

المحتوى		الصفحة
المرفقات		
تحليل مباريات المنتخب الفلسطيني لكرة اليد في البطولة العربية بالأردن	١	
موافقة رئيس الاتحاد الفلسطيني لكرة اليد	٢	
موافقة إدارة صالة الشهيد أبو يوسف النجار في غزة بفلسطين	٣	
استمارة جمع بيانات لاعب	٤	
اختبارات القدرات البياتية	٥	
تدريبات الإحماء والإطالة	٦	
برنامج التدريب بالأثقال	٧	
أنواع تدريبات البليومتري المستخدمة في البرنامج المقترح	٨	
برنامج التدريب البليومتري	٩	
ملخصات البحث		
ملخص البحث باللغة العربية		
ملخص البحث باللغة الإنجليزية		

فهرس الجداول

الصفحة	المحتوى	رقم
٣٠	الدراسات المرجعية	٢-١
٣٩	مواصفات العينة	٣-١
٣٩	مواصفات القياسات الجسمية	٣-٢
٤١	القدرات والاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث	٣-٣
٤٢	المتغيرات الكينماتيكية لمهارة التصويب بالوثب عالياً	٣-٤
	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى اختبارات القوى	٤-١
٥٨	القصوى	
	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى اختبار مرونة	٤-٢
٥٩	الكتفين	
	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى اختبارات القدرة	٤-٣
٦٠	الانفجارية	
	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات	٤-٤
٦١	الكينماتيكية فى مرحلة الاقتراب	
	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات	٤-٥
٦٢	الكينماتيكية فى مرحلة الارتقاء	
	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات	٤-٦
٦٣	الكينماتيكية فى مرحلة الطيران	
	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات	٤-٧
٦٥	الكينماتيكية فى مرحلة التصويب	
	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات	٤-٨
٦٦	الكينماتيكية فى مرحلة الهبوط	

- ط -

فهرس الأشكال

الصفحة	الموضوع	رقم
٥٤ بعض المراحل الأساسية للتحليل فى القياس القبلى	٣-١
٥٥ بعض المراحل الأساسية للتحليل فى القياس البعدى	٣-٢