

قائمة المحتويات

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

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم.....	٢
ثانياً : مشكلة البحث.....	٤
ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه.....	٧
رابعاً : أهداف البحث.....	٨
خامساً : فروض البحث.....	٨

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولاً : القراءات النظرية

١- العمل الهوائى واللاهوائى فى كرة اليد.....	١٠
٢- نظام إنتاج الطاقة فى العمل الهوائى واللاهوائى.....	١٣
٣- طرق التدريب المختلفة.....	١٥
٤- النبض ومعدل النبض.....	٢٠
٥- الكفاءة التنفسية.....	٢٣
٦- معدل التنفس.....	٢٤
٧- الصفات البدنية فى كرة اليد.....	٢٦
٨- المهارات الأساسية فى كرة اليد.....	٣٠

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
ثانياً : الدراسات المرتبطة	
١- الدراسات العربية.....	٣٣
٢- الدراسات الأجنبية.....	٤١
٣- التعليق على الدراسات المرتبطة.....	٤٣

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث.....	٤٦
ثانياً : مجالات البحث.....	٤٦
١- المجال الجغرافى.....	٤٦
٢- المجال الزمنى.....	٤٦
٣- المجال البشرى.....	٤٦
ثالثاً : عينة البحث.....	٤٦
١- تجانس وتكافؤ عينة البحث.....	٤٦
٢- أسباب اختيار عينة البحث.....	٥٣
رابعاً : أدوات جمع البيانات.....	٥٣
١- قياس الوزن.....	٥٣
٢- قياس الطول.....	٥٣
٣- قياس الكفاءة التنفسية.....	٥٣
٤- استطلاع رأى الخبراء.....	٥٤
٥- الاختبارات المختارة.....	٦١
٦- استمارة جمع البيانات.....	٦٣
٧- الأجهزة المستخدمة فى البحث.....	٦٤
خامساً : اختيار المساعدين.....	٦٤
سادساً : إعداد البرنامج التدريبى.....	٦٤
سابعاً : الدراسات الاستطلاعية.....	٧٥

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
ثامناً : التجربة الأساسية.....	٧٦
تاسعاً : القياسات البعدية.....	٧٦
عاشراً : المعالجات الاحصائية.....	٧٧

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج.....	٧٩
ثانياً : مناقشة النتائج.....	٨٩

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولاً : الاستنتاجات.....	٩٨
ثانياً : التوصيات.....	٩٩

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية.....	١٠١
ثانياً : المراجع الأجنبية.....	١٠٨

المرفقات

مرفق (١) اختبار قياس الكفاءة التنفسية المستخدم في البحث.....	١١٣
مرفق (٢) الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث.....	١١٧
مرفق (٣) الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث.....	١٢١
مرفق (٤) اختبار قياس العمل الهوائي واللاهوائي المستخدمين في البحث....	١٢٨
مرفق (٥) نماذج استمارة جمع البيانات المستخدمة قيد البحث.....	١٣١
مرفق (٦) أسماء الخبراء وصفاتهم.....	١٣٤
مرفق (٧) استمارة استطلاع رأى الخبراء.....	١٣٦
مرفق (٨) تدريبات لتنمية العمل الهوائي واللاهوائي.....	١٤٤
مرفق (٩) البرنامج التدريبي.....	١٤٦

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
مرفق (١٠) تدريبات الإحماء والختام.....	١٧٧
مرفق (١١) تدريبات لتنمية الصفات البدنية لناشئ كرة اليد.....	١٨٠
مرفق (١٢) تدريبات لتنمية المهارات الأساسية لناشئ كرة اليد.....	١٩٠
مرفق (١٣) شهادة مركز البحوث والمعلومات الرياضية.....	٢١٥

ملخص البحث

ملخص البحث باللغة العربية.....	١
مستخلص البحث باللغة العربية.....	٦
ملخص البحث باللغة الإنجليزية.....	١
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية.....	٥