

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
١	التحليل فني لمراحل الأداء لرفعة الخطف	١٨
٢	التحليل فني لمراحل الأداء لرفعة الكلين	١٩
٣	التحليل فني لمراحل الأداء لرفعة النظر	٢٠
٤	الدراسات السابقة	٢١
٥	توصيف الفئات الوزنية لعينة البحث الأساسية	٣٠
٦	التوزيع الاعتدالي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات الأساسية	٣١
٧	النسبة المئوية لأراء الخبراء في صلاحية بعض الاختبارات لقياس مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداء الحركي	٣٤
٨	الاختبارات قيد البحث ونسبة تأييد الخبراء	٣٥
٩	التوزيع الزمني لقياس الاختبارات للعينة الاستطلاعية لحساب معامل الصدق	٣٧
١٠	صدق الاختبارات قيد البحث	٣٨
١١	التوزيع الزمني لقياس الاختبارات للعينة الاستطلاعية لحساب معامل الثبات	٤٩
١٢	ثبات الاختبارات قيد البحث	٤١
١٣	التوزيع الاعتدالي أفراد عينة البحث الأساسية في اختبارات مراحل الأداء الحركي.	٤٢
١٤	التوزيع الزمني لقياس الاختبارات البدنية الأساسية	٤٣
١٥	مصفوفة الارتباط البسيط بين أداء رفعتي (الخطف، الكلين والنظر) ومراحلهما في المستوي الرقمي للمجموعة	٤٥
١٦	معاملات الارتباط بين أداء رفعتي (الخطف ، الكلين والنظر) ومراحلهما في المستوي الرقمي للمجموعة	٤٦
١٧	الارتباط البسيط بين مراحل الأداء الخاصة بالخطف والمستوي الرقمي لرفعة الخطف	٦٠
١٨	الارتباط البسيط بين مراحل الأداء الخاصة بالكلين والمستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر	٦٥
١٩	الارتباط البسيط بين مراحل الأداء الخاصة بالنظر والمستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر	٧٠
٢٠	النسبة المئوية لمخرجات القوة لمراحل أداء رفعتي (الخطف، والكلين والنظر) بالنسبة للمستوي الرقمي للمجموعة	٧٤
٢١	النسبة المئوية لمخرجات القوة لمراحل أداء رفعة الخطف	٧٦
٢٢	النسبة المئوية لمخرجات القوة لمراحل أداء رفعة الكلين والنظر	٧٧

قائمة الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
١	العناصر الحركية لرفع الخطف	١٦
٢	العناصر الحركية لرفع الخطف لرفع الكلين والنظر	١٧
٣	المؤشرات البيوميكانيكية ورسم العضلات الكهربى لرفع الخطف.....	١٨
٤	المؤشرات البيوميكانيكية ورسم العضلات الكهربى لرفع الكلين	١٩
٥	المؤشرات البيوميكانيكية ورسم العضلات الكهربى لرفع النظر	٢٠
٦	نسبة مساهمة أداء رفعتي (الخطف ، الكلين والنظر) ومراحلهما والرجلين مجتمعة على المستوى الرقمي للمجموعة لعينة البحث.....	٤٧
٧	تحليل القوة لقيضتين (الخطف ، الكلين والنظر)	٤٨
٨	النموذج التخطيطي للصور المتتالية والمسار الحركي للثقل في رفعتي (الخطف، و الكلين والنظر).....	٥٠
٩	المقطع التشريحي والفسولوجي للعضلات الريشية والمغزلية	٥٢
١٠	نموذج توضيحي لعظام الطرف السفلي والعضلات ثنائية المفصل.....	٥٤
١١	التوزيع الديناميكي للقوة حتي مرحلة الإمتداد الكامل.....	٥٨
١٢	نسبة مساهمة مراحل أداء الخطف في المستوى الرقمي لرفع الخطف.....	٦٠
١٣	نسبة مساهمة مراحل أداء الكلين في المستوى الرقمي لرفع الكلين والنظر....	٦٥
١٤	نسبة مساهمة مراحل أداء النظر في المستوى الرقمي لرفع الكلين والنظر....	٧٠
١٥	النسبة المئوية لمخرجات القوى لمراحل أداء رفعتي (الخطف، والكلين والنظر) من مجموع الأداءات الحركية الخاصة بالرفعتين.....	٧٤
١٦	النسبة المئوية لمخرجات القوة لمراحل رفعتي (الخطف، الكلين والنظر من المستوي الرقمي للمجموعة (خطف + كلين ونظر).....	٧٥
١٧	النسبة المئوية لمخرجات القوى لمراحل أداء رفع الخطف من مجموع الأداءات الخاصة برفع الخطف	٧٦

تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
١٨	النسبة المئوية لمخرجات القوى لمراحل أداء رفعة الخطف من المستوي الرقمي لرفعة الخطف.....	٧٦
١٩	النسبة المئوية لمخرجات القوى لمراحل أداء رفعة الكلين والنظر من مجموع الأداءات الخاصة برفعة الكلين والنظر.....	٧٨
٢٠	النسبة المئوية لمخرجات القوى لمراحل أداء رفعة الكلين والنظر من المستوي الرقمي لرفعة الكلين والنظر.....	٧٨

قائمة المرفقات

م	الموضوع	رقم المرفق
١	مسح مرجعي لاختبارات القوة العضلية	١
٢	المسح المرجعي لمراحل الأداء للرفعات الأولمبية	٢
٣	مسح مرجعي لاختبارات قياس القوة العضلية في رفع الأثقال	٣
٤	الخطاب الرسمي لرئيس مجلس إدارة الاتحاد المصري لرفع الأثقال	٤
٥	استمارة استطلاع رأي الخبراء لصلاحيه بعض الاختبارات لقياس مخرجات القوة العضلية لمراحل الأداءات الحركية في رياضة رفع الأثقال	٥
٦	اختبارات قياس مخرجات القوة لمراحل الأداء الحركي قيد البحث	٦
٧	مسار الاختبارات قيد البحث بالمراحل الحركية الأساسية للرفعتين الأولمبيتين (الخطف ، الكلين والنظر)	٧
٨	استمارة تسجيل القياسات الأساسية والاختبارات قيد البحث	٨
٩	أسماء العينة الاستطلاعية وتوصيفها	٩
١٠	أسماء العينة الأساسية وتوصيفها	١٠
١١	أسماء السادة الخبراء، وتوصيفهم	١١
١٢	أسماء السادة المحكمين للمستوي الرقمي	١٢
١٣	أسماء السادة المساعدين	١٣