

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠	تصنيف المهارات الحركية الأساسية فى الكرة الطائرة.....	ح
٤٩	التغيرات المصاحبة للتدريب بالمقاومات.....	٢
٥٤	الدراسات السابقة.....	٣
٦٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء لعينة البحث فى متغيرات النمو وبعض الإختبارات البدنية والمهارية.....	٤
٦٥	المسح المرجعى للمراجع العلمية حول المهارات الأساسية فى الكرة الطائرة.....	٥
٦٩	معامل صدق الإختبارات المهارية.....	٦
٦٩	معامل صدق الإختبارات البدنية.....	٧
٧٠	معامل ثبات الإختبارات المهارية.....	٨
٧١	معامل ثبات الإختبارات البدنية.....	٩
٧٣	النسبة المئوية لمراحل وأسابيع البرنامج التدريبى المقترح.....	١٠
٧٤	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع الأول.....	١١
٧٤	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع الثانى.....	١٢
٧٥	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع الثالث.....	١٣
٧٥	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع الرابع.....	١٤
٧٦	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع الخامس.....	١٥
٧٦	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع السادس.....	١٦
٧٧	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع السابع.....	١٧
٧٧	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع الثامن.....	١٨
٧٨	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع التاسع.....	١٩
٧٨	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع العاشر.....	٢٠
٧٩	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع الحادى عشر.....	٢١
٧٩	درجات الحمل والتوزيع الزمنى لمحتوى الأسبوع الثانى عشر.....	٢٢

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٢	النسبة المئوية وأزمنة عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة والمهارات الألعابية قيد البحث	٢٣
٨٦	تحليل التباين بين القياسات الأربعة في إختبار الوثب العمودي.....	٢٤
٨٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى.....	٢٥
٨٧	تحليل التباين بين القياسات الأربعة في إختبار رمى كرة طبية.....	٢٦
٨٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى.....	٢٧
٨٩	تحليل التباين بين القياسات الأربعة في إختبار الجلد العضلى لعضلات البطن...	٢٨
٨٩	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى.....	٢٩
٩٠	تحليل التباين بين القياسات الأربعة في إختبار مرونة العمود الفقرى.....	٣٠
٩١	تحليل التباين بين القياسات الأربعة في إختبار مرونة الكتفين.....	٣١
٩١	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى.....	٣٢
٩٢	تحليل التباين بين القياسات الأربعة في إختبار الرشاقة.....	٣٣
٩٣	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى	٣٤
٩٤	تحليل التباين بين القياسات الأربعة في إختبار التوافق.....	٣٥
٩٤	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى	٣٦
٩٥	تحليل التباين بين القياسات الأربعة في إختبار السرعة الحركية.....	٣٧
٩٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى	٣٨
٩٧	تحليل التباين بين القياسات الأربعة في إختبار السرعة الإنتقالية.....	٣٩
٩٧	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى	٤٠
٩٨	التحسين المئوى بين قياسات البحث الأربعة فى الإختبارات البدنية قيد الدراسة..	٤١
١٠١	تحليل التباين بين القياسات الأربعة فى إختبار التمرير من أعلى.....	٤٢
١٠١	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى.....	٤٣
١٠٢	تحليل التباين بين القياسات الأربعة فى إختبار التمرير من أعلى.....	٤٤
١٠٣	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة باستخدام أقل فرق معنوى.....	٤٥

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٤	تحليل التباين بين القياسات الأربعة فى إختبار حائط الصد.....	٤٦
١٠٤	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة بإستخدام أقل فرق معنوى.....	٤٧
١٠٥	تحليل التباين بين القياسات الأربعة فى إختبار الإرسال من أعلى.....	٤٨
١٠٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة بإستخدام أقل فرق معنوى.....	٤٩
١٠٧	تحليل التباين بين القياسات الأربعة فى إختبار الضرب الساحق القطرى.....	٥٠
١٠٧	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة بإستخدام أقل فرق معنوى.....	٥١
١٠٨	التحسن المئوى بين قياسات البحث الأربعة فى الإختبارات المهارية قيد الدراسة	٥٢

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٤	تحليل التباين بين القياسات الأربعة فى إختبار حائط الصد.....	٤٦
١٠٤	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة بإستخدام أقل فرق معنوى.....	٤٧
١٠٥	تحليل التباين بين القياسات الأربعة فى إختبار الإرسال من أعلى.....	٤٨
١٠٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة بإستخدام أقل فرق معنوى.....	٤٩
١٠٧	تحليل التباين بين القياسات الأربعة فى إختبار الضرب الساحق.....	٥٠
١٠٧	دلالة الفروق بين متوسطات القياسات الأربعة بإستخدام أقل فرق معنوى.....	٥١
١٠٨	التحسن المئوى بين قياسات البحث الأربعة فى الإختبارات المهارية قيد الدراسة	٥٢

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	نموذج توضيحي لتسلسل أداء المهارات الهجومية والدفاعية.....	١١
٢	أنواع الإرسال.....	١٣
٣	أنواع التمرير.....	١٥
٤	تقسيم الإعداد البدني.....	٢٢
٥	النسبة المئوية لمحتوى البرنامج التدريبي.....	٨١
٦	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار الوثب العمودي.....	٨٧
٧	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار رمي كرة طبية.....	٨٨
٨	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار الجلد العضلي لعضلات البطن.....	٩٠
٩	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار مرونة العمود الفقري.....	٩٢
١٠	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار الرشاقة.....	٩٣
١١	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار التوافق.....	٩٥
١٢	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار السرعة الحركية.....	٩٦
١٣	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار السرعة الإنتقالية.....	٩٨
١٤	الفروق في نسب تحسن القياس البعدي للإختبارات البدنية.....	١٠٠
١٥	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار التمرير من أعلى.....	١٠٢
١٦	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار التمرير من أسفل.....	١٠٣
١٧	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار حائط الصد.....	١٠٥
١٨	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار الإرسال من أعلى.....	١٠٦
١٩	الفروق بين قياسات البحث الأربعة في إختبار الضرب.....	١٠٨
٢٠	الفروق في نسب تحسن القياسات البعدية للإختبارات المهارية.....	١٠٩

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	أسماء الخبراء.....	١٣٧
٢	الإختبارات المهارية.....	١٣٨
٣	الإختبارات البدنية.....	١٤٦
٤	صورة الجيتر.....	١٥٣
٥	اسماء المساعدين.....	١٥٤
٦	الوزن النسبى لأجزاء الجسم المختلفة.....	١٥٥
٧	البرنامج التدريبى المقترح.....	١٥٦