

رقم الصفحة	قائمة الجداول	رقم الجدول
٥٢	- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لدي عينة الدراسة الكلية.	١
٥٣	- المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الجسمية لدي عينة الدراسة الكلية.	٢
٥٤	- المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية لدي عينة الدراسة الكلية.	٣
٥٥	- المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية لدي عينة الدراسة الكلية.	٤
٥٦	- تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية.	٥
٥٧	- تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الجسمية.	٦
٥٨	- تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية.	٧
٥٩	- تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية.	٨
٦٢	- معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.	٩
٦٣	- معاملات الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث	١٠
٦٥	- توزيع الأحمال التدريبية على الوحدات خلال المرحلة التأسيسية	١١
٦٨	- توزيع الأحمال التدريبية على الوحدات خلال المرحلة الأساسية	١٢
٧٧	- دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.	١٣
٧٨	- دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية.	١٤
٧٩	- دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية.	١٥
٨٠	- دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية.	١٦
٨١	- دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية.	١٧
٨٢	- نسبة التحسن في المتغيرات البدنية بعد الأداء بين المجموعة التجريبية والضابطة والفرق بينهما.	١٨

رقم الصفحة	تابع قائمة الجداول	رقم الجدول
٨٤	- دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية.	١٩
٨٥	- نسبة التحسن في المتغيرات المهارية بعد الأداء بين المجموعة التجريبية والضابطة والفرق بينهما.	٢٠
٨٧	- معامل الارتباط بين القوة الانفجارية وتحسين مسافة الهبوط على جهاز حصان القفز للمجموعتين التجريبية والضابطة.	٢١

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

- شكل (١) النسبة المئوية للتحسن فى المتغيرات البدنية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ٨٣
- شكل (٢) النسبة المئوية للتحسن فى المتغيرات المهارية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ٨٦

قائمة المرافقات

- مرفق (١) استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تدريبات البليومتر ك المناسبة لناشئ الجمباز
- مرفق (٢) الاختبارات البدنية
- مرفق (٣) استمارة تسجيل القياسات الجسمية والبدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث
- مرفق (٤) البرنامج التدريبي المقترح