

قائمة الجداول
العنوان

رقم
الصفحة

رقم
الجدول

- ١- الدلالات الاحصائية للمجموعة (التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية) فى المتغيرات الاساسية قبل البرنامج. ٣٤
- ٢- الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى المتغيرات الاساسية قبل البرنامج (التكافؤ) ٣٥
- ٣- الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة فى المتغيرات الاساسية ٣٦
- ٤- الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لايجاد صدق (الاختبارات البدنية والمهارية) ٣٧
- ٥- الفروق بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى للمجموعتين المميزة وغير المميزة لايجاد ثبات الاختبارات البدنية و المهارية ٣٨
- ٦- يوضح النسبة المئوية لآراء الخبراء وترتيب الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة ٣٩
- ٧- يوضح التوزيع الزمنى لقياسات وتطبيق البرنامج التدريبى ٤٨
- ٨- الدلالات الاحصائية لبيانات عينة البحث (التجريبية والضابطة والمجموعة الكلية) فى (الاختبارات البدنية و المهارية) قبل البرنامج ٥١
- ٩- الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية والمهارية قبل البرنامج التكافؤ ٥٢
- ١٠- الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات البدنية والمهارية ٥٣
- ١١- الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية ٥٥
- ١٢- الفروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات البدنية و المهارية ٥٧
- ١٣- معاملات الارتباط (العلاقة) بين القدرات البدنية و زمن الأداء المهارى للمجموعة التجريبية بعد البرنامج . ٥٩
- ١٤- معاملات الارتباط (العلاقة) بين القدرات البدنية و زمن الأداء المهارى للمجموعة الضابطة بعد التجربة ٦٠

قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	مرحلة التعويض الامثل فى برنامج التدريب المركب	٢٠
٢	نموذج لبعض تدريبات الانتقال المستخدمة فى البرنامج التدريبى	٤٦
٣	نموذج لبعض تدريبات البليومتري المستخدمة فى البرنامج	٤٧
٤	المتوسط الحسابى فى كلا من القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى الاختبارات المهارية ، ٢٥م حرة ، ٥٠م حرة .	٥٤
٥	المتوسط الحسابى للقياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية	٥٦
٦	المتوسط الحسابى للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة فى الاختبارات المهارية بعد البرنامج .	٥٨
٧	اختبار الجلوس من الرقود	مرفقات
٨	الوثب العريض من الثبات	"
٩	رمى الكرة الطبية من فوق الرأس من وضع الجلوس	"
١٠	اختبار ٢٥م حرة	"
١١	اختبار ٥٠م حرة	"

قائمة المرفقات

مرفق رقم (١) : إستمارة سباح

مرفق رقم (٢) : شرح الاختبارات

مرفق رقم (٣) : استمارة استطلاع رأى الخبراء

مرفق رقم (٤) : البرنامج التدريبي المركب المطبق على عينة البحث