

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
(٦ - ٢)	الفصل الأول
	مقدمة البحث
٢	المقدمة ومشكلة البحث
٥	أهمية البحث والحاجة إليه
٦	هدف البحث
٦	فروض البحث
٦	التعريف ببعض المصطلحات الواردة في البحث
(٣٨ - ٧)	الفصل الثاني
	الإطار النظري والدراسات السابقة
٨	أ : الإطار النظري :
٨	١- التدريبات التطبيقية المهارية
٨	٢- المتطلبات المهارية للاعب كرة اليد
١٩	٣- فسيولوجيا الأداء في كرة اليد
٢١	٤- العوامل الفسيولوجية ونظم إنتاج الطاقة
٢٢	٥- نظم إنتاج الطاقة ومتطلبات الأداء في كرة اليد
٢٧	٦- التدريبات الهوائية
٢٨	٧- التدريبات اللاهوائية
٣٠	٨- مؤشر الكفاءة البدنية
٣٢	ب : الدراسات السابقة :
٣٧	- التعليق على الدراسات السابقة
(٣٩ - ٥٩)	الفصل الثالث
	خطة وإجراءات البحث
٤٠	أ : منهج البحث
٤٠	ب : مجتمع وعينة البحث
٤٠	ج : أدوات جمع البيانات

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
١- تحليل المرجعي	٤٠
٢- إستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء	٤١
٣- إستمارات تسجيل البيانات	٤٢
٤- الاختبارات المهارية واختبارات الكفاءة البدنية المختارة	٤٢
رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة	٤٨
خامساً : برنامج التدريبات التطبيقية المهارية	٤٨
سادساً : التخطيط الفني للبحث	٥٧
سابعاً : تطبيق البرنامج	٥٨
ثامناً : المعالجة الإحصائية للبيانات	٥٩

الفصل الرابع

(٦٩ - ٦٠)

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج :	٦١
١ - نتائج المجموعة التجريبية الأولى والتي استخدمت التدريبات الهوائية .	٦١
٢ - نتائج المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت التدريبات اللاهوائية	٦٢
٣ - دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيتين الهوائية واللاهوائية .	٦٣
ثانياً : مناقشة النتائج :	٦٤
١- مناقشة الفرض الأول	٦٤
٢- مناقشة الفرض الثاني	٦٦
٣- مناقشة الفرض الثالث	٦٧

الفصل الخامس

(٧٢-٧٠)

الاستنتاجات والتوصيات

١- الاستنتاجات	٧١
٢- التوصيات	٧١

(٧٣ - ٨٠)

المراجع

أولاً : المراجع العربية	٧٤
ثانياً : المراجع الأجنبية	٧٩

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
(٨٧ - ٨١)	المرفقات
٨٢	مرفق (أ) استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد وكذلك المحددات الرئيسية للبرنامج
٨٣	مرفق (ب) استمارة استطلاع رأي الخبراء في أهم الاختبارات المهارية التي تقيس بعض المهارات الهجومية والدفاعية قيد الدراسة - للاعبين كرة اليد .
٨٤	مرفق (ج) أسماء السادة الخبراء لتحقيق صدق المحتوى .
٨٥	مرفق (د) استمارات تسجيل بيانات اللاعبين .
٨٦	مرفق (هـ) الاختبارات المهارية المستخدمة.
٨٧	مرفق (و) نماذج للوحدات التدريبية .
(٩٠ - ٨٨)	ملخص البحث
٨٩	باللغة العربية
٩٠	باللغة الإنجليزية