

قائمة المحتويات الموضوع

رقم الصفحة	
ب	الآية القرآنية
ت	قرار لجنة المناقشة العنية والحكم
ث	الشكر والتقدير
و	قائمة المحتويات
ح	قائمة المرفقات
ط	قائمة الاشكال
ى	قائمة الجداول
	الفصل الاول
	المقدمة ومشكلة البحث
٢	المقدمة ومشكلة البحث
٣	المصطلحات المستخدمة في البحث
٤-٣	اهداف البحث
	الفصل الثاني
	الاطار النظري
	والدراسات السابقة
	ولا: الاطار النظري
٦	- مقدمة الجميز الايقاعي
٦	- الاحماء
٦	- تقسيم الاحماء
٨	- الاسس الفسيولوجية للاحماء الخاص
٨	- اثر ارتفاع درجة حرارة الجسم والعضلات العاملة
٩	- الاحماء الخاص والتهيئة القلبية التنفسية
١٠	- اهداف الاحماء الخاص
١٠	- العوامل التي يجب مراعاتها عند تصميم الاحماء الخاص
١٠	الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الباليه
١١	- اهداف الباليه وفوائده
١١	- الاسس العامة للباليه
١١	- الاسس الفنية للباليه
١١	- محتوى الباليه
١١	○ محتوى تمارينات البار
١١	○ اهداف تمارينات البار
١٢	○ مجموعة تمارينات وسط الصالة
١٢	○ اهداف تمارينات وسط الصالة
١٣	○ العلاقة بين الباليه والجمباز الايقاعي
١٤	الاحماء الخاص باستخدام اسلوب الحبل
١٤	○ اهداف الحبل وفوائده
١٤	○ الاسس العامة للحبل
١٤	○ الاسس الفنية للحبل
١٥	○ محتوى تمارينات الحبل
١٥	○ الوثب والحبل والجري

١٦-١٥	○ المرجحة والدوران بالحبل
١٦	الاحماء الخاص باستخدام اسلوب التمرينات الحرة
١٦	○ اهداف التمرينات الحرة
١٦	○ الاسس العامة للتمرينات الحرة
١٦	○ الاسس الفنية للتمرينات الحرة
١٦	○ محتوى التمرينات الحرة
١٦	اهمية الايقاع الحركي في تنفيذ تمرينات التهيئة (الاحماء الخاص) باستخدام (اسلوب الباليه، اسلوب الحبل، اسلوب التمرينات الحرة) في الجمباز الايقاعي
٢٠-١٨	التغيرات الفسيولوجية
٢٦-٢٢	ثانياً: الدراسات السابقة
٢٧-٢٦	التعليق على الدراسات السابقة
٢٧	فروض البحث

الفصل الثالث إجراءات البحث

٢٩	منهج البحث
٢٩	مجالات البحث
٣٤-٣٣	ادوات ووسائل جمع البيانات
٣٦-٣٤	الدراسات الاستطلاعية
٣٧	تخطيط اساليب الاحماء الخاص
٤٧	الدراسة الاساسية
٤٧	المعالجات الاحصائية

رقم الصفحة

الموضوع الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

٤٩	اولاً : عرض النتائج
٦٩	ثانياً : مناقشة النتائج وتفسيرها
	الفصل الخامس
	الاستنتاجات والتوصيات
٨٦	اولاً: الاستنتاجات
٨٦	ثانياً: التوصيات
	قائمة المراجع
٤-١	اولاً : المراجع العربية
١٥-٤	ثانياً : المراجع الاجنبية
١٣-٤	- المراجع باللغة الانجليزية
١٥-١٣	- المراجع باللغة الروسية
١٥	ثالثاً: مصادر الشبكة الدولية للمعلومات

قائمة المرفقات

مرفق رقم (١)	استمارة استطلاع رأى الخبراء فى تمرينات الاحماء الخاص بالاساليب المختلفة قيد البحث.
مرفق رقم (٢)	اسماء السادة الخبراء.
مرفق رقم (٣)	استمارة تسجيل القياسات الانثروبومترية.
مرفق رقم (٤)	صورة جهاز الريستاميتير
مرفق رقم (٥)	صورة جهاز البلغوميتير.
مرفق رقم (٦)	صورة شريط القياس.
مرفق رقم (٧)	صورة جهاز التنفس .
مرفق رقم (٨)	صورة جهاز النبض "تونتري".
مرفق رقم (٩)	صورة جهاز ضغط الدم.
مرفق رقم (١٠)	صورة جهاز كابيتسلي .
مرفق رقم (١١)	نموذج لتقرير القياس البيوكيميائي.
مرفق رقم (١٢)	صورة لعينة البحث اثناء اخذ عينة الدم.
مرفق رقم (١٣)	استمارة اسماء المحكمات.
مرفق رقم (١٤)	استمارة تقييم الاداء المهارى.
مرفق رقم (١٥)	استمارة محتوى تمرينات الاحماء الخاص باستخدام باسلوب الباليه.
مرفق رقم (١٦)	استمارة محتوى تمرينات الاحماء الخاص باستخدام باسلوب الحبل.
مرفق رقم (١٧)	استمارة محتوى تمرينات الاحماء الخاص باستخدام باسلوب التمرينات الحرة.
مرفق رقم (١٨)	استمارة محتوى الاحماء الخاص باستخدام الاسلوب التقليدى.
مرفق رقم (١٩)	استمارة محتوى الاحماء العام.
مرفق رقم (٢٠)	استمارة محتوى تمرينات التهذنة.
مرفق رقم (٢١)	استمارة توضح محتوى الجملة الحركية الحرة.

