

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	ترتيب اللاعب المصرى فى البطولة العربية الحادية عشر ٢٠٠٧	٤
٢	ترتيب اللاعب المصرية فى البطولة العربية الحادية عشر ٢٠٠٧	٤
٣	تجانس عينة البحث فى بعض المتغيرات المختارة	٣٣
٤	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة بمتسابقى الوثب العالى	٣٥
٥	النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية قيد البحث	٣٦
٦	المعدل النسبى لاتفاق الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبى	٣٧
٧	الأهمية النسبية لآراء الخبراء حول تحديد أهم التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح (التدريبات المستخدمة فى فترة الإعداد البدنى العام)	٣٩
٨	الأهمية النسبية لآراء الخبراء حول تحديد أهم التدريبات المستخدمة فى البرنامج التدريبى المقترح (التدريبات المستخدمة فى فترة الإعداد البدنى الخاص)	٤٠
٩	تدريبات القدرة العضلية	٤١
١٠	تدريبات السرعة الحركية	٤٢
١١	تدريبات المرونة	٤٤
١٢	تدريبات الرشاقة	٤٤
١٣	تدريبات التوافق	٤٤
١٤	التدريبات المهارية	٤٥
١٤	معامل ثبات الاختبارات البدنية للبحث	٤٨

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٠	صدق الاختبارات البدنية للبحث	١٥
٥٣	النسبة المئوية وزمن درجات الحمل التدريبي بالدقائق على مدار ثلاث شهور للبرنامج التدريبي	١٦
٥٤	النسبة المئوية والتوزيع الزمني لجوانب البرنامج الأساسية للاعبى الوثب العالى	١٧
٥٥	النسبة المئوية والتوزيع الزمني للقدرات البدنية للبرنامج التدريبي على مدار الثلاث أشهر	١٨
٦٠	توزيع درجات الحمل خلال أسابيع البرنامج التدريبي المقترح	١٩
٦٠	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الأول	٢٠
٦٠	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثانى	٢١
٦١	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثالث	٢٢
٦١	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الرابع	٢٣
٦١	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الخامس	٢٤
٦٢	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع السادس	٢٥
٦٢	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع السابع	٢٦

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٢٧	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثامن	٦٢
٢٨	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع التاسع	٦٣
٢٩	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع العاشر	٦٣
٣٠	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الحادى عشر	٦٣
٣١	ديناميكية الحمل لمحتوى كل من الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الثانى عشر	٦٤
٣٢	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات البدنية لناشئى الوثب العالى	٦٥
٣٣	معدلات تحسن القياس البعدى عن القياس القبلى فى المتغيرات البدنية لناشئى الوثب العالى	٦٩

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	الثلاث خطوات الأخيرة على شكل منحني.	٧
٢	لحظة الارتقاء.	٨
٣	التعدية والهبوط.	٩
٤	النسبة المئوية للإعداد البدني والمهاري على مدار الثلاثة أشهر.	٥٧
٥	توزيع الحمل التدريبي على مدار الثلاثة أشهر	٥٨
٦ ، ٧ ، ٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في المتغيرات البدنية للاعبين الوثب العالي.	٦٧
٩ ، ١٠	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في متغيرات السرعة الحركية للرجلين والذراعين والمستوى الرقمي للاعبين الوثب العالي.	٦٨
١١	معدلات تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية للاعبين الوثب العالي (القدرة العضلية للرجلين - القدرة العضلية للذراعين - التوافق - الرشاقة - المرونة) .	٧٠
١٢	معدلات تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي في متغيرات السرعة الحركية للرجلين والمستوى الرقمي للاعبين الوثب العالي.	٧٠
١٣	اختبار القدرة العضلية (الوثب العمودي من الثبات)	٤/٨٩
١٤	اختبار دفع كرة طبية (٣ كجم) باليدين.	٤/٩٠
١٥	اختبار التوافق (اختبار الجري في شكل حرف 8)	٤/٩١
١٦	اختبار بارو لقياس الرشاقة.	٤/٩٢
١٧	اختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس طويلاً.	٤/٩٣

قائمة المرفقات

رقم المرفق	اسم المرفق	رقم الصفحة
١	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد الجوانب الأساسية للبرنامج التدريبي المقترح لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة	١/٨٣
٢	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد القدرات البدنية الخاصة لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة	٢/٨٥
٣	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أفضل الاختبارات لقياس القدرات البدنية لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة	٣/٨٧
٤	الاختبارات المرشحة لقياس القدرات البدنية لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة	٤/٨٩
٥	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أنسب التدريبات للبرنامج التدريبي المقترح لناشئ الوثب العالي تحت ١٤ سنة	٥/٩٤
٦	التدريبات المرشحة للبرنامج التدريبي المقترح لناشئ الوثب العالي بالطريقة الظهيرية تحت ١٤ سنة	٦/١٠٩
٧	أسماء السادة الخبراء	٧/١١٣
٨	ألعاب صغيرة لتحسين السرعة الحركية	٨/١١٤
٩	البرنامج التدريبي المقترح	٩/١١٦