

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	أ
قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
شكر وتقدير.....	ج
قائمة المحتويات.....	د
قائمة الجداول.....	ح
قائمة الأشكال.....	ل

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم.....	٢
ثانياً : مشكلة البحث.....	٤
ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه.....	٧
رابعاً : هدف البحث.....	٧
خامساً : فروض البحث.....	٨

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولاً : القراءات النظرية

١- تخطيط التدريب.....	١٠
٢- ماهية البرامج.....	١١
٣- الإعداد البدنى الخاص لناشئ التنس.....	١٢
٤- الصفات البدنية الخاصة لناشئ التنس.....	١٤
أ- القوة المميزة بالسرعة.....	١٤
ب- السرعة الانتقالية.....	١٥
ج- التحمل الدورى التنفسى.....	١٦
د- المرونة.....	١٧

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
هـ- التوافق.....	١٩
٥- نظم إنتاج الطاقة.....	٢٠
٦- العمل الهوائى واللاهوائى فى لعبة التنس.....	٢٦
٧- المتغيرات الفسيولوجية.....	٢٩
أ- القدرة والسعة اللاهوائية.....	٢٩
ب- الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين.....	٣٠
ج- السعة الحيوية.....	٣٣
٨- المهارات الأساسية فى لعبة التنس.....	٣٥
أ- الخطوات الفنية للضربة الأمامية الأرضية المستقيمة.....	٣٦
ب- الخطوات الفنية للضربة الخلفية الأرضية المستقيمة.....	٣٧
ج- الخطوات الفنية لضربة الإرسال المستقيم.....	٣٩
٩- الإعداد الخططى.....	٤٠
١٠- الدقة وأهميتها للمهارات الأساسية فى لعبة التنس.....	٤٣
ثانياً : الدراسات المرتبطة	
١- الدراسات العربية.....	٤٥
٢- الدراسات الأجنبية.....	٥١
٣- التعليق على الدراسات المرتبطة.....	٥٣

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث.....	٥٦
ثانياً : عينة البحث.....	٥٦
أ- أسباب اختيار العينة.....	٥٧
ثالثاً : تجانس عينة البحث.....	٥٧
رابعاً : تكافؤ عينة البحث.....	٦٠
خامساً : اختيار المساعدين.....	٦٣

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
سادساً: وسائل جمع البيانات.....	٦٤
١- الاختبارات والمقاييس.....	٦٤
٢- استمارة جمع البيانات.....	٦٤
٣- استطلاع رأى الخبراء.....	٦٤
سابعاً : تحديد متغيرات البحث.....	٧١
ثامناً : المعاملات العلمية.....	٧٢
تاسعاً : الدراسات الاستطلاعية.....	٧٧
عاشراً : البرنامج التدريبي.....	٧٩
١- الهدف من البرنامج.....	٧٩
٢- أسس وضع البرنامج.....	٧٩
٣- محتوى البرنامج التدريبي.....	٧٩
٤- خطوات وضع البرنامج التدريبي.....	٨٣
حادى عشر : التجربة الأساسية.....	١٠٧
ثانى عشر : المعالجات الإحصائية.....	١٠٨

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج.....	١١١
ثانياً : مناقشة النتائج.....	١٢٧

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات.....	١٤٠
ثانياً : التوصيات.....	١٤١

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قائمة المراجع	
أولاً : المراجع العربية	١٤٣
ثانياً : المراجع الأجنبية	١٥٥
المرفقات	
مرفق (١) الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث	١٦٢
مرفق (٢) الاختبارات الفسيولوجية المستخدمة في البحث	١٧٠
مرفق (٣) الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث	١٧٨
مرفق (٤) نماذج استمارة جمع البيانات المستخدمة قيد البحث	١٨٢
مرفق (٥) أسماء الخبراء وصفاتهم	١٨٧
مرفق (٦) استمارة استطلاع رأى الخبراء	١٨٩
مرفق (٧) البرنامج التدريبي	٢٠٢
مرفق (٨) تدريبات الإحماء والختام	٢٥١
مرفق (٩) تدريبات لتنمية الصفات البدنية لناشئ التنس	٢٥٤
مرفق (١٠) تدريبات لتنمية المهارات الأساسية لناشئ التنس	٢٦٨
مرفق (١١) تدريبات لتنمية الإعداد الخططي لناشئ التنس	٢٨٤
مرفق (١٢) البرنامج التدريبي للناشئين تحت ١٤ سنة بمنطقة بورسعيد للتنس	٢٩٠
مرفق (١٣) شهادة مركز البحوث والمعلومات الرياضية	٣٠٤
ملخص البحث	
ملخص البحث باللغة العربية	٢
مستخلص البحث باللغة العربية	٧
ملخص البحث باللغة الإنجليزية	١
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية	٧