

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

فهرس الجداول

الصفحة	الموضوع	الترتيب
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
٥٨	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى اختبارات القوى القصوى	٤-١
٥٨	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى اختبار مرونة الكتفين	٤-٢
٥٩	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى اختبارات القدرة الانفجارية	٤-٣
٦٠	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة الاقتراب	٤-٤
٦١	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة الارتقاء	٤-٥
٦٢	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة الطيران	٤-٦
٦٣	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة الهبوط	٤-٧
٦٥	دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى ومعدل التحسن فى المتغيرات الكينماتيكية فى مرحلة الهبوط	٤-٨
٦٦	الكينماتيكية فى مرحلة الهبوط	

- ط -

فهرس الأشكال

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