

قائمة الجداول

الجدول	الموضوع	الصفحة
(٢-١)	أساليب التدريب على السرعة فى رياضة تنس الطاولة.	٢٣
(٣-١)	تصنيف عينة البحث المختارة.	٢٧
(٣-٢)	المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لأفراد عينة البحث فى المتغيرات الأساسية قيد البحث.	٣٨
(٣-٣)	دلالة الفروق بين القياسين القبليين للمجموعتين التجريبية والضابطة لبيان التكافؤ فى المتغيرات الأساسية قيد البحث .	٣٩
(٣-٤)	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة والغير مميزة فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.	٤٣
(٣-٥)	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق لبيان ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.	٤٤
(٣-٦)	نتائج استطلاع رأى الخبراء فى تحديد عناصر البرنامج التدريبي المقترح.	٤٧
(٣-٧)	توزيع نسب محتوى البرنامج على أجزاء الوحدات التدريبية.	٤٨
(٣-٨)	توزيع الحجم والشدة والراحة خلال الوحدات التدريبية.	٤٩
(٣-٩)	الخطة الزمنية لتنفيذ تجربة البحث.	٥٥
(٤-١)	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.	٥٨
(٤-٢)	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.	٦١
(٤-٣)	دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.	٦٣

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	الشكل
١١	المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة .	(٢-١)
٥٩	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-١)
٦٠	نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية قيد البحث .	(٤-٢)
٦٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-٣)
٦٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث .	(٤-٤)
٦٤	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-٥)
٦٤	دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية قيد البحث .	(٤-٦)

قائمة المرفقات

المرفق	الموضوع
(١)	استمارة جمع بيانات المتغيرات الأساسية قيد البحث.....
(٢)	استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد عناصر البرنامج التدريبى المقترح.....
(٣)	استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث.....
(٤)	أسماء الخبراء.....
(٥)	الاختبارات البدنية والمهارية.....
(٦)	التدريبات البدنية والمهارية.....
(٧)	التوزيع الزمنى للمكونات البدنية.....
(٨)	التوزيع الزمنى لمكونات الإعداد البدنى والمهارى الخططى للبرنامج التدريبى.....
(٩)	الوحدات التدريبية.....
(١٠)	جهاز قاذف الكرات.....