

- قائمة الجداول -

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٨	التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن)	١
٥٨	التوصيف الإحصائي لعينة البحث في القياسات القبلية للمتغيرات البدنية قيد البحث	٢
٥٩	التوصيف الإحصائي لعينة البحث في القياسات القبلية للمتغيرات المهارية قيد البحث	٣
٥٩	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث (وحيد الاتجاه) و (متعدد الاتجاه) في القياسات القبلية لمتغيرات البحث	٤
٦١	الأدوات المستخدمة في الاختبارات البدنية قيد البحث .	٥
٦٢	الأدوات المستخدمة في الاختبارات المهارية قيد البحث .	٦
٦٤	مسح مرجعي لأراء العلماء فيما يختص بالمتطلبات البدنية الخاصة بلعبة كرة السلة	٧
٦٥	اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث و عددها و تصنيفها على المتغيرات	٨
٦٥	اختبارات القدرات المهارية الخاصة قيد البحث و عددها و تصنيفها على المتغيرات	٩
٦٦	الغرض من الاختبارات المستخدمة في قياس القدرات البدنية	١٠
٦٦	الغرض من الاختبارات المستخدمة في قياس القدرات المهارية	١١
٦٨	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة و غير المميزة في الاختبارات المختارة	١٢
٦٩	الثبات بمعاملات الارتباط بين التطبيق الأول و الثاني للاختبارات المختارة	١٣
٧٠	التوزيع الزمني لتطبيق الاختبارات	١٤
٧٦	التوزيع الزمني و النسبي و درجات الحمل على فترات التدريب الثلاثة	١٥
٧٨	التوزيع الزمني و النسبي لمكونات البرنامج على مدار الفترات الثلاثة	١٦
٧٨	توزيع معدل الحمل التدريبي على الجرعة التدريبية	١٧
٧٨	التوزيع الزمني و النسبي لتدريب القدرات البدنية على فترات البرنامج الثلاثة	١٨
٧٩	توزيع أزمدة تدريب القدرات البدنية بفترات التدريب أسبوعياً	١٩
٧٩	نسب تنمية القدرات البدنية شهرياً و أزمنتها (الشهر الأول)	٢٠
٨٠	نسب تنمية القدرات البدنية شهرياً و أزمنتها (الشهر الثاني)	٢١
٨٠	نسب تنمية القدرات البدنية شهرياً و أزمنتها (الشهر الثالث)	٢٢
٨٠	التوزيع الزمني و النسبي لتدريب الجزء المهاري على فترات التدريب الثلاثة	٢٣
٨١	توزيع أزمدة تدريب القدرات البدنية على الوحدات التدريبية خلال فترات البرنامج (الشهر الأول)	٢٤
٨٣	توزيع أزمدة تدريب القدرات البدنية على الوحدات التدريبية خلال فترات البرنامج (الشهر الثاني)	٢٥
٨٥	توزيع أزمدة تدريب القدرات البدنية على الوحدات التدريبية خلال فترات البرنامج (الشهر الثالث)	٢٦
٩٠	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في المتغيرات البدنية المختارة	٢٧
٩٠	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج وحيد الاتجاه في المتغيرات المهارية المختارة	٢٨
٩١	تحليل التباين بين القياسات (قبلي-بيني-بعدي) لمجموعة البرنامج (وحيد الاتجاه) في متغيرات البحث البدنية	٢٩
٩١	تحليل التباين بين القياسات (قبلي-بيني-بعدي) لمجموعة البرنامج (وحيد الاتجاه) في متغيرات البحث المهارية	٣٠
٩٢	دلالة الفروق بين قياسات البحث لمجموعة وحيد الاتجاه في بعض متغيرات البحث البدنية	٣١
٩٢	دلالة الفروق بين قياسات البحث لمجموعة وحيد الاتجاه في بعض متغيرات البحث المهارية	٣٢
٩٣	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في المتغيرات البدنية	٣٣
٩٣	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في المتغيرات المهارية	٣٤
٩٤	تحليل التباين بين القياسات (قبلي - بيني - بعدي) لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في متغيرات البحث البدنية	٣٥
٩٤	تحليل التباين بين القياسات (قبلي-بيني-بعدي) لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في متغيرات البحث المهارية	٣٦
٩٥	دلالة الفروق بين قياسات البحث لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في بعض متغيرات البحث البدنية	٣٧
٩٥	دلالة الفروق بين قياسات البحث لمجموعة البرنامج متعدد الاتجاه في بعض متغيرات البحث المهارية	٣٨
٩٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه و متعدد الاتجاه في القياسات البينية لمتغيرات البحث البدنية	٣٩
٩٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه و متعدد الاتجاه في القياسات البينية لمتغيرات البحث المهارية	٤٠
٩٧	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه و متعدد الاتجاه في القياسات البعيدة لمتغيرات البحث البدنية	٤١
٩٧	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث وحيد الاتجاه و متعدد الاتجاه في القياسات البعيدة لمتغيرات البحث المهارية	٤٢
٩٨	النسب المئوية لمعدلات تغير القياس البعيدة عن القبلية بين مجموعتي البحث الوحيد و المتعدد للمتغيرات البدنية	
٩٨	النسب المئوية لمعدلات تغير القياس البعيدة عن القبلية بين مجموعتي البحث الوحيد و المتعدد للمتغيرات المهارية	

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	تقسيمات المرونة	٣٤
٢	توزيع عناصر الأعداد الرئيسية على مراحل الإعداد المختلفة	٧٢
٣	نموذج للحمل المتوسط خلال دورة الحمل الأسبوعية	٧٧
٤	نموذج للحمل العالي خلال دورة الحمل الأسبوعية	٧٧
٥	نموذج للحمل الأقصى خلال دورة الحمل الأسبوعية	٧٧

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق
١	اختبار الوثب العمودي من الثبات
٢	اختبار الجلوس على المقعد و البار الحديدي على الكتفين
٣	اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (بنش)
٤	اختبار الجري و المشي ٨٠٠ م
٥	اختبار عدو ٣٠ م من البدء المنطلق
٦	اختبار الجري المكوكي ٤ × ٩ م
٧	اختبار المحاورة حول مجموعة من العوائق
٨	اختبار التصويب من أسفل السلة في ٣٠ ث
٩	اختبار التمرير بالدفع
١٠	اختبار الخطوات الجانبية في ١٠ ث
١١	استمارة تسجيل بيانات اللاعب
١٢	استمارة تسجيل درجات الاختبار
١٣	نموذج للوحدات التدريبية خلال أسبوع تدريبي للبرنامج الوحيد
١٤	نموذج للوحدات التدريبية خلال أسبوع تدريبي للبرنامج المتعدد
١٥	محاور مكونات البرنامج التدريبي