

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	مساهمات الطاقة في مختلف سباقات السباحة	١٣
٢	المتوسط الحسابى والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبى) لأفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة).....	٤٢
٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) للقياسات القبلية	٤٣
٤	صدق اختبار 50×6 متر زحف على البطن	٤٨
٥	صدق اختبار 100×10 زحف على البطن	٤٩
٦	ثبات اختبار 50×6 زحف على البطن	٥٠
٧	ثبات اختبار 100×10 زحف على البطن	٥١
٨	مقارنة القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى متغير تحمل السرعة (6×50 م زحف على البطن)	٥٨
٩	مقارنة القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغير تحمل السرعة (6×50 م زحف على البطن)	٥٩
١٠	مقارنة القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى متغير التحمل الهوائى (إختبار 10×100 م زحف على البطن)	٦٠
١١	مقارنة القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى متغيرات التحمل الهوائى (إختبار 10×100 م زحف على البطن)	٦٢
١٢	مقارنة القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى نواتج الأداء المهارى (طول الشدة - معدل الشدات) لسباحى 200 م زحف على البطن	٦٤

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١٣	مقارنة القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية	
٦٤	فى نواتج الأداء المهارى (طول الشدة - معدل الشدات) لسباحى ٢٠٠م زحف على البطن	
١٤	مقارنة القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة الضابطة فى المستوى الرقمى لسباحة ٢٠٠م زحف على البطن	
١٥	مقارنة القياس القبلى والقياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمى لسباحة ٢٠٠م زحف على البطن	
١٦	مقارنة القياس البعدى للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى متغير تحمل السرعة لسباحى ٢٠٠م زحف على البطن	
١٧	مقارنة القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى متغير التحمل الهوائى	
١٨	مقارنة القياس البعدى للمجموعتين التجريبيه والضابطه فى نواتج الأداء المهارى (طول الشدة - معدل الشدات) لسباحى ٢٠٠م زحف على البطن	
١٩	مقارنة القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة فى زمن سباحة ٢٠٠م زحف على البطن	
٢٠	نسب تحسن المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى متغير تحمل السرعة (٦ × ٥٠م زحف على البطن)	
٢١	نسب تحسن المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى متغير التحمل الهوائى (١٠ × ١٠٠م زحف على البطن)	
٢٢	نسب تحسن المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى نواتج الأداء المهارى (طول الشدة - معدل الشدات) لسباحى ٢٠٠م زحف على البطن	
٢٣	نسبة تحسن المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية فى المستوى الرقمى لسباحى لسباحى ٢٠٠م زحف على البطن ..	

قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	العلاقة بين معدل الضربات وطولها بسرعة السباحة	١٦
٢	القاعدة في سباقات ٢٠٠ و ٤٠٠ متر	٨٣
٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) للقياسات القبلية	٤٤
٤	دينامية حجم التدريبات المهارية لمستويات التحمل الثلاثة	٥٣
٥	تخطيط مجموعات التدريبات المهارية المقترحة	٥٤
٦	مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغير التحمل الهوائي (إختبار ٦ × ٥٠ م زحف على البطن)	٥٨
٧	مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التحمل الهوائي (إختبار ١٠ × ١٠٠ م زحف على البطن)	٥٩
٨	مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في متغير التحمل الهوائي (إختبار ١٠ × ١٠٠ م زحف على البطن)	٦١
٩	مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات التحمل الهوائي (إختبار ١٠ × ١٠٠ م زحف على البطن)	٦٣
١٠	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول في الماء وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف	١٢٧
١١	ضربات رجلين حرة مستخدماً لوح الطفو والزعانف	١٢٧
١٢	ضربات رجلين حرة بالزعانف والتركيز على الإحساس بضغط الماء على وجه القدم	١٢٨
١٣	ضربات رجلين حرة بالزعانف على الجانب الايمن والايسر بالتبادل	١٢٨
١٤	ضربات رجلين حرة بالزعانف	١٢٩
١٥	سباحة ذراع وذراع حرة باستخدام الزعانف وكفوف اليدين	١٢٩

تابع قائمة الاشكال

١٦	ضربات رجلين حرة بالزعانف والوجه عالياً ثم الوجه فى الماء	١٣٠
١٧	ضربات ذراعين بكفوف اليدين بدون رجلين باستخدام عوامات	١٣٠
	الشد الطافية	
١٨	سباحة حرة كاملة بالزعانف	١٣١
١٩	سباحة حرة كاملة بكفوف اليدين بدون رجلين	١٣١
٢٠	سباحة حرة ذراع وذراع باستخدام كفوف اليدين بدون رجلين ..	١٣٢
٢١	ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراعين أماماً ممسكه	١٣٢
	بلوح الطفو وأخذ نفس من الجانبين بالتبادل	
٢٢	ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراعين جانباً وأخذ نفس من	١٣٣
	جهة اليمين واليسار بالتبادل	
٢٣	ضربات رجلين حرة بالزعانف والذراع أماماً ممسكه بلوح طفو	١٣٣
	والذراع الاخرى جانباً مع أخذ النفس من جهة الذراع الجانبية ..	
٢٤	لمس أطراف الأصابع لمنطقة الإبط أثناء الحركة الرجوعية	١٣٤
	وتمد أطراف الأصابع بعد ذلك للأمام لإتمام مرحلة الدخول فى	
	الماء وذلك أثناء ضربات الرجلين بالزعانف وكفوف اليدين ...	

قائمة المرفقات

رقم المرفق	عنوان المرفق	الصفحة
مرفق (١)	خطاب موجه الى ستاد المنصورة الرياضى	٩٩
مرفق (٢)	خطاب موجه للسادة الخبراء	١٠٠
مرفق (٣)	أسماء السادة الخبراء	١٠١
مرفق (٤)	نموذج استمارة تسجيل بيانات اختبار ١٠ × ١٠٠م (تحمل هوئى)	١٠٢
مرفق (٥)	نموذج استماره بيانات اختبار ٦ × ٥٠م (تحمل السرعة)	١٠٣
مرفق (٦)	نموذج استماره بيانات اختبار T-1000	١٠٤
مرفق (٧)	الوحدات التدريبية المهارية	١٠٥