

قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم	
- شكر وتقدير	
- قائمة المحتويات	(أ - ج)
- قائمة الجداول	(د - هـ)
- قائمة الأشكال	و
- قائمة المرفقات	ز
الفصل الأول	(١ - ١٠)
الإطار العام للبحث	
مقدمة ومشكلة البحث	٢
أهمية البحث والحاجة إليه	٨
هدف البحث	٩
فروض البحث	٩
المصطلحات المستخدمة في البحث	٩
الفصل الثاني	
الإطار النظري والدراسات السابقة	(١١ - ٤٢)
أولاً: الإطار النظري	١٢
- ماهية لعبة كرة اليد	١٢
- التصنيفات الأساسية للتصويب في كرة اليد	١٢
- العوامل التي يتأثر بها التصويب في كرة اليد	١٤
- أهمية التصويب بالوثب للأمام في كرة اليد	١٤
- المسار الحركي للتصويب بالوثب للأمام في كرة اليد	١٥
- المتطلبات البدنية للاعب كرة اليد	١٦
- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد	١٨
- القدرة العضلية	١٨
- التدريب البليومتري	٢٣
- ماهية التدريب البليومتري	٢٣
- المبدأ العلمي للتدريب البليومتري	٢٥

تابع قائمة المحتويات

موضوع	الصفحة
- الميكانيكا الحيوية وخصائص الجهاز الحركى لجسم الإنسان ...	٢٧
- مستويات التحليل الحركى فى الميكانيكا الحيوية	٢٨
- أنواع الحركات الرياضية	٢٩
- التحليل الحركى للمهارات الرياضية ومراحلها	٣٠
- ديناميكية الأداء الحركى فى النشاط الرياضى	٣١
- القوى المؤثرة فى الجسم البشرى (الديناميكا)	٣٣
الدراسات السابقة	٣٥
١- الدراسات العربية	٣٥
٢- الدراسات الأجنبية	٣٨
التعليق على الدراسات السابقة:	٤١

الفصل الثالث

(٤٣ - ٥٩)

إجراءات البحث

٤٤	 بحث البحث
٤٤	 تتمتع وعينة البحث
٤٤	 نائل جمع البيانات
٤٧	 عاملات العلمية
٥٠	 جال الجغرافى
٥٠	 جال الزمنى
٥٠	 الإجراءات التنفيذية للتصوير
٥١	 تكتيك التصوير بالفيديو
٥٢	 القياسات الميكانيكية للجهاز الحاسب الآلى
٥٨	 برنامج التدريب البليومتري
٥٨	 ١- أسس وضع البرنامج البليومتري
٥٨	 ٢- محتوى البرنامج البليومتري

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
٣- خصائص حمل البرنامج البارومتري	٥٨
- أسلوب التحليل الإحصائي	٥٩
الفصل الرابع	
عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
ولاً: عرض النتائج	٦١
١- نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى	
لمتغيرات البدنية والمهارية "قيد البحث"	٦١
٢- نتائج تحسن المتغيرات الديناميكية لمهارة التصويب بالوثب للأمام فى	
كرة اليد	٦٢
ثانياً: تفسير ومناقشة النتائج	٦٨
١- نتائج الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى	
لمتغيرات البدنية والمهارية "قيد البحث"	٦٨
٢- نتائج تحسن المتغيرات الديناميكية لمهارة التصويب بالوثب للأمام فى	
كرة اليد	٧٠
الفصل الخامس	
الاستنتاجات والتوصيات	
ولاً: الاستنتاجات	٧٦
ثانياً: التوصيات	٧٧
قائمة المراجع	
ولاً: المراجع العربية	٨٠
ثانياً: المراجع الأجنبية	٨٧
ثالثاً: مصادر شبكة الإنترنت	٨٩
ملخص البحث	
ولاً: ملخص البحث باللغة العربية	-
ثانياً: ملخص البحث باللغة الأجنبية	-