

قائمة الاشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	العلاقة بين العمل العضلي المتحرك والثابت	٢١
٢	المتطلبات البدنية	٢٩

قائمة الجداول

الرقم .	العنوان	رقم الصفحة
١.	التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات الأساسية	٩١
٢.	معاملات الثبات والصدق العاملي للاختبارات المستخدمة قيد البحث	٩٩
٣.	توزيع الاختبارات المستخدمة في البحث وترتيب أداؤها	١٠٠
٤.	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمدى ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث	١٠٣
٥.	مصفوفة معاملات الارتباطات البينية بين المتغيرات قيد البحث	١٠٥
٦.	تشبعات المتغيرات قيد البحث على العوامل قبل التدوير	١٠٨
٧.	تشبعات المتغيرات قيد البحث على العوامل بعد التدوير	١٠٩
٨.	النتائج النهائية للتدوير العاملي بعد حذف جميع التشبعات التي تقل عن (+, ٣, ٠)	١١٠
٩.	الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبار بالعامل الأول	١١١
١٠.	الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبار بالعامل الثاني	١١٢
١١.	الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبار بالعامل الثالث	١١٣
١٢.	الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبار بالعامل الرابع	١١٤
١٣.	الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبار بالعامل الخامس	١١٥
١٤.	الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبار بالعامل السادس	١١٦
١٥.	المتغيرات التي حققت أعلى التشبعات على العوامل المستخلص باستخدام التحليل العاملي بعد التدوير	١١٧
١٦.	تشبعات اختبارات القوة العضلية بعوامل التوافق الحركي	١١٨
١٧.	التوصيف الاحصائي لعينة البحث في القياس القبلي للمتغيرات قيد البحث لدى أفراد العينة	١٣٨

١٨. التوصيف الاحصائي لعينة البحث في القياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث لدى أفراد العينة ١٣٩
١٩. دلالة الفروق بين القياس القبلى والقياس البعدى فى المتغيرات قيد البحث لدى أفراد العينة ١٤٠
٢٠. النسبة المئوية لتحسن المتغيرات الخاصة بالقوة العضلية والتوافق ومكونات جملة الأداء الحركى ١٤١
٢١. معادلة الانحدار المتعدد لاختبارات القوة المنبئة على درجة اللعبة فى الأداء الفنى للحركات الأرضية ١٤٢
٢٢. معادلة الانحدار المتعدد لاختبارات القوة المنبئة بالتوافق الحركى بالحركات الأرضية ١٤٢
٢٣. معادلة الانحدار المتعدد لاختبارات القوة المنبئة بالدرجة الكلية للحركات الأرضية ١٤٢

قائمة المرفقات

رقم المرفق	العنوان
١.	خطاب موجه للنادي الاولمبي السكندري للسماح باجراء الدراسة
٢.	الاختبارات المستخدمة في البحث
٣.	جملة الحركات الأرضية للناشئات تحت ٨ سنوات ٢٠٠١ - ٢٠٠٢
٤.	استمارة لتحديد مكونات التوافق لجملة الحركات الارضية للناشئات تحت ٨ سنوات
٥.	استمارة تقييم جملة الحركات الأرضية للناشئات تحت ٨ سنوات
٦.	أسماء الخبراء من اعضاء هيئة التدريس والمدربين والحكام في تدريبات القوة العضلية بالأثقال
٧.	اسماء السادة الحكام
٨.	استمارة تحكيم مستوى الاداء لجملة الحركات الأرضية
٩.	العضلات العاملة في جملة الحركات الأرضية
١٠.	بعض أجهزة الأثقال والعضلات العاملة عليها
١١.	نموذج لتقنين الأحمال التدريبية بالأثقال في الأسبوع الأول من فترة التأسيس

شكر وتقدير

ولأنه لا يشكر الله من لا يشكر الناس ، فلا يسعنى والمقام هذا إلا ان أسجل عظيم امتنانى وخالص حبى وتقديرى للأستاذة الدكتورة / عايدة السيد محمد أستاذ الجمباز المتفرغ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية ، لما منحته إياى من وقت ولما أفاضت على من بحر علمها ، ولما أنفقت من جهد ، وأوليت من عطف ، وأشهد الله أننى كنت أخرج حين انتزعها من بين أسررتها وهى المشوقة اليهم شوق المقيم على سفر جزاها الله عنى خير الجزاء وأدام لها حب العطاء .

كما أرسم خريطة شكر وتقدير للدكتورة فكرية أحمد قطب أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بالكلية لكل ما بذلته لى فى إخراج البحث بهذه الصورة وأنه لمن دواعى اعتزازى وفخرى أن يتناول هذا البحث بالتقويم والتوجيه أستاذان جليلان: الأستاذة الدكتورة / مجدة خضر أحمد أستاذ الجمباز ورئيس قسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية فأولها جد وآخرها حمد أدعو الله أن يكون لى نصيب من أسمها الجد أو الحمد أشكرها لتحملها عناء التقويم والتوجيه والاستاذ الدكتور / أحمد الهادى يوسف استاذ الجمباز المتفرغ بقسم تدريب التمرينات والجمباز وعميد كلية التربية الرياضية للبنين سابقا الذى أحمد له كل ما بذله فى تتبع بحثى ليكون الهادى لى ولغيرى على طريق البحث العلمى الصحيح و ولقد كان فضل الله على عظيمأ يوم أن شرفنى بأن أجلس اليهما لأنهل من سيل علمهما وأقتبس من فيض نورهما .

كما أنسق باقة شكر تفوح بعطر التقدير والاعزاز للأستاذة الدكتورة / عائشة عبد المولى السيد أستاذ الجمباز المتفرغ بقسم التدريب الرياضى وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية لما تفضلت به على من محاورات و اسهامات والتي كان من ثمارها هذا البحث .

كما أخص بالشكر والتقدير لواء دكتور / جابر حسين رضوان عضو الاتحاد المصرى لكمال الأجسام على ما قدمه لى من ارشادات ومعلومات قيمة ساهمت فى هذا البحث فله من الله عنى خير الجزاء .

ولا أنسى فضل الدكتورة / مها محمد أمين مدرس الجميز وعلوم الحركة بالكلية لها
منى خالص التقدير .

كما أتقدم بالشكر لكل إدارة النادي الاولمبي والاخوة المدربين وأخص كابتن
محمد السيد وكل لاعبات الجميز وأولياء أمورهن لهم منى خالص الشكر ، كما أشكر
الاستاذ / محمد أبو على المدرس المساعد بآداب دمنهور لما قدم من عون فى مراجعة
الرسالة لغويا، كما أشكر أخى الذى كان خير رفيق طوال فترة البحث منى خالص الشكر
وأقر بالشكر لكل من أسهم وعاون من إخوة وأصدقاء وزملاء.

وختاما أشكر من لا يسألانى الشكر والذى للذين كانا وما زالنا طوال فترة البحث
قنديلين من عطاء أدعو الله ألا ينفذ نورهما.

وبعد فلكى يؤتى هذا البحث ثماره المرجوة لابد أن يوضع تحت مجهر النقد والتقويم،
ويخضع لمساءلة تنقيته من أشواكه ، أقصد أشواكى ، أما أوراده فهى من أستاذتى الدكتورة /
عايدة السيد وإليها ترجع ، وبين الورود والشوك مساحة لاجتهادى إن أحسنت فيها ففضلا من
الله ونعمة وإن كانت الأخرى فأرشدونى على الاولى ، وأعينونى على أن أكون من المحسنين

والله الموفق المستعان

الباحثة