

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	الأزمنة المطابقة لأنظمة الطاقة ارتباطاً بالأهداف البدنية	٢٤
٢	معدلات النبض تبعاً لنظم إنتاج الطاقة	٢٥
٣	معدلات النبض المؤثرة على نظم إنتاج الطاقة	٢٥
٤	دليل تطوير كل من التحمل العام وتحمل السرعة والسرعة ارتباطاً بطريقة التدريب ونظم إنتاج الطاقة والنبض" على سبيل المثال ويطبق نفس الشيء على باقى القدرات البدنية والمهارات الحركية	٢٦
٥	تقنين أحمال البرنامج التدريبي الخاص بالمحتوى البدني ، البدني المهارى و الخططى	٢٧
٦	مباريات عينة القياس القبلي	٤٦
٧	مباريات عينة القياس البعدي	٤٦
٨	عينه الدراسات الإستطلاعيه	٤٨
٩	قيمة معامل الارتباط لاختبار تحمل سرعة الأداء	٥٣
١٠	أكواد المتغيرات الخاصة ببرنامج الحاسب الآلي	٥٥
١١	درجات الفعالية الخاصة بحالات نهاية الهجوم الخاطف	٥٦
١٢	قيمة معامل الارتباط للمتغيرات الخاصة ببرنامج الحاسب الآلي	٦١
١٣	المحتوى الزمني لمحتوى الإعدادات للأسبوع الخامس بفترة الإعدادات الخاص	٧٤
١٤	المحتوى الزمني لمحتوى الإعدادات للأسبوع السادس بفترة الإعدادات الخاص	٧٥
١٥	المحتوى الزمني لمحتوى الإعدادات للأسبوع السابع بفترة الإعداد الخاص	٧٦
١٦	المحتوى الزمني لمحتوى الإعدادات للأسبوع الثامن بفترة الإعداد الخاص	٧٧
١٧	محتوى الإعدادات البدني المهارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة الإعدادات الخاص	٧٨
١٨	المحتوى الزمني لمحتوى الإعدادات للأسبوع التاسع بفترة الإعداد لما قبل المنافسة	٨٤
١٩	المحتوى الزمني لمحتوى الإعدادات للأسبوع العاشر بفترة الإعدادات لما قبل المنافسة	٨٥
٢٠	المحتوى الزمني لمحتوى الإعدادات للأسبوع الحادي عشر بفترة الإعدادات لما قبل المنافسة	٨٦

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
٢١	المحتوى الزمني لمحتوى الإعداد للأشواط الثاني عشر بفترة الإعداد لما قبل المنافسة	٨٧
٢٢	محتوى الإعداد البدني المهارى الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة ما قبل المنافسة	٨٨
٢٣	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعدد مرات تكرار الأداء للجزء الأول من اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة لأفراد عينة البحث الأساسية	٩٤
٢٤	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعدد مرات تكرار الأهداف الناجحة للجزء الأول من اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة لأفراد عينة البحث الأساسية	٩٥
٢٥	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعدد مرات تكرار الأداء للجزء الثاني من اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة لأفراد عينة البحث الأساسية	٩٥
٢٦	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لعدد مرات تكرار الأهداف الناجحة للجزء الثاني من اختبار تحمل سرعة الأداء الهجومي في كرة السلة لأفراد عينة البحث الأساسية	٩٦
٢٧	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتوسط درجات فاعلية الهجوم الخاطف	٩٩
٢٨	تحليل التباين الأحادي بين الأشواط الأربع الخاصة بمباريات القياس القبلي لمتوسط درجات فاعلية الهجوم الخاطف	٩٩
٢٩	تحليل التباين الأحادي بين الأشواط الأربع الخاصة بمباريات القياس البعدي لمتوسط درجات فاعلية الهجوم الخاطف	١٠٠
٣٠	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لمتوسطات متغيرات الهجوم الخاطف	١٠١
٣١	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمهارات المستخدمة فى الهجوم الخاطف	١٠٣
٣٢	اختبار تحليل التباين الأحادي بين الأشواط الأربع الخاصة بمباريات القياس القبلي لمتوسطات متغيرات الهجوم الخاطف	١٠٥
٣٣	اختبار تحليل التباين الأحادي بين الأشواط الأربع الخاصة بمباريات القياس البعدي لمتوسطات متغيرات الهجوم الخاطف	١٠٦

