

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٣٠	الدراسات العربية	١
٣٣	الدراسات الأجنبية	٢
٤٠	توزيع عينة البحث	٣
٤١	تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية	٤
٤٢	المتوسطات والانحرافات المعيارية للمتغيرات الكينماتيكية للبار في الخطف	٥
٤٢	المتوسطات والانحرافات المعيارية للمتغيرات الكينماتيكية للبار في الكلين	٦
٤٨	صدق الاختبارات	٧
٤٩	ثبات الاختبارات	٨
٥١	مستويات الشدة	٩
٥٢	مكونات خطة التدريب للبرنامج	١٠
٥٣	توزيع التمرينات على ايام الاسبوع	١١
٥٣	توزيع النسب المئوية للتكرارات على التمرينات في البرنامج التدريبي	١٢
٥٤	توزيع التكرارات على النسب المئوية للشدات خلال الاعداد والمنافسات	١٣
٥٤	جدول عدد ساعات التدريب موزع على الفترات التدريبية	١٤
٥٤	توزيع مكونات التدريب الاسبوعي في فترة الاعداد	١٥
٥٥	توزيع مكونات التدريب الاسبوعي في فترة المنافسات	١٦
٥٥	نموذج للإحماء داخل الوحدة التدريبية	١٧
٥٦	نموذج للجزء الرئيسي داخل الوحدة التدريبية	١٨
٦٠	دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الكينماتيكية للخطف قيد البحث.	١٩
٦١	دلالة الفروق بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات الكينماتيكية للبار في رفعة الكلين والنظر قيد البحث.	٢٠
٦٢	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث	٢١

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٦٣	نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الكينيماتيكية للبار في رفعة الخطف للعينة قيد البحث	٢٢
٦٤	نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات الكينيماتيكية للبار في رفعة الكلين والنظر للعينة قيد البحث	٢٣
٦٥	نسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات الاساسية قيد البحث	٢٤

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	العناصر الحركية لمهارة الخطف	٩
٢	مراحل الأداء الحركي لرفعة الخطف الكلاسيك	١٤
٣	العناصر الحركية لمهارة الكلين والنظر	١٥
٤	مراحل الأداء الحركي للكلين الكلاسيك	١٦
٥	مراحل الأداء الحركي للنظر الكلاسيك	١٨
٦	مكان وضع الكاميرا اثناء التصوير	٤٥
٧	التسلسل الحركي لرفعة الخطف	٥٦
٨	التسلسل الحركي لرفعة الكلين	٥٧
٩	فروق المتوسطات القبلية والبعدية في المتغيرات الاساسية	٦٢
١٠	فروق المتوسطات القبلية والبعدية في نسب التحسن المنوية للمتغيرات الكينيماتيكية للبارفي رفعة الخطف	٦٣
١١	الفرق بين المتوسطات القبلية والبعدية في نسب التحسن المنوية للمتغيرات الكينيماتيكية للبارفي رفعة الكلين والنظر	٦٤
١٢	الفرق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في نسب التحسن في المتغيرات الأساسية	٦٥
١٣	متوسط محصلة خط مسار البار (Y / X) في رفعة النظر	٦٦
١٤	خط مسار البار في الاتجاه الرأسي	٦٦
١٥	سرعة البار في الاتجاه الرأسي (Y / time) في رفعة النظر	٦٧

المرفقات

رقم المرفق	العنوان
١	استمارة استطلاع رأي الخبراء حول أبعاد تصميم البرنامج المقترح
٢	اسماء السادة الخبراء اللذين استعان بهم الباحث في تحديد أبعاد البرنامج المقترح
٣	اسماء السادة الخبراء في رفع الاثقال اللذين استعان بهم الباحث في تحديد اهم التمرينات النوعية وكذلك محتوى البرنامج التدريبي
٤	أسماء المساعدين
٥	التمرينات النوعية المستخدمة في البرنامج
٦	ملخص البحث باللغة العربية
٧	مستخلص البحث باللغة العربية
٨	ملخص البحث باللغة الإنجليزية
٩	مستخلص البحث باللغة الإنجليزية