

- ج -
قائمة الأشكال

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

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 البيوميكانيكية لمهارة الضرب الهجومي في المرحلة التمهيديّة (مرحلة الأقتراب والأرتقاء) خلال لحظات (الخطوة الأخيرة ، التخميد ، ترك الأرض) لدى عينة الدراسة الأساسية.	(2/4)

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

قائمة المرفقات

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