

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٤	التوقيتات المقترحة للبداية في تدريب عناصر اللياقة البدنية لمختلف الأعمار لدى الجنسين لعثمان رفعت ومحمد عثمان ١٩٩٤ انقلا عن جروسر Grosser، ١٩٨٩	(١)
٢٤	نتائج المسح المرجعي لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث	(٢)
٣١	الدراسات المرجعية	(٣)
٤٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول والوزن والسن والعمر التدريبي) للمجموعتين التجريبية والضابطة	(٤)
٤٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسط زمن أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي	(٥)
٤٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسط (الدقة - الزمن والدقة معا) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي	(٦)
٤٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) لمتوسط أداء الاختبارات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي	(٧)
٥١	الأداءات الحركية المركبة ومفرداتها	(٨)
٥٣	معامل صدق اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٩)
٥٤	معامل الثبات لمتوسطات أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(١٠)
٥٤	معامل صدق (الدقة - الزمن والدقة معا) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(١١)
٥٥	معامل الثبات لمتوسطات (الدقة- الزمن والدقة معا) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة	(١٢)
٥٦	معامل صدق لاختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث	(١٣)
٥٧	معامل الثبات لمتوسطات قياسات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث	(١٤)
٥٨	الأداءات الحركية المركبة الأكثر تكرارا والنسبة المئوية لتكرارها	(١٥)
٦١	التوزيع الزمني والنسبي لأجزاء الوحدات التدريبية بالبرنامج	(١٦)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٢	مستوى الشدة خلال فترات التمرين والراحة ومدة العمل لثلاث مستويات باستخدام التدريب الفكري	(١٧)
٦٢	أسس تشكيل حمل التدريب الفكري وفق معدل الزمن وطبقا لنظم إنتاج الطاقة	(١٨)
٧٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات أزمنة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(١٩)
٧٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات درجات (الدقة - الزمن والدقة معا) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٢٠)
٧٥	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث	(٢١)
٧٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسطات أزمنة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٢٢)
٧٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسطات درجات (الدقة - الزمن والدقة معا) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٢٣)
٧٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث	(٢٤)
٧٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات أزمنة أداء اختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٢٥)
٨٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات درجات (الدقة - الزمن والدقة معا) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٢٦)
٨١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" المحسوبة بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث	(٢٧)

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٢	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٢٨)
٨٣	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في (الدقة- الزمن والدقة معاً) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٢٩)
٨٤	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث	(٣٠)
٨٥	نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٣١)
٨٦	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في (الدقة- الزمن والدقة معاً) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٣٢)
٨٧	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث	(٣٣)
٨٨	الفرق بين نسبي التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٣٤)
٨٩	الفرق في نسب التحسن بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في (الدقة- الزمن والدقة معاً) لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث	(٣٥)
٩٠	الفرق في نسبي التحسن بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث	(٣٦)

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٦٤	درجات حمل التدريب خلال وحدات وأسابيع البرنامج التدريبي.	(١)
٨٢	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.	(٢)
٨٣	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج الدقة لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.	(٣)
٨٣	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.	(٤)
٨٤	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.	(٥)
٨٥	نسب التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.	(٦)
٨٦	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج الدقة لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.	(٧)
٨٦	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.	(٨)
٨٧	نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في نتائج اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.	(٩)
٨٨	فرق التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسطات أزمنة الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.	(١٠)
٨٩	فرق التحسن بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الدقة لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.	(١١)
٨٩	فرق التحسن بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الزمن والدقة معاً لاختبارات الأداءات الحركية المركبة قيد البحث.	(١٢)
٩٠	فرق التحسن بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.	(١٣)

## قائمة المرفقات

رقم الصفحة	المرفق
١/١٠٧	مرفق (١) استمارة تحليل الأداءات الحركية المركبة.....
٢/١٠٩	مرفق (٢) استمارة استطلاع رأي الخبراء بغرض تحديد صلاحية بعض الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها لقياس الأداءات الحركية المركبة في كرة القدم.....
٣/١٢٠	مرفق (٣) السادة الخبراء الذين تم استطلاع آرائهم في مدى مناسبة الاختبارات التي قام الباحث بتصميمها.....
٤/١٢٢	مرفق (٤) استمارة تسجيل بيانات القياسات الأساسية واختبارات الأداءات الحركية المركبة واختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.....
٥/١٢٤	مرفق (٥) اختبارات مكونات اللياقة البدنية قيد البحث.....
٦/١٣٤	مرفق (٦) البرنامج التدريبي المقترح.....

## الملخصات

ملخص البحث باللغة العربية

مستخلص البحث باللغة العربية

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية