

قائمة المحتويات

الموضوع

الصفحة

- شكر وتقدير
..... قائمة المحتويات
..... قائمة الجداول
..... قائمة الأشكال

الفصل الأول الإطار العام للبحث

- مقدمة
..... مشكلة البحث
..... أهمية البحث والحاجة إليه
..... أهداف البحث
..... فروض البحث
..... المصطلحات المستخدمة فى البحث

الفصل الثانى الإطار النظرى والدراسات السابقة

- أولاً: الإطار النظرى:
..... المتطلبات البدنية الخاصة للاعبين كرة السلة
..... عناصر اللياقة البدنية الخاصة بموضوع البحث
..... التحمل الدورى التنفسى
..... القوة الأساسية (القصوى)
..... القوة المميزة بالسرعة (القدرة العضلية)
..... السرعة
..... الرشاقة
..... التدريب بالأثقال
..... التدريب البليومتري
..... الإعداد المهارى للاعب كرة السلة
..... أهمية السرعة الحركية فى الأداء المهارى
..... أهمية سرعة الأداء المهارى فى رياضة كرة السلة
..... تحديد أهم المهارات الأساسية لكرة السلة
..... أهمية مهارات التمرير والمحاورة والتصويب للاعبى كرة السلة

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢٤	انياً: الدراسات السابقة والمرتبطة:
٢٤	١- عرض الدراسات السابقة والمرتبطة
٢٤	* دراسات تناولت المتغيرات البدنية
٢٨	* دراسات تناولت سرعة الأداء المهارى
	* دراسات تناولت كل من عناصر اللياقة البدنية ومستوى
٣٠	الأداء المهارى
٣٤	٢- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة
	الفصل الثالث
	خططة وإجراءات البحث
٣٩	ولاً: منهج البحث
٣٩	انياً: عينة البحث
٣٩	الثأ: مجالات البحث
٣٩	إبعأ: وسائل جمع البيانات
٤٠	نامساً: إجراءات البحث الإدارية والتنظيمية
٤٠	مادساً: الدراسة الاستطلاعية
٤١	مابعأ: القياس القبلى
٤٣	امناً: تصميم البرنامج التدريبي
٥٢	اسعأ: تطبيق البرنامج
٥٢	عاشراً: القياس البعدى
٥٢	حدى عشر: المعالجات الإحصائية
	الفصل الرابع
	عرض ومناقشة النتائج
٥٥	ولاً: عرض النتائج
٧٧	انياً: مناقشة النتائج
٧٧	- مناقشة نتائج المتغيرات المهارية
٧٨	- مناقشة نتائج المتغيرات البدنية
	الفصل الخامس
	الاستخلاصات والتوصيات
٨٥	ولاً: الاستخلاصات
٨٥	انياً: التوصيات

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
اجمع	
أ: المراجع العربية	٨٧
ب: المراجع الأجنبية	٩٨
سمة المرفقات	
فق ١: استمارة تسجيل الاختبارات المهارية	١٠٣
فق ٢: استمارة تسجيل الاختبارات البدنية	١٠٥
فق ٣: الاختبارات المهارية	١٠٧
فق ٤: الاختبارات والقياسات البدنية	١١١
فق ٥: التمرينات المستخدمة في البحث	١٣٢
فق ٦: البرنامج التدريبي الأسبوعي	١٧٦