

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
٤٥	توصيف مجتمع وعينة البحث.	(٣-١)
	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث.	(٣-٢)
٤٦	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث البدنية.	(٣-٣)
٤٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لمتغيرات البحث المهنية.	(٣-٤)
٤٧	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي للمجموعتين (التجريبية / الضابطة).	(٣-٥)
٤٨	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعتين (التجريبية / الضابطة).	(٣-٦)
٤٩	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها في المتغيرات المهنية قيد البحث للمجموعتين (التجريبية / الضابطة).	(٣-٧)
٥٠	مكونات القوة العضلية الخاصة بالتنس وفقاً لأراء الخبراء.	(٣-٨)
٥٢	تحديد الاختبارات التي تقيس المكونات البدنية قيد البحث.	(٣-٩)
٥٢	النسبة المئوية لاختيار الخبراء لمتغيرات البرنامج التدريبي.	(٣-١٠)
٥٧	المبادئ والأسس الخاصة بتنمية القوة العضلية للناشئين في التنس.	(٣-١١)
	أسس تشكيل حمل التدريب الفئري اعتماداً علي زمن الأداء وفقاً لنظم إنتاج الطاقة.	(٣-١٢)
٥٧	محددات البرنامج التدريبي.	(٣-١٣)
٥٨	زمن وحدة التدريب طبقاً لشدة الحمل.	(٣-١٤)
٥٨	تقنين الأحمال التدريبية باستخدام معدل النبض.	(٣-١٥)
٥٩	ملخص لتدريبات البرنامج التدريبي المقترح.	(٣-١٦)

## تابع / قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
٦٥	التوزيع الزمني بالدقيقة لأجزاء الوحدات التدريبية الخاص بتدريبات القوة العضلية.	(٣-١٧)
٦٧	التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة علي أسابيع البرنامج التدريبي ( دورات الحمل الصغرى ).	(٣-١٨)
٦٨	التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة علي البرنامج التدريبي ( دورات الحمل الكبرى ).	(٣-١٩)
٧٠	صدق الاختبارات بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية قيد البحث.	(٣-٢٠)
٧١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث.	(٣-٢١)
٧٢	صدق الاختبارات بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات مهارية قيد البحث.	(٣-٢٢)
٧٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات مهارية قيد البحث.	(٣-٢٣)
٧٤	الخطة الزمنية المستخدمة في إجراء البحث.	(٣-٢٤)
٧٧	دلالة الفروق بين القياس ( القبلي / البعدى ) للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية قيد البحث.	(٤-١)
٧٩	نسبة التحسن في القياس ( القبلي / البعدى ) للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-٢)
٨٠	دلالة الفروق بين القياس (القبلي/البعدى) للمجموعة التجريبية لمتغيرات مهارية قيد البحث.	(٤-٣)
٨٢	نسبة التحسن في القياس ( القبلي / البعدى ) للمجموعة التجريبية لمتغيرات مهارية قيد البحث.	(٤-٤)
٨٥	دلالة الفروق بين القياس (القبلي/البعدى) للمجموعة الضابطة لمتغيرات البدنية قيد البحث.	(٤-٥)

## تابع / قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	جدول
٨٧	نسبة التحسن في القياس ( القبلي / البعدي ) للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية قيد البحث.	(٤-٦)
٨٨	الفروق بين القياس (القبلي/البعدي) للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية قيد البحث.	(٤-٧)
٩٠	نسبة التحسن في القياس ( القبلي / البعدي ) للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية قيد البحث	(٤-٨)
٩٣	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس (البعدي ) للمتغيرات البدنية قيد البحث.	(٤-٩)
٩٥	نسبة التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعتين ( التجريبيية والضابطة )	(٤-١٠)
٩٦	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في القياس ( البعدي ) للمتغيرات المهارية قيد البحث.	(٤-١١)
٩٨	نسبة التحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعتين ( التجريبيية والضابطة )	(٤-١٢)

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	شكل
٢٦	مراحل تنمية القوة العضلية.	(٢-١)
٦٣	مخطط تفصيلي لتوزيعات البرنامج التدريبي المقترح .	(٢-١)
٦٤	توزيع الأحمال التدريبية على فترات البرنامج .	(٢-٢)
٦٤	توزيع الأحمال التدريبية على أسابيع البرنامج .	(٢-٣)
٦٨	التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة على البرنامج التدريبي ( دورات الحمل الكبرى ) .	(٣-٤)
٧٨	دلالة الفروق بين متوسطات القياس ( القبلي / البعدى ) للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-١)
٨١	دلالة الفروق بين متوسطات القياس ( القبلي/البعدى ) للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية قيد البحث.	(٤-٢)
٨٦	دلالة الفروق بين متوسطات القياس ( القبلي/البعدى ) للمجموعة الضابطة للمتغيرات البدنية قيد البحث .	(٤-٣)
٨٩	الفروق بين متوسطات القياس ( القبلي/البعدى ) للمجموعة الضابطة للمتغيرات المهارية قيد البحث.	(٤-٤)
٩٤	دلالة الفروق بين متوسطات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس (البعدى ) للمتغيرات البدنية قيد البحث.	(٤-٥)
٩٥	نسبة التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) .	(٤-٦)
٩٧	دلالة الفروق بين متوسطان المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس (البعدى) للمتغيرات المهارية قيد البحث .	(٤-٧)
٩٨	نسبة التحسن في المتغيرات المهارية قيد البحث للمجموعتين ( التجريبية والضابطة ) .	(٤-٨)

## قائمة المرفقات

الصفحة	عنوان المرفق	مرفق
٤-١	استمارة استطلاع رأى الخبراء .....	( ١ )
٢-١	أسماء الخبراء .....	( ٢ )
٢-١	استمارة جمع البيانات للاختبارات البدنية والمهارية .....	( ٣ )
١٧-١	الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث .....	( ٤ )
١٣-١	أسابيع البرنامج التدريبي .....	( ٥ )
٧-١	توزيع الاحمال التدريبية على أسابيع البرنامج .....	( ٦ )
٢٢-١	التدريبات التى تضمنها البرنامج التدريبي المقترح .....	( ٧ )
٥١-١	نماذج لوحات من البرنامج التدريبي .....	( ٨ )
٤-١	نماذج من الأجهزة والأدوات المستخدمة في تدريبات الوسط المائي .....	( ٩ )