

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول | الجدول |
|------------|--|--------|
| ٦٣ | حجم العينة ونسبتها إلى المجتمع الأصلي | ٣-١ |
| | المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء | ٣-٢ |
| | لبيان اعتدالية البيانات لدى المجموعة عينة البحث في المتغيرات | |
| ٦٤ | الأساسية | |
| ٦٥ | آراء الخبراء في العناصر البدنية التي تم الاتفاق عليها والمستبعدة | ٣-٣ |
| ٦٥ | الأهمية النسبية لآراء الخبراء في العناصر البدنية | ٣-٤ |
| | آراء الخبراء في التمرينات المقترحة التي تم الاتفاق عليها | ٣-٥ |
| ٦٥ | والمستبعدة لبناء برامج البحث | |
| | الأهمية النسبية لآراء الخبراء في التمرينات المقترحة لبناء برنامج | ٣-٦ |
| ٦٦ | البحث | |
| ٦٩ | التوزيع الزمني للوحدة التدريبية خلال (١٢) أسبوع | ٣-٧ |
| ٧٠ | نموذج لوحدة تدريبية للبرنامج | ٣-٨ |
| | المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء | ٤-١ |
| | لبيان اعتدالية البيانات لدى المجموعة عينة البحث في المتغيرات | |
| ٧٤ | البدنية | |
| | دلالة الفروق بين متوسطي المجموعة المميزة و المجموعة الغير | ٤-٢ |
| | مميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث لدى عينة التقنين لبيان | |
| ٧٤ | معامل الصدق | |
| | المتوسط الحسابي و الوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء | ٤-٣ |
| ٧٥ | لمجموعة البحث في متغيرات البحث الأساسية | |
| | دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن | ٤-٤ |
| ٧٦ | المئوية لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية | |
| | دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي ونسب التحسن | ٤-٥ |
| ٧٧ | المئوية لدى مجموعة البحث في متغير النشاط الكهربى | |

قائمة المرفقات

| رقم الصفحة | عنوان المرفق | المرفق |
|------------|---|--------------|
| ٢ | استمارة تسجيل البيانات الشخصية والقياسات الإثروبومترية | مرفق (١) : |
| ٤ | استمارة تسجيل المتغيرات البدنية | مرفق (٢) : |
| ٦ | أسماء السادة الخبراء | مرفق (٣) : |
| ٨ | استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الجوانب البدنية قيد البحث | مرفق (٤) : |
| ٢٠ | مرفق الاختبارات | مرفق (٥) : |
| ٢٨ | استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد العضلات العاملة للنشاط الكهربى قيد البحث | مرفق (٦) : |
| ٣٠ | متغيرات النشاط الكهربى | مرفق (٧) : |
| ٣٢ | البرنامج الترويحي الرياضى المقترح قيد الدراسة | مرفق (٨) : |
| ٣٩ | برنامج التروييح الرياضى للمكفوفين فى صورته النهائية | مرفق (٩) : |