

قائمة الأشكال والرسومات البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
67	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات القدرة العضلية	1
67	معدلات النمو فى القدرة العضلية	2
69	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات القوة القصوى	3
69	معدلات النمو فى القوى القصوى	4
71	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات التصويب من القفز	5
71	معدلات النمو فى مستوى أداء التصويب من القفز	6

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
41	متغيرات القياس القبلي لاختبارات القدرة العضلية .	1
42	متغيرات القياس القبلي لاختبارات القوة القصوى .	2
43	متغيرات القياس القبلي لاختبارات التصويب من القفز .	3
47	تقسيم البرنامج التدريبي إلى فترات تدريبية .	4
48	توزيع أحمال تمرينات الأثقال على الوحدات التدريبية خلال فترة التأسيس .	5
49	توزيع أحمال تمرينات الأثقال على الوحدات التدريبية خلال فترة الاعداد .	6
51	توزيع أحمال تمرينات البليومتر ك خلال فترة الاعداد (الاسبوع الرابع)	7
51	توزيع أحمال تمرينات البليومتر ك خلال فترة الاعداد (الاسبوع الخامس).	8
52	توزيع أحمال تمرينات البليومتر ك خلال فترة الاعداد (الاسبوع السادس).	9
53	توزيع أحمال تمرينات الأثقال على الوحدات التدريبية خلال فترة ما قبل المنافسات (1) .	10
54	توزيع أحمال تمرينات البليومتر ك خلال فترة ما قبل المنافسات (1) (الاسبوع السابع).	11
54	توزيع أحمال تمرينات البليومتر ك خلال فترة ما قبل المنافسات (1) (الاسبوع الثامن).	12
55	توزيع أحمال تمرينات البليومتر ك خلال فترة ما قبل المنافسات (1) (الاسبوع التاسع).	13

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
56	توزيع أحمال تمرينات البليومتر ك خلال فترة ما قبل المنافسات (2) (الاسبوع العاشر).	14
56	توزيع أحمال تمرينات البليومتر ك خلال فترة ما قبل المنافسات (2) (الاسبوع الحادى عشر).	15
57	توزيع أحمال تمرينات البليومتر ك خلال فترة ما قبل المنافسات (2) (الاسبوع الثانى عشر).	16
58	متغيرات القياس البعدى لاختبارات القدرة العضلية .	17
59	متغيرات القياس البعدى لاختبارات القوة القصوى .	18
60	متغيرات القياس البعدى لاختبارات التصويب من القفز .	19
63	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات القدرة العضلية.	20
64	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات القوة القصوى.	21
65	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى متغيرات التصويب من القفز .	22
66	معدلات النمو فى القدرة العضلية.	23
68	معدلات النمو فى القوة القصوى .	24
70	معدلات النمو فى مستوى أداء التصويب من القفز .	25
72	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / أحمد رشاد.	26
72	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / طه عبد الرافع .	27
73	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / حسام الدين فوزى.	28
73	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / أحمد حسن .	29

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
74	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / محمد شومان .	30
74	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / إسلام زهدى .	31
75	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / أحمد الصباغ .	32
75	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / محمد تمام .	33
76	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / محمد علاء .	34
76	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / عبد الناصر عبد الله .	35
77	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / محمود عبد الله .	36
77	معدلات النمو فى القدرة العضلية ومستوى أداء التصويب من القفز للاعب / هانى ثابت.	37