

الفهرس

الموضوع	الصفحة
شكر وعرفان	
الإهداء	
مقدمة	أ / ب / ج
<i>الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة</i>	
تمهيد	05
1- التدريب الرياضي	06
1-1- تعريفه	06
1-2- مفهوم التدريب الرياضي	06
1-3- واجبات التدريب الرياضي	06
1-4- أهداف التدريب الرياضي	07
1-5- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي	08
1-5-1- الإعداد البدني	08
1-5-2- الإعداد المهاري	09
1-5-3- الإعداد الخططي	09
1-5-4- الإعداد التربوي والنفسي	09
1-6- خصائص التدريب الرياضي	10

12	7-1- أسس نجاح عملية التدريب الرياضي
12	8-1- متطلبات التدريب الرياضي
13	9-1- قواعد التدريب الرياضي
15	10-1- طرق التدريب الرياضي
18	11-1- حمل التدريب
18	1-11-1- تعريف حمل التدريب
18	2-11-1- أنواع حمل التدريب الرياضي
19	3-11-1- مكونات حمل التدريب
19	4-11-1- مستويات حمل التدريب
20	5-11-1- مبادئ حمل التدريب
21	12-1- معنى أخلاقيات التدريب
21	13-1- تأثير المجتمعات على أخلاقيات التدريب
21	2- القدرات البدنية: (اللياقة البدنية)
21	1-2- تعريف اللياقة البدنية
22	2-2- مكونات اللياقة البدنية
23	1-2-2- السرعة
23	1-1-2-2- تعريف السرعة
23	2-1-2-2- أنواع السرعة
24	3-1-2-2- أهمية السرعة

24	2-2-1-4- العوامل المؤثرة في السرعة
25	2-2-1-5- الطرق التدريبية لصفة السرعة
26	3- ديناميكية النمو
26	3-1- مفهوم عملية النمو
26	3-2- تعريف عملية النمو
27	3-3- المميزات العامة للنمو
27	3-4- مراحل النمو
27	3-5- أسس عملية النمو
28	3-6- أهمية دراسة النمو
29	3-7- مظاهر النمو
30	3-8- العوامل المؤثرة في النمو
31	3-9- خصائص المرحلة السنوية (13-15 - سنة)
31	3-10- خصائص المرحلة الإعدادية (13-15 - سنة)
31	3-10-1- الخصائص البدنية و الوظيفية
32	3-10-2- الخصائص النفسية
32	3-10-3- الخصائص الاجتماعية
32	3-10-4- الخصائص الحركية
32	4- كرة اليد
32	4-1- تعريف كرة اليد

32	4-2- لمحة تاريخية رياضة كرة اليد
34	4-3- الاتجاهات الحديثة لكرة اليد
34	4-4- المتطلبات الحديثة لكرة اليد
39	5- الدراسات السابقة والمثابفة
42	5-1- مناقشة الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
44	تمهيد
45	1- الكلمات الدالة في الدراسة
47	2- الإشكالية
48	3- أهداف البحث
48	4- أهمية الدراسة
48	5- فرضيات الدراسة
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
50	تمهيد
51	1- الدراسة الاستطلاعية
51	2- مجالات البحث
51	3- ضبط متغيرات الدراسة
52	4- صعوبات البحث
52	5- المنهج المستخدم

52	6- عينة البحث وكيفية اختيارها
52	7- أدوات الدراسة
53	8- الخصائص السيكمترية للاختبار
54	9- إجراءات التطبيق الميداني
55	10- حدود الدراسة
55	11- الأساليب الإحصائية
	الفصل الرابع : تحليل ومناقشة النتائج
57	تمهيد
58	1- عرض و تحليل النتائج
61	2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
	الفصل الخامس : الاستنتاجات والاقتراحات
64	1- الاستنتاجات
64	2- الاقتراحات
65	3- الأفاق المستقبلية للدراسة
	الخاتمة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة