

# الفصل الأول

# الفصل الثاني

# الفصل الثالث

# الفصل الرابع

# الفصل الخامس

الملاحق

## الفصل الأول

### 1- خطة البحث

- 1-1 مقدمة
- 1-2 مشكلة البحث
- 1-3 أهمية البحث
- 1-4 أهداف البحث
- 1-5 فروض البحث
- 1-6 مجالات البحث
- 1-7 إجراءات البحث
  - 1-7-1 منهج البحث
  - 1-7-2 مجتمع البحث
  - 1-7-3 عينة البحث
  - 1-7-4 وسائل جمع البيانات
  - 1-7-5 المعالجات الإحصائية

• 1-8 مصطلحات البحث

## الفصل الثاني

### 2-الإطار النظري والدراسات السابقة والمثابفة

- 2-1 البرنامج
- 2 - 1-1 المقدمة
- 2 - 1-2 مفهوم البرنامج
- 2 - 1-3 أهمية البرنامج
- 2 - 1-4 علاقة التربية الرياضية بالبرنامج
- 2 - 1-5 تصميم البرنامج
- 2 - 1-6 خصائص البرنامج الرياضي الناجح
- 2 - 1-7 مبادئ تصميم البرنامج
- 2 - 1 - 8 إحتياجات لأزمة عند تنفيذ البرامج
- 2-2 التدريب الرياضي
- 2-2-1 ماهية التدريب الرياضي
- 2-2-2 أهمية التدريب الرياضي
- 2-2-3 المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي
- 2-2-4 طرق التدريب
- 2-2-5 كيفية طريقة التدريب بالحمل المستمر
- 2-2-6 حمل التدريب
- 2-2-7 التدريبات الهوائية
- 2-3 اللياقة البدنية
- 2-3-1 تعريف اللياقة البدنية
- 2-3-2 مكونات اللياقة البدنية
- 2-2-3-3 التحمل
- 2-4 القلب
- 2-4-1 معدل القلب Heart Rate
- 2-4-2 ضربات القلب عند الرياضيين
- 2-4-3 العوامل المؤثرة على معدل ضربات القلب
- 2-4-4 البطء والسرعة في معدل ضربات القلب
- 2-4-5 قياسات معدل القلب
- 2-5 الدراسات السابقة والمثابفة



• 2-5-1 التعليق على الدراسات السابقة

## الفصل الثالث

### 3- إجراءات البحث

- 3-1 مقدمة
- 3-2 منهج البحث
- 3-3 مجتمع البحث
- 3-4 طريقة اختيار العينة
- 3-5 خطوات اختيار العينة
- 3-6 توصيف عينة البحث
- 3-7 تجانس العينة
- 3-8 وسائل جمع البيانات
- 3-9 تصميم البرنامج التدريبي المقترح
- 3-10 محتوى البرنامج التدريبي المقترح
- 3-11 الدراسة الاستطلاعية
  - 3-11-1 الدراسة الاستطلاعية الأولى
  - 3-11-2 الدراسة الاستطلاعية الثانية
  - 3-11-3 الدراسة الاستطلاعية الثالثة
- 3-12 تطبيق البرنامج
- 3-13 المعالجات الإحصائية

## الفصل الرابع

### 4- عرض النتائج ومناقشتها

- 4-1 مقدمة:
- 4-2 عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول
- 4-3 مناقشة نتائج الفرض الأول
- 4-4 عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني
- 4-5 مناقشة نتائج الفرض الثاني

## الفصل الخامس

### 5-الاستنتاجات والتوصيات

- 5-1 الاستنتاجات.
- 5-2 التوصيات.
- 5-3 ملخص البحث.
- 5-4 قائمة المراجع والمصادر.