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٥٠	طريقة الأداء في الجزء الأول من الإختبار	١
٥١	طريقة الأداء في الجزء الثاني من الإختبار	٢
٥٦	كيفية تقسيم المسافات على الملعب	٣
٥٨	نموذج للشكل للنافذه الرئيسية للبرنامج	٤
٥٨	نموذج لشكل النافذة الخاصة بإدخال البيانات	٥
٥٩	نموذج النافذه الخاصة بإستخراج إستمارات النتائج	٦
٦٤	ديناميكية تشكيل حمل التدريب داخل دورات الحمل للبرنامج التدريبي ككل	٧
٦٦	النسب المئوية الزمنية الخاصة بنظم إنتاج الطاقه الثلاث الخاصه بالبرنامج ككل	٨
٦٦	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد للبرنامج ككل	٩
٦٧	توزيع درجات الحمل الأسبوعيه (الصغرى) داخل دوره المتوسطه (فترة الإعداد العام للبرنامج التدريبي المقترح)	١٠
٦٨	النسب المئوية الخاصة بمحتوى نظم إنتاج الطاقه لفترة الإعداد العام ( فوسفاتي، لاكتيكي، هوائي)	١١
٦٨	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفته الإعداد العام (بدني مهاري، خططي)	١٢
٦٨	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفته الإعداد العام	١٣
٦٩	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني المهاري الهجومى والدفاعى، والخططي الهجومى و الدفاعى لفترة الإعداد العام	١٤
٦٩	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد العام	١٥
٧٠	توزيع درجات الحمل الأسبوعيه (الصغرى) داخل الدورة المتوسطه (فترة الإعداد الخاص للبرنامج التدريبي المقترح)	١٦
٧١	النسب المئوية الخاصة بمحتوى نظم إنتاج الطاقه لفترة الإعداد الخاص ( فوسفاتي، لاكتيكي، هوائي)	١٧
٧١	النسب المئويه الزمنيه الخاصة بمحتوى الإعداد لفترة الإعداد الخاص (بدني، بدني مهاري، خططي)	١٨
٧١	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفته الإعداد الخاص	١٩
٧٢	النسب المئوية لمحتوى زمن الإعداد البدني المهاري الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة الإعداد الخاص	٢٠
٧٣	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني المهاري الهجومى والدفاعى، والخططي الهجومى و الدفاعى لفترة الإعداد الخاص	٢١

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٧٣	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد الخاص	٢٢
٨٠	توزيع درجات الحمل الأسبوعية (الصغرى) داخل الدورة المتوسطة ( فترة الإعداد ما قبل المنافسة للبرنامج التدريبي المقترح)	٢٣
٨١	النسب المئوية الخاصة بمحتوى نظم إنتاج الطاقه لفترة الإعداد لما قبل المنافسة ( فوسفاتي، لاكتيكي، هوائي)	٢٤
٨١	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد لفترة الإعداد لما قبل المنافسة (بدني، بدني مهاري، خططي)	٢٥
٨١	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني لفتره الإعداد لما قبل المنافسة	٢٦
٨٢	النسب المئوية لمحتوى زمن الإعداد البدني المهاري الخاص بنظام إنتاج الطاقة المشترك لفترة ما قبل المنافسة	٢٧
٨٣	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد البدني المهاري الهجومى والدفاعى، والخططي الهجومى و الدفاعى لفترة الإعداد لما قبل المنافسة	٢٨
٨٣	النسب المئوية الزمنية الخاصة بمحتوى الإعداد لما قبل المنافسة	٢٩
٩٧	نسب التحسن الخاصة بجزئى اختبار تحمل سرعة الأداء	٣٠
١٠٢	نسب التحسن بين القياس القبلى والبعدى لمتوسطات متغيرات الهجوم الخاطف	٣١
١٠٢	نسب التحسن بين القياس القبلى والبعدى للعدد الكلى للهجوم الخاطف	٣٢
١٠٤	نسب التحسن الخاصة بالتصويب ، التمرير من فوق الكتف، المحاورة	٣٣
١٠٤	النسبة المئوية ونسب التحسن الخاصة بالتصويب والتمرير من فوق الكتف والمحاورة بالنسبة للعدد الكلى للمهارات المستخدمة فى الهجوم الخاطف	٣٤

## قائمة المرفقات

المرفق	رقم المرفق
أسماء الخبراء	١
أستمارة أستطلاع رأي الخبراء حول الإختبارات المصممه من قبل الباحثه لقياس تحمل سرعة الأداء الهجومي للاعبى كرة السلة	٢
أستمارة أستطلاع رأي الخبراء حول برنامج الكمبيوتر المصممه من قبل الباحثه لإستكشاف فعالية الهجوم الخاطف فى مباريات كرة السلة	٣
أشكال الإستمارات المستخرجه من برنامج الحاسب الألى المخصص لقياس فعاليه الهجوم الخاطف فى كرة السلة	٤