

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
60	حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي.	(3-1)
61	المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري والتفريط ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد البحث لمتسابقى رمى الرمح المعاقين حركيا فئة f46.	(3-2)
63	الاهمية النسبية لآراء الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى رمى الرمح المعاقين حركيا فئة F46	(3-3)
64	الاهمية النسبية لآراء الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى رمى الرمح المعاقين حركيا فئة f46.	(3-4)
65	الاهمية النسبية لآراء الخبراء لتحديد الجوانب الاساسية للبرنامج التدريبي	(3-5)
77	معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث بين التطبيق الأول والثاني.	(3-6)
78	معامل الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للمتغيرات البدنية قيد البحث.	(3-7)
79	معامل الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى لبيان معامل الثبات فى المستوى الرقى لدى عينة البحث.	(3-8)
79	دلالة الفروق بين متوسطى المجموعة المميزة وغير المميزة فى المستوى الرقى لدى عينة البحث لبيان معامل الصدق .	(3-9)
81	الجوانب الاساسية للبرنامج التدريبي .	(3-10)
82	تشكيل ديناميكية حمل التدريب الاسبوعى بالبرنامج	(4-11)
82	تشكيل ديناميكية الحمل التدريبي بالبرنامج للوحدات التدريبية اليومية.	(4-12)
83	التوزيع الزمنى وتشكيل ديناميكية الحمل بالوحدات التدريبية.	(3-13)
84	التوزيع الزمنى والنسبى لمحتوى البرنامج التدريبي.	(3-14)
85	التوزيع الزمنى وتشكيل ديناميكية الحمل فى الاسبوع الاول .	(3-15)
85	التوزيع الزمنى وتشكيل ديناميكية الحمل فى الاسبوع الثانى.	(3-16)
85	التوزيع الزمنى وتشكيل ديناميكية الحمل فى الاسبوع الثالث.	(3-17)
85	التوزيع الزمنى وتشكيل ديناميكية الحمل فى الاسبوع الرابع.	(3-18)
86	التوزيع الزمنى وتشكيل ديناميكية الحمل فى الاسبوع الخامس.	(3-19)
86	التوزيع الزمنى وتشكيل ديناميكية الحمل فى الاسبوع السادس .	(3-20)
86	التوزيع الزمنى وتشكيل ديناميكية الحمل فى الاسبوع السابع .	(3-21)
86	التوزيع الزمنى وتشكيل ديناميكية الحمل فى الاسبوع الثامن .	(3-22)
89	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) الفروق بين القياس (القبلى-البعدي)لعينة قيد البحث فى القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقى .	(4-23)
90	نسبة التحسن للقياس البعدي عن القياس القبلى فى القدرات البدنيه الخاصة والمستوي الرقى	(4-24)

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	وصف الشكل	رقم الشكل
24	طريق الاقتراب لمتسابق رمي الرمح موضحا عليه الخطوات .	(2-1)
25	خطوات الرمي الجانبية لمتسابق رمي الرمح .	(2-2)
26	العضلات العاملة للاعب رمي الرمح بالطرف العلوي .	(2-3)
27	العضلات العاملة للاعب رمي الرمح بالطرف السفلي .	(2-4)
90	الفرق بين متوسطي القياسن (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي.	(4-5)
91	نسب تحسن القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للعينة قيد البحث بعد تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام الوسط المائي .	(4-6)
91	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي في متغير القوة القصوى للقبضة.	(4-7)
92	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة لذراع الرمي .	(4-8)
92	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي في متغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين .	(4-9)
92	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية.	(4-10)
93	الفرق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في السرعة الحركية لذراع الرمي.	(4-11)
93	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي في اختبارات المرونة المتحركة .	(4-12)
94	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي في اختبار التوازن المتحرك .	(4-13)
94	الفرق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في اختبار الدقة .	(4-14)
94	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي في اختبار الجري الزجاجي.	(4-15)
95	الفرق بين متوسط القياس القبلي والبعدي في اختبار التوافق .	(4-16)
95	الفرق بين متوسط القياس القبلي والقياس البعدي في متغير المستوي الرقمي لرمي الرمح من الثبات والحركة .	(4-17)
95	نسب تحسن القياس البعدي في المستوي الرقمي من الثبات والحركة.	(4-18)

قائمة المرفقات

رقم الصفحة	العنوان	مرفق
3	أسماء الخبراء مرتبين ترتيبا ابجديا .	مرفق (1)
5	إفادة من مديرية الشباب والرياضة موجهة للسيد الاستاذ الدكتور / عميد كلية التربية الرياضية بطنطا تفيد بتطبيق البرنامج التدريبي داخل حمام السباحة باستاد كفر الشيخ الرياضي .	مرفق (2)
7	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد القدرات البدنية الخاصة لمتسابقى رمى الرمح المعاقين حركيا فئة f46	مرفق (3)
10	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية الخاصة	مرفق (4)
13	الصورة النهائية للاختبارات البدنية المستخلصة .	مرفق (5)
27	استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الجوانب الاساسية للبرنامج التدريبي .	مرفق (6)
39	استمارة تسجيل بيانات اللاعب الفردية في الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي .	مرفق (7)
40	استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي في القياس القبلي والبعدي .	مرفق (8)
41	نموذج من البرنامج المصور	مرفق (9)
48	الصورة النهائية للبرنامج التدريبي في الوسط المائي .	مرفق (10)