

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٣٩	درجات حمل التدريب .	(٢-١)
٦٧	التصميم التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.	(٣-١)
٧٠	دلالة الفروق الفردية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في اختبارات الصفات البدنية الخاصة برياضة التنس .	(٣-٢)
٧١	معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في اختبارات الصفات البدنية الخاصة برياضة التنس .	(٣-٣)
٧٣ - ٧٢	المسح المرجعي للمهارات الخاصة لرياضة التنس .	(٣-٤)
٧٤	المسح المرجعي للاختبارات المستخدمة في قياس مستوى الأداء للمهارات قيد البحث .	(٣-٥)
٧٦	دلالة الفروق الفردية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات المهارية .	(٣-٦)
٧٧	معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للاختبارات المهارية لمهارات التنس قيد البحث .	(٣-٧)
٨٠	تشكيل الأحمال لأسابيع الفترة الإعدادية .	(٣-٨)
٨٠	تشكيل درجات حمل لأسبوع ذو حمل متوسط .	(٣-٩)
٨١	تشكيل درجات حمل لأسبوع ذو حمل أقل من الأقصى .	(٣-١٠)
٨١	يوضح تشكيل درجات حمل لأسبوع ذو الحمل الأقصى .	(٣-١١)
٨٣	توزيع النسب المئوية للإعداد البدني والمهاري والخططي في الفترة الإعدادية	(٣-١٢)
٨٤	توزيع درجة الحمل وتشكيله ونسب وزمن مكونات الإعداد للبرنامج التدريبي المقترح .	(٣-١٣)
٨٩	آراء الخبراء حول أنسب الوسائط التي يمكن استخدامها في البرنامج التدريبي عن طريق جهاز الحاسب الآلي .	(٣-١٤)
٩٨ - ٩٧	التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات قيد البحث .	(٣-١٥)
١٠٠ - ٩٩	دلالة الفروق بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث .	(٣-١٦)
١٠٤	دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى القدرات البدنية قيد البحث الخاصة برياضة التنس لدى المجموعة الضابطة .	(٤-١)
١٠٥	دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى الأداء المهاري لمهارات التنس قيد البحث لدى المجموعة الضابطة .	(٤-٢)

تابع / قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٦	دلالة الفروق ومعدل التغير بين القياسات القبلية والبعدية فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث برياضة التنس لدى لمجموعة التجريبية .	(٤-٣)
١٠٧	دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية فى مستوى الأداء المهارى لمهارات التنس قيد البحث لدى المجموعة التجريبية .	(٤-٤)
١٠٨	دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسطات القياسات البعدية فى القدرات البدنية الخاصة برياضة التنس قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	(٤-٥)
١٠٩	دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسطات القياسات البعدية فى مستوى الأداء المهارى لمهارات التنس قيد البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية .	(٤-٦)

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٣	البناء الهرمي للوسائط الفائقة	(١-١)
١٦	بنية الوسائط الفائقة	(١-٢)
١٧	مكونات نظام مبسط للوسائط الفائقة	(١-٣)
١٧	شكل يوضح أنواع العقد	(١-٤)
٨٥	توزيع نسب مكونات الإعداد للبرنامج التدريبي	(٣-١)