

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

قائمة الأشكال

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

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 (الوقوفات) المختلفة لأداء الضربات الأرضية . | (٢-٩) |
| ٢١ | خطوات المتابعة التي يجب تدريب الناشء عليها خلال تدريبات حركات القدمين . | (٢-١٠) |
| ٢٧ | 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) |