

رقم الصفحة	قائمة الجداول	رقم الجدول
٥٢	- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية لدي عينة الدراسة الكلية.	١
٥٣	- المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الجسمية لدي عينة الدراسة الكلية.	٢
٥٤	- المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات البدنية لدي عينة الدراسة الكلية.	٣
٥٥	- المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية لدي عينة الدراسة الكلية.	٤
٥٦	- تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية.	٥
٥٧	- تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الجسمية.	٦
٥٨	- تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية.	٧
٥٩	- تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية.	٨
٦٢	- معامل ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.	٩
٦٣	- معاملات الصدق للاختبارات البدنية قيد البحث	١٠
٦٥	- توزيع الأحمال التدريبية على الوحدات خلال المرحلة التأسيسية	١١
٦٨	- توزيع الأحمال التدريبية على الوحدات خلال المرحلة الأساسية	١٢
٧٧	- دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية.	١٣
٧٨	- دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية.	١٤
٧٩	- دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية.	١٥
٨٠	- دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية.	١٦
٨١	- دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية.	١٧
٨٢	- نسبة التحسن في المتغيرات البدنية بعد الأداء بين المجموعة التجريبية والضابطة والفرق بينهما.	١٨

رقم الصفحة	تابع قائمة الجداول	رقم الجدول
٨٤	- دلالة الفروق للقياس البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية.	١٩
٨٥	- نسبة التحسن في المتغيرات المهارية بعد الأداء بين المجموعة التجريبية والضابطة والفرق بينهما.	٢٠
٨٧	- معامل الارتباط بين القوة الانفجارية وتحسين مسافة الهبوط على جهاز حصان القفز للمجموعتين التجريبية والضابطة.	٢١

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

شكل (١) النسبة المئوية للتحسن في المتغيرات البدنية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ٨٣

شكل (٢) النسبة المئوية للتحسن في المتغيرات المهارية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ٨٦

قائمة المرافقات

- مرفق (١) استمارة استطلاع رأي الخبراء حول تدريبات البليومتر ك المناسبة لناشئ الجمباز
- مرفق (٢) الاختبارات البدنية
- مرفق (٣) استمارة تسجيل القياسات الجسمية والبدنية والمهارية المستخدمة قيد البحث
- مرفق (٤) البرنامج التدريبي المقترح