

( قائمة الجداول )

رقم الصفحة	محتوي الجدول	رقم الجدول
٤٢	القياسات الخاصة بتجانس عينة البحث	(٣-١)
٤٣	دلالة الفرق بين المميزين وغير المميزين لدراسة الصدق في متغيرات البحث	(٣-٢)
٤٤	دلالة الفرق بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات البدنية والمهارية لدراسة الثبات	(٣-٣)
٤٥	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الوزن	(٣-٤)
٤٦	دلالة الفرق بين مجموعة البليومترك والتدريبات المائية في القياسات القبليّة والبعديّة لمتغير الوزن	(٣-٥)
٥١	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي	(٣-٦)
٥٤	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير قوة عضلات الظهر	(٤-١)
٥٥	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير قوة عضلات الرجلين	(٤-٢)
٥٦	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الوثب العمودي	(٤-٣)
٥٧	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير الوثب العريض من الثبات	(٤-٤)
٥٨	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير مسافة الطيران	(٤-٥)
٥٩	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير زمن الطيران	(٤-٦)
٦٠	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير سرعة الطيران	(٤-٧)
٦١	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير زاوية الطيران	(٤-٨)
٦٢	دلالة الفرق ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي لمتغير زمن (٢٥) متر زحف علي الظهر	(٤-٩)
٦٣	دلالة الفرق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياسات القبليّة والبعديّة لمتغير قوة عضلات الظهر	(٤-١٠)
٦٤	دلالة الفرق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياسات القبليّة والبعديّة لمتغير قوة عضلات الرجلين	(٤-١١)
٦٥	دلالة الفرق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياسات القبليّة والبعديّة لمتغير الوثب العمودي	(٤-١٢)
٦٦	دلالة الفرق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياسات القبليّة والبعديّة لمتغير الوثب العريض من الثبات	(٤-١٣)

( تابع قائمة الجداول )

رقم الجدول	محتوي الجدول	رقم الصفحة
(٤-١٤)	دلالة الفروق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياسات القبلية والبعديّة لمتغير مسافة الطيران	٦٧
(٤-١٥)	دلالة الفروق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياسات القبلية والبعديّة لمتغير زمن الطيران	٦٨
(٤-١٦)	دلالة الفروق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياسات القبلية والبعديّة لمتغير سرعة الطيران	٦٩
(٤-١٧)	دلالة الفروق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياسات القبلية والبعديّة لمتغير زاوية الطيران	٧٠
(٤-١٨)	دلالة الفروق بين المجموعة الأولى والمجموعة الثانية في القياسات القبلية والبعديّة لمتغير زمن ٢٥ متر زحف علي الظهر	٧١
(٤-١٩)	معاملات الارتباط بين قوة عضلات الظهر والرجلين مع المتغيرات المهارية	٧٢
مرفق (٣)	استمارة جمع بيانات عينة البحث في المتغيرات	
مرفق (٤)	أسماء السادة الخبراء	
مرفق (٨)	تشكيل دورة الحمل خلال البرنامج التدريبي المقترح	
مرفق (٨)	التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي	
مرفق (٨)	توزيع الزمن الكلي علي الإعداد البدني والإعداد المهاري	
مرفق (٨)	توزيع الزمن الكلي للإعداد البدني علي الإعداد البدني (العام - الخاص)	
مرفق (٨)	النسبة المئوية لعناصر اللياقة البدنية العامة الخاصة بالسباحة	
مرفق (٨)	نسب المهارات الأساسية في السباحة	

( قائمة الرسوم البيانية والأشكال )

رقم الشكل	محتوى الرسوم البيانية والأشكال	رقم الصفحة
(٣-١)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير الوزن	٤٥
(٣-٢)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغير الوزن بين القياس القبلي والقياس البعدي والقياس البعدي لكل منهما .	٤٦
(٤-١)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير قوة عضلات الظهر	٥٤
(٤-٢)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير قوة عضلات الرجلين	٥٥
(٤-٣)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير الوثب العمودي	٥٦
(٤-٤)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير الوثب العريض من الثبات	٥٧
(٤-٥)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير مسافة الطيران	٥٨
(٤-٦)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير زمن الطيران	٥٩
(٤-٧)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير سرعة الطيران	٦٠
(٤-٨)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير زاوية الطيران	٦١
(٤-٩)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين القياس القبلي والقياس البعدي لمتغير زمن (٢٥) متر زحف علي الظهر	٦٢
(٤-١٠)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين لمتغير قوة عضلات الظهر	٦٣
(٤-١١)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين لمتغير قوة عضلات الرجلين	٦٤
(٤-١٢)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين لمتغير الوثب العمودي	٦٥
(٤-١٣)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين لمتغير الوثب العريض من الثبات	٦٦
(٤-١٤)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين لمتغير مسافة الطيران	٦٧
(٤-١٥)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين لمتغير زمن الطيران	٦٨
(٤-١٦)	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين لمتغير سرعة الطيران	٦٩

( تابع قائمة الرسوم البيانية والأشكال )

رقم الصفحة	محتوي الرسوم البيانية والأشكال	رقم الشكل
٧٠	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين لمتغير زاوية الطيران	(٤-١٧)
٧١	شكل يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين لمتغير زمن ٢٥ متر زحف علي الظهر	(٤-١٨)
مرفق (٥)	صور قياس مسافة الطيران ( القبلي / البعدي )	١
مرفق (٦)	صور قياس زاوية الطيران ( القبلي / البعدي )	٢
مرفق (٧)	شكل يوضح اختبار الوثب المعدل لسارجنت	٣
مرفق (٧)	شكل يوضح اختبار الوثب العريض من الثبات	٤
مرفق (٧)	شكل يوضح اختبار قوة عضلات الظهر والجذع	
مرفق (٧)	شكل يوضح اختبار قوة عضلات الرجلين	