

	الإهداء
	كلمة شكر
	قائمة جداول البحث
	قائمة أشكال البحث
	مقدمة
الباب الاول	
1- مدخل إلى إشكالية البحث	
04	1-1 الإشكالية
05	2-1 الفرضيات
06	3-1 أهداف وأهمية البحث
06	4-1 اسباب إختيار البحث
07	5-1 تحديد المفاهيم والمصطلحات
08	6-1 الدراسات السابقة
2- الفصل الثاني: البرنامج التدريبي وتدريب المداومة	
11	تمهيد
12	1-2 البرنامج التدريبي
13	2-2 مفهوم التدريب الرياضي
14	3-2 الاهداف العامة للتدريب الرياضي
14	4-2 خصائص التدريب الرياضي
15	5-2 الاسس و المبادئ الفنية لبرامج التدريب
15	6-2 الخطوات التنفيذية لوضع البرنامج التدريبي لفترة الاعداد
16	7-2 انواع التدريب
16	8-2 أساليب وطرق التدريب الرياضي
17	9-2 المتطلبات الوظيفية البيوكيميائية لكرة القدم
20	10-2 تعريف المداومة
23	11-2 أهمية المداومة
24	12-2 أنواع المداومة

25	2-13- العوامل المؤثرة على المداومة
28	2-14- طرق تنمية المداومة
28	2-15- خصائص تدريب المداومة
30	خلاصة الفصل الثاني
3- الفصل الثالث : متطلبات كرة القدم وأهم مميزات الفئة العمرية (15-16) سنة	
31	تمهيد
32	3-1 تعريف كرة القدم
32	3-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
33	3-3 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
34	3-4- كرة القدم في الجزائر
36	3-5مدارس كرة القدم
36	3-6 المبادئ الأساسية لكرة القدم
37	3-7 قوانين كرة القدم
39	3-8 طرق اللعب في كرة القدم
41	3-9 متطلبات كرة القدم
42	3-10 أهداف رياضة كرة القدم
43	3-11 أهمية كرة القدم في المجتمع
44	3-12 خصائص المرحلة العمرية (15-16) سنة
46	3-13 مشاكل فئة الفئة العمرية (15-16-) سنة
48	3-14 خصائص لاعب فئة الاقل من 17 سنة
50	3-15 الخصائص البدنية والوظيفية للمرحلة العمرية (15-16) سنة
51	خلاصة الفصل الثالث
الجانب التطبيقي	
4- الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للبحث	
52	تمهيد:
53	4-1الدراسة الإستطلاعية
55	4-2المنهج المتبع في الدراسة
56	4-3 مجالات الدراسة

56	4-4 متغيرات الدراسة
56	5-4 مجتمع وعينة الدراسة
58	7-4 أدوات جمع البيانات والمعلومات
59	7-4 إجراءات التطبيق الميداني للأداة
60	8-4 الشروط العلمية لأدوات القياس
62	9-4 الاساليب الاحصائية المستعملة
65	خلاصة الفصل الرابع
5- الفصل الخامس : تحليل وتفسير ومناقشة نتائج البحث	
66	1-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة
67	2-5 مقابلة النتائج بالفرضيات
67	1-2-5 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى
71	2-2-5 عرض وتحليل نتائج ومناقشة الفرضية الثانية
81	3-2-5 عرض وتحليل نتائج ومناقشة الفرضية الثالثة
82	3-5 الاستنتاج العام
	الخاتمة
	المصادر والمراجع
	الملاحق