

## قائمة الجداول

| رقم<br>الصفحة | عنوان الجدول   | رقم<br>الجدول |
|---------------|--|---------------|
| ٢٠            | التقسيمات المختلفة للمهارات الأساسية لرياضة هوكي الميدان وفقا لأراء الخبراء.....                                   | ١             |
| ٢٢            | الدراسات السابقة العربية الخاصة برياضة هوكي الميدان.....   | ٢             |
| ٢٤            | الدراسات السابقة العربية الخاصة بتدريبات الأثقال.....  | ٣             |
| ٢٦            | الدراسات السابقة الأجنبية الخاصة برياضة هوكي الميدان.....  | ٤             |
| ٢٨            | الدراسات السابقة الأجنبية الخاصة بتدريبات الأثقال.....   | ٥             |
| ٣٣            | توزيع عينه البحث.....  | ٦             |
| ٣٤            | تجانس عينة البحث في متغيرات النمو.....   | ٧             |
| ٣٥            | تكافؤ المجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.....                                    | ٨             |
| ٣٦            | النسبة المئوية لأراء الخبراء حول المتغيرات المهارية الخاصة برياضة الهوكي للناشئين تحت ١٧ سنة.....                  | ٩             |
| ٣٧            | النسبة المئوية للاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ الهوكي تحت ١٧ سنة وذلك وفق آراء الخبراء..... | ١٠            |
| ٤٠            | صدق الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.....  | ١١            |
| ٤١            | ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.....   | ١٢            |
| ٤٥            | التمرينات المستخدمة ببرنامج التدريب بالأثقال لتنمية القدرة العضلية للعينة قيد البحث.....                           | ١٣            |
| ٤٨            | نموذج لوحد تدريبية للمجموعة التجريبية.....   | ١٤            |
| ٥١            | نموذج لوحد تدريبية للمجموعة الضابطة.....   | ١٥            |
| ٥٣            | التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي ومحتوياته للمراحل الثلاثة.....  | ١٦            |
| ٥٩            | دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.....                    | ١٧            |
| ٦٠            | دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث.....                   | ١٨            |
| ٦٢            | دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.....                      | ١٩            |
| ٦٣            | دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث.....                     | ٢٠            |
| ٦٥            | دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث.....                | ٢١            |
| ٦٦            | دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث.....               | ٢٢            |
| ٦٨            | النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث.....    | ٢٣            |

## تابع قائمة الجداول

| رقم<br>الجدول | عنوان الجدول   | رقم<br>الصفحة |
|---------------|--|---------------|
| ٢٤            | النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدى عن القياس القبلي<br>للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث .....    | ٦٩            |
| ٢٥            | النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدى عن القياس القبلي<br>للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث ..... | ٧١            |
| ٢٦            | النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدى عن القياس القبلي<br>للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث .....   | ٧٢            |

## قائمة الأشكال والرسومات البيانية

| رقم<br>الصفحة | عنوان الشكل   | رقم<br>الشكل |
|---------------|---|--------------|
| ٥٩            | دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .....                          | ١            |
| ٦٠            | دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث .....                         | ٢            |
| ٦٢            | دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث .....                            | ٣            |
| ٦٣            | دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث .....                           | ٤            |
| ٦٥            | دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات البدنية قيد البحث .....                      | ٥            |
| ٦٦            | دلالة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياس البعدي للمتغيرات المهارية قيد البحث .....                     | ٦            |
| ٦٩            | النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث.....  | ٧            |
| ٧٢            | النسبة المئوية لمعدل تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث..... | ٨            |

## قائمة المرفقات

| الصفحة   | عنوان المرفق   | رقم المرفق |
|----------|--|------------|
| ١ / ٨٧   | صورة لأفراد عينة البحث التجريبية والضابطة لأعضاء فريق نادي شباب شربين الرياضي.....   | ١          |
| ٢ / ٨٨   | استمارات تسجيل البيانات الشخصية للاعبين ومتغيرات حمل التدريب أثناء التدريب بالأثقال وتسجيل درجات الاختبارات البدنية والمهارية..... | ٢          |
| ٣ / ٨٩   | شهادة الاتحاد المصري للهوكي.....   | ٣          |
| ٤ / ٩٠   | أسماء السادة الخبراء.....  | ٤          |
| ٥ / ٩١   | استمارة استطلاع رأى الخبراء.....   | ٥          |
| ٦ / ٩٦   | أسماء السادة المساعدين.....  | ٦          |
| ٧ / ٩٧   | الاختبارات البدنية.....  | ٧          |
| ٨ / ٩٨   | الاختبارات المهارية.....   | ٨          |
| ٩ / ١٠٤  | تشرح عضلات الجسم.....  | ٩          |
| ١٠ / ١٠٥ | تمرينات الإحماء.....   | ١٠         |
| ١١ / ١٠٧ | تدريبات المرونة.....   | ١١         |
| ١٢ / ١٠٩ | تدريبات الأثقال.....   | ١٢         |
| ١٣ / ١١٣ | البرنامج التدريبي المقترح.....   | ١٣         |

### ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية  
 مستخلص البحث باللغة العربية  
 ملخص البحث باللغة الإنجليزية  
 مستخلص البحث باللغة الإنجليزية