

قائمة الاشكال

م	عنوان الشكل	الصفحة
١	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة التدريب بالانتقال فى المتغيرات البننية قيد البحث	٦٤
٢	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة التدريب بالانتقال فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٥
٣	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة التدريب بالانتقال فى متغير القوة القصوى	٦٦
٤	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد مجموعة التدريب للبيومترى فى المتغيرات البننية قيد البحث	٦٧
٥	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد مجموعة البيومترى فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٨
٦	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد مجموعة البيومترى فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٩
٧	الفروق بين مجموعتى البيومترى والانتقال فى القياس البعدى فى المتغيرات البننية قيد البحث	٧٠
٨	الفروق بين مجموعتى البيومترى والانتقال فى القياس القبلى فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٧١
٩	الفروق بين مجموعتى البيومترى والانتقال فى القياس البعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٧٢
١٠	الفروق بين مجموعتى البيومترى والانتقال فى القياس القبلى فى متغير القوة القصوى قيد البحث	٧٣
١١	الفروق بين مجموعتى البيومترى والانتقال فى القياس البعدى فى متغير القوة القصوى قيد البحث	٧٤
١٢	اختبار دقة الضرب الساحق القطرى من مركز (٦)	
١٣	اختبار دقة الضرب الساحق من مركز (٢)	
١٤	اختبار دقة الضرب الساحق من مركز (٣)	
١٥	اختبار دقة الضرب الساحق الخطى من مركز (١)	

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
١	تأثير البرامج الثلاثة في التدريب بالأثقال على تنمية القوة العضلية	١٥
٢	الدراسات السابقة المتعلقة بالبحث	٣٣
٣	المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة الكلية في المتغيرات البدنية	٤٩
٤	المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة الكلية في المتغيرات المهارية	٥٠
٥	التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية ودرجة تصنيف ماك لوى	٥١
٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في قياسات المتغيرات البدنية قيد البحث	٥١
٧	معامل الثبات للاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث	٥٣
٨	معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات قيد البحث	٥٤
٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب بالأثقال في المتغيرات البدنية قيد البحث	٦٤
١٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب بالأثقال في المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٥
١١	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب بالأثقال في متغير القوة القصوى	٦٦
١٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة التدريب البليومتري في المتغيرات البدنية قيد البحث	٦٧
١٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة البليومتري في المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٨
١٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة البليومتري في المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٩
١٥	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والأثقال في القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث	٧٠

٧١	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والأثقال في القياس القبلي في المتغيرات المهارية قيد البحث	١٦
٧٢	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والأثقال في القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث	١٧
٧٣	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والأثقال في القياس القبلي في متغير القوة القصوى قيد البحث	١٨
٧٤	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والأثقال في القياس البعدي في متغير القوة القصوى قيد البحث	١٩