

- ج -
قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
11	مدخلات المستقبلات الحسية.	(1/2)
12	ضبط التوازن.	(2/2)
17	خطوات أداء مهارة الضرب الساحق.	(3/2)
33	تتبع مسار مركز ثقل لاحدي الناشئات.	(1/3)
35	المتغيرات البيوكينماتيكية الأكثر مساهمة فى دقة الأداء لمهارة الضربة الساحقة طبقا للمسح المرجعي.	(2/3)
39	تحديد أماكن الكاميرتين أثناء تصوير المهارة وفقا لمجال الحركة ومكعب المعايرة .	(3/3)
39	أبعاد الكاميرتين عن مكعب المعايرة.	(4/3)
43	التوزيع الزمني لمكونات الوحدات التدريبية المتعلقة بالبرنامج التدريبي المقترح.	(5/3)
43	تشكيل شدة حمل التدريب و وفقا للتوزيع الزمني لمراحل التدريب والوحدات الأسبوعية للبرنامج التدريبي المقترح.	(6/3)
48	الشكل البياني الخاص بالتوازن الثابت والحركي لدى عينة الدراسة الأساسية قبل وبعد التجربة .	(1/4)
52	نموذج يوضح شكل الأداء القبلي لإحدى اللاعبات.	(2/4)
53	نموذج يوضح شكل الأداء البعدي لإحدى اللاعبات .	(3/4)
54	الشكل البياني الخاص بالمتغيرات الفسيولوجية لدى عينة الدراسة الأساسية قبل وبعد التجربة .	(4/4)
55	الشكل البياني الخاص بمهارة الضرب الساحق القطري لدى عينة الدراسة الأساسية قبل وبعد التجربة .	(5/4)

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	جدول رقم
16	التوصيف الحركي للمهارة كفيها باستخدام نموذج جانستيد وبيفيريدج .	(1/2)
30	اختبارات القدرات الحركية واختبار مهارة الضرب الساحق.	(1/3)
32	الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الأساسية واختبارات القدرات الحركية والمتغيرات الفسيولوجية ومهارة الضرب الساحق للعينات الأساسية قيد البحث قبل التجربة.	(2/3)
36	معامل الارتباط البسيط بين أهم المتغيرات البيوميكانيكية المستخلصة من المسح المرجعي والدرجة الكلية لاختبار التوازن.	(3/3)
37	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات التوازن واختبار الضرب الساحق القطري قيد البحث .	(4/3)
42	التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي المقترح .	(5/3)
48	الدلالات الإحصائية الخاصة بالتوازن الثابت والحركي لدى عينة الدراسة الأساسية قبل وبعد التجربة.	(1/4)
49	الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات ال بيوميكانيكية لمهارة الضرب الهجومى فى المرحلة التمهيديّة (مرحلة الأقتراب والأرتقاء) خلال لحظات (الخطوة الأخيرة ، التخميد ، ترك الأرض) لدى عينة الدراسة الأساسية.	(2/4)

رقم الصفحة	العنوان	جدول رقم
50	الدلالات الإحصائية الخاصة با لمتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة الضرب الهجومي فى المرحلة الأساسية (مرحلة الطيران) خلال لحظة تى (أقصى مرجحة للذراع الضارب ، الضرب) لدى عينة الدراسة الأساسية.	(3/4)
51	الدلالات الإحصائية الخاصة با لمتغيرات البيوكينماتيكية لمهارة الضرب الهجومي في المرحلة النهائية (مرحلة الهبوط) خلال لحظة (لمس الأرض) لدى عينة الدراسة الأساسية.	(4/4)
54	الدلالات الإحصائية الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية لدى عينة الدراسة الأساسية قبل وبعد التجربة.	(5/4)
55	الدلالات الإحصائية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لدى عينة الدراسة الأساسية قبل وبعد التجربة.	(6/4)

قائمة المرفقات

العنوان	رقم المرفق
خطاب تسهيل مهمة الباحثة مقدم إلي رئيس نادي سموحة الرياضي الاجتماعي.	(1)
استمارة المقابلة الشخصية للمدربين .	(2)
اختبارات القدرات الحركية .	(3)
القياسات الفسيولوجية.	(4)
اختبار المهارة الحركية .	(5)
استمارة تسجيل اختبارات القدرات الحركية ومهارة الضرب الساحق القطري لفريق الكرة الطائرة بنادي سموحة (عينة البحث).	(6)
برتوكول تصوير الضرب الساحق القطري في كرة الطائرة .	(7)
مواصفات برنامج (Win analyze v2.0).	(8)
تقنين جهاز قاذف الكرات.	(9)
تمرينات البرنامج التدريبي .	(10)
البرنامج التدريبي المقترح .	(11)