

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٣	توزيع وعدد الميداليات فى البطولات	١
٦	درجات القفز على الحصان	٢
٨	الأخطاء وقيمتها	٣
٩	درجات اللاعبين الثمانية الأوائل فى دورة لوس أنجلوس	٤
١٢	الأخطاء التى وقعت من اللاعبين	٥
١٣	درجات وترتيب الأربعة الأوائل فى حصان القفز بدورة أثينا	٦
١٤	درجات اللاعبين فى بطولة العالم التى أقيمت بباريس فى فرنسا ١٩٩٢م	٧
١٦	درجات اللاعبين وترتيبهم فى بطولة العالم ببرمنجهام	٨
١٧	بيان بالدول وبعدهد لاعبيها المشتركين بالبطولة	٩
١٧	نتائج بطولة الفرق بالدورة وترتيبها .	١٠

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٨	ترتيب اللاعبين فى بطولة الفردى العام .	١١
١٨	درجات الفائزين الثلاثة الأوائل بالميداليات فى حصان القفز بالدورة العربية بالقاهرة .	١٢
١٩	الدول وإعداد اللاعبين المشتركين فى البطولة الأفريقية بجوهانسبرج .	١٣
٢٠	نتيجة بطولة الفرق المشتركة فى بطولة جوهانسبرج	١٤
٢٠	درجات لاعبي الفريق المصرى ومتوسطاتهم ودرجاتهم فى حصان القفز فى دورة جوهانسبرج	١٥
٢١	درجات أحسن ٨ لاعبين فى بطولة فردى الأجهزة على حصان القفز بالدورة .	١٦
٣٢	مجموعات البناء والتركيب لقفزات حصان القفز .	١٧
٧٠	التوزيع الزمنى لمراحل القفز لمهارة التسوكاهارا المفرودة على حصان القفز .	١٨

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٧٥	جوانب الإستفادة من الدراسات السابقة	١٩
	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل	٢٠
	الألتواء لعينة البحث فى قياس العينة فى قياس	
٨٣	المتغيرات المختارة .	
	النسب المئوية لآراء الخبراء حول أهم الاختبارات	٢١
	التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمهارة	
٨٦	الـ تسوكاهارا المفرودة .	
	إختبارات اللياقة البدنية الخاصة المختارة والنسبة	٢٢
٨٧	المئوية لآراء الخبراء فيها .	
	دلالة الفروق بين متوسطى القياسين للمجموعة المميزة	٢٣
٨٩	وغير المميزة فى متغيرات عناصر اللياقة البدنية .	
	معدل الارتباط بين التطبيق الأول والثانى لإختبارات	٢٤
٩٠	عناصر اللياقة البدنية .	
	التكرارات وأهمية الفترة الكلية للبرنامج ونسبتها	٢٥
٩٢	المئوية تبعا لرأى الخبراء .	
	التكرارات والأهمية النسبية لوحدات التدريب فى	٢٦
٩٣	الإسبوع الواحد على حضان القفز تبعا لرأى الخبراء	
	التكرارات والأهمية النسبية لزمن الوحدة التدريبية	٢٧
٩٤	اليومية للتدريب على حضان القفز تبعا لرأى الخبراء	

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٩٧	جدول الإعداد البدني بالأنقال في البرنامج المقترح	٢٨
١٠٠	مراحل التدريب خلال البرنامج .	٢٩
١٠٣	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث لإختبار الخصم في مرحلة الهبوط لمهارة قيد الدراسة (ال تسوكاهارا المفرودة) .	٣٠
١٠٤	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في إختبار مستوى الأداء لمهارة الدراسة .	٣١
١٠٥	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في إختبارات عنصر القدرة .	٣٢
١٠٦	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في إختبارات عنصر القوة .	٣٣
١٠٧	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في إختبار عنصر السرعة .	٣٤
١٠٨	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في إختبارات عنصر المرونة .	٣٥

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٠٩	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في إختبارات عنصر الرشاقة .	٣٦
١١٠	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لعينة البحث في إختبارات عنصر التوازن .	٣٧

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	مهارة قيد الدراسة	٧
١٢	حصان قفز من جزئين والعلوى متحرك	٣٥
٢ب	شكل جانبي للحصان الجزئين	٣٥
١٣	حصان قفز جزء واحد فقط	٣٥
٣ ب	شكل جانبي للحصان الجزء الواحد	٣٥
٤ أ	حصان قفز جزء واحد طراز مختلف	٣٥
٤ب	شكل جانبي لحصان جزء واحد	٣٥
٥	التركيب الداخلي للليايات في أحصنة القفز	٣٥
٦	سلم قفز قانوني بالليايات	٣٦
٧	سلم قفز قانوني بصداده من المطاط	٣٦
٨	صداده من المعدن لسلم حصان القفز	٣٦
٩	مراتب الهبوط خلف الجهاز بالتقسيم الدولي القانوني	٣٦
١٠	وضع الإستعداد ولحظة فقد الإتزان	٣٨
١١	وضع جسم اللاعب أثناء الإقتراب	٣٩
١٢	أحسن نقطة للإرتقاء على سلم القفز	٤٠
١٣	نقطة الإرتقاء من الجانب على سلم القفز	٤٠
١٤	كيفية قياس مسافة الخطوة الأخيرة	٤٠
١٥	كيفية أخذ الخطوة الأخيرة	٤٠
١٦	الإنطلاق في الإرتقاء على سلم القفز	٤١
١٧	الطيران الأول على الحصان	٤٢
١٨	لحظة الإصطدام لعمل الدفع	٤٣
١٩	كيفية عمل صد الكتفين في مرحلة الدفع	٤٣

تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
٢٠	الدفع برسغ اليد	٤٤
٢١	الدفع بالأصابع	٤٤
٢٢	مرحلة الطيران الثانى	٤٥
٢٣	مرحلة الهبوط	٤٥
٢٤	المجموعات العضلية الأمامية لجسم الإنسان	٥٧
٢٥	المجموعات العضلية الخلفية لجسم الإنسان	٥٧
٢٦	المجموعات العضلية الأمامية الخلفية المسئولة عن حركة	
	الجرى	٥٧

قائمة المرفقات

رقم المرفق	الموضوع	رقم الصفحة
(١)	أسماء الخبراء.....	١
(٢)	إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول عناصر اللياقة البدنية الخاصة برياضة الجمباز	٢
(٣)	إستمارة إستطلاع رأى الخبراء حول إنتقاة القدرات الخاصة لمهارة قيد الدراسة	٥
(٤)	طرق قياس عناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة وطرق تسجيلها	٩
(٥)	إستطلاع رأى الخبراء حول :	١٨
	- أسباب الهبوط الخاطيء	
	- الفترة الزمنية للبرنامج المقترح ككل .	
	- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع .	
	- زمن الوحدة التدريبية اليومية .	
	- الشكل المثالى للهبوط الجيد .	
(٦)	البرنامج المقترح	٢١
(٧)	برنامج الإعداد البدني الخاص بالتمرينات	٢٣
(٨)	برنامج الإعداد البدني بالانتقال	٢٨
(٩)	برنامج الإعداد المهارى	٣٤