

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم.....	
- شكر وتقدير.....	
- قائمة المحتويات.....	أ - ج
- قائمة الجداول.....	د - هـ
- قائمة الأشكال.....	و - ز
- قائمة المرفقات.....	

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

١/١ مقدمة البحث.....	٢
٢/١ ومشكلة البحث.....	٤
٣/١ هدف البحث.....	٥
٤/١ تساؤلات البحث.....	٦
٥/١ المصطلحات المستخدمة.....	٦

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

١/٢ القراءات النظرية.....	٨
١/١/٢ مسابقات الميدان والمضمار.....	٨
٢/١/٢ مسابقة الوثب العالي.....	٨
٣/١/٢ المراحل الفنية للأداء الحركي بالطريقة الظهيرية.....	٩
٤/١/٢ مسابقة الوثب الطويل.....	١١
٥/١/٢ المراحل الفنية للأداء الحركي للوثب الطويل.....	١٢
٦/١/٢ الميكانيكا الحيوية.....	١٣
٧/١/٢ التحليل الكيفي والتحليل الكمي.....	١٥
٨/١/٢ أغراض استخدام الميكانيكا الحيوية في ألعاب القوى.....	١٦

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
٩/١/٢ الأسس الميكانيكية لأشكال الوثب.....	١٧
١٠/١/٢ ميكانيكية الارتقاء في الوثب.....	١٨
١١/١/٢ مركز ثقل الجسم كمؤثر في عملية الوثب.....	٢٠
١٢/١/٢ أهم المتغيرات البيوميكانيكية المؤثرة في الوثب.....	٢٠
١٣/١/٢ مستويات التحليل في الميكانيكا الحيوية.....	٢٢
١٤/١/٢ التدريب الرياضي.....	٢٣
١٥/١/٢ التمرينات الخاصة.....	٢٦
٢/٢ الدراسات المرتبطة.....	٢٨
١/٢/٢ الدراسات العربية.....	٢٨
٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية.....	٣١
٣/٢/٢ الدراسات الأجنبية من شبكة المعلومات.....	٣٤
٤/٢/٢ التعليق علي الدراسات السابقة.....	٣٥

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

١/٣ منهج البحث.....	٣٩
٢/٣ مجتمع وعينة البحث.....	٣٩
٣/٣ أدوات جمع البيانات.....	٣٩
٤/٣ إجراءات التحليل للأداء الفني لكل من مسابقتي الوثب الطويل والعالى	٤٠
٥/٣ المعالجة الإحصائية.....	٤٦

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

١/٤ عرض النتائج ومناقشتها	٤٧
---------------------------------	----

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١/٥ الاستنتاجات.....	٩١
٢/٥ التوصيات.....	٩٥

قائمة المراجع

- أولا المراجع العربية..... ٩٧
- ثانيا المراجع الأجنبية..... ١٠٠
- ثالثا المراجع الأجنبية من شبكة المعلومات الدولية..... ١٠١

قائمة المرفقات

- مرفق صور التمرينات الغرضية المقترحة..... ١٠٣
- مرفق أصول مراجع شبكة المعلومات الدولية..... ١٠٩

ملخص البحث

- أولا ملخص البحث باللغة العربية..... ١١٤
- ثانيا ملخص البحث باللغة الأجنبية..... 1 - 4