

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	أ
قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
شكر وتقدير.....	ج
قائمة المحتويات.....	د
قائمة الجداول.....	ح
قائمة الأشكال.....	ط

الفصل الأول

المقدمة

- تقديم.....	٢
- مشكلة البحث.....	٣
- أهمية البحث والحاجة إليه.....	٤
- أهداف البحث.....	٥
- فروض البحث.....	٥

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

- القراءات النظرية	
١- تجلط الدم.....	٧
٢- آلية تجلط الدم.....	١٤
٣- الصفائح الدموية.....	٢٥
٤- الهيماتوكريت.....	٣٠
٥- الكالسيوم.....	٣١
٦- التجلط الداخلى والجلطة الدموية.....	٣٣
٧- تجلط الدم وتصلب الشرايين.....	٣٧
٨- تجلط الدم والتدريب الرياضى.....	٣٩

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
٩- حمل التدريب.....	٤٢
١٠- النبض كمؤشر فسيولوجي لتوجيه شدة الحمل.....	٤٨
١١- الكورتيزول.....	٥٢
١٢- طبيعة الأداء فى كرة القدم.....	٥٧
١٣- المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة القدم.....	٦٠
- الدراسات المرتبطة :	
١- الدراسات العربية.....	٦٢
٢- الدراسات الأجنبية.....	٦٥
٣- التعليق على الدراسات المرتبطة.....	٦٨

الفصل الثالث

إجراءات البحث

١- منهج البحث.....	٧١
٢- مجالات البحث.....	٧١
أ- المجال المكانى.....	٧١
ب- المجال الزمنى.....	٧١
ج- المجال البشرى.....	٧١
٣- عينة البحث.....	٧٢
٤- تكافؤ وتجانس عينة البحث.....	٧٣
٥- متغيرات البحث.....	٧٩
٦- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.....	٨٠
٧- خطوات إجراء البحث.....	٨٠
٨- الدراسة الاستطلاعية.....	٨١
٩- إعداد البرنامج التدريبى.....	٨٢
١٠- الدراسة الأساسية.....	٨٧
١١- القياسات المستخدمة فى البحث.....	٨٨

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
١٢- الإجراءات العملية.....	٩١
١٣- اختبارى التحمل الدورى التنفسى والسرعة الانتقالية.....	١٠١
١٤- المعالجات الإحصائية.....	١٠٣

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

- عرض النتائج.....	١٠٥
- مناقشة النتائج.....	١١٣

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات.....	١٣٢
- التوصيات.....	١٣٣

قائمة المراجع

- المراجع العربية.....	١٣٦
- المراجع الأجنبية.....	١٤١

المرفقات

مرفق (١) إفادة من معامل التحاليل بإجراء التجارب العملية على عينات الدم..	١٥٤
مرفق (٢) استمارة جمع البيانات المستخدمة فى البحث.....	١٥٨
مرفق (٣) التوزيع الزمنى للإعداد السبدى والمهارى والخططى خلال أيام الأسبوع.....	١٦٢
مرفق (٤) التوزيع الزمنى التفصيلى لحمل التدريب خلال أيام الأسبوع.....	١٦٧
مرفق (٥) نماذج للوحدات التدريبية المستخدمة فى البحث.....	١٧٦

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
ملخص البحث	
ملخص البحث باللغة العربية.....	١
مستخلص البحث باللغة العربية.....	٨
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	١
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.....	٧