

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١	التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في المتغيرات الأولية قبل التجربة	٣٠
٢	الفروق بين الاربعاء الاعلى و الاربعاء الادنى في درجة الأداء المهاري لحساب صدق التقييم	٣٤
٣	الفروق بين الاربعاء الاعلى و الادنى وفق مجموع درجة الاداء المهاري في اختبارات التوازن الثابت	٣٥
٤	الفروق بين الاربعاء الاعلى و الاربعاء الادنى وفق مجموع درجة الاداء المهاري في اختبارات التوازن الحركي	٣٥
٥	الفروق بين التطبيق الاول و التطبيق الثاني لمجموعتي (الاربعاء الاعلى و الاربعاء الادنى) وفق مجموع درجة الاداء المهاري في اختبارات التوازن الثابت .	٣٦
٦	الفروق بين التطبيق الأول و التطبيق الثاني لمجموعتي (الاربعاء الاعلى و الاربعاء الادنى) وفق مجموع درجة الاداء المهاري في اختبارات التوازن الحركي .	٣٦
٧	توزيع حمل التدريب للبرنامج التدريبي	٣٩
٨	التوزيع الزمني لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح لمجموعة البحث .	٤٠
٩	معاملات الارتباط بين اختبارات التوازن الثابت وبين درجة الاداء المهاري .	٤٣
١٠	معاملات الارتباط بين اختبارات التوازن الحركي وبين درجة الاداء المهاري .	٤٤
١١	الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات التوازن الثابت .	٤٦
١٢	الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في اختبارات التوازن الحركي.	٤٨
١٣	الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي لمجموعة البحث التجريبية في درجة الاداء المهاري .	٥١
١٤	دلالات حجم تأثير البرنامج التدريبي في اختبارات التوازن الثابت	٥٤
١٥	دلالات حجم تأثير البرنامج التدريبي في اختبارات التوازن الحركي	٥٥
١٦	دلالات حجم تأثير البرنامج التدريبي في درجة الاداء المهاري	٥٦

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم
٤٧	المتوسط الحسابي للقياس القبلي و القياس البعدي لمجموعة البحث في اختبارات التوازن الثابت	١
٤٩	المتوسط الحسابي للقياس القبلي و القياس البعدي لمجموعة البحث في اختبارات التوازن الحركي	٢
٥٢	المتوسط الحسابي للقياس القبلي و القياس البعدي لمجموعة البحث في درجة الاداء المهاري	٣

قائمة المرفقات

رقم المرفق	العنوان
١	خطاب موجه للنادي الأولمبي السكندري للسماح بإجراء الدراسة .
٢	اختبارات التوازن
٣	بطاقة تسجيل اختبارات التوازن
٤	استمارة تقييم الاداء
٥	اسماء الخبراء في مجال الجمباز الفني الذين شاركوا بالادلاء برأيهم في تحديد تدريبات التوازن .
٦	التدريبات الخاصة بالتوازن .
٧	الخطة الزمنية لأجراء التجربة الأساسية لمجموعة البحث .
٨	البرنامج التدريبي