

قائمة الجداول (*)

الصفحة	العنوان	جدول
13	قيمة المحسنات وفقاً لصعوبة ربط المهارات على جمباز عارضة التوازن.	(2-1)
16	المراحل الفنية لأداء حركات الدورانات.	(2-2)
39	توصيف العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث .	(3-1)
40	يوضح الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.	(3-2)
44	المفاصل والعضلات العاملة في مرحلة الاقتراب للمهارة قيد الدراسة.	(3-3)
46	المفاصل والعضلات العاملة في مرحلة الارتقاء قيد الدراسة.	(3-4)
47	المفاصل والعضلات العاملة في مرحلة الطيران والدوران للمهارة قيد الدراسة.	(3-5)
47	المفاصل والعضلات العاملة في مرحلة الهبوط للمهارة قيد الدراسة.	(3-6)
49	توزيع درجات تقييم مهارة الدورة الأمامية المكورة كنهاية على جهاز عارضة التوازن.	(3-7)
49	استمارة تقييم مستوى أداء مهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة على جهاز عارضة التوازن .	(3-8)
51	التوزيع الزمني للبرنامج.	(3-9)
53	توصيف للأجهزة المساعدة المستخدمة في البحث.	(3-10)
55	فترات البرنامج التدريبي.	(3-11)
60	نموذج لوحدة تدريبية لمجموعة البحث (فترة ما قبل المنافسة)	(3-12)
63	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير الاختبارات البدنية	(4-1)
65	نسبة التغير المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في الاختبارات البدنية	(4-2)
67	دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في متغير مستوى الأداء المهارى	(4-3)
68	نسبة التغير المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى مجموعة البحث في مستوى الأداء المهارى	(4-4)

(*) الرقم الأول بين القوسين يدل على رقم الجدول والثاني يدل على رقم الفصل الذي يقع به الجدول.

قائمة الأشكال (*)

الصفحة	العنوان	شكل
55	فترات البرنامج التدريبي.	(3-1)
64	دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث فى متغير الاختبارات البدنية .	(4-1)
66	فروق نسبة التغير المئوية بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث فى الاختبارات البدنية .	(4-2)
67	دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث فى متغير مستوى الأداء المهارى .	(4-3)
68	دلالة المتوسط بين القياس القبلى والقياس البعدى لدى مجموعة البحث فى مستوى الأداء المهارى.	(4-4)

(*) الرقم الأول بين القوسين يدل على رقم الشكل والثاني يدل على رقم الفصل الذي يقع به الشكل .

قائمة المرفقات

رقم المرفق	اسم المرفق
مرفق (1)	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الاختبارات البدنية المستخدمة فى البحث .
مرفق (2)	الاختبارات المستخدمة فى البحث .
مرفق (3)	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول المكون البدنى الخاص لمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة .
مرفق (4)	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد نسب كل من التمرينات البدنية والمهارية .
مرفق (5)	أسماء السادة الخبراء .
مرفق (6)	التدريبات البدنية الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة .
مرفق (7)	التدريبات المهارية الخاصة بمهارة الدورة الهوائية الأمامية المكورة .