

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٤٠	توصيف العينة قيد البحث	١
٤١	إستطلاع رأى الخبراء حول القدرات البدنية لمتسابق الدراجات	٢
٤٧	الصدق والثبات لإختبارات القوة القصوى للعينة الإستطلاعية	٣
٤٨	الصدق والثبات لإختبارات القدرات البدنية بدون دراجة للعينة الإستطلاعية	٤
٤٩	الصدق والثبات لإختبارات القدرات البدنية بالدراجة للعينة الإستطلاعية	٥
٥٠	الصدق والثبات لإختبارات مستوى الأداء للعينة الإستطلاعية	٦
٥٠	التخطيط العام للبرنامج	٧
٥١	التوزيع الزمني للبرنامج	٨
٥٢	المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والالتواء والتقلطح لمتغيرات القياس القبلى لإختبارات القوة القصوى	٩
٥٣	المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والالتواء والتقلطح لمتغيرات القياس القبلى لإختبارات القدرات البدنية بالدراجة وبدون دراجة	١٠
٥٤	المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية والالتواء والتقلطح لقياسات إختبارات مستوى الأداء	١١
٥٧	تحليل التباين بين القياسات الأربعة لمتغيرات القوة القصوى	١٢
٥٩	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار ثنى الرجلين من الانبطاح	١٣
٥٩	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار الجذب من الأرض إلى الصدر	١٤
٦٠	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار الدفع أمام الصدر	١٥
٦٠	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار الجلوس من الرقود	١٦
٦١	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار مد عضلات الظهر	١٧
٦١	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار التجديف من الثنى أماما	١٨
٦٢	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار رفع الثقل عاليا من خلف الرأس	١٩
٦٢	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار رفع الذراعين جانبا بالنقل	٢٠
٦٣	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار رفع الذراعين عاليا بالنقل من أمام الرأس	٢١
٦٣	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار مد الذراعين عاليا بالنقل	٢٢
٦٤	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار ثنى الذراعين بالنقل	٢٣

٢٤	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار ثنى الرسغ	٦٤
٢٥	النسبة المئوية للتحسن فى القوة القصوى	٦٥
٢٦	تحليل التباين بين القياسات الأربعة لإختبارات القدرات البدنية بدون دراجة	٦٦
٢٧	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار قذف الرجلين خلفا من الوقوف	٦٨
٢٨	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار ثنى الركبتين كاملا من الوقوف (اق)	٦٨
٢٩	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار ثنى الذراعين كاملاً من الإنبطاح	٦٩
٣٠	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار الجلوس من الرقود (١٠ ث)	٦٩
٣١	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار الجرى فى المكان (١٥ ث)	٧٠
٣٢	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار قوة القبضة اليمنى	٧٠
٣٣	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار قوة القبضة اليسرى	٧١
٣٤	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار قوة عضلات الرجلين	٧١
٣٥	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار قوة عضلات الظهر	٧٢
٣٦	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار الوثب العريض من الثبات	٧٢
٣٧	تحليل التباين بين القياسات الأربعة لإختبارات القدرات البدنية بالدراجة	٧٣
٣٨	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار التبديل على دراجة ثابتة	٧٤
٣٩	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار التبديل على دراجة ثابتة (٥ق)	٧٤
٤٠	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار عدو (٣٠م) بالدراجة من الوضع الطائر	٧٥
٤١	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار عدو (٥٠م) بالدراجة أرض رملية	٧٥
٤٢	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار عدو (١٠٠م) بالدراجة من الوضع الطائر ترس ٥٢ / ١٣	٧٦
٤٣	النسبة المئوية للتحسن فى القدرات البدنية	٧٧
٤٤	تحليل التباين بين القياسات الأربعة لإختبارات مستوى الأداء	٧٨
٤٥	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار التبديل على دراجة ثابتة (٥٠ دورة)	٧٩
٤٦	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار عدو (٢٥كم) بالدراجة ضد الساعة	٧٩
٤٧	دلالة الفروق بين القياسات الأربعة لإختبار معدل الأداء	٨٠
٤٨	النسبة المئوية للتحسن فى مستوى الأداء	٨٠

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	دلالة الفروق بين المسافات القبليّة والقياسات البعدية لإختبارات القوة القصوى	٨١
٢	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية لإختبارات القدرات البدنية بدون دراجة	٨١
٣	دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والقياسات البعدية لإختبارات القدرات البدنية بالدراجة	٨٢
٤	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة والقياسات البعدية لإختبارات مستوى الأداء	٨٢