

قائمة الاشكال

م	عنوان الشكل	الصفحة
١	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة التدريب بالأثقال فى المتغيرات البدنية قيد البحث	٦٤
٢	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة التدريب بالأثقال فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٥
٣	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة التدريب بالأثقال فى متغير القوة القصوى	٦٦
٤	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد مجموعة التدريب البليومتري فى المتغيرات البدنية قيد البحث	٦٧
٥	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد مجموعة البليومتري فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٨
٦	الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لأفراد مجموعة البليومتري فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٩
٧	الفروق بين مجموعتى البليومتري والأثقال فى القياس البعدى فى المتغيرات البدنية قيد البحث	٧٠
٨	الفروق بين مجموعتى البليومتري والأثقال فى القياس القبلى فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٧١
٩	الفروق بين مجموعتى البليومتري والأثقال فى القياس البعدى فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٧٢
١٠	الفروق بين مجموعتى البليومتري والأثقال فى القياس القبلى فى متغير القوة القصوى قيد البحث	٧٣
١١	الفروق بين مجموعتى البليومتري والأثقال فى القياس البعدى فى متغير القوة القصوى قيد البحث	٧٤
١٢	اختبار دقة الضرب السلاحى القطرى من مركز (٦)	
١٣	اختبار دقة الضرب السلاحى من مركز (٢)	
١٤	اختبار دقة الضرب السلاحى من مركز (٣)	
١٥	اختبار دقة الضرب السلاحى الخطى من مركز (١)	

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
١	تأثير البرامج الثلاثة في التدريب بالأنقل على تنمية القوة العضلية	١٥
٢	الدراسات السابقة المتعلقة بالبحث	٣٣
٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة الكلية في المتغيرات البدنية	٤٩
٤	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للعينة الكلية في المتغيرات المهارية	٥٠
٥	التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات الأساسية ودرجة تصنيف ماك لوى	٥١
٦	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في قياسات المتغيرات البدنية قيد البحث	٥١
٧	معامل الثبات للاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث	٥٣
٨	معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات قيد البحث	٥٤
٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب بالأنقل في المتغيرات البدنية قيد البحث	٦٤
١٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب بالأنقل في المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٥
١١	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب بالأنقل في متغير القوة القصوى	٦٦
١٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة التدريب البليومتري في المتغيرات البدنية قيد البحث	٦٧
١٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة البليومتري في المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٨
١٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد مجموعة البليومتري في المتغيرات المهارية قيد البحث	٦٩
١٥	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والأنقل في القياس البعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث	٧٠

٧١	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والانتقال في القياس القبلي في المتغيرات المهارية قيد البحث	١٦
٧٢	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والانتقال في القياس البعدي في المتغيرات المهارية قيد البحث	١٧
٧٣	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والانتقال في القياس القبلي في متغير القوة القصوى قيد البحث	١٨
٧٤	دلالة الفروق بين مجموعتي البليومتري والانتقال في القياس البعدي في متغير القوة القصوى قيد البحث	١٩