

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٢	مستخلص للدراسات التي تناولت التدريب بالزعانف في السباحة.....	١
٢٥	مستخلص الدراسات التي تناولت القدرات التوافقية في السباحة..	٢
٣٢	تجانس أفراد عينة البحث عن طريق حساب المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات ( السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي ) لأفراد المجموعتين ( التجريبيتين ) .....	٣
٣٣	النسبة المئوية لرأى الخبراء في تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة.....	٤
٣٤	النسبة المئوية لرأى الخبراء في تحديد أفضل الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة.....	٥
٣٦	صدق اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث.....	٦
٣٧	صدق اختبارات نواتج الأداء المهارى المستخدمة في البحث.....	٧
٣٨	حساب الثبات لاختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث باستخدام حساب معامل الارتباط لبيرسون .....	٨
٣٩	حساب الثبات لاختبارات نواتج الأداء المهارى المستخدمة في البحث باستخدام حساب معامل الارتباط لبيرسون .....	٩
٤١	تشكيل المجموعات التدريبية المهارية .....	١٠
٤٢	يوضح تكافؤ أفراد عينة البحث عن طريق حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبيتين) للقياسات القبليّة في متغيرات القدرات التوافقية .....	١١
٤٣	يوضح تكافؤ أفراد عينة البحث عن طريق حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبيتين) للقياسات القبليّة لنواتج الأداء المهارى .....	١٢
٤٦	مقارنة القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الزعانف الفردية ( التجريبية الأولى ) في متغيرات القدرات التوافقية لسباحي الفراشة .....	١٣

رقم الصفحة	تابع قائمة الجداول الموضوع	رقم الجدول
٤٧	مقارنة القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الزعانف الفردية ( التجريبية الأولى ) في متغيرات نواتج الأداء المهاري لسباحي الفراشة .....	١٤
٤٨	نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة الزعانف الفردية (التجريبية الأولى) في متغيرات القدرات التوافقية لسباحي الفراشة .....	١٥
٤٩	نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة الزعانف الفردية (التجريبية الأولى) في متغيرات نواتج الأداء المهاري لسباحي الفراشة .....	١٦
٥٠	مقارنة القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الزعانف الزوجية ( التجريبية الثانية ) في المتغيرات القدرات التوافقية لسباحي الفراشة .....	١٧
٥١	مقارنة القياسين القبلي والبعدي لمجموعة الزعانف الزوجية (التجريبية الثانية) في متغيرات نواتج الأداء المهاري لسباحي الفراشة .....	١٨
٥٢	نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة الزعانف الزوجية ( التجريبية الثانية ) في متغيرات القدرات التوافقية لسباحي الفراشة .....	١٩
٥٣	نسب التحسن بين القياسات القبلي والبعدي لمجموعة الزعانف الزوجية ( التجريبية الثانية ) في متغيرات نواتج الأداء المهاري لسباحي الفراشة .....	٢٠
٥٤	مقارنة القياس البعدي لمجموعتي البحث في المتغيرات القدرات التوافقية لسباحي الفراشة .....	٢١
٥٥	مقارنة القياس البعدي لمجموعتي البحث في متغيرات نواتج الأداء المهاري لسباحي الفراشة .....	٢٢

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١١	زعانف التدريب المائية الرياضية .....	١
١١	زعانف الزومرز .....	٢
١١	الزعانف الفردية .....	٣
١٢	الزعانف الحديثة .....	٤
١٢	زعانف الغوص الإيجابية الثلاثة البنية اللون .....	٥
١٢	زعانف تشرشل .....	٦
١٢	الزعانف التسديدية .....	٧
١٢	زعانف الدوزو .....	٨
١٣	زعانف الطفو القصيرة .....	٩
١٣٥	ضربات رجلين دولفين بالزعانف والتركيز بضغط الماء على وجه القدم (ضربات رجلين عميقة في الماء) .....	١٠
١٣٥	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن والذراعان جانب الجسم .....	١١
١٣٥	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن والذراعان عالياً .....	١٢
١٣٦	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الظهر والذراعان جانب الجسم .....	١٣
١٣٦	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الظهر والذراعان عالياً .....	١٤
١٣٦	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الجانب بالذراعان جانب الجسم .....	١٥
١٣٧	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن مع تثبيت احد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم .....	١٦
١٣٧	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الظهر مع تثبيت احد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم .....	١٧
١٣٧	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على الجانب مع تثبيت احد الذراعان عالياً والأخرى بجانب الجسم .....	١٨

## تابع قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١٣٨	ضربات رجلين دولفين بالزعانف من وضع الطفو على البطن والوجه خارج الماء ( والذراعان عالياً ) .....	١٩
١٣٨	سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على البطن باستخدام الزعانف .....	٢٠
١٣٨	سباحة ذراع وذراع دولفين من وضع الطفو على الظهر باستخدام الزعانف .....	٢١
١٣٩	ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدة للذراعين بجانب الجسم تحت الماء مع الدخول بالرأس أسفل سطح الماء ثم الرجوع مرة أخرى للإمام ( تحت الماء ) .....	٢٢
١٣٩	حركات الذراعين مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع عمل شدات طويلة وبطيئة ( انزلاق Glide ) .....	٢٣
١٣٩	حركات ذراعين سريعة مع ضربات رجلين دولفين بالزعانف مع اخذ النفس في الشدة الثانية والسكون لحظة دخول الذراعين تماماً كل شدتين ( انزلاق Glide ) .....	٢٤
١٤٠	٢ ضربة يمين مع النفس, ٢ ضربة يسري مع النفس, ضربتين دولفين كامل والنفس من الإمام في الشدة الثانية باستخدام الزعانف .....	٢٥
١٤٠	سباحة كاملة بالزعانف مع الاحتفاظ بالرأس أسفل سطح الماء مع اخذ النفس في الشدة الرابعة .....	٢٦
١٤٠	سباحة دولفين كاملة بالزعانف .....	٢٧

## قائمة المرفقات

رقم الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
١/٧٣	..... أسماء السادة الخبراء	١
٢/٧٥	..... استمارة استطلاع رأى الخبراء حول أهمية استخدام الزعانف الفردية	٢
٣/٧٧	..... استمارة استطلاع رأى الخبراء ( قدرات توافقية - اختبارات )	٣
٤/٨٢	..... الاختبارات التوافقية	٤
٥/٨٩	..... الاختبارات المهارية	٥
٦/٩١	..... استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتغيرات البحث	٦
٧/٩٣	..... أسماء المدربين المساعدين	٧
٨/٩٥	..... موافقة إدارة حمام السباحة الخاص بإستاد المنصورة لإجراء الدراسة	٨
٩/٩٧	..... الوحدات التدريبية المهارية	٩
١٠/١٣٥	..... صور وأشكال التدريبات المهارية	١٠
١٤٢	..... ملخص البحث	١١
١٤٣	..... ملخص البحث باللغة العربية	١٢
٢	..... ملخص البحث باللغة الأجنبية	١٣