

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

ب
ج
د- و
ز - ط
ك

العنوان

قرار لجنة المناقشة والحكم

الشكر والتقدير

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

الفصل الاول

مقدمه البحث

- ٢ المقدمة ومشكلة البحث
- ٧ أهداف البحث
- ٨ فروض البحث
- ٨ التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات السابقة والمرتبطة

- ١١ أولاً: الاطار النظرى
- ١١ أبعاد التدريب والتطوير
- ١٣ تقسيم التدريب الرياضى الى فترات
- ١٤ الفترة الانتقالية
- ١٨ الفترة الاعدادية
- ٢٠ فترة المنافسات
- ٢٠ بناء الأهداف
- ٢١ خصائص الأهداف التى تركز حول الأداء
- ٢٢ البرنامج التدريبى
- ٢٣ خطوات تخطيط بناء البرنامج التدريبى فى الخطة السنوية
- ٢٥ المواصفات العامة للقدرات البدنية
- ٢٨ أنواع التمارين البدنية
- ٢٩ التدريبات الخاصة بالقوة العضلية
- ٣١ القوة المميزة بالسرعة (القدرة)
- ٣٤ أساليب تدريب عنصر القوة المميزة بالسرعة

تابع قائمة المحتويات

العنوان	رقم الصفحة
- التحمل وعناصره وأنواعه	٣٦
- مفهوم التحمل	٣٦
- أنواع عناصر التحمل	٣٧
- عنصر تحمل القوة	٤٠
- قواعد لتطوير عناصر التحمل	٤٢
- تدريب عنصر تحمل السرعة	٤٣
- المهارات الحركية	٤٤
- تطوير الأداء المهارى	٤٤
- مفهوم التحليل وأهميته للنشاط الرياضى	٤٦
- طرق تحليل المبارات	٤٧
- تخطيط وحدة التدريب	٤٨
- ثانياً: الدراسات السابقة :	٤٩
اولاً: الدراسات المرتبطة بمجال رياضة هوكى الميدان	٥١
ثانياً: الدراسات المرتبطة ببرامج الانشطة الرياضية الجماعية	٥٥
ثالثاً: الدراسات المرتبطة بالعوامل المؤثرة فى الاداء وعلاقتها بنتائج المباريات	٦٠
- التعليق على الدراسات السابقة	٦٣

الفصل الثالث

إجراءات البحث

- منهج البحث	٦٦
- عينة البحث	٦٦
- اسباب اختيار العينة	٦٧
- وسائل جمع البيانات	٦٧
- اختيار المساعدين	٩٠
- الدراسات الأستطلاعية	٩١
- المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة	٩٢
- القياس القبلى للبرنامج	٩٦

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

العنوان

٩٦	الخطوات التي تسبق بناء البرنامج التدريبي في خطة البحث
١٠١	- التقسيم الزمني لمحتوى برنامج الموسم التدريبي ١٩٩٨/١٩٩٧
١٠٤	- الفترة الانتقالية " قيد الدراسة "
١٠٩	- أهداف ومحتويات متغيرات الفترة الانتقالية قيد الدراسة
١١٣	- توزيع الاهداف والمتغيرات على مراحل واسابيع الفترة الانتقالية
١٢٣	- القياس البعدي للبرنامج
١٢٣	- المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

١٢٥	اولاً: عرض النتائج
١٤١	ثانياً: مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

١٥٧	- اولاً: الاستخلاصات
١٥٨	- ثانياً: التوصيات

قائمة المراجع

١٦٠	اولاً: المراجعة العربية
١٦٨	ثانياً: المراجعة الاجنبية

المرفقات

ملخص البحث

الملخص باللغة العربية
الملخص باللغة الانجليزية