

قائمة الجداول

رقم الجدول	رقم الصفحة
١	٧٧
٢	٨١
٣	٩٤
٤	٩٥
٥	٩٧
٦	١٠٧
٧	١٠٨
٨	١٠٩
٩	١١٠
١٠	١١٩
١١	١٢١
١٢	١٢٣
١٣	١٢٥
١٤	١٢٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول
١٢٨	١٥ دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمكونات الأداء الحركي لسباحة الصدر
١٣٠	١٦ مصفوفة معاملات الارتباط البسيطة بين المتغيرات قيد البحث والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠م صدر
١٣٢	١٧ نسبة مساهمة أزمنة مراحل الضربة الستة (التوافق الكلي) في زمن الضربة الكلي في القياس البعدي
١٣٤	١٨ نسبة مساهمة زمن التداخل في زمن الضربة الكلي في القياس القبلي
١٣٤	١٩ نسبة مساهمة زمن التداخل في زمن الضربة الكلي في القياس البعدي

قائمة الأشكال

رقم الشكل	رقم الصفحة
١	مقارنة بين المقاومات الناتجة على الرجلين أثناء الحركة الرجوعية أثناء السباحة التمرجية ، السباحة المستقيمة لسباحة الصدر ٢٥
٢	الفرق بين السباحة المستقيمة والتمرجية لسباحة الصدر ٢٦
٣	تسارع حركة الماء خلال المرحلة الأولى من السحب للداخل ... ٣٢
٤	كيفية الإطاحة بالماء للخلف خلال مرحلة التوجه للداخل من عملية السحب للداخل ٣٢
٥	المرحلة الرجوعية أعلى سطح الماء ٣٤
٦	الحركة القطرية في سحبة الذراع لسباح الصدر ٣٦
٧	الأسلوب الثاني في سحبة الذراع لسباح الصدر ٣٧
٨	القوة الدافعة وكيفية خروجها في كلا الأسلوبين ٣٨
٩	حركة مفصل القدم في سباحة الصدر ٤١
١٠	أسلوب ضربة الرجلين في سباحة الصدر للأمام ٤٢
١١	مراحل ضربة الرجلين في سباحة الصدر ٤٤
١٢	مراحل الدفع في ضربات الرجلين في سباحة الصدر ٤٥
١٣	القوة الدافعة خلال مرحلة التوجه لأسفل من الدفع للداخل ٤٨
١٤-١٥	مساهمة وضع القدم في إحداث القوة الدافعة خلال مرحلة التوجه للداخل أثناء الدفع للداخل ٥٠
١٦	الانزلاق داخل الماء ٥٢
١٧	حركة الرجلين للأمام ولأعلى خلال مرحلة الانزلاق داخل الماء. ٥٣

تابع قائمة الأشكال

رقم الصفحة	رقم الشكل
٥٥	١٨ انخفاض سرعة السباح التي تحدث مع التوافق الانزلاقي
٥٦	١٩ التوافق المتداخل
٥٩	٢٠ تأثير سحب اليدين بسرعة للأمام أثناء السحب للداخل
٦٠	٢١ الفقد الكبيرة في السرعة للأمام خلال السحب للداخل من حركات الذراعين
٦٢	٢٢ تأثير الضغط المبالغ فيه على اليدين أثناء السحب للداخل
٦٣	٢٣ اتجاه الذراعين لأسفل بصورة مبالغ فيها خلال المرحلة الرجوعية للذراعين
٦٥	٢٤ تأثير اكتمال الدفع للداخل عن طريق مد القدمين للخلف ورفعهم مبكرًا
٦٦	٢٥ تأخير رفع الرجلين بعد اكتمال مرحلة الدفع للداخل بالقدمين
٦٨	٢٦ تأثير رفع الرأس والظهر عاليًا بصورة مبالغ فيها خارج الماء وأثناء التنفس
١٢٠	٢٧ المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والبعدية لأزمنة مراحل الذراعين
١٢٢	٢٨ المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والبعدية لأزمنة مراحل الرجلين
١٢٤	٢٩ المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات الضربة الكلية
١٢٥	٣٠ المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والبعدية في متغير الفروق بين زمن التداخل لدى عينة البحث وزمن التداخل لدى البروفيل
١٢٧	٣١ المتوسط الحسابي للقياسات القبلية والبعدية لمتغيرات الأداء الفني
١٢٩	٣٢ المتوسط الحسابي للقياسين القبلي والبعدى لمكونات الأداء الحركي لسباحة الصدر

قائمة المرفقات

مرفق (١) : استمارات جمع البيانات

مرفق (٢) : استمارة تقييم متغيرات الأداء الحركي الخاص بسباحة الصدر

مرفق (٣) : استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء فى مجال السباحة لاختيار أنسب التمرينات النوعية المناسبة لتنمية مستوى التوافق الحركي لدى سباحي الصدر الناشئين

مرفق (٤) : أسماء السادة الخبراء

مرفق (٥) : أسماء السادة المحكمين

مرفق (٦) : أسماء السادة المساعدين

مرفق (٧) : خطاب موجه إلى رئيس جهاز ألعاب الماء بالنادي الأهلي

مرفق (٨) : التمرينات النوعية المختارة قيد البحث والخاصة بسباحة الصدر

مرفق (٩) : البرنامج المقترح