

قائمة الجداول

م	الموضوع	رقم الصفحة
١.	ترتيب عناصر اللياقة البدنية طبقاً لأهميتها بالنسبة للاعب كرة اليد	١٣
٢.	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث .	٤٦
٣.	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لبعض المتغيرات للتأكد من تجانس عينة البحث .	٤٦
٤.	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث .	٤٧
٥.	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث .	٤٧
٦.	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للهجوم الخاطف قيد البحث .	٤٨
٧.	الاختبارات البدنية .	٥٠
٨.	الاختبارات المهارية .	٥٠
٩.	دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير مميزة) فى الاختبارات البدنية قيد البحث .	٥٢
١٠.	دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير مميزة) فى الاختبارات المهارية قيد البحث .	٥٣
١١.	دلالة الفروق بين المجموعتين (المميزة - غير مميزة) فى اختبار الهجوم الخاطف قيد البحث .	٥٣
١٢.	معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث .	٥٤
١٣.	معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق فى الاختبارات المهارية قيد البحث .	٥٤
١٤.	معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبار الهجوم الخاطف قيد البحث .	٥٥
١٥.	النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي المقترح .	٥٦

تابع قائمة الجداول

م	الموضوع	رقم الصفحة
١٦	التوزيع النسبي للزمن والحمل لفترات البرنامج التدريبي المقترح .	٥٨
١٧	نموذج للحمل المتوسط خلال الوحدات التدريبية فى الأسبوع دورة الحمل خلال الأسبوع (درجة الحمل المتوسط) .	٥٩
١٨	نموذج للحمل العالى خلال الوحدات التدريبية فى الأسبوع دورة الحمل خلال الأسبوع (درجة الحمل العالى) .	٥٩
١٩	نموذج للحمل الأقصى خلال الوحدات التدريبية فى الأسبوع دورة الحمل خلال الأسبوع (درجة الحمل الأقصى) .	٦٠
٢٠	توزيع زمن الإعداد البدنى العام خلال فترة الإعداد العام .	٦٠
٢١	توزيع زمن الإعداد البدنى الخاص خلال فترة الإعداد العام .	٦١
٢٢	توزيع زمن الإعداد البدنى العام خلال فترة الإعداد الخاص .	٦١
٢٣	توزيع زمن الإعداد البدنى الخاص خلال فترة الإعداد الخاص .	٦٢
٢٤	توزيع زمن الإعداد البدنى الخاص خلال فترة الإعداد للمباريات .	٦٢
٢٥	جدول يوضح التوزيع النسبى و الزمنى للإعداد البدنى العام خلال فترات البرنامج .	٦٣
٢٦	جدول يوضح التوزيع النسبى و الزمنى للإعداد البدنى الخاص خلال فترات البرنامج .	٦٣
٢٧	توزيع زمن المهارات الهجومية خلال فترة الإعداد العام .	٦٤
٢٨	توزيع زمن المهارات الدفاعية خلال فترة الإعداد العام .	٦٤
٢٩	توزيع زمن المهارات الهجومية خلال فترة الإعداد الخاص .	٦٥
٣٠	توزيع زمن المهارات الدفاعية خلال فترة الإعداد الخاص .	٦٥
٣١	توزيع زمن المهارات الهجومية خلال فترة الإعداد للمباريات .	٦٥
٣٢	توزيع زمن المهارات الدفاعية خلال فترة الإعداد للمباريات .	٦٦
٣٣	جدول يوضح التوزيع النسبى و الزمنى للمهارات الهجومية على فترات البرنامج .	٦٦
٣٤	جدول يوضح التوزيع النسبى و الزمنى للمهارات الدفاعية على فترات البرنامج .	٦٦

