

قائمة المحتويات

| الموضوع | رقم الصفحة |
|---------------------------|------------|
| 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 | ٣ |
| ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه | ٦ |
| رابعاً : أهداف البحث | ٦ |
| خامساً : فروض البحث | ٦ |

الفصل الثانى

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

أولاً : القراءات النظرية

| | |
|--|----|
| أ- القدرة اللاهوائية | ٨ |
| ب القدرة اللاهوائية فى كرة السلة | ١١ |
| ج- علاقة القدرة اللاهوائية بالصفات البدنية للاعب كرة السلة | ١٢ |
| د- نظم إنتاج الطاقة فى القدرة اللاهوائية | ١٤ |
| هـ- ظاهرة التعب | ١٧ |
| و- حامض اللاكتيك | ٢١ |
| ز- الجلوكوز | ٢٩ |
| ح- الصفات البدنية الخاصة فى كرة السلة | ٣١ |
| ط- المهارات الأساسية فى كرة السلة | ٤٣ |

تابع قائمة المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع |
|------------|----------------------------------|
| | ثانياً : الدراسات المرتبطة |
| ٥٠ | أ- الدراسات العربية |
| ٥٧ | ب- الدراسات الأجنبية |
| ٦١ | ج- التعليق على الدراسات المرتبطة |

الفصل الثالث

إجراءات البحث

| | |
|----|--|
| ٦٥ | أولاً : منهج البحث |
| ٦٥ | ثانياً : مجالات البحث |
| ٦٥ | أ- المجال الجغرافى |
| ٦٥ | ب- المجال الزمنى |
| ٦٥ | ج- المجال البشرى |
| ٦٥ | ثانياً : عينة البحث |
| ٦٦ | أ- أسباب اختيار العينة |
| ٦٦ | ب- تجانس وتكافؤ العينة |
| ٦٩ | رابعاً : أدوات جمع البيانات |
| ٦٩ | أ- قياس الوزن |
| ٦٩ | ب- قياس الطول |
| ٦٩ | ج- المسح المرجعى |
| ٧٠ | د- استفتاء رأى الخبراء |
| ٧٩ | هـ- الاختبارات المختارة |
| ٨٠ | و- استمارة جمع البيانات |
| ٨٠ | ز- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث |
| ٨٠ | خامساً : اختيار المساعدين |
| ٨١ | سادساً : المعاملات العلمية للاختبارات |
| ٨٣ | سابعاً : الدراسات الاستطلاعية |

تابع قائمة المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع |
|------------|---------------------------------------|
| ٨٦ | ثامناً : إعداد البرنامج التدريبي..... |
| ٨٦ | أ- الهدف من البرنامج..... |
| ٨٧ | ب- أسس وضع البرنامج..... |
| ٨٧ | ج- خطوات البرنامج التدريبي..... |
| ١١٢ | تاسعاً : التجربة الأساسية..... |
| ١١٢ | أ- القياس القبلي..... |
| ١١٣ | ب- تطبيق البرنامج التدريبي..... |
| ١١٣ | ج- القياس البعدي..... |
| ١١٤ | عاشراً : المعالجات الإحصائية..... |

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

| | |
|-----|------------------------------|
| ١١٧ | أولاً : عرض النتائج..... |
| ١٢٢ | ثانياً : مناقشة النتائج..... |

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

| | |
|-----|--------------------------|
| ١٤٠ | أولاً : الاستنتاجات..... |
| ١٤١ | ثانياً : التوصيات..... |

قائمة المراجع

| | |
|-----|--------------------------------|
| ١٤٢ | أولاً : المراجع العربية..... |
| ١٥٤ | ثانياً : المراجع الأجنبية..... |

تابع قائمة المحتويات

| الموضوع | رقم الصفحة |
|--|------------|
| المرفقات | |
| مرفق (١) استمارة استطلاع رأى الخبراء..... | ١٦٣ |
| مرفق (٢) نموذج استمارة جمع البيانات الخاصة بالاختبارات المستخدمة فى البحث..... | ١٧٦ |
| مرفق (٣) الاختبارات الفسيولوجية والبدنية والمهارية المستخدمة فى البحث..... | ١٧٩ |
| مرفق (٤) البرنامج التدريبى..... | ١٩٣ |
| مرفق (٥) تدريبات لتنمية الصفات البدنية للاعب كرة السلة..... | ٢١٨ |
| مرفق (٦) تدريبات لتنمية المهارات الأساسية للاعب كرة السلة..... | ٢٤٩ |
| مرفق (٧) تدريبات لتنمية الأداء الخططى للاعب كرة السلة..... | ٢٦٨ |
| مرفق (٨) تدريبات لتنمية القدرة اللاهوائية..... | ٢٩٠ |
| مرفق (٩) قائمة بأسماء الخبراء..... | ٣٠٩ |

ملخص البحث

| | |
|-------------------------------------|---|
| ملخص البحث باللغة العربية..... | ١ |
| مستخلص البحث باللغة العربية..... | ٦ |
| ملخص البحث باللغة الإنجليزية..... | ١ |
| مستخلص البحث باللغة الإنجليزية..... | ٦ |