

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	أماكن وتاريخ ومواعيد تصوير أفراد عينة البحث . . .	٢٦
٢	ايجاد مقادير التغير في المسافة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رـسـغ اليد ، القدم لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الاولى	٤٣
٣	ايجاد مقادير التغير في المسافة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رـسـغ اليد ، القدم ، لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثانية	٤٥
٤	ايجاد مقادير التغير في المسافة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رـسـغ اليد ، القدم ، لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثالثة	٤٧
٥	ايجاد مقادير التغير في السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رـسـغ اليد ، القدم لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الاولى	٥١
٦	ايجاد مقادير التغير في السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رـسـغ اليد ، القدم ، لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثانية	٥٣
٧	ايجاد مقادير التغير في السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رـسـغ اليد ، القدم لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثالثة	٥٥

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٨	ايجاد مقادير التغير في العجلة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن ، للمحاولة الاولى	٥٩
٩	ايجاد مقادير التغير في العجلة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن ، للمحاولة الثانية	٦١
١٠	ايجاد مقادير التغير في العجلة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن ، للمحاولة الثالثة	٦٣
١١	ايجاد مقادير التغير في المسافة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الاولى	٧٥
١٢	ايجاد مقادير التغير في المسافة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثانية	٧٧
١٣	ايجاد مقادير التغير في المسافة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثالثة	٧٩

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١٤	ايجاد مقادير التغير في السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة الشقبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الاولى	٨٣
١٥	ايجاد مقادير التغير في السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة الشقبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثانية	٨٥
١٦	ايجاد مقادير التغير في السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة الشقبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثالثة	٨٧
١٧	ايجاد مقادير التغير في العجلة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة الشقبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الاولى	٩١
١٨	ايجاد مقادير التغير في العجلة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة الشقبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثانية	٩٣
١٩	ايجاد مقادير التغير في العجلة بالنسبة للزمن لكل من مركز الثقل ، الكتف ، الجذع ، رسغ اليد ، القدم ، لمهارة الشقبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثالثة	٩٥

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	الخصائص الكينماتيكية التي أظهرها التحليل لمهارة البدء	٢٠
	الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة	
٩٩	الاولى	
	الخصائص الكينماتيكية التي أظهرها التحليل	٢١
	لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على	
١٠٠	البطن للمحاولة الثانية	
	الخصائص الكينماتيكية التي أظهرها التحليل	٢٢
	لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على	
١٠١	البطن للمحاولة الثالثة	
	الخصائص الكينماتيكية التي ظهرت من التحليلات	٢٣
	الثلاثة والمتطلبات البدنية والحركية التي تحقق	
	خصائص مراحل الحركة لمهارة البدء الخاطف في	
١١٢	سباحة الزحف على البطن للمحاولات الثلاثة ...	
	الخطوات التعليمية المقترحة لمهارة البدء الخاطف	٢٤
١.١٩	في سباحة الزحف على البطن	
	نتائج استطلاع رأى الخبراء حول مناسبة الخطوات	٢٥
	التعليمية لتحقيق متطلبات أداء مهارة البدء	
١٢٤	الخاطف في سباحة الزحف على البطن	
	الخصائص الكينماتيكية التي أظهرها التحليل	٢٦
	لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز	
١٢٦	حصان القفز للمحاولة الاولى	
	الخصائص الكينماتيكية التي أظهرها التحليل	٢٧
	لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز	
١٢٧	حصان القفز للمحاولة الثانية	

تابع قائمة الجدول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
٢٨	الخصائص الكينماتيكية التي أظهرها التحليل لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثالثة	١٢٨
٢٩	الخصائص الكينماتيكية التي ظهرت من التحليلات الثلاثة والمتطلبات البدنية والحركية التي تحقق خصائص مراحل الحركة لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولات الثلاثة	١٤٤
٣٠	الخطوات التعليمية المقترحة لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز . . .	١٥٣
٣١	نتائج استطلاع رأى الخبراء حول مناسبة الخطوات التعليمية لتحقيق متطلبات أداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز	١٥٦

قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	المسارات الحركية لمفاصل الجسم المختارة ومركز ثقل الجسم لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الاولى	١
٣٤		
	المسارات الحركية لمفاصل الجسم المختارة ومركز ثقل الجسم لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثانية	٢
٣٥		
	المسارات الحركية لمفاصل الجسم المختارة ومركز ثقل الجسم لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثالثة	٣
٣٦		
	القراءة الكينماتيكية لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الاولى	٤
٣٨		
	القراءة الكينماتيكية لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثانية	٥
٣٩		
	القراءة الكينماتيكية لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثالثة	٦
٤٠		
	منحنى يظهر التغير في المسافة بالنسبة للزمن لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الاولى	٧
٤٤		
	منحنى يظهر التغير في المسافة بالنسبة للزمن لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثانية	٨
٤٦		
	منحنى يظهر التغير في المسافة بالنسبة للزمن لمهارة البدء الخاطف في سباحة الزحف على البطن للمحاولة الثالثة	٩
٤٨		

تابع قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	منحنى يظهر التغير فى السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لمهارة البدء الخاطف فى	١٠
٥٢	سباحة الزحف على البطن للمحاولة الاولى . . .	
	منحنى يظهر التغير فى السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لمهارة البدء الخاطف فى سباحة	١١
١١	الزحف على البطن للمحاولة الثانية	
	منحنى يظهر التغير فى السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لمهارة البدء الخاطف فى سباحة الزحف	١٢
٥٦	على البطن للمحاولة الثالثة	
	منحنى يظهر التغير فى العجلة بالنسبة للزمن لمهارة البدء الخاطف فى سباحة الزحف على	١٣
٦٠	البطن للمحاولة الاولى	
	منحنى يظهر التغير فى العجلة بالنسبة للزمن لمهارة البدء الخاطف فى سباحة الزحف على البطن للمحاولة	١٤
٦٢	الثانية	
	منحنى يظهر التغير فى العجلة بالنسبة للزمن لمهارة البدء الخاطف فى سباحة الزحف على	١٥
٦٤	البطن للمحاولة الثالثة	
	المسارات الحركية لمفاصل الجسم المختارة ومركز ثقل الجسم لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين	١٦
٦٦	على جهاز حصان القفز للمحاولة الاولى	
	المسارات الحركية لمفاصل الجسم المختارة ومركز ثقل الجسم لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين	١٧
٦٧	على جهاز حصان القفز للمحاولة الثانية	

تابع قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	المسارات الحركية لمفاصل الجسم المختارة ومركز	١٨
	ثقل الجسم لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين	
٦٨	على جهاز حصان القفز للمحاولة الثالثة	
	القراءة الكينماتيكية لمهارة الشقلبة الامامية على	١٩
٧٠	اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الاولى . . .	
	القراءة الكينماتيكية لمهارة الشقلبة الامامية على	٢٠
٧١	اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثانية . . .	
	القراءة الكينماتيكية لمهارة الشقلبة الامامية على	٢١
٧٢	اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثالثة . . .	
	منحنى يظهر التغير في المسافة بالنسبة للزمن	٢٢
	لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز	
٧٦	حصان القفز للمحاولة الاولى	
	منحنى يظهر التغير في المسافة بالنسبة للزمن	٢٣
	لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز	
٧٨	حصان القفز للمحاولة الثانية	
	منحنى يظهر التغير في المسافة بالنسبة للزمن لمهارة	٢٤
	الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان	
٨٠	القفز للمحاولة الثالثة	
	منحنى يظهر التغير في السرعة المتوسطة بالنسبة	٢٥
	للزمن لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز	
٨٤	حصان القفز للمحاولة الاولى	
	منحنى يظهر التغير في السرعة المتوسطة بالنسبة	٢٦
	للزمن لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على	
٨٦	جهاز حصان القفز للمحاولة الثانية	

تابع قائمة الاشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
	منحنى يظهر التغير فى السرعة المتوسطة بالنسبة للزمن لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثالثة	٢٧
٨٨		
	منحنى يظهر التغير فى العجلة بالنسبة للزمن لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الاولى	٢٨
٩٢		
	منحنى يظهر التغير فى العجلة بالنسبة للزمن لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثانية	٢٩
٩٤		
	منحنى يظهر التغير فى العجلة بالنسبة للزمن لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز حصان القفز للمحاولة الثالثة	٣٠
٩٦		

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	رقم الصفحة
١	استمارة بيانات أولية عن عينة البحث	٢
٢	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مدى تحقيق الخطوات التعليمية لمتطلبات أداء مهارة البدء الخاطف فى	
٣	سباحة الزحف على البطن	٣
٣	استمارة استطلاع رأى الخبراء حول مدى تحقيق الخطوات التعليمية لمتطلبات أداء مهارة الشقلبة الامامية على	
٥	اليددين على جهاز حصان القفز	٥