

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
(٢-١)	الاعتقاد السائد في حركات القدمين قديماً وحديثاً (الإتحاد الأمريكي لتنس المحترفين) .	١١
(٣-١)	تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية قيد البحث .	٤٦
(٣-٢)	التكرار والوزن النسبي والأهمية النسبية لآراء الخبراء في تحديد القدرات الحركية الخاصة بحركات القدمين لناشئي التنس .	٤٨
(٣-٣)	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة لإختبارات القدرات الحركية قيد البحث .	٥١
(٣-٤)	معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإختبارات القدرات الحركية قيد البحث .	٥٢
(٣-٥)	دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الإختبارات المهارية قيد البحث .	٥٣
(٣-٦)	معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للإختبارات المهارية قيد البحث .	٥٤
(٣-٧)	النتائج المستخلصة من الدراسات المرتبطة وآراء الخبراء في عناصر البرنامج التدريبي المقترح .	٥٨
(٣-٨)	التوزيع الزمني لحمل التدريب و الزمن المخصص للإعداد خلال تنفيذ البرنامج التدريبي .	٥٩
(٣-٩)	التوزيع الزمني للإعداد البدني والمهاري والخططي خلال الأسابيع التي تضمنها البرنامج التدريبي .	٦٠
(٣-١٠)	توزيع درجات حمل التدريب خلال وحدات التدريب التي تضمنها البرنامج التدريبي .	٦١
(٣-١١)	عدد الوحدات التدريبية و تشكيل الحمل و درجاته و الزمن المخصص لكل وحدة .	٦٢
(٤-١)	دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات القدرات الحركية الخاصة قيد البحث .	٦٦

تابع / قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
(٤-٢)	معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي - البعدي لمتغيرات القدرات الحركية قيد البحث .	٦٦
(٤-٣)	دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الأمامية قيد البحث .	٦٧
(٤-٤)	معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الأمامية قيد البحث.	٦٨
(٤-٥)	دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية قيد البحث .	٦٩
(٤-٦)	معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية قيد البحث .	٦٩
(٤-٧)	دلالة الفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة ضربة الإرسال قيد البحث .	٧٠
(٤-٨)	معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة ضربة الإرسال قيد البحث .	٧١

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
(٢-١)	المراحل الأساسية لأداء الضربة .	١٣
(٢-٢)	حركات القدمين الأولية للتحرك نحو المكان المتوقع لسقوط الكرة	١٤
(٢-٣)	حركات القدمين صغيرة للجانب .	١٤
(٢-٤)	حركات القدمين للخلف .	١٥
(٢-٥)	حركات القدمين للأمام.	١٥
(٢-٦)	حركات القدمين صغيرة ومتتابعة .	١٦
(٢-٧)	حركات القدمين صغيرة وسريعة ومتوازية .	١٦

تابع / قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٩	حركات القدمين لإيقاف حركة الجسم والوصول لوضع التوازن المطلوب لأداء الضربات .	(٢-٨)
٢٠	الأوضاع (الوقفات) المختلفة لأداء الضربات الأرضية .	(٢-٩)
٢١	خطوات المتابعة التي يجب تدريب الناشء عليها خلال تدريبات حركات القدمين .	(٢-١٠)
٦٧	معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي - البعدي لمتغيرات القدرات الحركية قيد البحث .	(٤-١)
٦٨	معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الأمامية قيد البحث .	(٤-٢)
٧٠	معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة الضربة الخلفية قيد البحث .	(٤-٣)
٧١	معدلات التغير (نسب التحسن) بين القياسين القبلي و البعدي لمتغيرات مهارة ضربة الإرسال قيد البحث .	(٤-٤)