

فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
١	النسب المئوية وترتيب أهم الصفات البدنية اللازمة للكرة الطائرة من واقع آراء الخبراء فى الميدان	٢١
٢	عناصر اللياقة البدنية اللازمة لمهارات الكرة الطائرة المختارة	٢٢
٣	اختبار دلالة الفروق بين متوسطى العينة المميزة والعينة الغير مميزة لحساب صدق مكونات اختبار الرشاقة	٢٩
٤	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى لحساب ثبات مكونات اختبار الرشاقة	٣٠
٥	دلالة الفروق بين المجموعتين فى المتغيرات المختارة (قياس قبلى)	٣٢
٦	الخطة التدريبية للبرنامج المقترح بمراحله الثلاثة ...	٣٤
٧	تنظيم مراحل التدريب خلال فترة ٩ شهور ، الاعداد البدنى بالبرنامج المقترح والثقل المستخدم بالنسبة المئوية لوزن الجسم	٣٧
٨	توزيع العناصر البدنية الخاصة للكرة الطائرة خلال أسبوع .	٣٩
٩	توزيع محتوى البرنامج التقليدى فى مراحل التدريب المختلفة	٤٢
١٠	دلالة الفروق بين متوسطات المتغيرات المختارة للمجموعتين فى القياس البعدى الاول	٤٦
١١	دلالة الفروق بين متوسطات المتغيرات المختارة للمجموعة فى القياس البعدى الثانى	٤٧
١٢	دلالة الفروق بين متوسطات المتغيرات المختارة للمجموعتين فى القياس البعدى الثالث	٤٨
١٣	النسب المئوية لمعدلات التقدم فى المتغيرات المختارة بين القياس القبلى وكل من القياسات البعدية الثلاثة للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة	٤٩

تابع فهرس الجداول

<u>رقم الجدول</u>	<u>العنوان</u>	<u>الصفحة</u>
١٤	تحليل التباين لمتغير اختبار هارفارد بين القياس القبلى	
١٥	والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياسات البعدية (اختبار تيوكى) للمجموعة التجريبية فى متغير (اختبار هارفارد) ..	٥٠ ٥١
١٦	تحليل التباين لمتغير السعة الحيوية بين القياس القبلى	
١٧	والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية تحليل التباين لمتغير الوشب العمودى من الثبات بين القياس	٥٣
١٨	القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياسات الثلاثية البعدية (اختبار تيوكى) للمجموعة التجريبية فى متغير الوشب	٥٥
١٩	العمودى من الثبات تحليل التباين لمتغير الوشب العمودى من الحركة بين القياس	٥٦
٢٠	القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياسات الثلاثية البعدية (اختبار تيوكى) للمجموعة التجريبية فى متغير الوشب	٥٨
٢١	العمودى من الحركة تحليل التباين لمتغير الثلاث وثبات عريضة متعاقبة بين القياس	٥٩
٢٢	القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياسات الثلاثية البعدية (اختبار تيوكى) للمجموعة التجريبية فى متغير الثلاث	٦١
٢٣	وثبات عريضة متعاقبة تحليل التباين لمتغير رمى كرة سلة بالذراعين بين القياس	٦٢
٢٤	القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياسات الثلاثية البعدية (اختبار تيوكى) للمجموعة التجريبية فى متغير رمى كرة	٦٤
	سلة بالذراعين	٦٥

تابع فهرس الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
٢٥	تحليل التباين لمتغير اندفاع ٢٠ متر بين القياس القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية	٦٧
٢٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياسات الثلاثة البعدية (اختبار تيوكى) للمجموعة التجريبية فى متغير اندفاع ٢٠ متر	٦٨
٢٧	تحليل التباين لمتغير الجرى الارتدادى (المكوكى) بين القياس القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية	٧٠
٢٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياسات الثلاثة البعدية (اختبار تيوكى) للمجموعة التجريبية فى متغير الجرى الارتدادى (المكوكى)	٧١
٢٩	تحليل التباين لمتغير اختبار الدرجة بين القياس القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية	٧٣
٣٠	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياسات الثلاثة البعدية (اختبار تيوكى) للمجموعة التجريبية فى متغير اختبار الدرجة الامامية	٧٤
٣١	تحليل التباين لمتغير الدفاع المنخفض بين القياس القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية	٧٦
٣٢	تحليل التباين لمتغير حائط الصد بين القياس القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية	٧٨
٣٣	دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلى والقياسات الثلاثة البعدية (اختبار تيوكى) للمجموعة التجريبية فى متغير حائط الصد	٧٩
٣٤	تحليل التباين لمتغير الغرب الساق بين القياس القبلى والقياسات البعدية للمجموعة التجريبية	٨١

تابع فهرس الجداول

المفحة	العنوان	رقم الجدول
٨٣	مصفوفة الارتباطات بين المهارات الفنية ، والقـــــدرة العقلية ، والسرعة والرشاقة ، والتحمل	٣٥
٨٩	معدلات الزيادة فى القياسات المختارة قيد الدراسة خلال الفترات الثلاثة للبرنامج التدريبيى المقترح	٣٦

فهرس الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١	التوزيع الزمنى للوحدات التدريبية ومحتواها طول مدة البرنامج المقترح (٩ شهور).....	٣٥
٢	درجات الحمل للبرنامج المقترح على مدى التسعة شهور	٣٦
٣	الاعداد البدنى للبرنامج المقترح ووزن الثقل المستخدم لكل عنصر منسوب الى النسبة المئوية لوزن جسم اللاعبه	٣٨
٤	النسبة المئوية لشدة تدريب عناصر اللياقة البدنية المختارة خلال أسبوع فى البرنامج التدريبى المقترح	٤١
٥	التوزيع الزمنى للوحدات التدريبية ومحتواها الخاص بالبرنامج التقليدى	٤٣
٦	درجات الحمل للبرنامج التقليدى خلال التسعة شهور	٤٤
٧	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث لاختبار هارفارد للمجموعتين	٥٢
٨	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث للسعة الحيوية للمجموعتين	٥٤
٩	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث لأختبار الوشب العمودى من الثبات للمجموعتين	٥٧
١٠	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث للوشب العمودى من الحركة للمجموعتين	٦٠
١١	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث وثبات عريضة متعاقبة للمجموعتين	٦٣
١٢	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث لرمى كرة سلة بالذراعين للمجموعتين	٦٦
١٣	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث لاختبار الاندفاع ٢٠ متر عدوا للمجموعتين	٦٩

تابع فهرس الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
١٤	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث لاختبار الجرى	
	الارتدادى للمجموعتين	٧٢
١٥	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث لاختبار الدرجة	
	للمجموعتين	٧٥
١٦	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث لمهارة الدفاع	
	المنخفض للمجموعتين	٧٧
١٧	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث لمهارة حائط	
	الصد للمجموعتين	٨٠
١٨	القياس القبلى والقياسات البعدية الثلاث لمهارة الضربة	
	الساحقة للمجموعتين	٨٢