

قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول
٤٣	(١) القياسات الجسمية المميزة للاعب كرة السلة
٤٤	(٢) عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب الثلاثي
٤٦	(٣) إختبارات عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمهارة التصويب الثلاثي.....
٤٧	(٤) المهارات الأساسية والنسب المنوية لها
٤٨	(٥) الإختبارات المهارية المختارة
	(٦) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري
٤٩	ومعامل الإلتواء لمتغيرات البحث
	(٧) دلالة الفروق وقيمة (ت) لمجموعتي البحث
٥٠	في المتغيرات المختارة
٥٢	(٨) صدق إختبارات البحث المختارة
	(٩) معاملات الثبات والصدق الذاتي
٥٣	لإختبارات البحث المختارة
	(١٠) العضلات العاملة في مهارة التصويب
٥٦	والمحطات التي تعمل على تقويتها
٦٠	(١١) تشكيل حمل التدريب البدني
٦٧	(١٢) تشكيل حمل التدريب المهاري
	(١٣) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة (ت)
٧٥	في القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية
	(١٤) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة (ت)
٧٦	في القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة
	(١٥) المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري وقيمة (ت)
٧٧	في القياس البعدي لمجموعتي البحث

قائمة الأشكال

رقم الشكل	رقم الصفحة
(١) تصنيف طرق التصويب	٢١
(٢) تقسيم "فرانك مجوير" لمناطق التصويب	٢٢
(٣) تصنيف "سمشكا" لمهارة التصويب على السلة	٢٣
(٤) زوايا التصويب على السلة	٢٧
(٥) التدريب الأول (التصويب المباشر على السلة	
خارج قوس الثلاث نقاط)	٦٢
(٦) التدريب الثاني (التمرير والإستلام والتصويب)	٦٣
(٧) التدريب الثالث (المحاورة بين الأقماع والتصويب)	٦٣
(٨) التدريب الرابع (الوثب لتخطي الحاجز والتصويب)	٦٤
(٩) التدريب الخامس (الوثب فوق الكرات الطرية والتصويب)	٦٤
(١٠) التدريب السادس (رمي الكرة وإستلامها والمحاورة والتصويب)	٦٥
(١١) التدريب السابع (المحاورة بطول الملعب والتصويب)	٦٥
(١٢) التدريب الثامن (التمرير والإستلام - الخداع مع الإرتكاز	
المحاورة والتصويب)	٦٦
(١٣) المنحنى التدريبي لشدة الحمل البدني والمهاري في البرنامج	
المقترح	٦٩