

" قائمة الجداول "

رقم الصفحة	العنوان	
٦٩	الدراسات العربية المشابهة	جدول ١
٧٤	الدراسات الانجليزية المشابهة	جدول ٢
٨٢	التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث	جدول ٣
٨٤	اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات البحث.....	جدول ٤
	المتوسط والانحراف المعياري وقيمة ت بين المجموعتين	جدول ٥
٨٥	الضابطة والتجريبية في المتغيرات قيد البحث.....	
٨٧	المسح المرجعي لمكونات التوافق الحركي.....	جدول ٦
٨٩	نسب مكونات التوافق الحركي	جدول ٧
٩٠	نسب اختبارات مكونات التوافق الحركي	جدول ٨
٩٢	الأهمية النسبية لمراحل الأداء في استمارة التقويم.....	جدول ٩
٩٥	زمن مراحل أداء رفعتي الخطف والكلين والنظر لنموذج الاداء	جدول ١٠
٩٩	معامل الصدق لاختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية	جدول ١١
١٠٠	معامل الثبات لاختبارات التوافق الحركي والاختبارات المهارية	جدول ١٢
	دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة	جدول ١٣
١١١	التجريبية في مكونات التوافق الحركي في رفع الأثقال.....	
	دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية	جدول ١٤
١١٢	في مستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز	
	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن	جدول ١٥
١١٤	مراحل الأداء للخطف والكلين والنظر مقارنة بنموذج الاداء.....	
	دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة لضابطة	جدول ١٦
١١٦	في مكونات التوافق الحركي في رفع الأثقال.....	
	دلالة الفروق بين القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة	جدول ١٧
١١٧	في مستوى الأداء ومستوى الانجاز.....	

" تابع قائمة الجداول "

رقم
الصفحة

العنوان

١١٩	الفرق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن مراحل الأداء للخطف والكلين والنظر مقارنة بنموذج الاداء....	جدول ١٨
١٢١	فرق الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مكونات التوافق الحركي في رفع الأثقال.....	جدول ١٩
١٢٢	فرق الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز	جدول ٢٠
١٢٤	الفرق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في زمن مراحل الأداء للخطف والكلين والنظر مقارنة بنموذج الاداء....	جدول ٢١
١٢٦	انعلاقة بين مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.....	جدول ٢٢
١٢٧	العلاقة بين مكونات التوافق الحركي ومستوى الأداء الفني للمجموعة الضابطة	جدول ٢٣

" قائمة الأشكال "

رقم الصفحة	العنوان	
٤٠ نموذج لمعالجة المعلومات.....	شكل ١
٥١ العناصر الحركية لرفعة الخطف في رفع الأثقال	شكل ٢
٥٩ العناصر الحركية لرفعة الكلين والنظر في رفع الأثقال	شكل ٣
٦٦ تقسيم التمرينات النوعية في رفع الأثقال.....	شكل ٤
٨٢ النسب المثوية لمجتمع وعينة البحث.....	شكل ٥
 توزيع الشدة والحجم خلال العشر وحدات الاولى من البرنامج من وزن الجسم.....	شكل ٦
١٠٥ توزيع الشدة والحجم من الوحدة الحادية عشر الى الاربعة والعشرون من البرنامج	شكل ٧
١٠٥ القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مكونات التوافق الحركي في رفع الأثقال	شكل ٨
١١٢ القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز	شكل ٩
١١٣ القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في زمن مراحل الأداء للخطف والكلين والنظر مقارنة بنموذج الاداء	شكل ١٠
١١٥ القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مكونات التوافق الحركي في رفع الأثقال.....	شكل ١١
١١٧ القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء الفني ومستوى الانجاز	شكل ١٢
١١٨ القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في زمن مراحل الأداء للخطف والكلين والنظر مقارنة بنموذج الاداء.....	شكل ١٣
١٢٠ الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مكونات التوافق الحركي في رفع الأثقال.....	شكل ١٤
١٢٢	

"تابع قائمة الأشكال "

رقم
الصفحة

العنوان

١٢٣	الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء مستوى الانجاز	شكل ١٥
١٢٥	المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في زمن مراحل الأداء للخطف والكلين والنظر مقارنة بنودج الاداء	شكل ١٦