

## قائمة الجداول

| رقم الجدول | عنوان الجدول                                                                                                                          | رقم الصفحة |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ١          | دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في متغيرات<br>الطول ، الوزن ، السن . . . . .                                                           | ٣٠         |
| ٢          | النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في ترتيب<br>عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد<br>حسب أهميتها للعبة . . . . .             | ٣٢         |
| ٣          | النسب المئوية لآراء السادة الخبراء والمتخصصين<br>في اختيار أنسب الاختبارات لقياس العناصر<br>البدنية الخاصة في مجال كرة اليد . . . . . | ٣٤         |
| ٤          | معاملات الارتباط بين التطبيقين الاول والثانى<br>للاختبارات البدنية المختارة . . . . .                                                 | ٣٩         |
| ٥          | صدق الاختبارات البدنية بطريقة الصدق الذاتى . . . . .                                                                                  | ٤٠         |
| ٦          | دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة<br>في الاختبارات البدنية المختارة . . . . .                                          | ٤١         |
| ٧          | دلالة الفروق بين متوسطى درجات الاختبارات المهارية<br>الاساسية للعبة كرة اليد للاعبات ذ والمستوى الرفيع<br>والمستوى المنخفض . . . . .  | ٤٣         |
| ٨          | دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات<br>القبلية للاختبارات البدنية . . . . .                                                    | ٤٥         |
| ٩          | دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في القياسات<br>القبلية للاختبارات المهارية . . . . .                                                   | ٤٦         |
| ١٠         | دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة<br>التجريبية الاولى في الاختبارات البدنية . . . . .                               | ٥٥         |
| ١١         | دلالة الفروق في قياسات الاختبارات المهارية القبلية<br>والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى . . . . .                                    | ٥٦         |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول                                                                                                                     | رقم الجدول |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ٥٧         | دلالة فروق قياسات الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية . . . . .                                       | ١٢         |
| ٥٨         | دلالة فروق قياسات الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية . . . . .                                      | ١٣         |
| ٥٩         | دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فى القياسات البعدية للاختبارات المهارية . . . . .         | ١٤         |
| ٦٠         | دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فى القياسات البعدية للاختبارات البدنية . . . . .          | ١٥         |
| ٦١         | دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فى القياسات البعدية للاختبارات المهارية . . . . .         | ١٦         |
| ٦٢         | دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية فى القياسات البعدية والبقلى للاختبارات المهارية . . . . . | ١٧         |
| ٦٣         | النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القياسات القبلية لمجموعة البحث التجريبية الاولى فى الاختبارات البدنية . . . . .   | ١٨         |
| ٦٤         | النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القياسات القبلية لمجموعة البحث التجريبية الاولى فى الاختبارات المهارية . . . . .  | ١٩         |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول                                                                                                                  | رقم الجدول |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ٦٥         | النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية<br>عن القبلية لمجموعة البحث التجريبية الثانية<br>فى الاختبارات البدنية . . . . .  | ٢٠         |
| ٦٦         | النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية<br>عن القبلية لمجموعة البحث التجريبية الثانية<br>فى الاختبارات المهارية . . . . . | ٢١         |
| ٦٧         | دلالة فروق قياسات النبض للمجموعة التجريبية<br>الاولى والمجموعة التجريبية الثانية . . . . .                                    | ٢٢         |
| ٦٨         | تحليل التباين لقياسات الاختبارات البدنية<br>للمجموعة التجريبية الاولى ( قياس قبلى - بعدى )                                    | ٢٣         |
| ٦٩         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدي<br>للمجموعة التجريبية الاولى لمرونة الجذع . . . . .                                | ٢٤         |
| ٧٠         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدي<br>للمجموعة التجريبية الاولى على المربعات<br>المتداخلة ( يمين - يسار ) . . . . .   | ٢٥         |
| ٧١         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدي<br>للمجموعة التجريبية الاولى لقوة القبضة ( يمين -<br>يسار ) . . . . .              | ٢٦         |
| ٧٢         | تحليل التباين لاختبارات الجرى الزجاجى ، عدو<br>٣٠ م ، جرى ٨٠٠ م ، للمجموعة التجريبية<br>الاولى ( قبلى - بعدى ) . . . . .      | ٢٧         |
| ٧٣         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدي<br>للمجموعة التجريبية الاولى فى الوثب العريض من<br>الشبات . . . . .                | ٢٨         |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول                                                                                                                             | رقم الجدول |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ٦٥         | النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية<br>عن القبلية لمجموعة البحث التجريبية الثانية<br>فى الاختبارات البدنية . . . . .             | ٢٠         |
| ٦٦         | النسب المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية<br>عن القبلية لمجموعة البحث التجريبية الثانية<br>فى الاختبارات المهارية . . . . .            | ٢١         |
| ٦٧         | دلالة فروق قياسات النبض للمجموعة التجريبية<br>الاولى والمجموعة التجريبية الثانية . . . . .                                               | ٢٢         |
| ٦٨         | تحليل التباين لقياسات الاختبارات البدنية<br>للمجموعة التجريبية الاولى ( قياس قبلى - بعدى )<br>تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى | ٢٣         |
| ٦٩         | للمجموعة التجريبية الاولى لمرونة الجذع . . . . .                                                                                         | ٢٤         |
| ٧٠         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الاولى على المربعات<br>المتداخلة ( يمين - يسار ) . . . . .              | ٢٥         |
| ٧١         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الاولى لقوة القبضة ( يمين -<br>يسار ) . . . . .                         | ٢٦         |
| ٧٢         | تحليل التباين لاختبارات الجرى الزجاجى ، عدو<br>٣٠ م ، جرى ٨٠٠ م ، للمجموعة التجريبية<br>الاولى ( قبلى - بعدى ) . . . . .                 | ٢٧         |
| ٧٣         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الاولى فى الوثب العريض من<br>الثبات . . . . .                           | ٢٨         |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الجدول | عنوان الجدول                                                                                                                               | رقم الصفحة |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ٢٩         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الاولى فى التمرير والاستسلام<br>على الحائط .....                          | ٧٤         |
| ٣٠         | تحليل التباين للقياسين القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الاولى فى التصويب بأنواعه ...                                           | ٧٥         |
| ٣١         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الاولى فى رمى كرة طبية زنة<br>٨٠٠ جم لا بعد مسافة .....                   | ٧٦         |
| ٣٢         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الاولى فى تنطيط الكرة مع تغيير<br>الاتجاه ٣ م .....                       | ٧٧         |
| ٣٣         | تحليل التباين لقياسات الاختبارات البدنية للمجموعة<br>التجريبية الثانية ( قياس قبلى - بعدى ) .....                                          | ٧٨         |
| ٣٤         | تحليل التباين لاختبار الوشب العريض من الثبات<br>للمجموعة التجريبية الثانية ( قبلى - بعدى ) .....                                           | ٧٩         |
| ٣٥         | تحليل التباين لاختبار دوران الجذع للمجموعة<br>التجريبية الثانية ( قياس قبلى - بعدى ) .....                                                 | ٨٠         |
| ٣٦         | تحليل التباين لاختبار دقة التصويب على المربعات<br>المتداخلة باليد اليمنى ، اليسرى للمجموعة التجريبية<br>الثانية ( قياس قبلى - بعدى ) ..... | ٨١         |
| ٣٧         | تحليل التباين لاختبارات الجرى الزجراجى ، عدو<br>٣٠ م ، جرى ٨٠٠ م للمجموعة التجريبية الثانية<br>( قياس قبلى - بعدى ) .....                  | ٨٢         |

