



بالعلم نرتقي
مركز الكتاب الأكاديمي



القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية وعلاقتها بفاعلية الإداء بكرة القدم

المدرّب الرياضي
ضياء الدين كاظم





المحتويات

7	الباب الأول.....
7	1-التعريف بالبحث:
7	1-1 مقدمة البحث وأهميته.
7	2-1 مشكلة البحث.
7	3-1 أهداف البحث.
7	4-1 فروض البحث.
7	5-1 مجالات البحث.
7	1-5-1 المجال البشري.
7	2-5-1 المجال الزمني.
7	3-5-1 المجال المكاني.
7	6-1 تحديد المصطلحات.
9	1 - التعريف بالبحث:
9	1 - 1 مقدمة البحث وأهميته:
11	2-1 مشكلة البحث:
12	3-1 أهداف البحث:
12	4 - 1 فروض البحث :
13	5-1 مجالات البحث:
13	6-1 تحديد المصطلحات:
15	الباب الثاني.....
15	2- الدراسات النظرية والمشابهة
17	1-2 الدراسات النظرية:
17	1-1-2 التدريب الرياضي:
20	2-1-1-2 التدريب الرياضي للشباب:
21	2-1-1-2 مفهوم التمرينات المركبة بكرة القدم:
22	أشكال التمرينات المركبة ^١ :
24	3-1-1-2 التمرينات المركبة بأسلوب التداخل التدريبي
26	2-1-2 القدرات البدنية في كرة القدم
27	1-2-1-2 القوة المميزة بالسرعة
30	2-2-1-2 تحمل القوة:

- 32..... 2-1-3 تحمل السرعة:
- 35..... 2-1-4 تنمية تحمل السرعة في كرة القدم: ^١
- 36..... 2-1-3 المؤشرات الفسيولوجية وأهميتها بكرة القدم:
- 38..... 2-1-3 القدرة اللاهوائية (اللاوكسجينية) للاعب كرة القدم:
- 39..... 2-3-1 القدرة اللاهوائية الفوسفاجينية للاعب كرة القدم:
- 41..... 2-3-1 القدرة اللاهوائية اللاكتيكية للاعب كرة القدم:
- 45..... 2-3-5 تدريب النظام اللاهوائي لتحسين القدرة اللاهوائية للاعب كرة القدم:
- 48..... 2-3-6 طرائق التدريب اللاهوائي:
- 49..... 2-3-7 التدريب الفترتي المرتفع الشدة:
- 52..... 2-3-8 التدريب التكراري:
- 55..... 2-1-4 المهارات الأساسية بكرة القدم:
- 57..... 2-1-4-1 ضرب الكرة بالقدم (المنالولة - التهديد):
- 58..... 2-1-4-2 المنالولة:
- 61..... 2-1-4-3 التهديد:
- 65..... 2-1-4-4 الدرجة:
- 67..... 2-1-4-5 الأداء المهاري بكرة القدم:
- 69..... 2-1-5 فاعلية الأداء:
- 81..... الباب الرابع
- 81..... 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 81..... 4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية المبحوثة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها....
- 81..... 4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.....
- 81..... 4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها.....
- 81..... 4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها...
- 81..... 4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفسيولوجية المبحوثة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها.
- 81..... 4-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفسيولوجية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها...
- 81..... 4-2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفسيولوجية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها... ..
- 81..... 4-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفسيولوجية البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة)
- 81..... ومناقشتها.....
- 82..... 4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية المبحوثة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها.....
- 82..... 4-3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها.....
- 82..... 4-3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها.....

القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية

- 3-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها. 82
- 4-4 عرض وتحليل نتائج الأداء الايجابي والسلبي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها. 82
- 1-4-4 عرض وتحليل نتائج الأداء الايجابي والسلبي القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ومناقشتها. 82
- 2-4-4 عرض وتحليل نتائج الأداء الايجابي والسلبي القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ومناقشتها. 82
- 5-4 عرض وتحليل نتائج علاقات الارتباط بين فاعلية الأداء والمتغيرات المبحوثة ومناقشتها. 82
- 1-5-4 عرض وتحليل نتائج علاقات الارتباط بين المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها. 82
- 2-5-4 عرض وتحليل نتائج علاقات الارتباط بين المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها. 82
- 3-5-4 عرض وتحليل نتائج علاقات الارتباط بين المتغيرات المهارية وفاعلية الأداء للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية ومناقشتها. 82
- 4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها: 83
- 1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية المبحوثة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها: 83
- 1-1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها: 84
- 2-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها: 89
- 3-1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها: 93
- الجدول رقم (5) 93
- 2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفسيولوجية المبحوثة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها: 99
- 1-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفسيولوجية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها: 100
- 2-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفسيولوجية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها: 103
- 3-2-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الفسيولوجية البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها: 105
- 3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية المبحوثة للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها: 108
- 1-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ومناقشتها: 109
- 2-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة ومناقشتها: 113
- 3-3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها: 116
- 4-4 عرض وتحليل نتائج الأداء الايجابي والسلبي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) ومناقشتها: 122
- 1-4-4 عرض وتحليل نتائج الأداء الايجابي والسلبي القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ومناقشتها: 122
- 2-4-4 عرض وتحليل نتائج الأداء الايجابي والسلبي القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ومناقشتها: 126
- 5-4 عرض وتحليل نتائج علاقات الارتباط بين فاعلية الأداء والمتغيرات المبحوثة ومناقشتها: 130

130	الضابطة ومناقشتها. 1-5-4 عرض وتحليل نتائج علاقات الارتباط بين المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء للمجموعتين التجريبية و
140	التجريبية والضابطة ومناقشتها. 2-5-4 عرض وتحليل نتائج علاقات الارتباط بين المؤشرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء للمجموعتين
145	والضابطة ومناقشتها. 3-5-4 عرض وتحليل نتائج علاقات الارتباط بين المتغيرات المهارية وفاعلية الأداء للمجموعتين التجريبية
153	الباب الخامس
153	5 - الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات .
155	5 - 1 الإستنتاجات:
157	5 - 2 التوصيات والمقترحات :
159	الملاحق
225	المصادر العربية: