

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٤ - ٢٥	دراسات تناولت تدريبات البليومتر ك .	(١)
٤٣ - ٣٥	دراسات تناولت تدريبات الأثقال والبليومتر ك .	(٢)
٥٣ - ٤٤	دراسات تناولت رياضة الهوكى .	(٣)
٥٧	تصنيف عينة البحث .	(٤)
٥٨	تجانس عينة البحث فى متغيرات السن - الطول - الوزن - العمر التدريبى	(٥)
٥٩	تكافؤ مجموعتي البحث فى متغيرات السن ، الطول ، الوزن	(٦)
٦٠	تكافؤ مجموعتي البحث فى مستوى القدرة العضلية	(٧)
٦٦	دلالة الفرق بين المجموعتين (المميّزة - غير المميّزة) فى الاختبارات المهارية قيد البحث .	(٨)
٦٧	دلالة الفرق بين المجموعتين (المميّزة - غير المميّزة) فى الاختبارات البدنية قيد البحث .	(٩)
٧٨	ثبات الاختبارات المهارية قيد البحث	(١٠)
٦٩	ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث	(١١)
٧١	الخطة العامة للبرنامج التدريبى المقترح	(١٢)
٨٦	توزيع أحمال تمارين الأثقال خلال فترة التأسيس	(١٣)
٨٧	توزيع أحمال تدريبات الأثقال فى فترة الأعداد العام	(١٤)
٨٧	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك فى فترة الأعداد العام الأسبوع الخامس .	(١٥)
٨٨	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك فى فترة الأعداد العام الأسبوع السادس .	(١٦)
٨٩	توزيع أحمال تدريبات الأثقال فى فترة الأعداد الخاص .	(١٧)
٨٩	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك فى فترة الأعداد الخاص الأسبوع السابع .	(١٨)
٩٠	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك فى فترة الأعداد الخاص الأسبوع الثامن .	(١٩)
٩٠	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك فى فترة الأعداد الخاص الأسبوع التاسع .	(٢٠)
٩١	توزيع أحمال تدريبات الأثقال فى فترة ما قبل المنافسات .	(٢١)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩٢	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك فى فترة ما قبل المنافسات الأسبوع العاشر .	(٢٢)
٩٢	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك فى فترة ما قبل المنافسات الأسبوع الحادى عشر .	(٢٣)
٩٣	توزيع أحمال تدريبات البليومتر ك فى فترة ما قبل المنافسات الأسبوع الثانى عشر .	(٢٤)
٩٥	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات القوة القصوى	(٢٥)
٩٦	نسبة التحسن فى متغيرات القوة القصوى للمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى	(٢٦)
٩٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى القدرة العضلية.	(٢٧)
٩٩	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى القدرة العضلية.	(٢٨)
١٠٠	دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات القدرة العضلية.	(٢٩)
١٠٢	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارة دفع الكرة .	(٣٠)
١٠٢	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارة دفع الكرة .	(٣١)
١٠٣	دلالة الفروق بين القياسات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارة دفع الكرة .	(٣٢)
١٠٤	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارة ضرب الكرة .	(٣٣)
١٠٤	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارة ضرب الكرة .	(٣٤)
١٠٥	دلالة الفروق بين القياسات البعديه للمجموعتين التجريبية والضابطة فى مستوى أداء مهارة ضرب الكرة .	(٣٥)
١٠٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى مستوى أداء مهارة نظر الكرة .	(٣٦)
١٠٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى مستوى أداء مهارة نظر الكرة .	(٣٧)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٧	دلالة الفروق بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة نظر الكرة .	(٣٨)
١٠٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى أداء مهارة غرف الكرة .	(٣٩)
١٠٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة غرف الكرة .	(٤٠)
١٠٩	دلالة الفروق بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى أداء مهارة غرف الكرة .	(٤١)
١١٠	تسجيل عدد مرات أداء المهارات الأساسية .	(٤٢)
١١٠	قياس فاعلية الأداء المهارى للمهارات قيد البحث .	(٤٣)

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٢	وقفه الاستعداد على جدران المقبرة الفرعونية للأميرة كيتي ببني حسن بالمنيا	(١)
٩٧	نسبة التحسن في متغيرات القوة القصوى للمجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي .	(٢)
١٠١	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرة العضلية .	(٣)
١٠٣	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة دفع الكرة .	(٤)
١٠٥	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة ضرب الكرة .	(٥)
١٠٧	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة نظر الكرة .	(٦)
١٠٩	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى أداء مهارة غرف الكرة .	(٧)

قائمة المرفقات

م	عنوان المرفق	رقم المرفق
١٣١	اختبارات القدرة العضلية .	(١)
١٣٨	اختبارات القوة القصوى .	(٢)
١٦٠	اختبارات المهارات الأساسية لرياضة الهوكي .	(٣)
١٧٣	تمريبات القدرة العضلية المتفجرة (البليومتر ك) .	(٤)
١٨٦	استمارة خاصة لتسجيل المتغيرات الأساسية لعينة البحث .	(٥)
١٨٨	استمارة تفريغ نتائج الحد الأقصى للقوة العضلية لكل لاعب فى العينة الأساسية قيد البحث .	(٦)
١٩٠	استمارة تسجيل بيانات القدرة العضلية والقوة القصوى .	(٧)
١٩٢	استمارة تسجيل نتائج الأداء المهارى .	(٨)
١٩٤	استمارة استطلاع رأى الخبراء .	(٩)
٢٠٢	قائمة بأسماء السادة الخبراء .	(١٠)
٢٠٤	استمارة قياس فاعلية الأداء المهارى .	(١١)
٢٠٨	قائمة بأسماء السادة المساعدين .	(١٢)