

قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|------------|---|------------|
| ٣٨ | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الإلتواء | (١) |
| | لمجموعات البحث الثلاثة فى (الطول - الوزن - السن) | |
| ٣٩ | تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة فى كل | (٢) |
| | من (الطول - الوزن - السن). | |
| ٤٠ | تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة فى عناصر | (٣) |
| | اللياقة البدنية للقياسات القبلية. | |
| ٤١ | تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة فى الأداء | (٤) |
| | المهارى للوثبات المختارة فى القياسات القبلية. | |
| ٤٧ | دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة فى | (٥) |
| | الإختبارات المختارة. | |
| ٤٨ | المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل | (٦) |
| | الإرتباط للإختبارات البدنية المستخدمة فى الدراسة. | |
| ٥٧ | تحليل التباين بين مجموعات البحث الثلاثة لأداء | (٧) |
| | الوثبات المختارة فى القياس البعدى. | |
| ٥٨ | دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية على أداء | (٨) |
| | الوثبات المختارة للمجموعة التجريبية الأولى المستخدمة الفيديو. | |
| ٥٨ | دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية على أداء | (٩) |
| | الوثبات المختارة للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة للمرأة. | |

تابع قائمة الجداول

| رقم الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|------------|--|------------|
| ٥٩ | دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة على أداء الوثبات المختارة للمجموعة الضابطة. | (١٠) |
| ٦٠ | النسب المئوية لمعدلات التحسن للقياسات البعديّة عن القبليّة في أداء الوثبات المختارة لمجموعات البحث الثلاثة. | (١١) |
| ٦١ | دلالة الفروق بين القياسات البعديّة لأداء الوثبات المختارة للمجموعة التجريبيّة الأولى والتجريبيّة الثانية. | (١٢) |
| ٦١ | دلالة الفروق بين القياسات البعديّة لأداء الوثبات المختارة للمجموعة التجريبيّة الأولى والمجموعة الضابطة. | (١٣) |
| ٦٢ | دلالة الفروق بين القياسات البعديّة لأداء الوثبات المختارة بين المجموعة التجريبيّة الثانية والمجموعة الضابطة. | (١٤) |

قائمة الأشكال

| رقم الصفحة | العنوان | الرقم |
|------------|--------------------------------------|-------|
| ١٢ | مخروط الخبرة | (١) |
| ٤٢ | اختبار الوثب العمودي من الثبات | (٢) |
| ٤٣ | اختبار الوثب العريض | (٣) |
| ٤٤ | اختبار القوة العضلية | (٤) |
| ٤٥ | اختبار المرونة | (٥) |