

التدريب باستخدام تمارين اللعب وأثرها على القدرة اللاهوائية القصوى للاعب كرة القدم الشباب



الدكتور

عبد الله محمد طياوي حمام



٢٠٢٠٣٠٤٠٤٠٠

المبحث	العنوان	الصفحة
	الآية القرآنية	3
	الإهداء	5
	شكر وتقدير	7
-1	الباب الأول	
	التعريف بالبحث	11
1 - 1	مقدمة البحث وأهميته	13
2 - 1	مشكلة البحث	15
3 - 1	أهداف البحث	15
4 - 1	فروض البحث	16
5 - 1	مجالات البحث	16
1 - 5 - 1	المجال البشري	16
1 - 5 - 2	المجال الزماني	16
1 - 5 - 2	المجال المكاني	16
1 - 6	تعريف المصطلحات	17
-2	الباب الثاني	
	الدراسات النظرية والدراسات	
	المشابهة	19
1 - 2	الدراسات النظرية	21
1 - 1 - 2	التدريب الرياضي	21
2 - 1 - 2	مميزات التدريب الرياضي	23
3 - 1 - 2	التدريب الفكري	25
4 - 1 - 2	أقسام التدريب الفكري	27
1 - 4 - 1 - 2	التدريب الفكري المنخفض الشدة	27

المبحث	العنوان	الصفحة
2 - 4 - 1 - 2	التدريب الفكري المرتفع الشدة	28
5 - 1 - 2	التدريب في كرة القدم	29
6 - 1 - 2	تمارين اللعب	30
7 - 1 - 2	القدرة اللاهوائية	33
1 - 7 - 1 - 2	القدرة اللاهوائية القصوى	33
2 - 7 - 1 - 2	السعة اللاهوائية	34
8 - 1 - 2	المهارات الأساسية في كرة القدم	35
1 - 8 - 1 - 2	المنافسة	37
2 - 8 - 1 - 2	الدرجة	39
3 - 8 - 1 - 2	الإخماد	40
4 - 8 - 1 - 2	التهديف	41
2-2	الدراسات المشابهة	41
1 - 2 - 2	دراسة معتز يونس ذنون الطائي (2001)	41
2 - 2 - 2	مناقشة الدراسة المشابهة ومقارنتها	43
-3	الباب الثالث	
	منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	45
1 - 3	منهج البحث	47
2 - 3	مجتمع البحث وعينته	47
3 - 3	تجانس عينة البحث وتكافؤها	48
4 - 3	الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث	50
5 - 3	وسائل جمع البيانات	51
1 - 5 - 3	تحليل المحتوى للمصادر والمراجع العلمية	51
2 - 5 - 3	المقابلات الشخصية	51

الصفحة	العنوان	المبحث
51	القياسات	3 -5 -3
52	الاختبارات	4 -5 -3
52	اختبار القدرة اللاهوائية (اختبار راست)	1 -4 -5 -3
53	الاختبارات المهارية	2 -4 -5 -3
58	الأسس العلمية للاختبار	6 -3
58	ثبات الاختبار	1 -6 -3
58	صدق الاختبار	2 -6 -3
59	موضوعية الاختبار	3 -6 -3
60	التصميم التجريبي	7 -3
61	الإجراءات الميدانية للبحث	8 -3
61	البرنامج التدريبي	1 -8 -3
63	التجربة الاستطلاعية للاختبارات	2 -8 -3
63	التجربة الاستطلاعية للبرنامج التدريبي	3 -8 -3
64	تجربة البحث	9 -3
64	الاختبارات القبليّة	1 -9 -3
65	تنفيذ البرنامج التدريبي	2 -9 -3
65	الاختبارات البعديّة	3 -9 -3
65	الوسائل الإحصائية	10 -3
	الباب الرابع	-4
67	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	
69	عرض نتائج القدرة اللاهوائية وتحليلها ومناقشتها	1 -4

المبحث	العنوان	الصفحة
4- 1- 1	عرض نتائج القدرة اللاهوائية للمجموعة	
	الضابطة وتحليلها ومناقشتها	69
4- 1- 2	عرض نتائج القدرة اللاهوائية للمجموعة	
	التجريبية وتحليلها ومناقشتها.	70
4- 2	عرض نتائج المتغيرات المهارية وتحليلها	
	ومناقشتها	72
4- 2- 1	عرض نتائج المتغيرات المهارية للمجموعة	
	الضابطة وتحليلها ومناقشتها	72
4- 2- 2	عرض نتائج المتغيرات المهارية للمجموعة	
	التجريبية وتحليلها ومناقشتها	75
4- 3	عرض نتائج الاختبارات البعدية للقدرة	
	اللاهوائية للمجموعتين التجريبية	
	والضابطة وتحليلها ومناقشتها	78
4- 4	عرض نتائج الاختبارات البعدية	
	للمتغيرات المهارية للمجموعتين التجريبية	
	والضابطة وتحليلها ومناقشتها	79
5-	الباب الخامس	
	الاستنتاجات والتوصيات	83
5- 1	الاستنتاجات	85
5- 2	التوصيات	85
	المصادر العربية والأجنبية	86
	المصادر العربية	86
	المصادر الأجنبية	91
	الملاحق	93