

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٥	تحديد المهارات الحركية المرتبطة بعنصرى القدرة والرشاقة	١
٣٦	تحديد اختبارات الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الحركية	٢
٣٧	معامل الثبات بتطبيق الاختبار واعادة الاختبار للمستوى البدنى عن طريق الارتباط للدراسة الاستطلاعية .....	٣
٣٨	معامل الثبات بتطبيق الاختبار واعادة الاختبار للمستوى المهارى عن طريق الارتباط للدراسة الاستطلاعية .	٤
٣٩	معامل صدق التكوين الفرضى ( المجموعات المتضادة ) للمتغير البدنى عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق .	٥
٤٠	معامل صدق التكوين الفرضى ( المجموعات المتضادة ) للمتغير المهارى عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق .....	٦
٤١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق فى القياس القبلى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس الجانب البدنى .....	٧
٤٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق فى القياس القبلى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس المستوى المهارى .....	٨
٤٣	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق فى القياس القبلى بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى قياس المستوى المهارى .....	٩

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤٧	الخطة الزمنية للبرنامج التجريبي المقترح فى فترة الاعداد ٠٠٠٠	١٠
٤٨	التوزيع الزمنى العام لفترة الاعداد للبرنامج التدريبى المقترح ٠٠	١١
٤٩	التوزيع الزمنى لحمل التدريب خلال الاسبوع فى البرنامج المقترح بالدقائق .....	١٣
٥٢	التوزيع الزمنى لحمل التدريب خلال الاسبوع فى البرنامج المقترح بالدقائق .....	١٣
٥٣	التوزيع الزمنى الاسبوعى للمجموعة الضابطة .....	١٤
٥٤	التوزيع الزمنى اليومى للمجموعة الضابطة .....	١٥
٥٥	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالات الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى قياس الجانب البدنى .....	١٦
٥٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالات الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى قياس المستوى المهارى .....	١٧
٥٧	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالات الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياس المستوى المهارى .....	١٨
٥٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالات الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى قياس المستوى المهارى .....	١٩

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٢٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالة الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياسات البعدية للجانب البدنى .....	٥٩
٢١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ودلالات الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى القياسات البعدية للمستوى المهارى .....	٦٠
٢٢	النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية فى الجانب البدنى .....	٦١
٢٣	النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة التجريبية فى المستوى المهارى .....	٦٢
٢٤	النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة الضابطة فى الجانب البدنى .....	٦٣
٢٥	النسبة المئوية لمعدلات تغير القياسات البعدية عن القياسات القبلية للمجموعة الضابطة فى المستوى المهارى .....	٦٤

## قائمة الاشكال

الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	توزيع النسبة المئوية للاعداد البدنى والمهارى والخططى على الاسابيع.....	٥٠
٢	التوزيع الزمنى للاعداد البدنى والمهارى والخططى على الاسابيع.....	٥١
٣	الفروق فى نسبة التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للجانب البدنى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة.....	٦٥
٤	الفروق فى نسب التحسن بين القياسين القبلى والبعدى للمستوى المهارى لكل من المجموعتين التجريبيه والضابطه.....	٦٦