

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	مقاييس نسبة الدهون للجسم للبالغين .....	١٢
٢	النسبة المئوية لدهن الجسم للرياضيين الأولمبيين رجال وسيدات وفقاً لنوع الرياضة .....	١٣
٣	القيم المعيارية للنسبة المئوية للدهن بالجسم لدى الرجال .....	١٣
٤	الدراسات السابقة العربية .....	٢٥
٥	الدراسات السابقة الأجنبية .....	٣١
٦	النسبة المئوية لعينة البحث لكل نادى .....	٤١
٧	النسبة المئوية لكل مرحلة سنوية من العينة المختارة .....	٤١
٨	توصيف عينة البحث .....	٤٢
٩	بيان بالنسبة المئوية لآراء الخبراء في تحديد أفضل الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة .....	٤٤
١٠	تجانس عينة البحث في متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والتكوين الجسمي .....	٤٧
١١	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين وغير المتميزين وبعض المتغيرات المختارة .....	٤٨
١٢	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة في المتغيرات الفسيولوجية والتكوين الجسمي .....	٤٨
١٣	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة في اختبارات القوة والتحمل .....	٥١
١٤	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة في متغيرات السرعة .....	٥٢
١٥	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة في متغير المرونة .....	٥٣
١٦	دلالة الفروق بين مجموعة السباحين المتميزين ومجموعة السباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمن سباحة ١٠٠ م حرة في متغيرات الرشاقة والتوافق ، والتوازن .....	٥٤

## تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١٧	نسبة مساهمة متغيرات التكوين الجسمي وعناصر اللياقة البدنية الخاصة المختارة في المستوى الرقمي لسباحة ١٠٠ م حرة .....	٥٦
١٨	مصفوفة معاملات الارتباط البسيط بين المتغيرات قيد الدراسة والمستوى الرقمي لسباحة ١٠٠ م حرة .....	٥٨

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٤٩	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة فى السعة الحيوية المطلقة .....	١
٤٩	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة فى السعة الحيوية النسبية .....	٢
٥٠	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة فى نسبة الدهن خلف العضد .....	٣
٥٠	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة فى وزن الدهن ووزن الجسم الخالي من الدهن .....	٤
٥١	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة فى متغيرات القوة العضلية المتحركة والقوة المميزة بالسرعة	٥
٥٢	الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة فى متغيرات التحمل العضلى المتحرك والتحمل الدورى التنفسى .....	٦
٥٣	دلالة الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة فى السرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل .....	٧
٥٤	دلالة الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة فى المرونة .....	٨
٥٥	دلالة الفروق بين السباحين المتميزين والسباحين الأقل تميزاً وفقاً لزمان سباحة ١٠٠ متر حرة فى الرشاقة والتوافق والتوازن .....	

## قائمة المرفقات

الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
٧/١ : ١/١	استمارة استطلاع رأى خبراء .....	١
١/٢	موافقة النادى الأهلى على إجراء التجربة .....	٢
١/٣	موافقة النادى الزمالك على إجراء التجربة .....	٣
١/٤	موافقة النادى الصيد على إجراء التجربة .....	٤
١/٥	أسماء السادة الخبراء فى مجال تدريب السباحة .....	٥
	بيان بأراء الخبراء فى تحديد أفضل الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة .....	٦
٣/٦ : ١/٦	بيان بالنسبة المئوية لأراء الخبراء فى تحديد أفضل الاختبارات التى تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة .....	٧
١/٧	استمارة تسجيل نتائج السباحين .....	٨
١/٨	القياسات الخاصة بعناصر اللياقة البدنية الخاصة والسعة الحيوية ونسبة الدهون .....	٩
١٨/٩ : ١/٩	القيم المعيارية لنسب الدهون للناشئين لماجشو .....	١٠
١/١٠	أسماء السادة المساعدين أثناء تنفيذ تجربة البحث .....	١١