

قائمة الجداول :

الجدول	البيان	رقم الصفحة
١	القواعد القانونية والفنية لكرة اليد المصغرة لموسم ٢٠٠٥ / ٢٠٠٦ م .	١٧
٢	مستويات حمل التدريب وتقسيم جوانب التدريب المختلفة .	٢٢
٣	الحدين الأدنى والأقصى لمستويات حمل التدريب .	٢٣
٤	توصيف العينة قيد البحث .	٥١
٥	إعتدالية عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث .	٥٢
٦	تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية والإستجابات البدنية والفسولوجية والأنثروبومترية والمهارية قيد البحث .	٥٣
٧	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .	٦١
٨	معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني للإختبارات البدنية المهارية قيد البحث .	٦٢
٩	توزيع إجراء الإختبارات الخاصة بالإستجابات قيد البحث أثناء القياسات القبلية والبيئية والبعدية .	٦٤
١٠	تشكيل حمل التدريب خلال مرحلة الإعداد العام من الأسبوع الأول إلى الأسبوع الرابع .	٦٥
١١	تشكيل حمل التدريب خلال مرحلة الإعداد الخاص من الأسبوع الخامس إلى الأسبوع الثامن .	٦٦
١٢	تشكيل حمل التدريب خلال مرحلة الإعداد ما قبل المباريات من الأسبوع التاسع إلى الأسبوع الثاني عشر .	٦٧
١٣	مجموع أزمنة البرنامج التدريبي المقترح .	٦٨
١٤	تحليل التباين بين القياسات (القبلية - البيئية - البعدية) للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث .	٧١
١٥	دلالة الفروق بين القياسات (القبلية - البيئية - البعدية) للمجموعة الضابطة في متغير العدو ٢٠ م بإستخدام إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D.) .	٧٢
١٦	تحليل التباين بين القياسات (القبلية - البيئية - البعدية) للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .	٧٣
١٧	دلالة الفروق بين القياسات (القبلية - البيئية - البعدية) للمجموعة التجريبية في متغير إختبار بارو بإستخدام إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D.) .	٧٤

تابع قائمة الجداول :

الجدول	البيان	رقم الصفحة
١٨	تحليل التباين بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للمجموعة الضابطة في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .	٧٥
١٩	تحليل التباين بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للمجموعة التجريبية في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .	٧٦
٢٠	دلالة الفرق بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) لمتغير معدل النبض بعد المجهود للمجموعة التجريبية باستخدام إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D.) .	٧٧
٢١	تحليل التباين بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للمجموعة الضابطة في المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث	٧٨
٢٢	تحليل التباين بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للمجموعة التجريبية في المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث	٧٩
٢٣	تحليل التباين بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث .	٨٠
٢٤	تحليل التباين بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث .	٨١
٢٥	دلالة الفرق بين القياسات (القبلية - البينية - البعدية) لمتغيرات التمرير من الجرى ، تنطيط الكرة للمجموعة التجريبية باستخدام إختبار أقل فرق معنوى (L.S.D.) .	٨٢
٢٦	دلالة الفروق بين القياسات البينية الأولى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الإستجابات البدنية قيد البحث .	٨٣
٢٧	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثانى فى مستوى الاستجابات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٨٤
٢٨	دلالة الفروق بين القياسات البينية الأولى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الإستجابات الفسيولوجية قيد البحث .	٨٥
٢٩	معدل التغير بين القياسين القبلى والبينى الأول فى مستوى الاستجابات الفسيولوجية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٨٦

تابع قائمة الجداول :

الجدول	البيان	رقم الصفحة
٣٠	دلالة الفروق بين القياسات البيني الأول للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الاستجابات الأنثروبومترية قيد البحث .	٨٧
٣١	معدل التغير بين القياسين القبلى والبيني الأول فى مستوى الاستجابات الأنثروبومترية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٨٨
٣٢	دلالة الفروق بين القياس البيني الأول للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الاستجابات المهارية قيد البحث .	٨٩
٣٣	معدل التغير بين القياسين القبلى والبيني الأول فى مستوى الاستجابات المهارية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٠
٣٤	دلالة الفروق بين القياس البيني الثانى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الاستجابات البدنية قيد البحث .	٩١
٣٥	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثانى فى مستوى الاستجابات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٢
٣٦	دلالة الفروق بين القياس البيني الثانى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الاستجابات الفسيولوجية قيد البحث .	٩٣
٣٧	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثانى فى مستوى الإستجابات الفسيولوجية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٤
٣٨	دلالة الفروق بين القياس البيني الثانى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الإستجابات الأنثروبومترية قيد البحث	٩٥
٣٩	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثانى فى مستوى الاستجابات الأنثروبومترية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٦
٤٠	دلالة الفروق بين القياس البيني الثانى للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى مستوى الإستجابات المهارية قيد البحث .	٩٧

تابع قائمة الجداول :

الجدول	البيان	رقم الصفحة
٤١	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثاني فى مستوى الاستجابات المهارية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٨
٤٢	دلالة الفروق بين القياسات البعدية التجريبية البدنية والضابطة فى متغيرات البدنية قيد البحث .	٩٩
٤٣	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثاني فى مستوى الاستجابات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٠٠
٤٤	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث .	١٠١
٤٥	معدل التغير بين القياسين البيني الثاني والبعدي فى مستوى الإستجابات الفسيولوجية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٠٢
٤٦	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الأنثروبومترية قيد البحث .	١٠٣
٤٧	معدل التغير بين القياسين البيني الثاني والبعدي فى مستوى الاستجابات الأنثروبومترية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٠٤
٤٨	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث .	١٠٥
٤٩	معدل التغير بين القياسين البيني الثاني والبعدي فى مستوى الاستجابات المهارية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٠٦

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

الشكل	البيان	رقم الصفحة
١	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثاني فى مستوى الإستجابات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٠٦
٢	معدل التغير بين القياسين القبلى والبينى الأول فى مستوى الاستجابات الفسيولوجية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٠٤
٣	معدل التغير بين القياسين القبلى والبينى الأول فى مستوى الاستجابات الأنثروبومترية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٠٢
٤	معدل التغير بين القياسين القبلى والبينى الأول فى مستوى الاستجابات المهارية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	١٠٠
٥	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثاني فى مستوى الاستجابات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٨
٦	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثاني فى مستوى الاستجابات الفسيولوجية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٦
٧	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثاني فى مستوى الاستجابات الأنثروبومترية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٤
٨	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثاني فى مستوى الاستجابات المهارية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٢
٩	معدل التغير بين القياسين البيني الأول والبيني الثاني فى مستوى الاستجابات البدنية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٩٠
١٠	معدل التغير بين القياسين البيني الثاني والبعدي فى مستوى الاستجابات الفسيولوجية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٨٨
١١	معدل التغير بين القياسين البيني الثاني والبعدي فى مستوى الاستجابات الأنثروبومترية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٨٦
١٢	معدل التغير بين القياسين البيني الثاني والبعدي فى مستوى الإستجابات المهارية قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	٨٤