

قائمة الجداول

م	الجدول	رقم الصفحة
١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث .	٣٢
٢	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المهارية قيد البحث .	٣٥
٣	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لمتغيرات البدنية للاعبين ولاعبات سلاح الشيش	٣٦
٤	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة لمتغيرات الإعداد الخططي للاعبين ولاعبات سلاح الشيش	٣٦
٥	البرنامج الزمني لخطة التدريب (فترة الإعداد العام - فترة الإعداد الخاص - فترة الإعداد المهارى الخططي)	٣٧
٦	نسبة التوزيع الزمني لمراحل البرنامج الثلاثة	٣٨
٧	نسب مكونات الإعداد البدني العام	٣٨
٨	نسب مكونات الإعداد البدني الخاص المهارى	٣٨
٩	نسب مكونات الإعداد المهارى الخططي	٣٨
١٠	التوزيع الزمني للشهر الأول من البرنامج المقترح	٣٩
١١	النسب المئوية للشهر الأول من البرنامج المقترح	٤٠
١٢	التوزيع الزمني للشهر الثاني من البرنامج المقترح	٤٢
١٣	النسب المئوية للشهر الثاني من البرنامج المقترح	٤٣
١٤	التوزيع الزمني للشهر الثالث من البرنامج المقترح	٤٥
١٥	النسب المئوية للشهر الثالث من البرنامج المقترح	٤٦
١٦	المستوى الأول لتدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة الطويل	٥٢
١٧	المستوى الثاني لتدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة القصيرة	٥٣
١٨	تابع المستوى الثاني لتدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة القصيرة	٥٤
١٩	تابع المستوى الثاني لتدريبات الرجلين بأسلوب المجموعة القصيرة	٥٥
٢٠	التدريبات الخاصة بالإيقاعات والتوقيّات بالهجوم البسيط كمرحلة أول	٥٨
٢١	التدريبات الخاصة بالإيقاعات والتوقيّات بالهجوم البسيط كمرحلة ثانية	٥٩

- ٢٢ التدريبات الخاصة بالدفاع البسيط كمرحلة أولى ٦٠
- ٢٣ التدريبات الخاصة بالدفاع كمرحلة ثانية ٦١
- ٢٤ التدريبات الخاصة بالهجوم المضاد كمرحلة أولى ٦١
- ٢٥ التدريبات الخاصة بتمرينات إتخاذ القرار كمرحلة أولى ٦٢
- ٢٦ التدريبات الخاصة بتمرينات إتخاذ القرار كمرحلة ثانية ٦٣
- ٢٧ تحليل التباين في القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) لمتغير الأعداد بالنصل لدى لاعبي سلاح الشيش. ٦٩
- ٢٨ دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) في متغير الإعداد بالنصل لدى لاعبي سلاح الشيش باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L . S . D). ٦٩
- ٢٩ تحليل التباين في القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) لمتغير الإعداد بالرجلين لدى لاعبي سلاح الشيش ٧٠
- ٣٠ دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) في متغير الإعداد بالرجلين لدى لاعبي سلاح الشيش باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L . S . D). ٧٠
- ٣١ تحليل التباين في القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) لمتغير الإعداد التوافقي لدى لاعبي سلاح الشيش . ٧١
- ٣٢ دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) في متغير الإعداد التوافقي لدى لاعبي سلاح الشيش باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S . D). ٧١
- ٣٣ تحليل التباين في القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) لمتغير الإعداد بالنصل لدى لاعبات سلاح الشيش. ٧٢
- ٣٤ دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) في متغير الإعداد بالنصل لدى لاعبات سلاح الشيش باستخدام اختبار أقل فرق معنوي (L . S . D) . ٧٢
- ٣٥ تحليل التباين في القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) لمتغير الإعداد بالرجلين لدى لاعبات سلاح الشيش. ٧٣
- ٣٦ دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) في متغير ٧٣

الإعداد بالرجلين بين لاعبات سلاح الشيش باستخدام اختبار أقل فرق

معنوي (L. S. D)

- ٣٧ تحليل التباين في القياسات (القبليّة - البينيّة - التعديّة) لمتغير الإعداد
التوافقي لدى لاعبات سلاح الشيش . ٧٤
- ٣٨ دلالة الفروق بين القياسات (القبليّة - البينيّة - البعديّة) في متغير
الإعداد التوافقي بين لاعبات سلاح الشيش باستخدام اختبار أقل فرق
معنوي (L. S. D) . ٧٤
- ٣٩ دلالة الفروق بين اللاعبين واللاعبات في القياسات (القبليّة - البينيّة -
البعديّة) لمتغير الإعداد الخططي بالنصل ٧٥
- ٤٠ دلالة الفروق بين اللاعبين واللاعبات في القياسات (القبليّة - البينيّة -
البعديّة) لمتغير الإعداد الخططي بالرجلين ٧٥
- ٤١ دلالة الفروق بين اللاعبين واللاعبات في القياسات (القبليّة - البينيّة -
التعديّة) لمتغير الإعداد الخططي التوافقي ٧٦

قائمة الأشكال

م	الشكل	رقم الصفحة
١	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع الأول	٤١
٢	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثاني	٤١
٣	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثالث	٤١
٤	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع الرابع	٤١
٥	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع الخامس	٤٤
٦	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع السادس	٤٤
٧	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع السابع	٤٤
٨	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثامن	٤٤
٩	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع التاسع	٤٧
١٠	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع العاشر	٤٧
١١	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع الحادي عشر	٤٧
١٢	رسم توضيحي لمحتوى و حجم الجرعات التدريبية للأسبوع الثاني عشر	٤٧