

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
٥٦	توصيف العينة قيد البحث .	(٣-١)
٥٧	توصيف عينة البحث في المتغيرات الأساسية لبيان اعتدالية القيم .	(٣-٢)
٥٧	توصيف عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث لبيان اعتدالية القيم .	(٣-٣)
٥٨	توصيف عينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث لبيان اعتدالية القيم .	(٣-٤)
٥٩	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبالية لبيان التكافؤ في المتغيرات الأساسية الطول والسن والوزن والعمر التدريبي .	(٣-٥)
٦٠	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبالية لبيان التكافؤ في المتغيرات البدنية قيد البحث .	(٣-٦)
٦١	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبالية لبيان التكافؤ في المتغيرات المهارية قيد البحث .	(٣-٧)
٦٩	المطلبات البدنية للتمريرة الكراباجية من الثبات والحركة .	(٣-٨)
٧٠	الاختبارات المهارية والبدنية الخاصة بالمهارة .	(٣-٩)
٧٢	دلالة الفروق بين متوسط المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق للاختبارات البدنية .	(٣-١٠)
٧٣	دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لدى عينة التقنين لبيان معامل الصدق في الاختبارات المهارية .	(٣-١١)
٧٥	معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات .	(٣-١٢)
٧٦	معامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية قيد البحث لدى عينة التقنين لبيان معامل الثبات .	(٣-١٣)
٨٠	زمن التدريب .	(٣-١٤)
٨١	تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية .	(٣-١٥)
٨٢	توزيع نسب محتوى الإعداد خلال البرنامج التدريبي .	(٣-١٦)

تابع / قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
٨٢	توزيع نسب الإعداد المختلفة (إعداد بدني - إعداد مهاري - إعداد خططي) خلال فترات التدريب .	(٣-١٧)
٨٢	التوزيع الزمني لمحتوى الإعداد (البدني - المهاري - الخططي) خلال فترات التدريب .	(٣-١٨)
٩٩	اتجاه الحمل / النبض .	(٣-١٩)
١٠٠	توزيع درجات الحمل خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي .	(٣-٢٠)
١٠٠	ديناميكية الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي .	(٣-٢١)
١٠٣	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن المنوية لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-١)
١٠٥	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن المنوية لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-٢)
١٠٧	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدى المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة وفروق نسب التحسن المنوية في المتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-٣)
١٠٩	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن المنوية لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث .	(٤-٤)
١١١	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن المنوية لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث .	(٤-٥)
١١٣	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين لدى المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة وفروق نسب التحسن المنوية في المتغيرات المهارية قيد البحث .	(٤-٦)

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	شكل
٢٨	التحليل التشرحي لأهم العضلات العاملة الأمامية أثناء أداء مهارة التمريرة الكرواجية في كرة اليد	(٢-١)
٢٩	التحليل التشرحي لأهم العضلات العاملة الخلفية أثناء أداء مهارة التمريرة الكرواجية في كرة اليد	(٢-٢)
١٠٤	دلالة نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-١)
١٠٦	دلالة نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.	(٤-٢)
١٠٨	دلالة فروق نسب التحسن المئوية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.	(٤-٣)
١١٠	دلالة نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث .	(٤-٤)
١١٢	دلالة نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث .	(٤-٥)
١١٤	دلالة فروق نسب التحسن المئوية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.	(٤-٦)

قائمة المرفقات

اسم المرفق	رقم المرفق
موافقة المسؤولين بنادي طنطا الرياضي على إجراء البحث على ملعب كرة اليد بالنادي .	مرفق (١)
قائمة بأسماء السادة الخبراء .	مرفق (٢)
استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد العناصر والاختبارات المستخدمة قيد البحث .	مرفق (٣)
الاختبارات المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح .	مرفق (٤)
استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية للعيننة قيد البحث .	مرفق (٥)
استمارة تسجيل نتائج وبيانات الاختبارات لأفراد عيننة البحث .	مرفق (٦)
استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب التدريبات النوعية المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح .	مرفق (٧)
التدريبات النوعية المستخدمة فى وحدات البرنامج التدريبي المقترح .	مرفق (٨)
استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مكونات البرنامج التدريبي المقترح .	مرفق (٩)
وحدات البرنامج التدريبي المقترح .	مرفق (١٠)