

ثانياً - قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٣	مصادر الطاقة الاولية للنشاط	١
٣٦	الوثبات التى تحتوى عليها الجمل الحركية للاعبات وعدد تكرارت كل منها	٢
٣٨	توزيع درجة الاداء الفنى وشكل الاداء	٣
٣٨	ميزان تقييم الاداء الفنى	٤
٣٩	ميزان تقييم شكل الاداء	٥
	دلالة الفروق بين متوسطى المجموعتين التجريبية والضابطة فى متغيرات	٦
٤١	القياس القبلى (تكافؤ المجموعتين)	
٤٣	توزيع حمل التدريب خلال البرنامج	٧
٤٤	حجم الوثبات الفردى لكل لاعبه خلال البرنامج	٨
	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى	٩
٤٦	متغيرات البحث	
	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى	١٠
٤٧	متغيرات البحث	
	دلالة الفروق بين متوسطات الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لكل من	١١
٤٨	المجموعتين فى متغيرات البحث	
٤٩	معدلات التقدم فى متغيرات البحث للمجموعة التجريبية	١٢
٤٩	معدلات التقدم فى متغيرات البحث للمجموعة الضابطة	١٣