

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء (السن - الطول - الوزن)	١
٩٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للقياسات القبليّة لمتغير القوة المميزة بالسرعة	٢
٩٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للقياسات القبليّة لمتغير القوة القصوى	٣
٩٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للقياسات القبليّة لمتغير المرونة	٤
٩٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للقياسات القبليّة لمتغير التوازن	٥
٩٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للقياسات القبليّة لمتغير السرعة	٦
٩٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للقياسات القبليّة لمتغير الرشاقة	٧
٩٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء للقياسات القبليّة لمتغير مسافة الوثب الطويل	٨
٩٦	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات القبليّة	٩
٩٨	الأدوات المستخدمة في الاختبارات البدنية	١٠
١٠١	المسح المرجعي لترتيب القدرات البدنية للوثب الطويل	١١
١٠٣	اختبارات القدرات البدنية وتصنيفها للمتغيرات	١٢
١٠٤	الغرض من الاختبارات المستخدمة وتصنيفها	١٣
١٠٧	دلالة الفروق في الاختبارات " صدق الاختبارات "	١٤
١٠٨	معاملات الارتباط للاختبارات بين التطبيق الأول والثاني " ثبات الاختبارات "	١٥
١٠٩	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات السن ، الطول ، الوزن	١٦
١١٠	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير القوة المميزة بالسرعة للقياسات القبليّة	١٧
١١١	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير القوة القصوى للقياسات القبليّة	١٨
١١٢	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير المرونة للقياسات القبليّة	١٩
١١٢	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير التوازن للقياسات القبليّة	٢٠

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١٢	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير السرعة للقياسات القبلية	٢١
١١٣	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الرشاقة للقياسات القبلية	٢٢
١١٣	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغير الوثب الطويل للقياسات القبلية	٢٣
١١٤	التوزيع الزمني لتطبيق الاختبارات	٢٤
١٢١	التوزيع الزمني والنسبي لمكونات البرنامج على الفترات الثلاثة للتدريب	٢٥
١٢٢	التوزيع الزمني والنسبي لترتيب القدرات البدنية على الفترات الثلاثة للتدريب	٢٦
١٢٢	التوزيع الزمني والنسبي لتدريب الجزء الفني على الفترات الثلاثة للتدريب	٢٧
١٢٦	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغير القوة المميزة بالسرعة	٢٨
١٢٧	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغير القوة القصوى	٢٩
١٢٨	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغير المرونة	٣٠
١٢٨	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغير التوازن	٣١
١٢٩	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغير السرعة	٣٢
١٢٩	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغير الرشاقة	٣٣
١٢٩	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة لمتغير المستوى الرقمي	٣٤
١٣٠	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغير القوة المميزة بالسرعة	٣٥
١٣١	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغير القوة القصوى	٣٦
١٣٢	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغير المرونة	٣٧
١٣٢	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغير التوازن	٣٨
١٣٣	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغير السرعة	٣٩
١٣٣	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغير الرشاقة	٤٠
١٣٣	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية لمتغير المستوى الرقمي	٤١
١٣٤	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعديّة لمتغير القوة المميزة بالسرعة	٤٢
١٣٥	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعديّة لمتغير القوة القصوى	٤٣
١٣٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعديّة لمتغير المرونة	٤٤
١٣٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعديّة لمتغير التوازن	٤٥

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير السرعة	٤٦
١٣٧	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير الرشاقة	٤٧
١٣٧	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير المستوى الرقمي	٤٨
١٣٨	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية عن البعدية لمجموعتي البحث لمتغير القوة المميزة بالسرعة	٤٩
١٣٩	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية عن البعدية لمجموعتي البحث لمتغير القوة القصوى	٥٠
١٤٠	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية عن البعدية لمجموعتي البحث لمتغير المرونة	٥١
١٤٠	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية عن البعدية لمجموعتي البحث لمتغير التوازن	٥٢
١٤١	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية عن البعدية لمجموعتي البحث لمتغير السرعة	٥٣
١٤١	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية عن البعدية لمجموعتي البحث لمتغير الرشاقة	٥٤
١٤١	النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات القبلية عن البعدية لمجموعتي البحث لمتغير المستوى الرقمي	٥٥
١٤٢	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير القوة المميزة بالسرعة	٥٦
١٤٣	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير القوة القصوى	٥٧
١٤٤	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير المرونة	٥٨
١٤٤	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير التوازن	٥٩
١٤٥	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير السرعة	٦٠
١٤٥	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير الرشاقة	٦١
١٤٥	دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياسات البعدية لمتغير المستوى الرقمي	٦٢

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	تصنيف مسابقات الميدان والمضمار فى ضوء الصفات البدنية الحركية	٢٠
٢	الخطوات الفنية للوثب الطويل	٢٣
٣	متطلبات الإنجاز فى الوثب الطويل	٢٩
٤	نموذج لأسلوب التدريب المتباين	٤٦
٥	طرق تطوير سرعة القوة أثناء المراحل الثلاثة (المنخفضة - العالية - الانفجارية)	٤٧
٦	تقسيمات المرونة	٦٥
٧	التوزيع النسبى والزمنى ودرجات الحمل على فترات التدريب الثلاثة	١١٩
٨	نموذج للحمل المتوسط خلال دورة الحمل الأسبوعية	١٢٠
٩	نموذج للحمل العالى خلال دورة الحمل الأسبوعية	١٢٠
١٠	نموذج للحمل الأقصى خلال دورة الحمل الأسبوعية	١٢١

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١	اختبار الوثب العمودي من الثبات
٢	اختبار الوثب العريض من الثبات
٣	الجلوس من الرقود فى ١٠ ث
٤	رفع الجذع عالياً من الانبطاح فى ١٠ ث
٥	دفع كرة طبية (باليدين ، باليد اليمنى ، اليسرى)
٦	اختبار قوة القبضة (يمنى ، يسرى)
٧	اختبار قوة عضلات الرجلين
٨	اختبار قوة عضلات الظهر
٩	اختبار قوة العضلات المادية للذراعين
١٠	اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدى على الكتفين
١١	اختبار ضغط البار الحديدى باليدين (بنش)
١٢	اختبار الثنى الأمامى للجذع
١٣	اختبار ثنى الجذع خلفاً من الانبطاح
١٤	اختبار الوقوف على مشط القدم
١٥	اختبار عدو ٣٠ م من البدء المنطلق
١٦	اختبار الجرى المكوكى ٤ × ٩ م
١٧	استمارة تسجيل بيانات اللاعب
١٨	استمارة تسجيل درجات الاختبار
١٩	نموذج للوحدات التدريبية الأسبوعية
٢٠	محاور مكونات البرنامج التدريبى