

- - -

" قائمة الجداول "

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١	التصنيف التربوي لدرجات التخلف العقلي	١
٤٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات الأساسية و البدنية و القوامية	٢
٤٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمتغيرات الاساسية قيد البحث لدي مجموعة البحث التجريبية والضابطة قيد البحث	٣
٤٩	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية للمتغيرات البدنية لدي مجموعة البحث التجريبية والضابطة	٤
٤٩	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لمتغيرات القوام لدي مجموعة البحث التجريبية والضابطة	٥
٥١	النسبة المئوية لأراء الخبراء علي المحاور الرئيسية لتصميم البرنامج	٦
٥٢	الأهمية النسبية لأهم القدرات الحركية في ضوء رأي الخبراء	٧
٥٢	النسبة المئوية لأراء الخبراء حول أهم القدرات الحركية للتلاميذ المتخلفين عقليا	٨
٥٤	دلالة الفروق بين متوسطات الرباع الأعلى والرباعي الأدنى للمتغيرات البدنية	٩
٥٤	معامل الارتباط بين الاختبار الأول والاختبار الثاني للمتغيرات البدنية	١٠
٥٦	التخطيط الكامل للبرنامج التدريبي	١١
٥٧	تقسيم البرنامج وفقا لشدة الأحمال التدريبية	١٢
٥٨	توزيع الأحمال علي مدار البرنامج الأسبوعي	١٣
٥٨	توزيع الأحمال علي أيام الأسبوع التدريبية ذو الحمل المتوسط	١٤
٥٩	توزيع الأحمال علي مدار أيام الأسبوع التدريبية ذو الحمل العالي	١٥
٥٩	توزيع الأحمال علي مدار أيام الأسبوع التدريبية ذو الحمل الأقصى	١٦
٥٩	توزيع زمن الوحدة على أجزائها خلال درجات الأحمال المختلفة	١٧
٦٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة	١٨
٦٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية لدي مجموعة البحث التجريبية	١٩

٢٠	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية لمتغيرات القوام لدى مجموعة البحث الضابطة	٦٩
٢١	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبليّة و البعدية لمتغيرات القوام لدى مجموعة البحث التجريبية	٦٩
٢٢	معامل التغير بين القياس القبلي و البعدي للمتغيرات البدنية لدى مجموعة البحث الضابطة	٧٠
٢٣	معامل التغير بين القياس القبلي و البعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية	٧٠
٢٤	معامل التغير بين القياس القبلي و البعدي لمتغيرات القوام لدى مجموعة البحث الضابطة	٧١
٢٥	معامل التغير بين القياس القبلي و البعدي لمتغيرات القوام لدى المجموعة التجريبية	٧١
٢٦	دلالة الفرق بين القياسات البعدية للمتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية والضابطة	٧٢
٢٧	دلالة الفروق بين القياسات البعدية لمتغيرات القوام لدى المجموعة التجريبية والضابطة	٧٢

" قائمة الأشكال "

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	الحمل التدريبي خلال فترة تطبيق البرنامج	٥٧
٢	التوزيع الأسبوعي لحمل التدريب علي المكونات المختلفة في الأسبوع ذو الحمل المتوسط	٦٠
٣	التوزيع الأسبوعي لحمل التدريب علي المكونات المختلفة في الأسبوع ذو الحمل العالي	٦١
٤	التوزيع الأسبوعي لحمل التدريب علي المكونات المختلفة في الأسبوع ذو الحمل الأقصى	٦٢

قائمة الملاحق

- ١- استمارة استبيان لتحديد نسب القدرات الحركية للمتخلفين عقليا القابلين للتعلم .
- ٢- استمارة استبيان لاختيار الاختبارات المناسبة للقدرات الحركية المختارة و تعديلاتها .
- ٣- استمارة استبيان لتحديد أهداف البرنامج و إجراءاته و تجريبه و تقويمه .
- ٤- البرنامج التدريبي مقسم إلى أسابيع .
- ٥- خطاب من كلية التربية الرياضية بطنطا إلى مديرية التربية و التعليم بالغربية .
- ٦ - قائمة بأسماء الخبراء الذين أدلوا بأرائهم في استمارات الاستبيان