

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
٢٧	جدول رقم (١) الدراسات المرتبطة باللغة العربية	١
٢٩	جدول رقم (٢) الدراسات المرتبطة باللغة الأجنبية	٢
٣١	جدول (٣) التعليق على الدراسات المرتبطة	٣
٣٤	جدول رقم (٤) التوصيف الإحصائي لمجتمع وعينة البحث	٤
٣٥	جدول رقم (٥) تجانس عينة البحث	٥
٣٦	جدول رقم (٦) تكافؤ عينة البحث	٦
٣٧	جدول (٧) يوضح النسبة المئوية لرأى الخبراء في تحديد أهم القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة	٧
٣٨	جدول (٨) النسب المئوية لرأى الخبراء في تحديد أفضل الاختبارات التي تقيس القدرات التوافقية الخاصة برياضة السباحة	٨
٣٩	جدول (٩) اختبارات قياس المتغيرات البدنية	٩
٣٩	جدول (١٠) اختبارات قياس القدرات التوافقية	١٠
٤٠	جدول (١١) اختبارات قياس مستوى الأداء المهارى	١١
٤٣	جدول (١٢) صدق اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث	١٢
٤٤	جدول (١٣) حساب ثبات اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة في البحث باستخدام حساب معامل الارتباط لبيرسون	١٣
٤٦	جدول (١٤) نموذج من البرنامج التدريبي	١٤
٤٩	جدول (١٥) مقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - المهارية) لسباحي الزحف على الظهر	١٥
٥٢	جدول (١٦) مقارنة القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية - القدرات التوافقية - المهارية) لسباحي الزحف على الظهر	١٦
٥٥	جدول (١٧) مقارنة القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - المهارية) لسباحي الزحف على الظهر	١٧
٥٨	جدول (١٨) نسبة التحسن للفروق بين متوسطات القياسين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات (البدنية - القدرات التوافقية - المهارية) لسباحي الزحف على الظهر	١٨

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الموضوع	مسلسل
١١	شكل رقم (١) فترات الموسم التدريبية	١
١٦	شكل رقم (٢) العلاقة بين القدرات التوافقية والأداء الحركي	٢
١٩	شكل رقم (٣) مكونات القدرات التوافقية	٣
٢١	شكل رقم (٤) التحليل الحركي لمهارة الزحف على الظهر	٤
٥٠	شكل رقم (٥) الفروق في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية	٥
٥٠	شكل رقم (٦) الفروق في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات القدرات التوافقية	٦
٥١	شكل رقم (٧) الفروق في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية	٧
٥٣	شكل رقم (٨) الفروق في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية	٨
٥٠	شكل رقم (٩) الفروق في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات القدرات التوافقية	٩
٥٤	شكل رقم (١٠) الفروق في القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات المهارية	١٠
٥٦	شكل رقم (١١) الفروق في القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية	١١
٥٦	شكل رقم (١٢) الفروق في القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات القدرات التوافقية	١٢
٥٧	شكل رقم (١٣) الفروق في القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المهارية	١٣

قائمة المرفقات

مستسل	الموضوع	رقم الصفحة
١	مرفق (١) أسماء السادة الخبراء	
٢	مرفق (٢) استمارة استطلاع رأي الخبراء حول القدرات التوافقية والاختبارات التي تقيسها	
٣	مرفق (٣) الاختبارات التوافقية	
٤	مرفق (٤) الاختبارات البدنية	
٥	مرفق (٥) استمارة تسجيل البيانات الخاصة بمتغيرات البحث	
٦	مرفق (٦) أسماء المدربين المساعدين	
٧	مرفق (٧) موافقة إدارة حمام السباحة الخاص بإستاد المنصورة لإجراء الدراسة	
٨	مرفق (٨) الوحدات التدريبية المهارية وتوزيع حمل التدريب	
٩	مرفق (٩) استمارة استطلاع رأي الخبراء حول بعض القدرات التوافقية التي تؤثر على فعالية مهارة الدوران وزمن سباحة الزحف على الظهر	