

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	
قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
شكر وتقدير.....	جـ
قائمة المحتويات.....	د
قائمة الجداول.....	ح
قائمة الأشكال.....	ى

الفصل الأول

المقدمة

تمهيد.....	٢
مشكلة البحث وأهميته.....	٣
أهداف البحث.....	٥
فروض البحث.....	٥

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات المرتبطة

أولاً : الإطار النظرى

أهمية اللياقة البدنية الخاصة فى كرة القدم.....	٧
مكونات اللياقة البدنية الخاصة فى كرة القدم.....	١٠
الإعداد البدنى فى كرة القدم.....	٢٠
الإعداد البدنى الخاص للاعبى كرة القدم.....	٢١
المهارات الأساسية فى كرة القدم.....	٢١
أهمية المهارات الأساسية فى كرة القدم.....	٢٢
نتائج المباريات وأهميتها فى كرة القدم.....	٢٦
أسس تخطيط للتدريب الرياضى.....	٢٧
القواعد الأساسية لخطة التدريب.....	٢٩
الأسس التى تراعى عند وضع البرنامج وتطبيقه.....	٢٩

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
- مكونات حمل التدريب.....	٣٠
- درجات حمل التدريب.....	٣٠
ثانياً : الدراسات المرتبطة	
- عرض الأبحاث والدراسات المرتبطة.....	٣٢
- التعليق على الدراسات المرتبطة.....	٤٥

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث.....	٤٨
- عينة البحث.....	٤٨
- تجانس عينة البحث.....	٤٨
- وسائل جمع البيانات.....	٥٠
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث.....	٥١
- المساعدون.....	٥٥
- الدراسات الاستطلاعية.....	٥٦
* الدراسة الاستطلاعية الأولى.....	٥٦
* الدراسة الاستطلاعية الثانية.....	٥٦
- القياس القبلي لمجموعة البحث.....	٥٧
- إجراءات وضع البرنامج التدريبي.....	٥٧
- الأسس العلمية لوضع البرنامج.....	٦٠
- أجزاء الوحدة التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح.....	٦١
- محتويات البرنامج التدريبي.....	٦١
- التجربة الأساسية.....	٦٦
- القياسات البعدية.....	٦٦
- المعالجات الإحصائية.....	٦٧
- نموذج لو حدة تدريبية مستخدمة في البحث.....	٦٨

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

٧١	أولاً : عرض النتائج.....
٨١	ثانياً : مناقشة النتائج.....

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٨٦	أولاً : الاستنتاجات.....
٨٦	ثانياً : التوصيات.....

قائمة المراجع

٨٩	أولاً : المراجع العربية.....
٩٦	ثانياً : المراجع الأجنبية.....

المرفقات

١٠١	مرفق (١) الاختبارات الخاصة بالصفات البدنية المستخدمة فى البحث.....
١٠٩	مرفق (٢) الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية المستخدمة فى البحث.....
١١٨	مرفق (٣) جدول يوضح نتائج المباريات للفرق المشاركة فى دورى منطقة بورسعيد لكرة القدم للناشئين للموسم الرياضى ٩٥/٩٦، ١٩٩٧/٩٦.....
١٢٢	مرفق (٤) البرنامج التدريبى المقترح والذى تم تنفيذه على عينة البحث.....
٢٤١	مرفق (٥) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول بعض عناصر ومكونات البرنامج الهامة.....
٢٤٦	مرفق (٦) جدول يوضح نتائج المباريات للفرق المشاركة فى دورى منطقة بورسعيد للناشئين موسم ٩٧/٩٨.....
٢٤٨	مرفق (٧) أسماء السادة الخبراء وصفاتهم والهيئة القلبيين لها.....
٢٥٠	مرفق (٨) شهادة المعالجات الإحصائية.....
٢٥٢	مرفق (٩) أسماء السادة المساعدين والهيئة القلبيين لها.....

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
ملخص البحث	
ملخص البحث باللغة العربية.....	١
مستخلص البحث باللغة العربية.....	٥
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	١
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.....	٤