

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٤	علاقة التدريب الفترى مرتفع الشدة ببعض متغيرات التدريب	١
	المتوسط الحسابى والوسيط الإنحرافى ومعامل الألتواء والتفطلج للمجموعات	٢
٤٦	البحث الثلاث قبل إجراء المتغيرات السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي	٤٦
٤٦	تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث	٢
٤٦	تكافؤ مجموعتى البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٤
٤٧	ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث	٥
٤٨	ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث	٦
٤٨	صدق الاختبارات البدنية قيد البحث	٧
٤٨	صدق الاختبارات المهارية قيد البحث	٨
٥٢	نتائج استطلاع رأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبي	٩
٥٣	التوزيع الزمنى لمواد التدريب على مدار فترة تنفيذ البرنامج	١٠
٥٤	التوزيع الزمنى التفصيلي لعناصر التدريب خلال فترة تنفيذ البرنامج	١١
٥٧	التوزيع النسبى لعناصر البرنامج التدريبي	١٢
٥٨	التوزيع النسبى للأعداد البدنى العام والخاص	١٣
٥٩	التوزيع الزمنى اليومى للبرنامج التدريبي	١٤
٦٠	التوزيع الزمنى للأعداد البدنى والمهارى والخططى خلال اسابيع البرنامج التدريبي	١٥
٦٢	عدد وحدات التدريب الإجمالية والراحة فى البرنامج التدريبي	١٦
٦٢	توزيع حمل التدريب فى البرنامج التدريبي	١٧
٦٣	التوزيع الزمنى لحمل التدريب خلال تنفيذ البرنامج التدريبي	١٨
٧٠	مقارنة القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية	١٩
٧٠	مقارنة القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية	٢٠
٧١	مقارنة القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية	٢١
٧١	مقارنة القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى المتغيرات المهارية	٢٢
٧٢	مقارنة القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية قيد البحث	٢٣
٧٢	مقارنة القياس البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٢٤
٧٣	مقارنة فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية	٢٥
٧٣	مقارنة فروق القياسين القبلى والبعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات المهارية	٢٦

خ

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
(١)	ديناميكية الحمل لتدريبات المنافسة خلال مراحل الاعداد	٥٥
(٢)	ديناميكية الحمل وتوزيعه خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي	٥٥
(٣)	درجات حمل التدريب خلال وحدات التدريب التي تضمنها البرنامج التدريبي	٥٥
(٤)	ديناميكية الحمل التدريبي لدورة الحمل الإسبوعية خلال فترة تنفيذ البرنامج التدريبي	٥٧
(٥)	توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي خلا الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي	٥٨

المرفقات

- مرفق (١) الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة فى البحث
- مرفق (٢) استطلاع رأى الخبراء فى تحديد عناصر البرنامج التدريبى
- مرفق (٣) الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم فى تحديد عناصر البرنامج التدريبى
- مرفق (٤) استمارة تسجيل البيانات
- مرفق (٥) نماذج من الوحدات التدريبية للبرنامج التدريبى المقترح
- مرفق (٦) إفادة من نادى نبوه الرياضى بتنفيذ البرنامج التدريبى
- مرفق (٧) الرموز والأشكال المستخدمة فى البحث