

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
(١)	: تحليل المراجع العلمية والدراسات والبحوث السابقة لتحديد الأهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب كرة اليد	١٣
(٢)	: تصنيف تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" تبعا لمستويات الشدة	٣٦
(٣)	: حجم تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" للوحدات التدريبية	٣٨
(٤)	: أنواع تدريبات دورة "الإطالة - تقصير" التي تساهم في تنمية المهارات المختلفة	٤٠
(٥)	: الدراسات السابقة التي تناولت العجز الثنائي	٤٤
(٦)	: الدراسات السابقة التي تناولت التدريب البليومترى فى كرة اليد	٤٦
(٧)	: الدراسات السابقة التي تناولت التدريب البليومترى فى ألعاب جماعية أخرى	٥١
(٨)	: توصيف عينة البحث	٦٢
(٩)	: معامل الالتواء لأفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية المحددة	٦٣
(١٠)	: معامل الالتواء للقياس القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الأولي "الأسلوب الأحادي"	٦٤
(١١)	: معامل الالتواء للقياس القبلي لأفراد المجموعة التجريبية الثانية "الأسلوب الثنائي"	٦٥
(١٢)	: دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين "الأسلوب الأحادي-الأسلوب الثنائي" في متغيرات البحث الأساسية والقياس القبلي لاختبارات القدرة العضلية (البدنية- المهارية) قيد البحث .	٦٦
(١٣)	: معامل صدق التمايز لاختبارات القدرة العضلية (البدنية- المهارية) قيد البحث	٧١
(١٤)	: معامل الثبات لاختبارات القدرة العضلية (البدنية- المهارية) قيد البحث	٧٢
(١٥)	: نموذج لوحدة يومية من برنامج الأثقال المقترح لفترة التأسيس	٧٩
(١٦)	: نموذج لوحدة يومية للتدريب الدائري لتمرينات الأثقال (للدائرة الأولي)	٨٠
(١٧)	: نموذج لوحدة يومية للتدريب الدائري لتمرينات الأثقال (للدائرة الثانية)	٨١

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
(١٨)	نموذج للبرنامج التدريبي المقترح للمجموعة الأولى باستخدام (الأداء الأحادي)	٨٤
(١٩)	: نموذج للبرنامج التدريبي المقترح للمجموعة الثانية باستخدام (الأداء الثنائي)	٨٥
(٢٠)	: دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية، النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية الأولى "العجز الثنائي (الأداء الأحادي)" لاختبارات القدرة العضلية (البدنية- المهارية) قيد البحث	٨٨
(٢١)	: دلالة الفروق بين متوسطي القياسات القبلية والبعدية، النسبة المئوية للتحسن للمجموعة التجريبية الثانية "الأداء الثنائي" لاختبارات القدرة العضلية (البدنية- المهارية) قيد البحث	٩٠
(٢٢)	: دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين (الأولى "الأداء الأحادي"، والثانية "الأداء الثنائي") لاختبارات القدرة العضلية (البدنية- المهارية) قيد البحث	٩٢

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
(١)	: تقسيم الصفات البدنية الخاصة بكرة اليد حسب الأهمية النسبية	١٣
(٢)	: يوضح علاقة القدرة بالأحمال المستخدمة	١٦
(٣)	: عناصر النسيج العضلي	٢٢
(٤)	: الثلاث مراحل التحليلية للتدريب البليومتريك	٢٤
(٥)	: مستويات الشدة لأنواع الوثب	٣٥
(٦)	: النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في اختبارات القدرة العضلية (البدنية - المهارية) للمجموعة التجريبية الأولي "العجز الثنائي"	٨٩
(٧)	: النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في اختبارات القدرة العضلية (البدنية - المهارية) للمجموعة التجريبية الثانية "الرجلين والذراعين معاً"	٩١
(٨)	: مقارنة النسبة المئوية لتحسن معدلات التغيرات في اختبارات القدرة العضلية للمجموعتين التجريبيتين	٩٤

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
(١)	: إفادة بتطبيق الدراسات الاستطلاعية والتجربة الأساسية .	١١٦
(٢)	: استمارات استطلاع رأي الخبراء (تمارينات - اختبارات) .	١٢١
(٣)	: استمارات تسجيل نتائج (القياسات الأساسية - الاختبارات البدنية - المهارية) .	١٣٠
(٤)	: تمارينات الأثقال المستخدمة في فترة التأسيس .	١٣٦
(٥)	: تمارينات التدريب البليومترك .	١٤٤
(٦)	: اختبارات القدرة العضلية (البدنية - المهارية) .	١٥٢
(٧)	: برنامج الأثقال المستخدم في فترة التأسيس برنامج البليومترك المستخدم للمجموعتين (الأداء الأحادي - الأداء الثنائي)	١٦٦
(٨)	: اختبارات تحديد الحد الأقصى (للأثقال) ارتفاعات الحواجز والصناديق للمجموعتين .	١٨٣
(٩)	: تمارينات المرونة المستخدمة بين التمارينات أثناء تطبيق الدراسة .	١٨٨