

٤/٠ قائمة الجدول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣١	درجات حمل التدريب	١
٤٢	مواصفات التدريب لتطوير سرعة الأداء	٢
٥١	دراسات سابقة فى مجال رياضة التنس	٣
٦٢	دراسات سابقة فى مجال الأنشطة الرياضية الأخرى غير رياضة التنس	٤
٧٤	التصنيف الكلي لعينة البحث	٥
٧٥	التوصيف الإحصائي لعينة البحث	٦
٧٦	تجانس عينة البحث فى المتغيرات الوصفية	٧
٧٧	تجانس عينة البحث فى المتغيرات البدنية	٨
٧٨	تجانس عينة البحث فى المتغيرات المهارية قيد البحث	٩
٨٠	المسح المرجعي للمهارات الأساسية لرياضة التنس	١٠
	المسح المرجعي للإختبارات المستخدمة فى قياس مستوى سرعة أداء	١١
٨٢	المهارات قيد البحث	
٨٥	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات المهارية قيد البحث	١٢
٨٦	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث	١٣
٨٧	الصدق الذاتي للإختبارات المهارية والبدنية قيد البحث	١٤
٩١	يوضح أسابيع الفترة الإعدادية ودورة الحمل الفترية	١٥
٩٢	يوضح تشكيل دورة حمل لأسبوع ذو حمل متوسط	١٦
٩٢	يوضح تشكيل دورة حمل لأسبوع ذو حمل أقل من الأقصى	١٧
٩٢	يوضح تشكيل دورة حمل لأسبوع ذو حمل أقصى	١٨
	توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي لمراحل	١٩
٩٥	الفترة الإعدادية	
	توزيع درجة الحمل وتشكيله ونسبة وزمن مكونات الإعداد للبرنامج	٢٠
٩٧	التدريبي المقترح .	
١٠٠	التوزيع الزمني لوحدات التدريب الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح .	٢١

تابع قائمة الجدول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١١٧	دلالة الفروق الحادثة بين القياسين القبلي والبعدي للإختبارات المهارية قيد البحث	٢٢
١١٨	دلالة الفروق الحادثة بين القياسين القبلي والتتبعي الأول للإختبارات المهارية قيد البحث	٢٣
١١٩	دلالة الفروق الحادثة بين القياسين القبلي والتتبعي الثاني للإختبارات المهارية قيد البحث	٢٤
١٢٠	دلالة الفروق الحادثة بين القياسين التتبعي الأول والتتبعي الثاني للإختبارات المهارية قيد البحث	٢٥
١٢١	دلالة الفروق الحادثة بين القياسين التتبعي الأول والبعدي للإختبارات المهارية قيد البحث	٢٦
١٢٢	دلالة الفروق الحادثة بين القياسين التتبعي الثاني والبعدي للإختبارات المهارية قيد البحث	٢٧
١٢٣	تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة فى إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية .	٢٨
١٢٣	دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الأربعة فى إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية .	٢٩
١٢٤	النسبة المئوية للتحسن بين متوسطات قياسات البحث الأربعة فى إختبار سرعة أداء الضربة الأمامية .	٣٠
١٢٥	تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة فى إختبار سرعة أداء الضربة الخلفية	٣١
١٢٥	دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الأربعة فى إختبار سرعة أداء الضربة الخلفية .	٣٢
١٢٦	النسبة المئوية للتحسن بين متوسطات قياسات البحث الأربعة فى إختبار سرعة أداء الضربة الخلفية .	٣٣
١٢٧	تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة فى إختبار سرعة أداء الضربة الطائرة	٣٤

تابع قائمة الجدول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٧	دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الأربعة في إختبار سرعة أداء الضربة الطائرة .	٣٥
١٢٨	النسبة المئوية للتحسن بين متوسطات قياسات البحث الأربعة في إختبار سرعة أداء الضربة الطائرة .	٣٦
١٢٩	تحليل التباين بين قياسات البحث الأربعة في إختبار سرعة أداء الضربة الساحقة	٣٧
١٢٩	دلالة الفروق بين متوسطات قياسات البحث الأربعة في إختبار سرعة أداء الضربة الساحقة .	٣٨
١٣٠	النسبة المئوية للتحسن بين متوسطات قياسات البحث الأربعة في إختبار سرعة أداء الضربة الساحقة.	٣٩
١٣١	مدي تحقيق البرنامج للأهداف المتوقعة	٤٠

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	توزيع نسب مكونات الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح	٩٨
٢	التغيرات الحادثة لمتوسطات قياسات البحث الأربعة في اختبار سرعة أداء الضربة الأمامية .	١٢٤
٣	التغيرات الحادثة لمتوسطات قياسات البحث الأربعة في اختبار سرعة أداء الضربة الخلفية .	١٢٦
٤	التغيرات الحادثة لمتوسطات قياسات البحث الأربعة في اختبار سرعة أداء الضربة الطائفة .	١٢٨
٥	التغيرات الحادثة لمتوسطات قياسات البحث الأربعة في اختبار سرعة أداء الضربة الساحقة.	١٣٠

٦/٠ قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	نموذج لإستمارة تسجيل بيانات التوصيف الإحصائي لعينة البحث.	١٥٥
٢	نموذج إستمارة تسجيل نتائج الإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .	١٥٧
٣	الإختبارات المهارية قيد البحث .	١٥٩
٤	الإختبارات البدنية قيد البحث .	١٦٨
٥	المكونات التدريبية للمحور الأول والثاني .	١٨٠
٦	نماذج للوحدات التدريبية للبرنامج التدريبي المقترح .	٢١٦
٧	أسماء السادة الخبراء .	٢٢٩
٨	نموذج إستمارة إستطلاع رأي الخبراء	٢٣١
٩	خطاب الكلية الموجه إلي نادي الزمالك للألعاب الرياضية .	٢٣٧
١٠	تصريح أمني لدخول نادي الزمالك للألعاب الرياضية .	٢٣٩
١١	خطاب إفادة من نادي الزمالك للألعاب الرياضية موجه إلي الكلية.	٢٤١