

٤/٠ قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٧	توزيع عينة البحث	-١
٣٨	تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية	-٢
٣٥	تكافؤ عينة البحث في المتغيرات الأساسية	-٣
٣٩	تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية ..	-٤
٤٣	معامل الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني لعينة الدراسة الاستطلاعية في الاختبارات قيد البحث	-٥
٤٤	دلالة الفروق بين اللاعبين ذو المستوى المنخفض واللاعبين ذو المستوى المرتفع لحساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث	-٦
٤٥	مستويات الشدة والنسبة المئوية المقابلة لها	-٧
٤٦	متغيرات حمل التدريب لتنمية القوة العضلية بالأنقال	-٨
٤٩	التمرينات المستخدمة ببرنامج التدريب بالأنقال	-٩
٥٠	مراحل البرنامج التدريبي	-١٠
٥١	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الأول	-١١
٥٢	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الثاني	-١٢
٥٣	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الثالث	-١٣
٥٤	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الرابع	-١٤
٥٥	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الخامس	-١٥
٥٦	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع السادس	-١٦
٥٧	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع السابع	-١٧
٥٨	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الثامن	-١٨
٥٩	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع التاسع	-١٩
٦٠	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع العاشر	-٢٠
٦١	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الحادي عشر	-٢١
٦٢	نموذج لوحدة تدريبية بالأنقال في الأسبوع الثاني عشر	-٢٢
٦٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	-٢٣
٦٧	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث	-٢٤

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٢٥-	دلالة الفروق بين متوسطات الفروق للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث	٦٩
٢٦-	نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث	٧١

٥/ قائمة الأشكال و الرسوم البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١-	القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث....	٦٦
٢-	القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث....	٦٨
٣-	فرق الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث....	٧٠
٤-	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ..	٧٢

٦/٠ قائمة المرفقات

رقم الشكل	عنوان المرفق	رقم الصفحة
-١	الخطابات الموجهة للأندية التي تم بها البحث لتسهيل مأمورية الباحث.....	١/١
-٢	المهارات الفنية قيد البحث.....	١/٢
-٣	استمارة تسجيل متغيرات حمل التدريب للاعب أثناء التدريب بالانتقال	١/٣
-٤	استمارات تسجيل الاختبارات	١/٤
-٥	استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للمهارات الثلاثة قيد البحث	١/٥
-٦	الجهاز متعدد المحطات	١/٦
-٧	تمرينات الأتقال المستخدمة	١/٧
-٨	الاختبارات البدنية المستخدمة بالبحث	١/٨
-٩	المواصفات الفنية لجهاز المتوازيين للرجال	١/٩