

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١ -	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى خصائص العينة (السن - الوزن)	٦٠
٢ -	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) الحسابية ومستوى دلالتها للقياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى الصفات البدنية المختارة	٦١
٣ -	ترتيب أهم عناصر الصفات البدنية للاعبى الجودو وفقا لمسح المراجع واستطلاع رأى الخبراء معا	٦٣
٤ -	التوزيع الزمنى للبرنامج المقترح	٦٨
٥ -	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى فى الاختبارات البدنية	٧٠
٦ -	العلاقة بين التطبيق الأول والثانى للاختبارات البدنية المختارة قيد البحث	٧١
٧ -	مسح المراجع ورأى الخبراء فى محتوى البرنامج المقترح	٧٢
٨ -	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الصفات البدنية المختارة	٧٥
٩ -	نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى أهم الصفات البدنية	٧٦
١٠ -	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الصفات البدنية المختارة	٧٧
١١ -	نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الصفات البدنية المختارة	٧٨
١٢ -	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ودلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياسات البعدية للصفات البدنية المختارة	٧٩
١٣ -	نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة القياسات البعدية فى الصفات البدنية المختارة	٨٠

## قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رمم الشكل
٣٥	العلاقة الهرمية الترابطية بين الصفات البدنية وبعض المتغيرات	١ -