

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٠	التقسيمات المختلفة للمهارات الأساسية لرياضة هوكي الميدان وفقا لأراء الخبراء.....	١
٢٢	الدراسات السابقة العربية الخاصة برياضة هوكي الميدان.....	٢
٢٤	الدراسات السابقة العربية الخاصة بتدريبات الأثقال.....	٣
٢٦	الدراسات السابقة الأجنبية الخاصة برياضة هوكي الميدان.....	٤
٢٨	الدراسات السابقة الأجنبية الخاصة بتدريبات الأثقال.....	٥
٣٣	توزيع عينيه البحث.....	٦
٣٤	تجانس عينة البحث في متغيرات النمو.....	٧
٣٥	تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.....	٨
٣٦	النسبة المئوية لأراء الخبراء حول المتغيرات المهارية الخاصة برياضة الهوكي للناشئين تحت ١٧ سنة.....	٩
٣٧	النسبة المئوية للاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الهوكي تحت ١٧ سنة وذلك وفق أراء الخبراء.....	١٠
٤٠	صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.....	١١
٤١	ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.....	١٢
٤٥	التمرينات المستخدمة ببرنامج التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية للعينة قيد البحث.....	١٣
٤٨	نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة التجريبية.....	١٤
٥١	نموذج لوحدة تدريبية للمجموعة الضابطة.....	١٥
٥٣	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي ومحتوياته للمراحل الثلاثة.....	١٦
٥٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	١٧
٦٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.....	١٨
٦٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	١٩
٦٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.....	٢٠
٦٥	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث.....	٢١
٦٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث.....	٢٢
٦٨	النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	٢٣

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٩	النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدى عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث	٢٤
٧١	النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدى عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث	٢٥
٧٢	النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدى عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث	٢٦

قائمة الأشكال والرسومات البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٥٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث	١
٦٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث	٢
٦٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث	٣
٦٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث	٤
٦٥	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث	٥
٦٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث	٦
٦٩	النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.....	٧
٧٢	النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.....	٨

قائمة المرفقات

الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
١ / ٨٧	صورة لأفراد عينة البحث التجريبية والضابطة لأعضاء فريق نادي شباب شربين الرياضي.....	١
٢ / ٨٨	استمارات تسجيل البيانات الشخصية للاعبين ومتغيرات حمل التدريب أثناء التدريب بالأثقال وتسجيل درجات الاختبارات البدنية والمهارية.....	٢
٣ / ٨٩	شهادة الاتحاد المصري للهوكي.....	٣
٤ / ٩٠	أسماء السادة الخبراء.....	٤
٥ / ٩١	استمارة استطلاع رأى الخبراء.....	٥
٦ / ٩٦	أسماء السادة المساعدين.....	٦
٧ / ٩٧	الاختبارات البدنية.....	٧
٨ / ٩٨	الاختبارات المهارية.....	٨
٩ / ١٠٤	تشرح عضلات الجسم.....	٩
١٠ / ١٠٥	تمرينات الإحماء.....	١٠
١١ / ١٠٧	تدريبات المرونة.....	١١
١٢ / ١٠٩	تدريبات الأثقال.....	١٢
١٣ / ١١٣	البرنامج التدريبي المقترح.....	١٣

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية
 مستخلص البحث باللغة العربية
 ملخص البحث باللغة الإنجليزية
 مستخلص البحث باللغة الإنجليزية