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨	النتائج الايجابية المتوقعة من جراء ارتفاع درجة الحرارة	١
٢٣	جدول الدراسات السابقة	٢
٣٠	الدلالات الاحصائية الخاصة بالمتغيرات الاساسية قبل التجربة	٣
٣١	الدلالات الاحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية والاداء المهارى قبل التجربة	٤
٣٢	اعتدالية المتغيرات الاساسية لعينة البحث الكلية قبل التجربة	٥
٣٣	اعتدالية القيم في المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهارى لدي عينة البحث الكلية قبل التجربة	٦
٣٨	اراء الخبراء في التمرينات المقدمة التي تم الاتفاق عليها لاساليب الاحماء الخاص قيد البحث	٧
٣٨	النسبة المئوية لاراء الخبراء في تمرينات التهذنة المقترحة لبناء اساليب الاحماء الخاص باستخدام (اسلوب الباليه، اسلوب الحبل، اسلوب التمرينات الحرة)	٨
٣٩	التقسيم الزمنى لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول و الثانى من فترة التأسيس لاساليب المختلفة للاحماء الخاص بترتيب التطبيق	٩
٣٩	نموذج للتقسيم الزمنى لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول للاسلوب التقليدي	١٠
٣٩	التقسيم الزمنى لوحدة تدريبية في الاسبوع الثانى لليوم الاول والثاني للاسلوب التقليدي	١١

١٢	التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع للاسلوب التقليدي	٤٠
١٣	نموذج للتقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول لاسلوب الباليه	٤٠
١٤	التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني لليوم الاول والثاني لاسلوب الباليه	٤١
١٥	التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع لاسلوب الباليه	٤١
١٦	نموذج للتقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول لاسلوب الحبل	٤٢
١٧	التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني لليوم الاول والثاني لاسلوب الحبل	٤٣
١٨	التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع لاسلوب الحبل	٤٣
١٩	نموذج للتقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الاول لاسلوب التمرينات الحرّة	٤٤
٢٠	التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني لليوم الاول والثاني لاسلوب التمرينات الحرّة	٤٤
٢١	التقسيم الزمني لوحدة تدريبية في الاسبوع الثاني اليوم الثالث والرابع لاسلوب التمرينات الحرّة	٤٥
٢٢	التوزيع الاحصائي بالتطبيق التبادلي للتمرينات الخاصة المستخدمة (تمرينات التهيئة المتمثلة في الاساليب المختلفة للاحماء الخاص باستخدام الاسلوب التقليدي، اسلوب الباليه، اسلوب الحبل ، اسلوب التمرينات الحرّة)	٤٦
٢٣	يوضح مراحل بناء الاساليب المختلفة للاحماء الخاص (باستخدام اسلوب الباليه، اسلوب الحبل ، اسلوب التمرينات الحرّة)	٤٦
٢٤	الدلالات الاحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية ونسبة التغير بكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة للاحماء التقليدي	٥٠
٢٥	الدلالات الاحصائية الخاصة بالاداء المهاري لكل من القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير بالنسبة للاحماء بالاسلوب التقليدي	٥٢
٢٦	الدلالات الاحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية ونسبة التغير بكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاسلوب التمرينات الحرّة	٥٤
٢٧	الدلالات الاحصائية الخاصة بالاداء المهاري لكل من القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير بالنسبة للاحماء لاسلوب التمرينات الحرّة	٥٥
٢٨	الدلالات الاحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية ونسبة التغير بكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاسلوب الحبل	٥٧
٢٩	الدلالات الاحصائية الخاصة بالاداء المهاري لكل من القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير بالنسبة للاحماء لاسلوب الحبل	٥٨
٣٠	الدلالات الاحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية ونسبة التغير بكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاسلوب الباليه	٦٠
٣١	الدلالات الاحصائية الخاصة بالاداء المهاري لكل من القياس القبلي والبعدي ونسبة التغير بالنسبة للاحماء لاسلوب الباليه	٦١
٣٢	الدلالات الاحصائية للمتغيرات الفسيولوجية لمجموعات البحث الاربعة	٦٣
٣٣	الدلالات الاحصائية للمتغيرات الفسيولوجية قيد البحث بعد اجراء التجربة اقل فرق معنوي لتحديد معنوية واتجاه الفروق لمجموعات البحث في المتغيرات الفسيولوجية	٦٥ ٦٧
٣٤	التوصيف الاحصائي لمجموعات البحث في متغير الاداء المهاري	٦٨
٣٥	دلالة الفروق بين مجموعات البحث بالنسبة للاداء المهاري قيد البحث بعد اجراء التجربة	٦٨
٣٦	اختبار اقل فرق معنوي واتجاه الفروق لمجموعات البحث بالنسبة للاداء المهاري	٦٨

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية باستخدام الاحماء للاستلوب التقليدي	٥٠
٢	يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة للاداء المهاري الخاص للاستلوب التقليدي	٥١
٣	يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية للاستلوب التمرينات الحرة	٥٣
٤	يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة للاداء المهاري للاستلوب التمرينات الحرة	٥٦
٥	يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية للاستلوب الحبل	٥٧
٦	يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة لاداء المهاري للاستلوب الحبل	٥٩
٧	يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية للاستلوب الباليه	٦٠
٨	يوضح الفروق بين المتوسط الحسابي لكل من القياس القبلي والبعدي بالنسبة للاداء المهاري للاستلوب الباليه	٦٠
٩	يوضح الفروق بين الاساليب الاربعة للاحماء بالنسبة للمتغيرات الفسيولوجية	٦٢
١٠	يوضح الفروق بين الاساليب الاربعة للاحماء بالنسبة للاداء المهاري	٦٧