

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٢٩	الدراسات السابقة العربية التي تناولت الإيقاع الحركي .....	١
٣٣	الدراسات السابقة الأجنبية .....	٢
٣٨	تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والمستوى الرقمي .....	٣
٣٨	تكافؤ أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والمستوى الرقمي .....	٤
٣٩	المكونات البدنية الخاصة بمتسابقى ٨٠٠م جرى .....	٥
٤١	معاملات صدق اختبارات الإدراك الحس-حركى قيد البحث ...	٦
٤٢	معاملات ثبات اختبارات الإدراك الحس-حركى قيد البحث ...	٧
٤٨	الحجم التدريبي خلال اسابيع البرنامج .....	٨
٤٩	إجمالي حجم تدريبات التحمل الهوائي وتحمل السرعة والسرعة القصوى خلال أسابيع البرنامج التدريبي .....	٩
٥٠	المسافات التدريبية خلال الوحدات التدريبية .....	١٠
٥١	الأسبوع الأول من البرنامج التدريبي .....	١١
٥١	الأسبوع الثاني من البرنامج التدريبي .....	١٢
٥١	الأسبوع الثالث من البرنامج التدريبي .....	١٣
٥٢	الأسبوع الرابع من البرنامج التدريبي .....	١٤
٥٢	الأسبوع الخامس من البرنامج التدريبي .....	١٥
٥٢	الأسبوع السادس من البرنامج التدريبي .....	١٦
٥٣	الأسبوع السابع من البرنامج التدريبي .....	١٧
٥٣	الأسبوع الثامن من البرنامج التدريبي .....	١٨
٥٤	الأسبوع التاسع من البرنامج التدريبي .....	١٩
٥٤	الأسبوع العاشر من البرنامج التدريبي .....	٢٠
٥٥	الأسبوع الحادي عشر من البرنامج التدريبي .....	٢١
٥٥	الأسبوع الثاني عشر من البرنامج التدريبي .....	٢٢

## تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٠	نموذج لتحليل الإيقاع الخاص بالمبتدئ خلال سباق ٨٠٠م جري باستخدام الفيديو .....	٢٣
٦١	نموذج للإيقاعات الخاصة بالمبتدئ السابق خلال المسافات التدريبية .....	٢٤
٦٢	متوسط عدد الخطوات وطول الخطوة للمبتدئ السابق .....	٢٥
٦٥	دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي لسباق ٨٠٠م جري .....	٢٦
٥٦	نسبة التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي لسباق ٨٠٠م جري .....	٢٧
٦٦	دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياسات التتبعية والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي لسباق ٨٠٠م جري .....	٢٨
٦٨	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية .....	٢٩
٧٠	نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث .....	٣٠
٧٢	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الإدراك الحس حركي .....	٣١
٧٣	نسبة التحسن بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الإدراك الحس حركي .....	٣٢
٧٥	فرق الفروق للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي وبعض المكونات البدنية الخاصة بسباق ٨٠٠م جري وبعض أنواع الإدراكات الحس _ حركية قيد الدراسة .....	٣٣
٧٨	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسط زمن مقاطع سباق ٨٠٠م جري .....	٣٤

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٩	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عدد الخطوات خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٣٥
٨٠	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسط طول الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٣٦
٨١	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسط زمن الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٣٧
٨٢	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسط زمن مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٣٨
٨٣	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسط عدد الخطوات خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٣٩
٨٤	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسط طول الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤٠
٨٥	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسط زمن الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤١
٨٨	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في زمن مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤٢
٨٩	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في عدد الخطوات خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤٣
٩٠	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط طول الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤٤
٩١	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط زمن الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤٥
٩٤	تحليل التباين للمجموعة الضابطة في القياس البعدي لمقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤٦
٩٥	أقل فرق معنوي للقياس البعدي في زمن الجري خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤٧

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩٥	أقل فرق معنوي للقياس البعدي في عدد الخطوات خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤٨
٩٦	أقل فرق معنوي للقياس البعدي في طول الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٤٩
٩٦	تحليل التباين للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لمقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٥٠
٩٧	أقل فرق معنوي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية في زمن الجري خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٥١
٩٨	أقل فرق معنوي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية في عدد الخطوات خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٥٢
٩٨	أقل فرق معنوي للقياس البعدي للمجموعة التجريبية في طول الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	٥٣

## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٢٠	التسلسل الحركي لحركة الجرى في سباقات المسافات المتوسطة	١
٤٨	الحجم التدريبي خلال أسابيع البرنامج .....	٢
٤٩	إجمالي حجم تدريبات التحمل الهوائي وتحمل السرعة و السرعة القصى خلال أسابيع البرنامج التدريبي .....	٣
٥٩	جري سباق ٨٠٠م لتحديد الإيقاع الخاص بكل مبتدئ.....	٤
٦٠	تحليل جري سباق ٨٠٠م جرى لتحديد الإيقاع الخاص بكل مبتدئ.....	٥
٦٥	القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الستوى الرقمي لسباق ٨٠٠م جرى .....	٦
٦٦	القياس القبلي والتبعي الأول والثاني والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي لسباق ٨٠٠م جرى...	٧
٦٨	القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الوثب العمودي.....	٨
٦٩	القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الوثب العريض.....	٩
٦٩	القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في العدو ٣٠م.....	١٠
٦٩	القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في الجرى ١٥٠٠م.....	١١
٧٢	القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الإحساس بالزمن من خلال الأداء .....	١٢
٧٣	القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغير الإحساس بالمسافة من خلال الأداء.....	١٣
٧٥	فرق الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي والتحمل الهوائي .....	١٤

تابع قائمة الأشكال :

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٧٦	فرق الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الوثب العمودي والوثب العريض واختبار الاحساس بالمسافة من خلال الاداء.....	١٥
٧٦	فرق الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العدو ٣٠م واختبار الاحساس بالزمن من خلال الاداء .....	١٦
٧٨	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسط زمن مقاطع سباق ٨٠٠م جرى .....	١٧
٧٩	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عدد الخطوات خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	١٨
٨٠	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسط طول الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	١٩
٨١	القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متوسط زمن الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	٢٠
٨٢	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسط زمن مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	٢١
٨٣	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسط عدد الخطوات خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	٢٢
٨٤	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسط طول الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	٢٣
٨٥	القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متوسط زمن الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	٢٤
٨٨	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في زمن مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	٢٥
٨٩	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في عدد الخطوات خلال مقاطع سباق ٨٠٠م .....	٢٦

## تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الشكل
	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط	٢٧
٩٠	طول الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	
	القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في متوسط زمن	٢٨
٩١	الخطوة خلال مقاطع سباق ٨٠٠م جرى.....	

١١٢

## قائمة المرفقات

- مرفق ( ١ ) الإختبارات البدنية
- مرفق ( ٢ ) استمارات تسجيل البيانات
- مرفق ( ٣ ) التمرينات البدنية المستخدمة
- ملخص البحث باللغة العربية
- مستخلص البحث باللغة العربية
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية