوغة ثم التصويب.....	١١
٦٩	اختبار التصويب المباشر من الحركة.....	١٢
٧٣	وحدة تدريبية بالأسبوع الأول (المستوى الأول).....	١٣
٧٥	وحدة تدريبية بالأسبوع الخامس (المستوى الثاني).....	١٤
٧٧	وحدة تدريبية بالأسبوع السابع (المستوى الثالث).....	١٥
٨٢	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مكونات التوافق العضلي العصبي.....	١٦

١٧	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاداءات المهارية المركبة.....
٨٣
١٨	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مكونات التوافق العضلي العصبي.....
٨٤
١٩	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاداءات المهارية المركبة.....
٨٥
٢٠	نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في مكونات التوافق العضلي العصبي و الاداءات المهارية المركبة.....
٨٧

قائمة المرفقات

مرفق (١) استمارة استطلاع رأي الخبراء للتعرف على أهم مكونات التوافق العضلي العصبي المرتبطة بالاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم

مرفق (٢) أسماء السادة الخبراء الذين استعان بهم الباحث

مرفق (٣) التدريبات النوعية التي تم تصميمها

مرفق (٤) استمارة التسجيل للاختبارات المستخدمة في البحث

مرفق (٥) جهاز التمرير

مرفق (٦) البرنامج التدريبي المقترح

الملخصات

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية