

رقم الصفحة	قائمة الجداول العنوان	رقم الجدول
٣٤	الدلالات الاحصائية للمجموعة (التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية) فى المتغيرات الاساسية قبل البرنامج.	١-
٣٥	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات الاساسية قبل البرنامج (التكافؤ)	٢-
٣٦	الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى المتغيرات الاساسية	٣-
٣٧	الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لايجاد صدق (الاختبارات البدنية والمهارية)	٤-
٣٨	الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للمجموعتين المميزة وغير المميزة لايجاد ثبات الاختبارات البدنية و المهارية	٥-
٣٩	يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء وترتيب الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة	٦-
٤٨	يوضح التوزيع الزمنى لقياسات وتطبيق البرنامج التدريبى	٧-
٥١	الدلالات الاحصائية لبيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية) فى (الاختبارات البدنية و المهارية) قبل البرنامج	٨-
٥٢	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والمهارية قبل البرنامج التكافؤ	٩-
٥٣	١٠- الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والمهارية	
٥٥	١١- الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية	
٥٧	١٢- الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية و المهارية	
٥٩	١٣- معاملات الارتباط (العلاقة) بين القدرات البدنية و زمن الأداء المهارى للمجموعة التجريبية بعد البرنامج .	
٦٠	١٤- معاملات الارتباط (العلاقة) بين القدرات البدنية و زمن الأداء المهارى للمجموعة الضابطة بعد التجربة	

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	مرحلة التعويض الامثل فى برنامج التدريب المركب	٢٠
٢	نموذج لبعض تدريبات الانتقال المستخدمة فى البرنامج التدريبى	٤٦
٣	نموذج لبعض تدريبات البليومتري المستخدمة فى البرنامج	٤٧
٤	المتوسط الحسابى فى كلا من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية ، ٢٥م حرة ، ٥٠م حرة .	٥٤
٥	المتوسط الحسابى للقياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية	٥٦
٦	المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية بعد البرنامج .	٥٨
٧	اختبار الجلوس من الرقود	مرفقات
٨	الوثب العريض من الثبات	"
٩	رمى الكرة الطبية من فوق الرأس من وضع الجلوس	"
١٠	اختبار ٢٥م حرة	"
١١	اختبار ٥٠م حرة	"

قائمة المرفقات

مرفق رقم (١) : إستمارة سباح

مرفق رقم (٢) : شرح الاختبارات

مرفق رقم (٣) : استمارة استطلاع رأى الخبراء

مرفق رقم (٤) : البرنامج التدريبي المركب المطبق على عينة البحث