

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
شكر وتقدير	د-هـ
قائمة المحتويات	و-ي
قائمة الجداول	ك
قائمة الأشكال	ل

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

مقدمة البحث	٢
مشكلة البحث	٣
هدف البحث	٦
فروض البحث	٦

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً : الإطار النظري	٥٨-٧
أولاً : الإعداد البدني في كرة اليد	٨
١- الإعداد البدني العام	٩
٢- الإعداد البدني الخاص	٩
ثانياً : القوة العضلية	١١
١- ماهية القوة العضلية	١١
٢- تعريف القوة العضلية	١٢
٣- العوامل المؤثر في القوة العضلية	١٢
٤- أنواع القوة العضلية	١٥

تابع قائمة المحتويات

١٥	أ- القوة القصوى
١٦	- طرق تنمية القوة القصوى
١٧	- خصائص حمل التدريب لتنمية القوة القصوى
١٨	ب- القوة المميزة بالسرعة
١٩	- طرق تنمية القوة المميزة بالسرعة
١٩	- خصائص حمل التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة
٢٠	ج- التحمل العضلي " تحمل القوة "
٢١	- طرق تنمية تحمل القوة
٢١	- خصائص حمل التدريب للتحمل العضلي
٢٢	ثالثا : أشكال الإنقباض العضلي
٢٢	١- الإنقباض العضلي الثابت " الإستاتيكي "
٢٣	٢- الإنقباض العضلي المتحرك " الديناميكي "
٢٥	رابعا : التدريب بالأنقال
٢٥	١- أهمية التدريب بالأنقال
٢٦	٢- مبادئ التدريب بالأنقال
٢٧	٣- تصميم برامج التدريب بالأنقال
٢٨	٤- تخطيط الموسم التدريبي بالأنقال
٣٠	خامسا : السرعة
٣١	١- السرعة الإنتقالية
٣١	٢- سرعة رد الفعل
٣٢	سادسا : الرشاقة
٣٢	سابعا : فسيولوجيا الأداء في كرة اليد
٣٣	١- نظم إنتاج الطاقة ومتطلبات الأداء في كرة اليد
٣٥	أ- النظام الفوسفاتي
٣٦	ب- النظام اللاكتيكي
٣٧	ج- النظام الهوائي

تابع قائمة المحتويات

٣٩	٢-حامض اللاكتيك
٣٩	أ- المعدل الطبيعي لحامض اللاكتيك
٣٩	ب- تراكم حامض اللاكتيك في العضلات
٤٠	ج- العوامل التي تؤدي إلى زيادة حامض اللاكتيك
٤١	د- أثر التدريب على تكوين حامض اللاكتيك
٤٢	هـ- التخلص من حامض اللاكتيك
٤٣	٣- معدل النبض
٤٤	٤- الكفاءة البدنية
٤٥	- طرق قياس الكفاءة البدنية
٥٥-٤٥	الدراسات السابقة
٤٥	أولا : الدراسات التي تناولت برامج تدريب القوة العضلية
٥١	ثانيا : الدراسات التي تناولت المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية
٥٥	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثالث

٧٧-٥٩

خطة وإجراءات البحث

٦٠	أولا : منهج البحث
٦٠	ثانيا : مجتمع عينة البحث
٦٠	ثالثا : مجالات البحث
٦٠	١- المجال الجغرافي
٦١	٢- المجال الزمني
٦١	رابعا : وسائل جمع البيانات
٦١	١- تحليل المحتوى
٦١	٢- إستمارة إستطلاع رأي الخبراء
٦١	٣- إستمارات تسجيل البيانات
٦٢	٤- الإختبارات البدنية والمهارية المختارة

تابع قائمة المحتويات

٦٧	٥- القياسات الفسيولوجية والبيوكيميائية
٦٧	أ- قياس معدل النبض
٦٨	ب- قياس مؤشر الكفاءة البدنية
٦٨	ج- قياس تركيز حامض اللاكتيك
٦٩	خامسا : الأدوات والأجهزة المستخدمة
٦٩	١- الأجهزة المستخدمة
٦٩	٢- الأدوات
٧٠	سادسا : البرنامج التدريبي المقترح لتنمية القوة العضلية
٧٠	١- الهدف من البرنامج
٧٠	٢- أسس وضع البرنامج التدريبي
٧٠	٣- طريقة التدريب المستخدمة
٧٠	أ- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى منخفض الشدة
٧١	ب- التدريب الدائري بطريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة
٧١	٤- تمرينات البرنامج التدريبي لتنمية القوة العضلية
٧٢	٥- بناء البرنامج التدريبي
٧٣	٦- التخطيط العام للبرنامج التدريبي
٧٣	أ- مرحلة الإعداد العام
٧٣	ب- مرحلة الإعداد الخاص
٧٣	ج- مرحلة ما قبل المنافسات
٧٥	سابعا : التخطيط الفني للبحث
٧٥	١- إختيار المساعدين
٧٥	٢- الدراسات الإستطلاعية
٧٥	أ- الدراسة الإستطلاعية الأولى
٧٥	ب- الدراسة الإستطلاعية الثانية
٧٦	ثامنا : تطبيق البرنامج
٧٦	١- القياسات القبلية
٧٦	٢- تنفيذ البرنامج
٧٦	٣- القياسات البينية