

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	الخصائص الأساسية لأنواع حمل التدريب	١٣
٢	الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية لتنمية التحمل الخاص	٢٥
٣	الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية لتنمية الاستجابات الوظيفية	٢٧
٤	الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية لتنمية معامل فعالية الأداء المهاري	٢٩
٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي	٣٤
٦	تصنيف المجتمع الكلي لعينة البحث	٣٥
٧	الاختبارات الوظيفية والبدنية والمهارية قيد البحث	٣٦
٨	توزيع الاختبارات علي الأيام لإيجاد معاملات الثبات	٣٧
٩	توزيع الاختبارات علي الأيام لإيجاد معاملات الصدق	٣٨
١٠	معامل الثبات للاختبارات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري	٣٩
١١	معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات الوظيفية والبدنية وفعالية الأداء المهاري.....	٤٠
١٢	أنواع الحمل واتجاهات التدريب المستخدمة في البحث	٤٢
١٣	نسب توزيع أحجام الإعداد العام والخاص خلال مراحل التدريب	٤٣
١٤	درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج	٤٤
١٥	تدريب المجموعات خلال البرنامج	٤٥
١٦	التوزيع النسبي لأزمنة تدريب الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري خلال أسابيع ومراحل البرنامج التدريبي.....	٤٩
١٧	نموذج وحدة تدريب لمجموعة تحمل القوة	٥١
١٨	نموذج وحدة تدريب لمجموعة تحمل السرعة.....	٥٢
١٩	نموذج وحدة تدريب لمجموعة تحمل القوة والسرعة	٥٣
٢٠	توزيع الاختبارات علي الأيام للقياس القبلي.....	٥٤
٢١	القياس القبلي للمجموعات الثلاث	٥٥

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة تحمل القوة	٢٢
٥٨	نسبة التحسن لمجموعة تحمل القوة فى القياس البعدى	٢٣
٦١	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة تحمل السرعة	٢٤
٦٢	نسبة التحسن لمجموعة تحمل السرعة فى القياس البعدى	٢٥
٦٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لمجموعة تحمل السرعة والقوة	٢٦
٦٦	نسبة التحسن لمجموعة تحمل السرعة والقوة فى القياس البعدى	٢٧
٦٩	القياس البعدى للمجموعات الثلاث	٢٨

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٨	مجالات التعب في النشاط الرياضي	١
١٠	العلاقة المتبادلة بين القوة والتحمل والسرعة لرياضة الملاكمة	٢
٤٤	درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج	٣
٤٨	توزيع زمن الإعداد {العام- الخاص- المهاري} لمراحل البرنامج التدريبي ..	٤
٥٠	ديناميكية تشكيل الحمل خلال الأسابيع ذات الشدة القصوى	٥
٥٠	ديناميكية تشكيل الحمل خلال الأسابيع ذات الشدة العالية	٦
٥٠	ديناميكية تشكيل الحمل خلال الأسابيع ذات الشدة المتوسطة	٧
٥٩	متوسطي القياس القبلي والبعدي للاختبارات الوظيفية لمجموعة تحمل القوة	٨
	متوسطي القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية ومعامل فعالية الأداء	٩
٦٠	المهاري لمجموعة تحمل القوة	١٠
	متوسطي القياس القبلي والبعدي للاختبارات الوظيفية لمجموعة تحمل	
٦٣	السرعة	١١
	متوسطي القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية ومعامل فعالية الأداء	
٦٤	المهاري لمجموعة تحمل السرعة	١٢
	متوسطي القياس القبلي والبعدي للاختبارات الوظيفية لمجموعة تحمل	
٦٧	السرعة والقوة	١٣
	متوسطي القياس القبلي والبعدي للاختبارات البدنية ومعامل فعالية الأداء	
٦٨	المهاري لمجموعة تحمل السرعة والقوة	١٤
	النسبة المئوية للتحسن في الاستجابات الوظيفية والمتغيرات البدنية ومعامل	
٧٠	فعالية الأداء المهاري للمجموعات الثلاث	

قائمة المرفقات

رقم المرفق	اسم المرفق	رقم الصفحة
١ / أ	قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	١/٩٤
١ / ب	نوموجرام استراند	٢/٩٥
١ / ج	اختبار مستوي العمل الوظيفي	٣/٩٦
١ / د	اختبار معامل ثبات التحمل	٤/٩٧
١ / هـ	اختبار معامل استعادة الشفاء.....	٤/٩٧
١ / و	اختبار مؤشر الطاقة	٥/٩٨
١ / ر	اختبار مؤشر استهلاك الأكسجين	٥/٩٨
٢ / أ	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف ٦٠ ث	٦/٩٩
٢ / ب	اختبار الجلوس من الرقود ٦٠ ث	٧/١٠٠
٢ / ج	اختبار التسديد علي كيس اللكم ٣٠ ث	٨/١٠١
٢ / د	اختبار التسديد علي كيس اللكم ٦٠ ث	٩/١٠٢
٣	اختبار معامل فعالية الأداء المهاري	١٠/١٠٣
٤ / أ	استمارة تسجيل بيانات اللاعب الشخصية و تسجيل نتائج الاختبارات البدنية..	١١/١٠٤
٤ / ب	استمارة تسجيل نتائج الاختبارات الوظيفية	١٢/١٠٥
٤ / ج	استمارة تسجيل نتائج اختبار معامل فعالية الأداء المهاري.....	١٣/١٠٦
٥	أسماء السادة المساعدين الذين تم الاستعانة بهم في تطبيق القياسات وملئ الاستمارات	١٤/١٠٧
٦	نماذج للتمرينات البدنية المستخدمة للمجموعات التجريبية الثلاث	١٥/١٠٨
٧ / أ	نموذج لوحدة تدريب برنامج مجموعة تحمل القوة	٢٠/١١٣
٧ / ب	نموذج لوحدة تدريب برنامج مجموعة تحمل السرعة	٢٣/١١٦
٧ / ج	نموذج لوحدة تدريب برنامج مجموعة تحمل القوة والسرعة	٢٦/١١٩