## تابع قائمة الجداول

| رقم الجدول | عنوان الجدول                                                                                                                          | رقم الصفحة |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| ٣٨         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الثانية فى قوة القبض<br>( يمين - يسار )                              | ٨٣         |
| ٣٩         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الثانية فى التمرير والاستلام<br>على الحائط                           | ٨٤         |
| ٤٠         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الثانية فى التصويب بأنواعه                                           | ٨٥         |
| ٤١         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الثانية فى رمى كرة طائرة<br>زنة ٨٠٠ جم لا بعد مسافة                  | ٨٦         |
| ٤٢         | تحليل التباين للقياس القبلى والقياس البعدى<br>للمجموعة التجريبية الثانية فى تنطيط الكرة مع تغيير<br>الاتجاه ( ٣٠ م )                  | ٨٧         |
| ٤٣         | تحليل التباين لقياسات النبض فى الراحة ، النبض<br>بعد الدورة الاولى ، النبض بعد الدورة الثانية ،<br>للمجموعة التجريبية الاولى والثانية | ٨٨         |
| ٤٤         | تحليل التباين بين قياسات النبض للمجموعة<br>التجريبية الاولى                                                                           | ٨٩         |
| ٤٥         | تحليل التباين بين قياسات النبض للمجموعة<br>التجريبية الثانية                                                                          | ٩٠         |

## قائمة المرفقات

| رقم المرفق | عنوان المرفق                                 | رقم الصفحة |
|------------|----------------------------------------------|------------|
| ١          | قائمة بأسماء السادة الخبراء في مجال كرة اليد | ٢          |
| ٢          | استفتاء خاص بالسادة الاساتذة الخبراء في      |            |
|            | مجال كرة اليد . . . . .                      | ٤          |
| ٣          | الاختبارات البدنية المستخدمة في الدراسة . .  | ٩          |
| ٤          | الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة . . | ١٨         |
| ٥          | وحدات البرنامج الستة المستخدمة في الدراسة .  | ٢٥         |