

" قائمة الجداول "

المسلسل	العنوان	رقم الصفحة
١	الدراسات السابقة	٤٧
٢	التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث.....	٥٩
٣	المتوسط والانحراف والوسيط ومعامل الالتواء للمجموعتين	
٤	الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.....	٦١
	المتوسط والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.....	٦٢
٥	أهم الصفات البدنية التي يمكن أن تؤثر في مستوى الأداء الفني والرقمي لرفعة النظر في رفع الأثقال وأهم الاختبارات التي تقيسها.....	٦٤
٦	معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.....	٦٨
٧	معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث	٦٩
٨	التوزيع الزمني لتجربة البحث.....	٧٨
٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري والرقمي لرفعة النظر في رفع الأثقال	٨٠
١٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري والرقمي لرفعة النظر في رفع الأثقال	٨٠
١١	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة والنسبة المئوية لمعدلات التحسن في المستوى المهاري والرقمي في القياسات البعدية	٨١

قائمة الأشكال "

المسلسل	العنوان	رقم الصفحة
١	نموذج يوضح عناصر الحقيقة التعليمية.....	٢٩
٢	تسلسل الأداء الحركي لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال	٤٧
٣	العناصر الحركية لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال	٤٨
٤	مراحل الحقيقة التعليمية	٧١
٥	تحليل مراحل الأداء لرفعة الكلين والنظر	٧٢