

قائمة الجداول

الموضوع	رقم الصفحة
جدول (١) : الدراسات التي تناولت التدريب الأيزو كيتيك	٤٣
جدول (٢) : الدراسات التي تناولت التدريب البليومتري	٤٦
جدول (٣) : الدراسات التي تناولت القوة المميزة بالسرعة	٥٢
جدول (٤) : الدراسات التي تناولت المقارنة بين التدريب الأيزو كيتيك - البليومتري	٥٣
جدول (٥) : المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء	
لأفراد المجموعتين التجريبتين (الأيزو كيتيك - البليومتري)	٦٠
جدول (٦) : المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء للقياس	
القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى الأيزو كيتيك	٦١
جدول (٧) : المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف ف المعياري و معامل الالتواء	
للقياس القبلي لأفراد المجموعة التجريبية التي تستخدم أسلوب التدريب البليومتري	٦٢
جدول (٨) : دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبتين (الأيزو كيتيك - البليومتري)	
في متغيرات البحث الأساسية والقياس القبلي لإختبارات القوة المميزة بالسرعة	٦٣
جدول (٩) : معامل صدق التمايز لاختبار القوة المميزة بالسرعة (البدنية - المهارية)	٦٩
جدول (١٠) : معامل الثبات لاختبارات القوة المميزة بالسرعة (البدنية - المهارية)	٧٠
جدول (١١) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ، النسبة المئوية	
للتحسن للمجموعة التجريبية الأولى (الأيزو كيتيك) لاختبارات	
القوة المميزة بالسرعة " البدنية ، المهارية "	٨١
جدول (١٢) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية ، النسبة المئوية	
للتحسن للمجموعة التجريبية الأولى (البليومتري) لاختبارات	
القوة المميزة بالسرعة " البدنية ، المهارية "	٨٣
جدول (١٣) : دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبتين	
(الأولى الأيزو كيتيك ، الثانية البليومتري) لاختبارات القوة المميزة	
بالسرعة " البدنية ، المهارية "	٨٥

قائمة الأشكال

الموضوع	رقم الصفحة
شكل (١) : علاقة القوة المميزة بالأحمال المستخدمة	٢٠
شكل (٢) : نماذج لبعض أجهزة الأيزو كينتيك	٢٩
شكل (٣) : rom " مدي الحركة "	٢٩
شكل (٤) : عناصر النسيج العضلي	٣٥
شكل (٥) : تحليل التمرينات البليومترية أثناء حركة القدم	٣٧
شكل (٦) : النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في اختبارات القوة المميزة بالسرعة (البدنية ، المهارية) للمجموعة التجريبية الأولى التي تستخدم أسلوب التدريب الأيزو كينتيك	٨٢
شكل (٧) : النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في اختبارات القوة المميزة بالسرعة (البدنية ، المهارية) للمجموعة التجريبية الثانية التي تستخدم أسلوب التدريب البليومتري	٨٤
شكل (٨) : النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في اختبارات القوة المميزة بالسرعة (البدنية ، المهارية) للمجموعتين التجريبتين (الأولى الأيزو كينتيك ، الثانية البليومتري)	٨٧

قائمة المرفقات

- مرفق (١) : افادة بتطبيق الدراسات الاستطلاعية والتجربة الأساسية .
- مرفق (٢) : استمارة استطلاع رأي المدربين ، استمارة استطلاع رأي الخبراء .
- مرفق (٣) : قائمة بأسماء السادة الخبراء الذي تم استطلاع رأيهم في مناسبة (تمرينات الأيزوكينتيك ، تمرينات البليومتري ، اختبارات القوة المميزة بالسرعة " البدنية والمهارية ") .
- مرفق (٤) : استمارات تسجيل بيانات اللاعبين الشخصية ونتائج الاختبارات (البدنية ، المهارية) .
- مرفق (٥) : تمرينات الأيزوكينتيك .
- مرفق (٦) : التمرينات البليومترية .
- مرفق (٧) : اختبارات القوة المميزة بالسرعة " البدنية والمهارية " .
- مرفق (٨) : اختبارات تحديد الحد الأقصى (لثقل ، الارتفاعات) .
- مرفق (٩) : تمرينات المرونة (الرجلين ، الذراعين) المستخدمة خلال الراحة بين المجموعات .
- مرفق (١٠) : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب الأيزوكينتيك " الأثقال " لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة للمجموعة التجريبية الأولى .
- مرفق (١١) : البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أسلوب التدريب البليومتري لتنمية القوة المميزة بالسرعة للاعبي كرة القدم تحت ١٩ سنة للمجموعة التجريبية الثانية .