

## قائمة الجداول

رقم الصفحة	رقم الجدول
٢٦	(١) تحليل البحوث السابقة .....
٣٠	(٢) النسب المنوية للقياسات الجسمية التي تؤثر فى التحكم فى الكرة ..
٣١	(٣) النسب المنوية لعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالتحكم فى الكرة ...
٣٢	(٤) النسب المنوية للمهارات الأساسية الهجومية التي تتأثر بالتحكم فى الكرة ...
٣٣	(٥) النسب المنوية للاختبارات عناصر اللياقة البدنية المؤثرة فى التحكم فى الكرة ..
٣٤	(٦) النسب المنوية للاختبارات المهارية المختارة .....
٣٥	(٧) النسب المنوية لأختبارات التحكم فى الكرة .....
٤٠	(٨) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) لصدق التمايز للاختبارات المختارة .....
٤٣	(٩) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى ومعامل الارتباط للاختبارات المختارة ..
٤٥	(١٠) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والوسيط ومعامل الألتواء لمتغيرات البحث .....
٤٩	(١١) دلالة الفروق بين المتوسطات للمتغيرات المختارة للمجموعتين التجريبية والضابطة .....
٥٢	(١٢) تشكيل حمل التدريب البدنى .....
٥٤	(١٣) تشكيل حمل التدريب المهارى .....
٥٨	(١٤) نموذج لوحدة تدريبية .....
٦٧	(١٥) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) فى القياس القبلى والبعدى لأختبارات التحكم فى الكرة للمجموعة الضابطة .....
٦٨	(١٦) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) فى القياس القبلى والبعدى للاختبارات المهارية للمجموعة الضابطة .....
٦٩	(١٧) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) فى القياس القبلى والبعدى فى أختبارات التحكم فى الكرة للمجموعة التجريبية .....
٧٠	(١٨) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) فى القياس القبلى والبعدى للاختبارات المهارية للمجموعة التجريبية .....
٧١	(١٩) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) فى القياس البعدى لأختبارات التحكم فى الكرة للمجموعتين التجريبية والضابطة ..
٧٢	(٢٠) المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) فى القياس البعدى للاختبارات المهارية للمجموعتين التجريبية والضابطة .....

## قائمة الأشكال

رقم الشكل	رقم الصفحة
(١) دوران الكرة حول الجذع (١٠ ا١)	٣٥
(٢) دوران الكرة حول الرجل الأمامية (١٠ ا١)	٣٥
(٣) دوران الكرة حول الرأس (١٠ ا١)	٣٥
(٤) توازن الكرة على قمة أصبع السبابة	٣٥
(٥) رمى الكرة خلف الرأس وألتقاطها بعد ارتدادها من الأرض (١٥ ا١) ..	٣٥
(٦) التحكم فى الكرة بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ م	٣٦
(٧) التميرير الإرتدادى من الأمام للخلف فى (١٠ ا١)	٣٦
(٨) تمرير الكرة من بين الرجلين من وضع الطعن فى (١٥ ا١)	٣٦
(٩) المحاورة بين القدمين من الجهة اليمنى لليسرى والعكس (١٥ ا١) ..	٣٦
(١٠) تنطيط الكرة على الذراع فى (١٠ ا١)	٣٦
(١١) دفع الكرة عمودياً أمام الجسم وأستقبالها على ثلاث مستويات (١٥ ا١)	٣٧
(١٢) تمرير الكرة من فوق الرأس وأستلامها (١٠ ا١)	٣٧
(١٣) نفس الأختبار السابق على أن يكون التميرير من الخلف للأمام (١٠ ا١)	٣٧
(١٤) تمرير الكرة باليدين من أعلى الرأس وللخلف وألتقاطها من بين الرجلين عند سقوطها فى (١٥ ا١)	٣٧
(١٥) تبادل تمرير كرتان فى شكل دائرى	٣٧
(١٦) المحاورة بالكرة من أسفل الرجلين من وضع الجلوس طولاً (١٠ ا١) .....	٣٧
(١٧) الجلوس طولاً ، فتح القدمين ، المحاورة بالكرة بين الرجلين (١٠ ا١) ...	٣٨
(١٨) التميرير الإرتدادى من الخلف للأمام (١٠ ا١)	٣٨
(١٩) تثبيت الكرة بين الرجلين دون أن تلمس الأرض وسرعة تبديل اليدين مرة اليمنى أماماً ومرة اليسرى (١٠ ا١)	٣٨
(٢٠) تمرير الكرة على شكل 8 بين الرجلين أثناء المشى لمسافة ٢٤ م ....	٣٨
(٢١) المحاورة باليد اليمنى من وضع الأنبطاح المائل واليسرى	٣٩
مستندة على الأرض (١٠ ا١)	٣٩

## تابع قائمة الأشكال

رقم الشكل	رقم الصفحة
(٢٢) من وضع نصف جثو ، المحاورة بالكرة من أسفل الرجل الأمامية (٥ اث) .	٣٩
(٢٣) ضغط الرأس جهة اليمين ، وجهة اليسار (٥ مرات فى كل اتجاه) .....	٥٨
(٢٤) ضغط الجذع جهة اليمين وجهة اليسار (١٠ اث لكل جانب) .....	٥٩
(٢٥) ضغط الذراعين لأعلى (٢٠ اث) .....	٥٩
(٢٦) ثنى الركبتين مع فتح الرجلين (٣٠ اث) .....	٥٩
(٢٧) مسك القدمين باليدين وضغطهما للداخل (٣٠ اث) .....	٥٩
(٢٨) قلب الكف لأسفل ثم لأعلى ثم للجانب الأيسر ثم للجانب الأيمن ، ثم ثنى الرسغ بحيث يكون اتجاه الأصابع لأعلى ثم لأسفل (١٠ اث فى كل اتجاه)	٥٩
(٢٩) لمس الكرات الطبية .....	٥٩
(٣٠) الوثب داخل الأطواق .....	٦٠
(٣١) رفع كرة طبية لأعلى باستمرار .....	٦٠
(٣٢) المحاورة أسفل الرجل المرفوعة .....	٦١
(٣٣) المحاورة بكرتين .....	٦١
(٣٤) المحاورة من وضع الرقود .....	٦١
(٣٥) دفع كرتين لأعلى .....	٦٢
(٣٦) التصويب المباشر على السلة .....	٦٢
(٣٧) المحاورة بين الأقماع والتصويب .....	٦٢
(٣٨) التمرير والأستلام - الخداع مع الأرتكاز - المحاورة والتصويب ...	٦٣
(٣٩) تبادل ثنى وفرد الساعدين ، الكوعين ، الرسغين .....	٦٤