تابع قائمة الجداول

م	الموضوع	رقم الصفحة
٣٥	زمن الإعداد الخططي الهجومي خلال فترة الإعداد العام .	٦٧
٣٦	زمن الإعداد الخططي الدفاعي خلال فترة الإعداد العام .	٦٧
٣٧	زمن الإعداد الخططي الهجومي خلال فترة الإعداد الخاص .	٦٧
٣٨	زمن الإعداد الخططي الدفاعي خلال فترة الإعداد الخاص .	٦٨
٣٩	زمن الإعداد الخططي الهجومي خلال فترة الإعداد للمباريات .	٦٨
٤٠	زمن الإعداد الخططي الدفاعي خلال فترة الإعداد للمباريات .	٦٨
٤١	جدول يوضح التوزيع النسبي و الزمنى للإعداد الخططي الهجومي خلال على فترات البرنامج .	٦٩
٤٢	جدول يوضح التوزيع النسبي و الزمنى للإعداد الخططي الدفاعي خلال على فترات البرنامج .	٦٩
٤٣	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع الأول	٧٠
٤٤	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع الثاني	٧٠
٤٥	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع الثالث	٧١
٤٦	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع الرابع	٧١
٤٧	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع الخامس	٧٢
٤٨	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع السادس	٧٢
٤٩	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع السابع	٧٣
٥٠	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع الثامن	٧٣
٥١	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع التاسع	٧٤
٥٢	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع العاشر	٧٤
٥٣	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع الحادي عشر	٧٥
٥٤	توزيع زمن الإعدادات على مدار الأسبوع التدريبي الأسبوع الثاني عشر	٧٥
٥٥	تحليل التباين بين متوسطات القياسات (القبلي ، البيني ، البعدي) للمتغيرات البدنية قيد البحث	٧٩
٥٦	دلالة الفروق بين القياسات التبعيه (القبلي ، البيني ، البعدي) للمتغيرات البدنية باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)	٨٠

تابع قائمة الجداول

م	الموضوع	رقم الصفحة
٥٧.	معدل التغير % بين القياسات (القبلية البينية البعدية) فى الاختبارات البدنية .	٨١
٥٨.	تحليل التباين بين القياسات (القبلىة ، البينية ، البعدية) للمتغيرات المهارية لدى عينة البحث .	٨٣
٥٩.	دلالة الفروق بين القياسات التتبعيه (القبلى ، البينى ، البعدى) للمتغيرات المهارية باستخدام اختبار أقل فرق معنوى (L.S.D).	٨٤
٦٠.	معدل التغير % بين القياسات (القبلية البينية البعدية) فى الاختبارات المهارية .	٨٧
٦١.	تحليل التباين بين متوسطات القياسات (القبلىة ، البينية ، البعدية) لمتغير الهجوم الخاطف لدى عينة البحث .	٨٩
٦٢.	دلالة الفروق بين القياسات التتبعيه (القبلى ، البينى ، البعدى) للهجوم الخاطف باستخدام اختبار أقل فرق معنوى (L.S.D).	٨٩
٦٣.	معدل التغير % بين القياسات (القبلية البينية البعدية) فى اختبار الهجوم الخاطف .	٩٠
٦٤.	معامل الارتباط بين الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع .	٩١

قائمة الأشكال

م	المحتوى	رقم الصفحة
٠.١	تدريب للهجوم المنظم	٧٦
٠.٢	تدريب على الهجوم الخاطف	٧٦
٠.٣	تدريب على الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع	٧٧
٠.٤	شكل بياني يوضح المتوسطات بين القياسات (القبليّة البينيّة البعديّة) فى الاختبارات البدنية	٨٠
٠.٥	شكل بياني يوضح معدل التغير % بين القياسات (القبليّة البينيّة البعديّة) فى الاختبارات البدنية	٨٢
٠.٦	شكل بياني يوضح المتوسطات بين القياسات (القبليّة البينيّة البعديّة) فى الاختبارات المهارية	٨٥
٠.٧	شكل بياني يوضح معدل التغير % بين القياسات (القبليّة البينيّة البعديّة) فى الاختبارات المهارية .	٨٨
٠.٨	شكل بياني يوضح المتوسطات بين القياسات (القبليّة البينيّة البعديّة) فى اختبار الهجوم الخاطف	٩٠
٠.٩	شكل بياني يوضح معدل التغير % بين القياسات (القبليّة البينيّة البعديّة) فى اختبار الهجوم الخاطف	٩١
٠.١٠	شكل بياني يوضح معامل الارتباط بين الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع	٩١

قائمة المرفقات

مرفق	الموضوع
١-	استمارة استطلاع رأى لتحديد محتويات البرنامج التدريبى والعناصر البدنية .
٢-	استمارة استطلاع رأى تحديد الاختبارات البدنية والمهارية الخاصة بالهجوم الخاطف.
٣-	الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة فى البحث .
٤-	استمارة تسجيل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية .
٥-	نماذج الوحدات التدريبية المستخدمة فى البرنامج التدريبى .
٦-	نماذج التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبى .
٧-	قائمة بأسماء السادة الخبراء .