

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢٢	١/ ٦/ ٢ ماهية القدرة العضلية
٢٢	٢/ ٦/ ٢ أهمية القدرة العضلية
٢٥	٣/ ٦/ ٢ مكونات القدرة العضلية
٢٥	٤/ ٦/ ٢ أساليب قياس القدرة العضلية
٢٥	٧/ ٢ مسابقات الرمي
٢٧	١/ ٧/ ٢ دفع الجلة
٢٨	٢/ ٧/ ٢ رمي القرص
٣٠	٣/ ٧/ ٢ رمي الرمح
٣٢	٨/ ٢ الإنجاز الرقمي
٣٤	٩/ ٢ الدراسات السابقة
٤٤	١/ ٩/ ٢ التعليق علي الدراسات السابقة

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٦١	٢/١٠/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية
٦٤	١١/٣ البرنامج التدريبي المقترح
٦٤	١/١١/٣ خطوات وضع البرنامج
٦٥	٢/١١/٣ هدف البرنامج
٦٥	٣/١١/٣ محتوى البرنامج التدريبي
٦٥	٤/١١/٣ الفترة الزمنية للبرنامج
٦٥	٥/١١/٣ توزيع الحمل داخل البرنامج
٦٦	٦/١١/٣ القياس القبلي
٦٦	٧/١١/٣ تطبيق البرنامج المقترح
٦٦	٨/١١/٣ القياسات التتبعية
٦٧	٩/١١/٣ القياس البعدي
٦٧	١٢/٣ الطرق الإحصائية المستخدمة
١٢٠ - ٦٩	٤/٠ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٧٠	١/٤ عرض النتائج
٧٠	١/١/٤ عرض النتائج الخاصة باختبارات القدرة العضلية لمتسابق الرمي
٧٠	١/١/٤ عرض النتائج الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات
٧٨	٢/١/٤ عرض النتائج الخاصة باختبار الوثب العمودي من الثبات
٨٦	٣/١/٤ عرض النتائج الخاصة باختبار رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة ممكنة
٩٤	٤/١/٤ عرض النتائج الخاصة باختبار تمرير كرة طبية باليدين من الوقوف
١٠٢	٥/١/٤ عرض النتائج الخاصة باختبار دفع كرة طبية باليد من الوقوف
١٠٤	٦/١/٤ عرض النتائج الخاصة باختبار قذف كرة طبية باليدين لأبعد مسافة ممكنة خلفاً
١٠٦	٢/١/٤ عرض النتائج الخاصة بمستوي الإنجاز الرقمي لمتسابق الرمي
١١٣	٢/٤ تفسير النتائج

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
٤/٢/١ تفسير النتائج الخاصة باختبارات القدرة العضلية لمتسابق الرمي	١١٣
٤/٢/١/١ تفسير النتائج الخاصة باختبار الوثب العريض من الثبات	١١٣
٤/٢/٢/٢ تفسير النتائج الخاصة باختبار الوثب العمودي من الثبات	١١٤
٤/٢/٣/٣ تفسير النتائج الخاصة باختبار رمي كرة ناعمة لابعـد مسافة ممكنة	١١٥
٤/٢/٤/٤ تفسير النتائج الخاصة باختبار تمرير كرة طبية باليدين من الوقوف	١١٦
٤/٢/٥/٥ تفسير النتائج الخاصة باختبار دفع كرة طبية باليد من الوقوف	١١٧
٤/٢/٦/٦ تفسير النتائج الخاصة باختبار قذف كرة طبية باليدين لأبعد مسافة ممكنة خلفاً	١١٨
٤/٢/٢ تفسير النتائج الخاصة بمستوي الإنجاز الرقمي لمتسابق الرمي	١١٩
٥/ . استخلاصات وتوصيات البحث	١٢١ - ١٢٣
٥/ ١ استخلاصات البحث	١٢٢
٥/ ٢ توصيات البحث	١٢٣
المراجع	١٢٤ - ١٣٥
أولاً المراجع العربية	١٢٥
ثانياً المراجع الأجنبية	١٣٣
المرفقات	١٣٦ - ١٤٩
مرفق (١) قائمة بأسماء الخبراء	١٣٧
مرفق (٢) بيان بأعداد متسابقى الميدان والمضمار (الرمي) بمنطقة	
أسيوط لألعاب القوى	١٣٨
مرفق (٣) استمارة تسجيل بيانات خاصة بالمتسابقين	١٣٩
مرفق (٤) التمرينات المستخدمة في البرنامج	١٤٠
مرفق (٥) استطلاع رأي الخبراء	١٤١
مرفق (٦) البرنامج التدريبي المقترح	١٤٢
مرفق (٧) استمارة تسجيل نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية الخاصة	
بالمستوي الرقمي لمتسابقى دفع الجلة	١٤٣

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
مرفق (٨) استمارة تسجيل نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية الخاصة بالمستوي الرقمي لمتسابق رمي القرص	١٤٤
مرفق (٩) استمارة تسجيل نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية الخاصة بالمستوي الرقمي لمتسابق رمي الرمح	١٤٥
مرفق (١٠) استمارة تسجيل نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية لاختبارات القدرة العضلية الخاصة بمتسابق دفع الجلة	١٤٦
مرفق (١١) استمارة تسجيل نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية لاختبارات القدرة العضلية الخاصة بمتسابق رمي القرص	١٤٧
مرفق (١٢) استمارة تسجيل نتائج القياسات القبلية والتتبعية والبعدية لاختبارات القدرة العضلية الخاصة بمتسابق رمي الرمح	١٤٨
مرفق (١٣) اختبارات القدرة العضلية	١٤٩
ملخص البحث	١٥٠
ملخص البحث باللغة العربية	١٥١
ملخص البحث باللغة الإنجليزية	١٥٢