

الفصل الأول

1/ خطة البحث

| | |
|---------------------|-------|
| المقدمة | 1-1 |
| مشكلة البحث وأهميته | 2 - 1 |
| هدفا البحث | 3 - 1 |
| تساؤلات البحث | 4 - 1 |
| حدود البحث | 5 - 1 |
| منهج البحث | 6 - 1 |
| عينة البحث | 7 - 1 |
| المعالجات الإحصائية | 8 - 1 |
| المصطلحات | 9 - 1 |

الفصل الثاني

2 / الإطار النظري والدراسات السابقة

| | | | |
|---|------|---|------|
| المدرّب وحمل التدرّيب في الكرة الطائّرة | 2-17 | المقدمة | 2-1 |
| الإعداد البدني للاعب في الكرة الطائّرة | 2-18 | التطور التاريخي لكرة الطائّرة | 2-2 |
| ما يجب أن يراعيه المدرّب من أسس عند تخطيط مرحلة الإعداد | 2-19 | التعليم والتعلم في الكرة الطائّرة | 2-3 |
| برمجة التدرّيب خلال فترة الإعداد | 2-20 | دور النضوج والتعلم في تطوير الجهاز الحركي الرياضي | 2-4 |
| مبادئ عامة للتخطيط لفترة المنافسة | 2-21 | التنبؤ وأثره في تطوير الجهاز الحركي الرياضي | 2-5 |
| مفهوم تعريف الميكانيكا الحيوية | 2-22 | تأثير العمر في التعلم والتدرّيب | 2-6 |
| أغراض الميكانيكا الحيوية | 2-23 | الفنّيّات والأداء في الأنشطة الرياضية | 2-7 |
| فروع وأقسام الميكانيكا الحيوية | 2-24 | أساليب تعلم الأسس الفنيّة في الكرة الطائّرة | 2-8 |
| تطور علم الميكانيكا الحيوية | 2-25 | المهارات الأساسيّة في الكرة الطائّرة | 2-9 |
| ماهية القوة | 2-26 | المراحل الفنيّة لمهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائّرة | 2-10 |
| طرق البحث في البيوميكانيك وأهميته في المجال الرياضي | 2-27 | مهارة الإرسال وأهميته في مباراة الكرة الطائّرة | 2-11 |

| | | | |
|---|------|--|------|
| التحليل البايوميكانيكي للمهارات في الكرة الطائرة | 2-28 | التدريب الرياضي في الكرة الطائرة | 2-12 |
| الدراسات السابقة والمشابهة والبحوث المرتبطة بالبحث | 2-29 | التدريب في الكرة الطائرة | 2-13 |
| التعليق على الدراسات والبحوث السابقة | 2-30 | السمات الشخصية للاعب ومدربي الكرة الطائرة | 2-14 |
| الاستفادة من الدراسات السابقة | 2-31 | تخطيط التدريب في الكرة الطائرة | 2-15 |
| | | خطة التدريب السنوية | 2-16 |

الفصل الثالث

3/ إجراءات الدراسة

| | |
|-------------------|-----|
| مقدمة | 3-1 |
| هدفا البحث | 3-2 |
| منهج البحث | 3-3 |
| عينة البحث | 3-4 |
| أدوات البحث | 3-5 |
| خطوات تنفيذ البحث | 3-6 |

| | |
|---------------------------------|------|
| المتغيرات الكينماتيكية المقاسة | 3-7 |
| وسائل جمع البيانات | 3-8 |
| الدراسة الاستطلاعية | 3-9 |
| الدراسة الأساسية | 3-10 |
| عرض متوسط النتائج لمهارة | 3-11 |
| الإرسال الساحق في الكرة الطائرة | |
| المعالجة الإحصائية | 3-12 |

الفصل الرابع

4/ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

4-2 تحليل النتائج

4-3 مناقشة النتائج

الفصل الخامس

5 / الاستنتاجات والتوصيات

5-1 استخلاصات مرتبطة بالتساؤل الأول

للبحث

5-2 استخلاصات مرتبطة بالتساؤل الثاني

للبحث

5-3 استخلاصات مرتبطة بالدراسات والبحوث

المستقبلية في هذا المجال

المراجع

المرفقات