

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	مسلسل
٨	مفاهيم تدريب السباحة للمرحلة العمرية ٦ - ٩ سنوات.	١
٢١	المسافات اليومية والأسبوعية المقترحة لتدريب سباحي ٧ - ٨ سنوات	٢
٢٣	المسافات الأسبوعية لمستويات تدريب التحمل الثلاث لماجليشيو لسباحي ٧ - ٨ سنوات .	٣
٢٩	خصائص عينة البحث في متغيرات النمو القياسات الجسمية.	٤
٣٢	صدق التمايز للاختبارات الوظيفية و المهارية قيد البحث .	٥
٣٣	ثبات الاختبارات الوظيفية و المهارية قيد البحث.	٦
٣٣	تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الوظيفية و المهارية قيد البحث.	٧
٣٩	توزيع نسب وأحجام مكونات البرنامج التدريبي علي الدورات المتوسطة الثلاثة	٨
٤٠	توزيع نسب وأحجام الدورات الصغرى للبرنامج التدريبي من الحجم الكلي للدورات المتوسطة الثلاثة	٩
٤٤	مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية ومتغيرات الأداء المهاري قيد البحث.	١٠
٥١	مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية ومتغيرات الأداء المهاري قيد البحث.	١١
٥٦	مقارنة القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الوظيفية ومتغيرات الأداء المهاري قيد البحث.	١٢
٥٨	مقارنة نسب التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الوظيفية ومتغيرات الأداء المهاري قيد البحث.	١٣

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
٣٥	١	أحجام الدورات المتوسطة الثلاثة للبرنامج التدريبي من الحجم الكلي للبرنامج.
٣٦	٢	النسب المئوية للدورات المتوسطة الثلاثة للبرنامج التدريبي من الحجم الكلي للبرنامج.
٣٧	٣	نسب مكونات حمل التدريب من الحجم الكلي للبرنامج.
٣٨	٤	توزيع الحجم الكلي للبرنامج علي مكونات حمل التدريب.
٤١	٥	توزيع الحجم الكلي للبرنامج علي الدورات التدريبية الصغرى.
٤٥	٦	مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات الوظيفية ومتغيرات الأداء المهاري قيد البحث.
٥٠	٧	مقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الوظيفية ومتغيرات الأداء المهاري قيد البحث.
٥٤	٨	مقارنة القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الوظيفية ومتغيرات الأداء المهاري قيد البحث.

## قائمة المرفقات

الصفحة	عنوان المرفق	رقم المرفق
٧١	استمارة جمع البيانات.	مرفق ١
٧٤	استمارة استطلاع رأي الخبراء.	مرفق ٢
٧٨	أسماء السادة الخبراء ووظائفهم .	مرفق ٣
٧٩	أسماء المساعدين ووظائفهم أثناء تطبيق البحث.	مرفق ٤
٨٠	البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية.	مرفق ٥
٩٤	الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث	مرفق ٦

ملخص البحث:

ملخص البحث باللغة العربية.

مستخلص البحث باللغة العربية.

ملخص البحث باللغة الإنجليزية.

مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.